



El Saber de mis Hijos
hará mi Grandeza

**UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ORIENTACIÓN DE ENFERMERÍA: UNA ESTRATEGIA PARA EL CONTROL DE
SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE
SONORA CAMPUS CAJEME**

Responsable del proyecto:

Mtra. Francisca Lazo Javalera

PSSU:

LEN. Karen Lizeth Cleland Diaz.

LEN. Karla Guadalupe Durand Vega

LEN. María Maribel Martínez Rodríguez.

Ciudad Obregón, Sonora. Agosto 2014 - 31 julio 2015

Universidad de Sonora

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

APROBACIONES



LEN. Karen Lizeth Cleland Díaz
Prestador de servicio social



M.E. Francisca Lazo Javalera
Responsable del proyecto



"El saber de mis hijos
hara mi grandeza"

Departamento de
Ciencias de la Salud

Campus Cajeme
Sello de la Institución educativa



M.E. MOISES NUÑEZ WONG
Responsable de Servicio Social
UNISON Campus Cajeme

APROBACIONES

Karla Durand

LEN. Karla Guadalupe Durand Vega
Prestador de servicio social

F. Lazo

M.E. Francisca Lazo Javalera
Responsable del proyecto



"El saber de mis hijos
hara mi grandeza"

Departamento de
Ciencias de la Salud

Sello de la *Campus Cajeme* institución educativa

M. Moises Nuñez Wong

M.E. MOISES NUÑEZ WONG
Responsable de Servicio Social
UNISON Campus Cajeme

APROBACIONES



LEN. Maria Maribel Martinez Rodriguez
Prestador de servicio social



M.E. Francisca Lazo Javalera
Responsable del proyecto



"El saber de mis hijos
hara mi grandeza"

Departamento de
Ciencias de la Salud

Sello de la Institución Educativa



M.E. MOISES NUÑEZ WONG
Responsable de Servicio Social
UNISON Campus Cajeme

INDICE

	Pagina
I. Resumen.....	2
II. Introducción.....	3
III. Justificación.....	4
IV. Objetivos.....	6
V. Metas.....	8
VI. Marco Referencial.....	9
VII. Metodología.....	16
VIII. Estrategias y Actividades.....	22
IX. Evaluación.....	24
X. Resultados.....	26
XI. Sugerencias.....	36
XII. Referencias Bibliográficas.....	37
XIII. ANEXOS.....	39

I. RESUMEN

El 35.68 % de estudiantes tienen algún grado de sobrepeso y obesidad en la Universidad de Sonora Campus Cajeme, de aquí surgió la inquietud de buscar estrategias para minimizar esta situación y prevenir enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y renales, entre otras.

Este proyecto es de intervención, y dirigido a toda la comunidad estudiantil de la Universidad de Sonora Campus Cajeme que presentó sobrepeso y obesidad. Los cuales por medio de una valoración nutricional fueron seleccionados y posteriormente se les hizo la invitación a participar en el programa para disminuir su peso y mejorar su salud. El programa estratégico para ayudarlos a reducir su peso fue a través de la implementación de una dieta personalizada que se entregaba cada quince días en un periodo de cuatro meses, los cuales comprendieron de febrero a mayo del 2015; también se llevó un control personal de la evolución de su peso, índice de masa corporal (IMC) y medición de cintura en cada entrega de régimen alimenticio.

De manera simultánea se proporcionaron sugerencias para la realización de actividad física, por medio de charlas, y videos de rutinas que fueron enviados a la red social [facebook.com/pasantesunison](https://www.facebook.com/pasantesunison) que se manejó con todos los participantes, en donde se les hizo hincapié en la importancia de realizar esta actividad como complemento en el control de su peso y de igual manera incorporarlos al programa PREVENIMSS. Todo lo anterior en el marco de la promoción y protección a la salud.

II. INTRODUCCIÓN

La obesidad en la actualidad es uno de los mayores problemas de salud a los que se enfrenta nuestra sociedad, según la OMS desde 1980 la población se ha duplicado, siendo México uno de los países más afectados ya que ocupa el primer lugar infantil y el segundo lugar en adultos a nivel mundial. Donde enfermería no está exenta de este problema ya que dentro de sus funciones se encuentra la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Dentro del primer nivel de atención, se encuentran acciones en las que el individuo tiene que llevar su autocuidado para poder mantener su salud, y de esta manera no generar enfermedades, que pueden ser prevenibles.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuando se realiza algún tipo de intervención de manera comunitaria es necesario conocerla previamente a través de un diagnóstico de salud. Se conoció a la población estudiada por medio de una valoración individual nutricional, encontrando con mayor relevancia un alto índice de estudiantes con problemas nutricionales, y posteriormente se realizó una intervención con todos aquellos que desearon participar en la disminución de su peso, evaluándose de manera física y nutricional de forma periódica.

El presente proyecto describe el porcentaje de alumnos de la Universidad de Sonora, Campus Cajeme, que presentaron sobrepeso u obesidad, como resultado de la encuesta de salud y autocuidado realizada en el periodo de agosto a octubre del 2014. Con base a la información obtenida se fue seleccionando a los estudiantes que presentaron un IMC mayor o igual a 25 y de manera personal e individualizada se les hizo la invitación a participar en el proyecto, a lo que de manera voluntaria se integraron. Ya formado un grupo se desarrollaron estrategias de orientación para la salud, encaminadas a ayudar a disminuir su problema de peso y sobre todo hacer conciencia de las consecuencias que desencadenan este padecimiento.

III. JUSTIFICACIÓN

Una vez elaborado el diagnóstico de salud de la población universitaria, encontramos datos muy significativos de su estado de salud, los cuales nos dieron la pauta para nuestra intervención.

Los datos más sobresalientes fueron que el 35.68% de la población estudiantil presentó sobrepeso y obesidad, de los cuales, 23.23% pertenece a sobrepeso y 12.45% a obesidad.

El 32.7% mujeres y 32.25 % hombres tienen sobrepeso. El 17.9% mujeres y 16.84% presentan obesidad.

Los porcentajes por carrera se manifiesta de la siguiente manera: Enfermería 20.86% sobrepeso y 14.02% obesidad, Medicina 10.79% sobrepeso y 14.02% obesidad, Nutrición 11.51% sobrepeso y 2.87% obesidad, Psicología 2.87% sobrepeso y % obesidad, por ultimo Químicos 19.06% sobrepeso y 6.83% obesidad.

Con los resultados anteriores podemos decir que los estudiantes tienen la accesibilidad al conocimiento para tener una dieta sana, ya que todas las licenciaturas en este campus universitario son del área de la salud, por lo que consideramos que son otras las razones de su obesidad y sobrepeso, entre ellos sus hábitos alimentarios y falta de actividad física, no precisamente la falta del conocimiento.

Este proyecto tiene como fin contribuir al desarrollo y bienestar de los universitarios por medio de la implementación de un programa estratégico de orientación para la salud, que mantenga a los jóvenes dispuestos cada día a su propio autocuidado y concientizarlos para disminuir el sobrepeso y obesidad por medio del desarrollo de actividades innovadoras; y de esta manera brindarles educación de una alimentación balanceada y ejercicio físico.

El papel que juega el profesional de Enfermería es fundamental, ya que una de la razón ser de nuestra profesión es ejercer la prevención y detección de hábitos y

actitudes que merman su condición de salud, ayudando así a contribuir a que el estudiante identifique sus deficiencias y enseñarle a ejercer su autocuidado y por ende disminuir los factores de riesgo para estar en un estado de sobrepeso y/o obesidad.

IV. OBJETIVOS

General del Proyecto:

- Crear para los alumnos de la Universidad de Sonora Campus Cajeme un programa estratégico de alimentación y actividad física que ayude a minimizar el sobrepeso y obesidad. Y por ende evitar el surgimiento de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO:

- Brindar información a los estudiantes sobre la situación actual de la obesidad y sobrepeso.
- Conocer que factor de autocuidado se encuentra más deficiente en la población estudiantil
- Crear un programa de alimentación que ayude a la población universitaria en el control de sobrepeso y obesidad.

V.METAS

Meta 1: Informar al 100% de los estudiantes sobre la situación actual de la obesidad y sobrepeso en México.

Meta 2: Lograr que el 40% de la población de estudio logre bajar un 5% de su peso actual.

VI. MARCO REFERENCIAL

El aumento de las tasas de sobrepeso y de obesidad en la población se considera un problema de salud pública muy importante. Actualmente, se puede afirmar que en el mundo existen cerca de 1.600 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales, 400 millones son clínicamente obesos. Este fenómeno ocurre tanto en los países desarrollados como en los subdesarrollados y lo más preocupante es la alta incidencia de obesidad en niños, ya que 20 millones de menores de cinco años se encuentran con sobrepeso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que, para el año 2015, aproximadamente 2.300 millones de adultos presentarán sobrepeso y 700 millones serán obesos.

La situación de exceso de peso en México es preocupante. El 71,9% de las mujeres y el 66,7% de los hombres entre los 30 y los 60 años, presentaban sobrepeso u obesidad, según la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2001*(ENSANUT).¹

La obesidad y el sobrepeso según la OMS su causa fundamental es un desequilibrio entre calorías consumidas y gastadas. Actualmente en el mundo se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.²

Dentro del continente Americano México es ahora considerado el segundo país más gordo del mundo porque tiene el mayor índice de obesidad de los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

1.- Patricia S. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. Scielo, 26, pp 180-195.

2.- Organización Mundial de la Salud. (2015). Obesidad y Sobrepeso. 2015, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Los especialistas explican que es producto de la combinación de varios factores: mayor consumo de alimentos con alta concentración calórica; reducción de precios en este tipo de alimentos; una disminución en la actividad física; y la inseguridad para desarrollar actividades en espacios públicos y un estilo de vida que disminuye el tiempo dedicado para elaborar alimentos.

Además, se analiza la posible predisposición genética de los mexicanos a metabolizar de manera diferente las grasas y azúcares, se consumen bebidas azucaradas, con un promedio de 163 litros por persona al año, según la Universidad de Yale y la organización no gubernamental Oxfam. (CNN).³

México se caracteriza por tener notables diferencias epidemiológicas entre las regiones, localidades urbano/rural, y en los diferentes niveles socioeconómicos. Los estados del norte prevalecen en sobrepeso y obesidad sobre los estados del sur; siendo Sonora uno de los estados que se encuentra dentro de los tres primeros lugares utilizando los criterios de obesidad abdominal.⁴

El estilo de vida es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. Estas conductas incorporan una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.⁵

3.- Antimio C. (12 Julio 2013). La historia de cómo kilo a kilo México se volvió líder en obesidad.. CNN México, 18, pp40-55.

4.- Simón B., Ismael C., Rosalba R. & Juan R. (2010). Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. Gaceta Medica Mexico, 146, 399-406.

5.- Yolanda S . (2009). Estilo de vida relacionado con la salud en la adolescencia. En Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de Vida saludable en la adolescencia temprana (pp19-40). Valencia: Valencia Servei de Publicacions.

La salud es un aspecto importante ya que si no se generan buenos hábitos de estilos de vida desde la infancia, pasa la adolescencia y con toda la serie de cambios que estos desarrollan, llegan a la juventud, en la etapa universitaria específicamente que es donde se presentan las mayor problemática de una de las consecuencia de los malos hábitos creados, como lo es el sobrepeso y obesidad, que son prevenibles; enfermería en sus programas de salud, tiene considerado de manera muy importante la prevención de estas enfermedades, por medio de una alimentación balanceada, y con actividad física frecuentemente.

Existen diferentes tipos de malos hábitos que se forman dentro de la vida de los jóvenes universitarios que son un generador de sobrepeso y obesidad, entre ellos están los alimenticios, poca actividad física, así como también otros factores que están asociados a tener sobrepeso y obesidad, como lo son factores económicos, psicológicos, endocrinos y hereditarios.

La actividad física es un determinante fundamental en un estilo de vida saludable, ya que trae múltiples beneficios para la persona; en la juventud los niveles de actividad física disminuyen en mayor medida, por lo tanto si en esta etapa no se logran instaurar hábitos de práctica regular de deporte, probablemente será un individuo sedentario por el resto de su vida.⁶ Estos niveles de sedentarismo acentuados en el periodo universitario, se atribuyen a la disminución del tiempo libre, la continuidad de los hábitos sedentarios instaurados desde la educación básica y la niñez, especialmente por la influencia social y de los padres, los cuales la mayoría de veces cuestionan las prácticas físico-deportivas ejerciendo presión para generar el abandono de las mismas.

Es por esto que en las universidades se ha visto la necesidad de propiciar espacios para promover la actividad física, por medio de la participación en los grupos deportivos institucionales, en competencias internas e inter-universitarias, becas deportivas, de tal manera que se oriente el uso del tiempo libre hacia

6- Dayan G , Ginna G , Yeinny T, & Diana R.. (28 Septiembre 2012). Determinantes De Los Estilos De Vida Y Su Implicación En La Salud De Jóvenes Universitarios. Scielo, 17, pp6-14.

7- Henry R.. (2002) Acondicionamiento Físico y Estilos de Vida Saludables.. redalyc, 33, pp3-10.

actividades de este tipo. Por otra parte, existen barreras en la realización de actividad física, como lo son: la falta de tiempo, el tabaquismo, la composición corporal, la falta de equipos, vías de acceso, la inseguridad y la televisión.⁷

El tener un estilo de vida activo en universitarios es un componente valioso en la promoción de la salud. Por tal motivo se han creado estrategias dirigidas a este segmento poblacional, un ejemplo de esto es la Guía para Universidades Saludables de Chile⁸, cuya finalidad es promover cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes, que egresan de estas instituciones, y así fomentar cambios a favor del bienestar y la salud en las entidades y comunidades en las que trabajarán futuramente y sobre todo en ellos mismos.

Igualmente, el aspecto socioeconómico dentro de los hábitos alimenticios es un factor que influye en la mayoría de los estudiantes universitarios, puesto que su principal interés es obtener alimentos económicos, que involucren un menor tiempo de preparación y consumo, como lo son los alimentos procesados, que poseen altos niveles de grasas saturadas.

Por otro lado la genética está ligada en menos porcentaje al sobrepeso y obesidad, los casos de obesidad derivada de alteraciones cromosómicas o condiciones monogénicas en humanos, representan una muy pequeña proporción de los casos de obesidad y sobrepeso. La obesidad en edades tempranas es un hallazgo de importancia que sugiere la búsqueda de otras características como

8.- Itha L.&Fernando V.. (2006). Temas para Una Universidad Saludable. En Guía Para Universidades Saludables (pp 22-33). República de Chile.

9.- María T.. (2008). Genética de la Obesidad. Mediagraphic, 99, pp 441-449.

10.- Kauffer,H., Tavano, C.,& Avilas R.. (2009). Obesidad en el Adulto. Obesidad y Sobrepeso, 99, pp 221-243.

retardo en el desarrollo, dismorfias, etc., con la finalidad de realizar un diagnóstico adecuado y descartar anomalías genéticas.⁹

Otra posible explicación a algunas formas de sobrepeso y obesidad, se encuentran en el desequilibrio hormonal, que al afectar el comportamiento alimentario, el gasto de energía o ambos, da por resultados un balance energético positivo, con el siguiente almacenamiento de la energía en el tejido adiposo.

En muchos pacientes obesos se han observado varios cambios en el funcionamiento endocrino; en la mayoría de los casos estos desarreglos son consecuencia, más que causa de obesidad.¹⁰

Otro aspecto relevante es el aspecto psicológico del sobrepeso y obesidad, las perturbaciones emocionales precipitan a la sobrealimentación y acompañan a la obesidad. En individuos con sobrepeso y obesidad se han observado casi todos los tipos de trastorno psicológico, incluido la ansiedad, la culpa, depresión y los sentimientos de rechazo y vulnerabilidad, sin embargo no se han atribuido a la obesidad ninguna personalidad o trastorno psiquiátrico característico.¹¹

Con todo lo anterior se puede definir a la obesidad como un problema de salud la cual está teniendo consecuencias e implicaciones sociales y económicas; a mediano y a largo plazo a nivel familiar, nacional e internacional, enfermería es una de las profesiones encargadas del primer nivel de atención en salud, y con

11.- Chan M. (2008 Abril 18). Las enfermedades no transmisibles minan la salud, incluida la salud económica. Promoción Salud, 19, pp23-40.12- Calos R. (2010).

12.-Salud y Deporte. 2011, de Secretaría de Salud Sitio web: <http://www.salud.df.gob.mx/porta/index.php/programas-y-acciones/3071>

13.- Josue D , & Nayeli H. (2010, Noviembre). .- Los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán Veracruz. Scielo, 89, pp 43-65.

lleva en sus orientaciones la alimentaria y control de peso, talla, en las que los profesionales de enfermería pueden actuar dando recomendaciones para mejorar la salud.

En una investigación del Foro Económico Mundial y la Universidad de Harvard se estimó que en los siguientes 20 años costará a la economía mundial más de 30 billones de dólares, lo que representa el 48% del producto interno bruto (PIB) mundial en 2010.¹²

Mientras tanto, México gasta el 7% del presupuesto destinado a salud para atender la obesidad, solo por debajo de Estados Unidos que invierte el 7%

La mortalidad en nuestro país es 12 veces mayor en los jóvenes de 25 a 35 años

El 25% de las incapacidades laborales son por padecimientos relacionados con la obesidad.¹³

Dado lo anterior, el aumento en la obesidad en los jóvenes, ha generado que se hayan desarrollado diferentes investigaciones sobre este tema; y lo que sobresale es una dualidad entre obesidad juvenil y estudiantes universitarios en ciencias de la salud; debido a esto, profesionales en enfermería han realizado diferentes investigaciones en universidades para conocer la salud de sus estudiantes.

En Minatitlan Veracruz se desarrolló una investigación sobre los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios; la cual arrojó como resultado que los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico aunado a una mala práctica de ejercicio físico y la autopercepción subjetiva de la dieta que consumen.¹⁴

14 Georgina M, Esteban C, Manuel I, . (2013 Octubre 1). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Revista Unam, 14, pp32-45

En el estado de México la unidad Académica Profesional Netzahualcóyotl elaboro un estudio sobre hábitos alimenticios en su campus; teniendo como resultado que a pesar de los conocimientos sobre alimentación saludable, siguen consumiendo alimentos para satisfacer su hambre y saciedad ya sea por gusto o por economía, agregándole de igual manera la falta de actividad física.¹⁵

Dado lo anterior se muestra que el impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida, la necesidad de prever y comprender la relevancia de ella y de intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante. Para ello es preciso contribuir a reforzar las actividades de prevención y control de las enfermedades crónicas, Como primer paso, es fundamental comunicar los conocimientos y la información más recientes a nuestra comunidad estudiantil.

No olvidemos que prevención son las medidas destinadas no solo a prevenir la aparición de la enfermedad reduciendo sus factores de riesgo sino también a detener su avance y disminuir las consecuencias una vez establecida.

15 . Salvador D. (2010 Octubre 31). Niveles de autocuidado en Universidades Latinas. Scielo, 311, pp99-100.

VII. METODOLOGÍA

Tiempo: Se inició con una base datos, donde se obtuvieron a los estudiantes con sobrepeso y obesidad, del 15 Agosto al 30 octubre del 2014.

Realización de actividades de los programas de salud del 3 noviembre del 2014 al día 30 de junio 2015. En el mes de julio se realizó el análisis y redacción de resultados e informe final del trabajo realizado.

Horario de 7:00 - 13:00 hrs, en el consultorio PREVENIMSS, localizado en el edificio nuevo del lado este del plantel.

Lugar: Universidad de Sonora, Campus Cajeme.

Universo de trabajo: Alumnos de la Universidad de Sonora Campus Cajeme (779).

Nueve alumnos que se incluyeron en el programa de disminución de peso.

Recursos humanos: Estudiantes de la Universidad de Sonora Campus Cajeme.

Pasantes de la Lic. En enfermería: Karen Lizeth Cleland Díaz, Karla Guadalupe Durand Vega y María Maribel Martínez Rodríguez.

Tutora: Mtra. Francisca Lazo Javalera.

Recursos Materiales: Presentaciones a los alumnos sobre diferentes temas de salud; como alimentación balanceada, ejercicio físico, impacto en la salud de los mexicanos con sobrepeso y obesidad, días internacionales sobre promoción a la salud, papelería, laptops, cañón, posters, trípticos, báscula, cinta métrica, calculadora, papel craf, cuerdas para brincar, pelotas, mancuernas (botellas de plástico con arena), botiquín, lona informativa, invitaciones, sillas, mesas, carpas, líquidos hidroelectrolíticos, equipo de sonido.

Recursos financieros: La totalidad de los gastos serán cubiertos por las pasantes de Licenciatura en enfermería con el apoyo de la Universidad de Sonora Campus Cajeme la cual proporcionara diferentes tipos de materiales (Cañón,

aulas, recurso humano en caso de necesitar) para la realización de las actividades y colaboración de patrocinadores (art print, electrolit, Powerade).

PROCEDIMIENTO:

Nuestra primera actividad fue invitar a toda la comunidad estudiantil a nuestro módulo para que se les realizara un examen sencillo sobre su estado de salud, se les aplicó una pequeña encuesta en el cual ellos mencionaban su percepción sobre su estado de salud, así como también indicaban los antecedentes familiares de diabetes mellitus, hipertensión arterial. Se les preguntó sobre sus hábitos de salud como realización de alguna actividad física, consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, uso de métodos de planificación familiar, así como también contar con la cartilla de vacunación y sus respectivas aplicaciones de vacunas, así como su afiliación al IMSS. De igual modo se realizó la toma de frecuencia cardiaca, presión arterial, medición de cintura, somatometría, cálculo de IMC y revisión de agudeza visual.

Posteriormente se elaboró una base de datos con toda la información recabada, en la cual identificamos factores de riesgo para obesidad y sobrepeso, en más del 50% por ciento de los universitarios, esto nos llevó a elaborar un programa estratégico en el que pudiéramos ayudarlos a disminuir este problema de salud, mediante la orientación de enfermería, apoyada en diferentes estrategias educativas y de salud.

Consecutivamente de manera individual y privada se les proporcionó información, sobre la situación actual del sobrepeso y obesidad, así como las complicaciones que implica ser parte de esta estadística; de manera conjunta se les hizo la invitación a los estudiantes que se encontraron en esta situación a participar en nuestro programa de intervención, el cual consistió en la toma de somatometría y medición de perímetro abdominal cada 15 días; así como la elaboración y entrega de una ración alimenticio adecuado a su peso el cual fue elaborado por la Lic. En Ciencias Nutricionales María Guadalupe Ávila García. La dieta consistió en dos menús uno para sobrepeso y otro para obesidad, con una variación de 1500 y 2000 calorías respectivamente. Estos mismos cada mes fueron cambiados con las

mismas calorías pero diferentes alimentos. En cada revisión, además de hacer énfasis en la importancia de ejercer su actividad física diaria como complemento a su cambio de hábitos alimenticios se proporcionaba información de sus avances a cada participante; todo lo anterior se llevó a cabo en un periodo de cuatro meses

Como complemento y reforzamiento de la promoción de la salud, se realizó una feria de la salud, para que de una manera didáctica y participativa, la comunidad estudiantil valorara su salud y analizara su impacto, además pudieran implementar acciones de autocuidado y de esta manera cambiar sus hábitos de salud. Dicho evento se realizó el día miércoles 15 de abril del 2015 la cual fue llamada "1ª Feria de la Salud" organizada por Pasantes de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad de Sonora Campus Cajeme. El evento incluyó aspectos culturales con la participación del grupo de danza del campus "Contraviento" donde nos deleitaron con bailables de diferentes sones. También se proporcionó información alusiva a la prevención de enfermedades causadas por la obesidad y sobrepeso por medio folleto y aclaración de dudas a los asistentes. Y en lo deportivo se realizó un recorrido de 4 km donde las personas corrieron, trotaron o caminaron esto con el fin fomentar el interés por llevar una vida saludable por medio de la actividad física.

El evento dio inicio a las 7: 00 de la mañana con el evento deportivo llamado "Recorrido por la salud", donde cerca de 300 alumnos y docentes de la universidad participaron. El recorrido fue de 4 km, comprendió desde las instalaciones de la Universidad hasta la calle California y retorno a la universidad.

El evento fue patrocinado por la marca Powerade y Electrolit empresas que proporcionaron líquido hidratante a los participantes. Al finalizar la competencia se dio reconocimiento a los tres primeros lugares de la rama femenil y varonil.

A las 8:00 de la mañana en el área de audiovisual de la Universidad dio inicio el ciclo de conferencias donde cerca de 100 estudiantes asistieron; se impartieron temas alusivos al cuidado de la salud, como "Impacto global del abuso en consumo de alcohol y tabaco por la Lic. Alba Ruth Gastelum, Rojo Psicóloga de

la Unidad de atención integral a las adicciones del Estado de Sonora (UNAIDES). Con el tema "Abordaje del paciente con VIH hospitalizado desde el punto de vista asistencial" por la Dra. Elva Cruz Vázquez, Directora del Centro ambulatorio para la prevención y atención del sida e infecciones de transmisión sexual (CAPASITS) y la ponencia "Obesidad y su relación con enfermedades cardiovasculares" impartido por la Maestra Edith Valbuena Gregorio Licenciada en Ciencias Nutricionales, tema clave alusivo a nuestro proyecto.

A las 10:00 de la mañana se instalaron diferentes stands interactivos en el área de pasillo del edificio principal donde cerca de 500 alumnos tuvieron acceso. El primer stand fue de PREVENIMSS por parte de estudiantes de 4to. Semestre de la Licenciatura de enfermería donde se brindó promoción a la salud por medio de trípticos con temas de interés como Diabetes Mellitus, Dengue y Drogadicción; así como también se hizo entrega a la comunidad estudiantil de preservativos, suero vida oral, ácido fólico, flour y cepillos dentales para la prevención de caries dental, proporcionando la orientación respectiva al momento de la entrega de cada material. Además se realizó actividad preventiva con la toma de presión arterial a más de 60 estudiantes.

El segundo stand fue por parte de estudiantes de la Lic. En Nutrición, proporcionando orientación acerca del sobrepeso y obesidad, haciendo el cálculo de IMC respectivamente. Así como también haciendo recomendaciones alimenticias a cada uno de los alumnos interesados en el tema.

Otro stand fue CAPASITS (Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención a VIH-Sida e Infecciones de Transmisión Sexual) haciendo promoción acerca de enfermedades de transmisión sexual; para la cual se entregaron trípticos y condones; así como también información de manera personal a cada uno de los alumnos interesados. Sobre la elaboración de pruebas rápida de VIH, se entregaron cupones de manera personal a las personas interesadas para que acudieran a las instalaciones de CAPASITS.

El último stand fue por parte de la SECRETARIA DE SALUD, realizando detecciones de factores de riesgo con toma de presión arterial y glucosa. Así como también la asesoría previa a cada uno de las personas que se les detecto algún factor de riesgo.

A las 12:00 del día en la parte oeste del edificio central dio inicio el evento cultural e interactivo, contando con la presencia del grupo "Contraviento" donde nos deleitaron con bailables de diferentes sones.

El Maestro Oswaldo Contreras Medina en colaboración con un grupo de alumnos promovieron la participación de los asistentes en actividades deportivas como insanity, juego de pelota, así como también una demostración de patada de Tae Kwon Do. En este evento contábamos con la presencia de cerca de 200 estudiantes los cuales participaron y se deleitaron con estas actividades.

Al término de cada uno de los eventos realizados, se les dio constancia de agradecimiento por su participación

VIII. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

ESTRATEGIA 1

Informar al 100% de los estudiantes sobre la situación actual de la obesidad y sobrepeso en México.

ACTIVIDADES

- Se proporcionó información por trípticos sobre la importancia de la prevención de estas enfermedades.
- 15 abril del 2015, se realizó una feria de la salud con ponencias, actividades deportivas y culturales con temas relacionados con enfermedades causadas por obesidad.

ESTRATEGIA 2

Lograr que el 40% de la población de estudio baje el 5% de su peso actual.

ACTIVIDADES

- Cada 30 días se les proporcionó una dieta personalizada a cada uno de los integrantes del estudio.
- Cada 15 días se midió la somatometría correspondiente y se evaluó su disminución de peso.
- Se hizo un evento deportivo de manera interactiva para fomentar la actividad física en las fechas correspondientes de días internacionales.

Otras actividades realizadas durante el año de servicio social:

UNISON:

- Base de datos a población estudiantil de universidad.
- Diagnóstico de salud a estudiantes de UNISON campus Cajeme.
- Apoyo a Instituto Mexicano de Seguro Social en campaña de vacunación.
- Promoción a la salud en Yécora Sonora.
- Promoción a la salud en Pótam Sonora.
- Apoyo a maestras de nutrición y psicología en temas de salud.
- Vacunación a alumnos de UNISON campus Cajeme (tétanos y hepatitis).
- Apoyo a estudiantes de Medicina con promoción a la salud en feria de salud realizada en UNISON.
- Apoyo a estudiantes de medicina en promoción a la salud en escuela primaria ubicada en la colonia Matías M.
- Atención a alumnos con cuidados y orientación de primer nivel.

ISSSTE:

- Cuidados y procedimientos de segundo nivel a pacientes.
- Ponencia a personal de ISSSTE sobre abordaje a pacientes con VIH.
- Apoyo en campañas de vacunación.

H. Ayuntamiento:

Rotación por diferentes casas de salud de Cajeme, escuelas primarias y preescolares.

Se impartieron pláticas de promoción a la salud, temas sobre autocuidado y apoyo en toma de signos vitales.

IX. EVALUACIÓN

Alrededor de 400-500 estudiantes conocieron la situación actual del sobrepeso y obesidad por medio de una feria de la salud donde se entregaron trípticos y hubo conferencias sobre estos temas y otros de interés, además durante el servicio social en la universidad se ha promocionado la alimentación saludable.

Encontramos que los factores más deficientes de autocuidado en ellos eran la falta de una buena alimentación, y la actividad física nula o escasa.

Se creó un programa de alimentación para los estudiantes que presentaran sobrepeso u obesidad en un total de 384 de todo el campus, cabe mencionar que en inicio del programa los estudiantes se manifestaron entusiasmados pero solo 9 alumnos fueron los que estuvieron durante todo el programa y terminar con éxito.

Un 36% de los participantes, lograron bajar su peso meta, entre ellos hubo quienes doblaron el peso perdido y se reconoce que los demás aunque no llegaron a peso meta, bajaron unos kilos. Esto fue medido cada 30 días donde se les proporcionó una dieta a cada uno de ellos, se tomaba la somatometria correspondiente y se evaluaba la disminución de peso, además de recomendaciones sobre actividad y ejercicio.

Se registraron limitantes durante el trabajo de los participantes, ya que manifestaban verbalmente que era complicado a veces llevar la dieta al pie de la letra, por cuestiones de falta de tiempo, actividades escolares o cansancio, al igual que la falta de ejercicio en alguno de ellos y esto los limitaba a bajar más de peso.

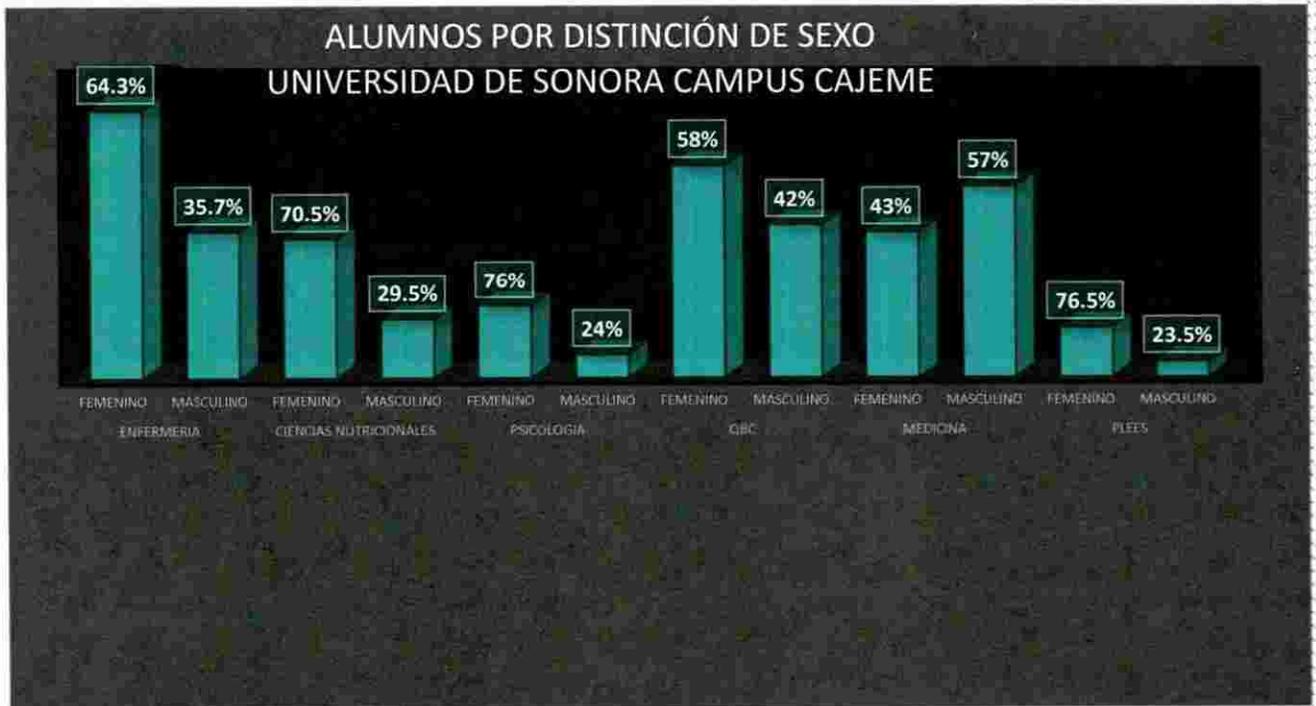
X. RESULTADOS

Con el fin de determinar a la población estudiantil que se encontraba con obesidad y sobrepeso en la Universidad de Sonora Campus Cajeme, se realizó una encuesta sencilla de 13 preguntas abiertas a un total de 779 alumnos de las Licenciaturas en Enfermería, Medicina, Nutrición, Químico Biólogo Clínico y Psicología en el área de la Salud.

Para identificar de manera general su estado de salud, se les realizó la somatometría correspondiente, así como también la toma de signos vitales y valoración de su agudeza visual.

Una vez recabados los datos se procedió al diagnóstico situacional de salud donde se encontró que 269 (34.5%) alumnos tienen sobrepeso, 115 (15%) alumnos están dentro del parámetro de obesidad y 395 (51%) alumnos se encuentran dentro de su IMC normal.

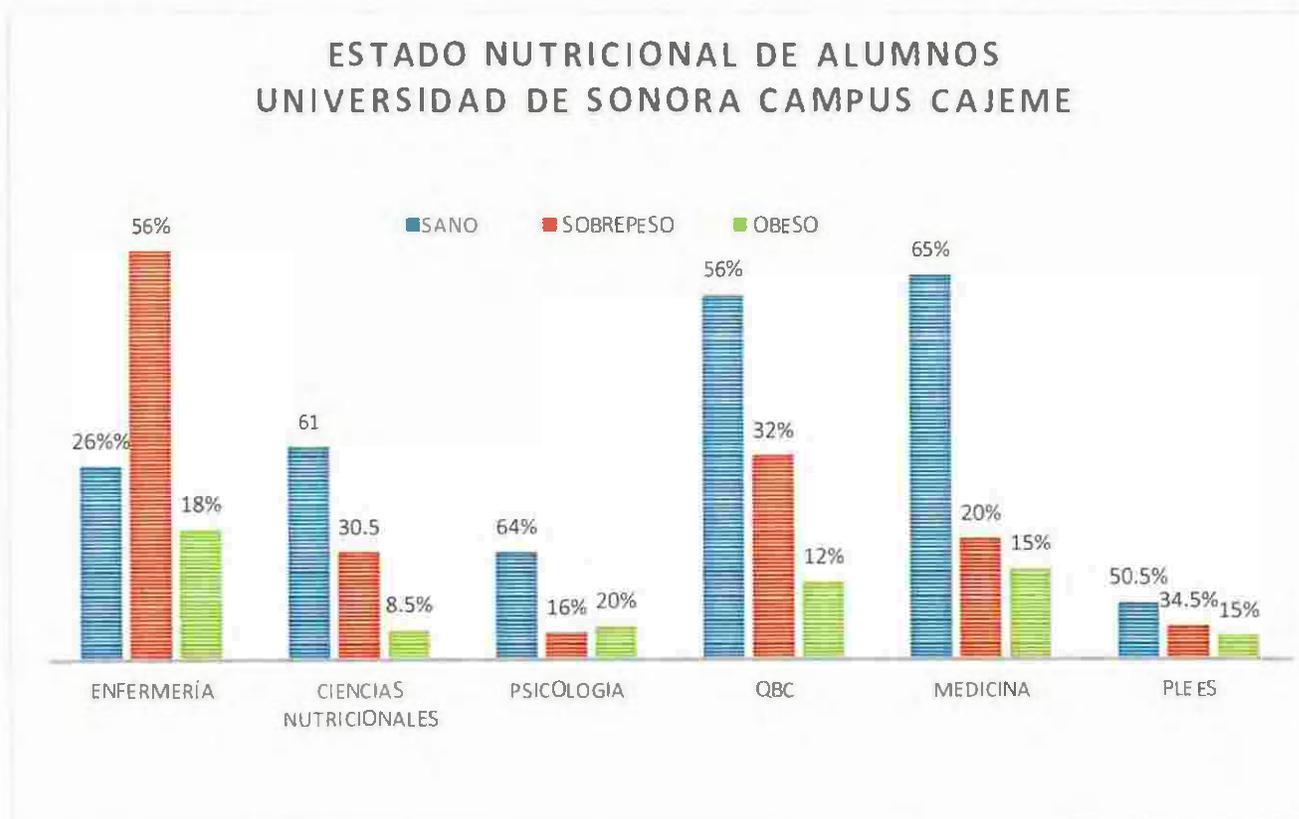
GRÁFICA N.1



Fuente: Encuesta directa.

Esta gráfica, muestra el predominio del género femenino en relación al número de integrantes que conforman las diferentes Licenciaturas de la universidad de sonora campus Cajeme 2014-2

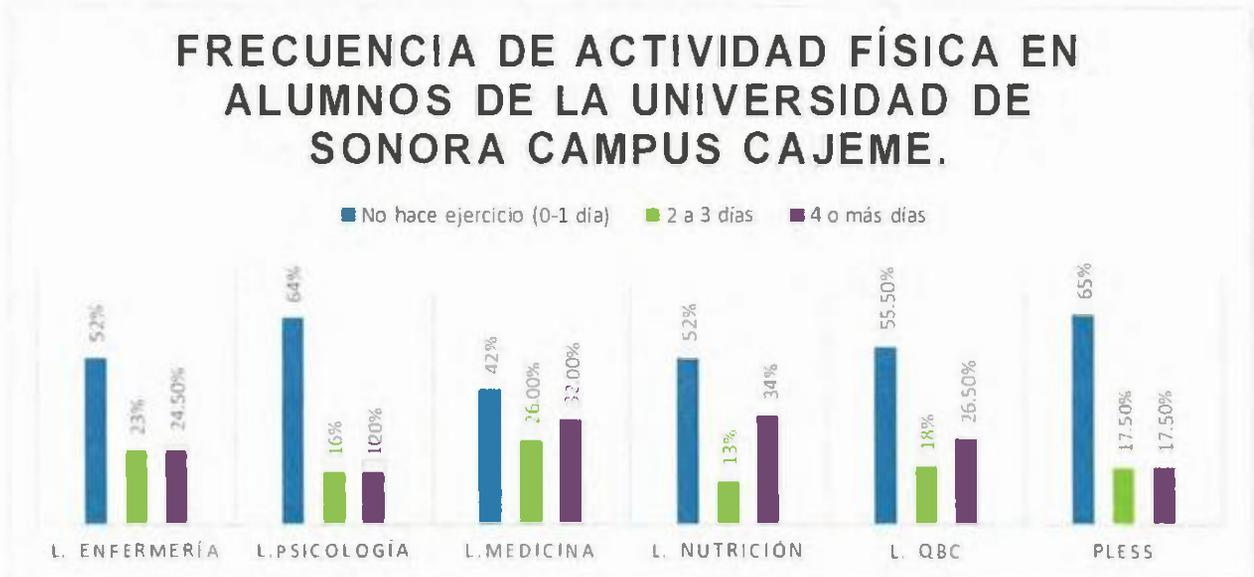
GRÁFICA N.2



FUENTE: *Encuesta Directa.*

Esta grafica representa el estado nutricional de la población estudiantil encuestada por Licenciaturas, donde resalta problemas nutricionales principalmente en Licenciatura de Enfermería en relación al sobrepeso (56%), en cuanto a obesidad comparten valores proporcionales la Licenciatura de Medicina y Enfermería. (15% y 18%) respectivamente.

GRÁFICA N.3



Fuente: Encuesta directa.

Esta grafica compara el nivel de actividad física de las diferentes licenciaturas, cabe destacar que en el rango de nula actividad física todas las carreras reflejan datos muy similares (52%) de la población de Enfermería, (52%) de Ciencias Nutricionales, (64%) de Psicología, (55.5%) de QBC, (42%) de Medicina y el (65%) de PLESS no realizan actividad física, mientras que el rango en el que se realiza actividad física de cuatro días o más por semana se comportan de la siguiente manera: (24.5%), (34%), (20%), (26.5%), (32%) y (17.5%) respectivamente.

A los alumnos con sobrepeso y obesidad, se les hizo una invitación de manera personal a participar en nuestro proyecto, explicándoles los beneficios para su salud al participar, sin embargo se mostró apatía con la mayoría de los alumnos que se encontraban en algún grado de obesidad o sobrepeso. Solamente 38 mujeres y ocho hombres con sobrepeso quisieron unirse al proyecto, pero finalmente solo participaron siete mujeres y dos hombres, ya que el resto desertó al momento de iniciar con la entrega de menús.

CUADROS N.1 TOTAL DE MUJERES Y HOMBRES INSCRITOS EN EL PROYECTO DE CONTROL DE PESO UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME

MUJERES					
PESO	ENFER	MED	PSICO	NUT	QUIM
SOBREPESO	21	2	2	9	33
OBESIDAD	26	0	1	4	5
TOTAL	47	2	3	13	38

HOMBRES					
PESO	ENFER	MED	PSICO	NUT	QUIM
SOBREPESO	7	0	0	2	8
OBESIDAD	11	2	2	2	0
TOTAL	18	2	2	4	8

FUENTE: Encuesta Directa.

Los cuadros muestran la relación total de hombres y mujeres con sobrepeso y obesidad por licenciatura que se inscribieron a participar en el proyecto de control de peso.

**CUADRO N.2 TOTAL DE PARTICIPANTES EN EL PROYECTO DE CONTROL DE PESO
UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME**

SEXO	ENFERMERÍA	MEDICINA	PSICOLOGÍA	NUTRICIÓN	QUÍMICO CLÍNICO
MUJERES	4	0	0	2	1
HOMBRES	0	1	0	0	1

Fuente: Encuesta directa

El cuadro muestra la cantidad de participantes reales que estuvieron durante todo el proyecto y asistieron a los pesajes al igual que cambio de dieta.

A cada participante se le realizó un control por medio de un carnet personalizado, donde se especifica peso, perímetro de cintura, presión arterial, menú, y próxima cita para pesaje y entrega de menú. Las citas fueron cada 15 días, por cuatro meses consecutivos.

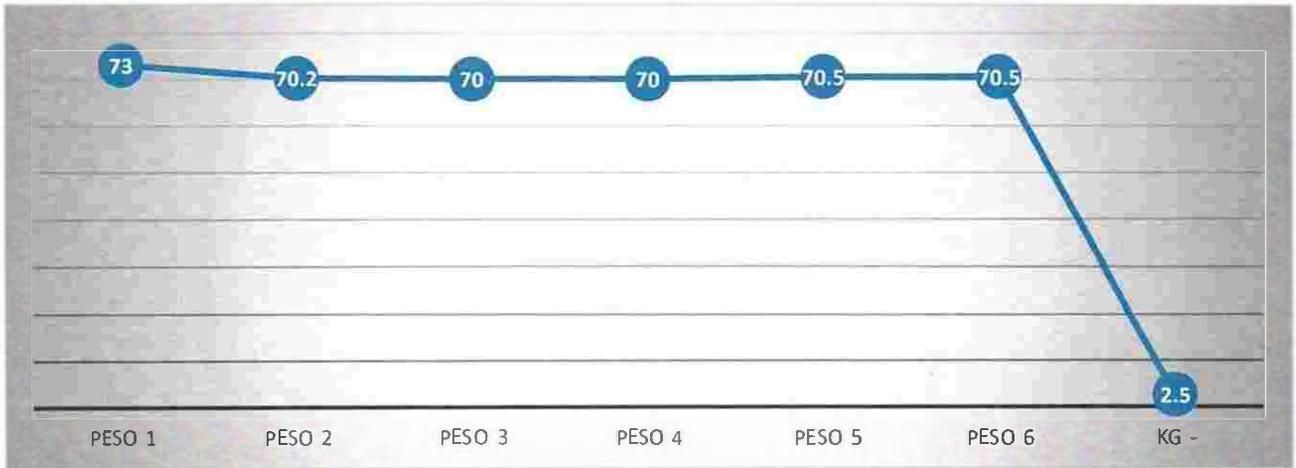
**CUADRO N.3 COMPORTAMIENTO DE PESO DE LOS PARTICIPANTES EN EL
PROYECTO DE CONTROL DE PESO
UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME**

PARTICIPANTE	CONTROL 1	CONTROL 2	CONTROL 3	CONTROL 4	CONTROL 5	CONTROL 6	KG PERDIDOS	KG META
Enfermería	73	70.2	70	70	70.5	70.5	2.5	3.65
Enfermería	63	61.5	61	61	61.4	61.4	1.6	3.15
Enfermería	99.5	98.3	98.4	98.4	98.4	98.4	1.1	4.97
Enfermería	71	69.6	NP	NP	NP	69.6	1.4	3.55
QBC	107.2	105.4	101.4	NP	NP	105.4	5.8	5.36
QBC	82.5	81.4	NP	NP	NP	82.5	1.1	4.12
Nutrición	83	78	77.8	NP	76	76	7	4.15
Nutrición	68.4	68.4	68.6	69.9	NP	69.9	-1.5	3.4
Medicina	134	127	125	124	123	122	12	6.7

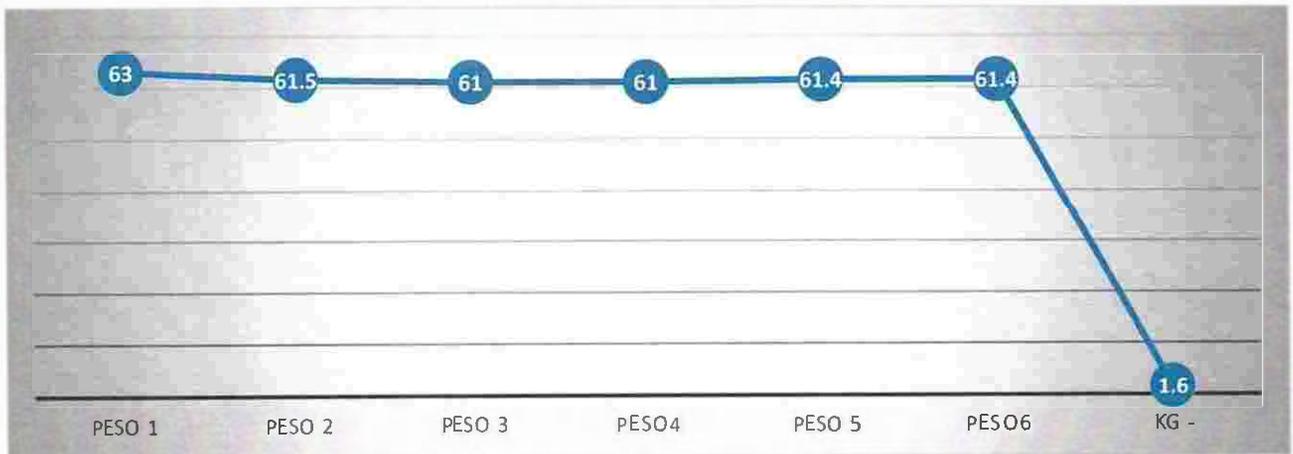
FUENTE: directa.

El cuadro nos muestra los nueve participantes con su peso inicial, y cuanto bajaban cada 15 días, podemos ver que la persona que más bajo fué un estudiante de medicina el cual logró bajar 12 kilogramos, por lo contrario una persona subió un kilogramo y medio. El resto logro bajar poco.

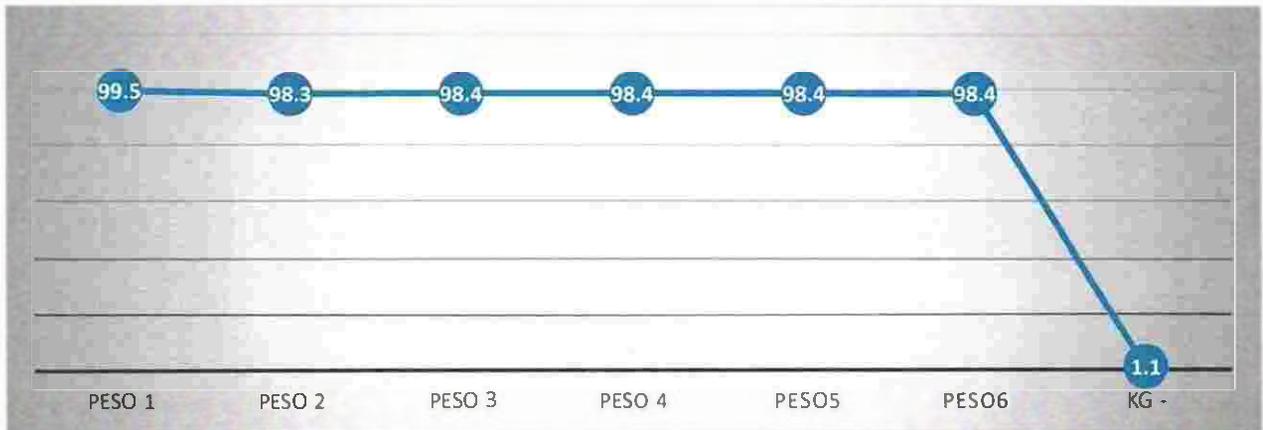
GRÁFICA N.4 COMPORTAMIENTO DE PESO EN PARTICIPANTE No.1 DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



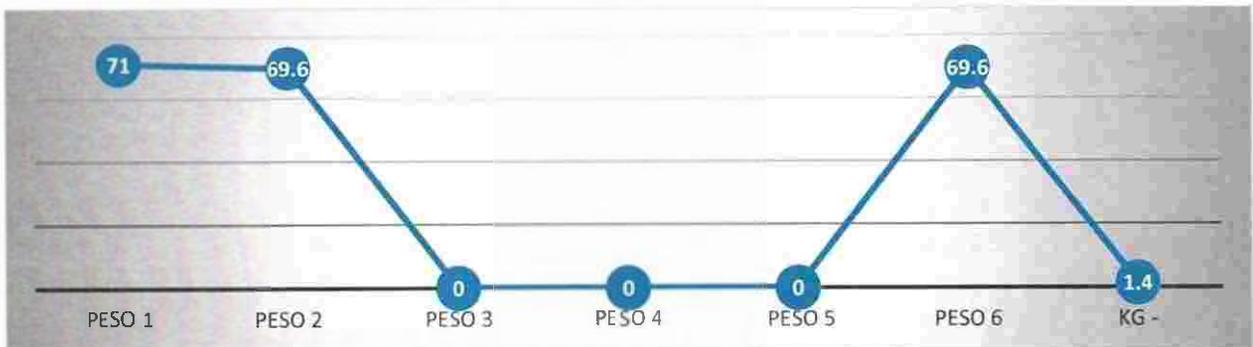
GRÁFICA N.5 COMPORTAMIENTO DE PESO EN PARTICIPANTE No.2 LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



GRÁFICA N.6 COMPORTAMIENTO DE PESO EN PARTICIPANTE No.3 LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



GRÁFICA N.7 COMPORTAMIENTO DE PESO PARTICIPANTE No.4 LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



GRÁFICA N.8 COMPORTAMIENTO DE PESO PARTICIPANTE No.5 QUÍMICO BIÓLOGO CLÍNICO



GRÁFICA N.9 COMPORTAMIENTO DE PESO PARTICIPANTE No. 6 QUÍMICO BIÓLOGO CLÍNICO



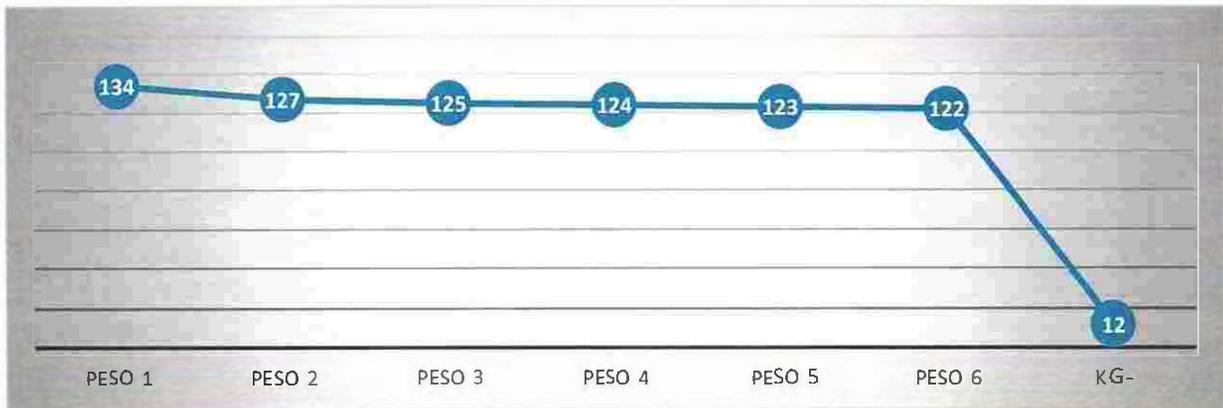
GRÁFICA N.10 COMPORTAMIENTO DE PESO PARTICIPANTE No.7 LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



GRÁFICA N.11 COMPORTAMIENTO DE PESO PARTICIPANTE No. 8 LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



GRÁFICA N.12 COMPORTAMIENTO DE PESO PARTICIPANTE No.9 LICENCIATURA EN MEDICINA



XI. SUGERENCIAS

Base de datos:

-Con la experiencia que se tuvo en la recolección de base de datos, podemos sugerir programar a los grupos con fecha y hora, para agilizar este paso.

Procedimiento:

-Buscar estrategias con los coordinadores de las diferentes licenciaturas para poder apoyar a los alumnos con los horarios y que acudan en tiempo y forma por su dieta y respectivo seguimiento de peso.

-Elaborar un programa estratégico de actividad física con apoyo del encargado del área de deporte.

-Gestionar patrocinadores de gimnasio para motivación a participantes.

-Invitar a ponentes externos a la universidad para informar a los alumnos sobre obesidad, sobrepeso y enfermedades que desencadenan.

-Buscar apoyo con el coordinador de la carrera Químico Biólogo Clínico para que se realice exámenes sanguíneos como glucosa, colesterol y triglicéridos a los participantes.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Patricia S. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. Scielo, 26, pp 180-195.
- 2.- Organización Mundial de la Salud. (2015). Obesidad y Sobrepeso. 2015, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- 3.- Antimio C. (12 Julio 2013). La historia de cómo kilo a kilo México se volvió líder en obesidad.. CNN México, 18, pp40-55.
- 4.- Simón B., Ismael C., Rosalba R. & Juan R. (2010). Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. Gaceta Medica México, 146, 399-406.
- 5.- Yolanda S . (2009). Estilo de vida relacionado con la salud en la adolescencia. En Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de Vida saludable en la adolescencia temprana (pp19-40). Valencia: Valencia Servei de Publicacions.
- 6.- Dayan G , Ginna G , Yeinny T, & Diana R.. (28 Septiembre 2012). Determinantes De Los Estilos De Vida Y Su Implicación En La Salud De Jóvenes Universitarios. Scielo, 17, pp6-14.
- 7- Henry R.. (2002). Acondicionamiento Físico y Estilos de Vida Saludables. redalyc, 33, pp3-10.
- 8.- Itha L.&Fernando V. (2006). Temas para Una Universidad Saludable. En Guía Para Universidades Saludables (pp 22-33.). República de Chile:
- 9.- María T. (2008). Genética de la Obesidad. Mediagraphic, 99, pp 441.449.
- 10.- Kauffer,H., Tavano, C.,& Avilas R.. (2009). Obesidad en el Adulto. Obesidad y Sobrepeso, 99, pp 221-243.

- 11.- Chan M.. (2008 abril 18). Las enfermedades no transmisibles minan la salud, incluida la salud económica. Promoción Salud, 19, pp23-40.
- 12- Calos R.. (2010). Salud y Deporte. 2011, de Secretaria de Salud Sitio web: <http://www.salud.df.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/307>
- 13.- Josue D , & Nayeli H.. (2010, Noviembre). .- Los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán Veracruz. Scielo, 89, pp 43-65.
- 14.- Georgina M, Esteban C, Manuel I. (2013 Octubre 1). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Revista UNAM, 14, pp32-45.
- 15.- Salvador D.. (2010 octubre 31). Niveles de autocuidado en Universidades Latinas. Scielo, 311, pp99-100.

XIII. ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
CAMPUS CAJEME

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ORIENTACIÓN DE ENFERMERÍA: UNA ESTRATEGIA PARA EL CONTROL DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME

ACTIVIDADES	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Planeación de actividades para nuestro proyecto	Realizado						
Integración de marco referencial y programa	Diferido						
Valoración a estudiantes	Suspendido						
Actualización de base de datos	Diferido						
Informe de resultados a estudiantes e invitación a participar en el programa	Diferido						
Presentación del proyecto a Jefe de División							
Valoración nutricional a estudiantes participantes							
Plática interactiva con estudiantes sobre obesidad y sobrepeso				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Monitoreo de estudiantes				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Organización de Feria de la Salud				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Visita a patrocinadores y ponentes para evento				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Reunión con académicos interdisciplinarios para organización de Feria de la Salud				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Participación de feria de la Salud				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Entrega de resultados a participantes				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado
Entrega de resultados finales de proyecto				Realizado	Realizado	Realizado	Realizado

Realizado	●
Diferido	●
Suspendido	●

**PRIMERA ENCUESTA DE SALUD REALIZADA A LOS ALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME**

ENCUESTA PARA ALUMNOS UNISON - PREVENIMSS

FECHA _____ SEMESTRE _____ LICENCIATURA _____
No. DE EXPEDIENTE _____
SEXO _____ EDAD _____ ESTADO CIVIL _____
LUGAR DE RESIDENCIA _____
ESTAS AFILADO AL IMSS _____ POR QUÉ N _____ NO _____
CUENTAS CON CARTILLA DE SALUD SI _____ NO _____
ESQUEMA DE VACUNACIÓN: SI _____ NO _____ USO DE LENTES _____
REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SI _____ NO _____ DE QUE TIPO _____
FRECUENCIA _____ DURACIÓN _____
UTILIZAS ALGUN MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR
SI _____ NO _____ TIPO _____ EMBARAZADA _____
TIENES FAMILIARES CERCANOS CON DIABETES MELLITUS _____
HIPERTENSIÓN ARTERIAL _____
TALLA _____
PESO _____
~~RESÓN~~ ARTERIAL _____
PERIMETRO DE CINTURA _____
AGUDEZA VISUAL _____

CONTROL DE PESO

Identificación	
Nombre	
Edad	Años
Estatura	m
Peso inicial	Kg
Cintura	cm
IMC	
Evaluación	Sobrepeso Obesidad
Peso Máximo Recomendado	Kg
	<small>Peso máximo recomendado=Estatura (m)²x 24.9</small>

Control de citas

Cita	Fecha dd/mm/aa	Peso Actual	Peso Perdido	Cintura (cm)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Registro del ejercicio

De acuerdo al plan personalizado de ejercicio que se te dio, anota en los cuadros los minutos que realizaste ejercicio* y cuál fue tu frecuencia cardiaca al terminar el ejercicio (min/FC).

Semana	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

(* Caminar, correr, nadar, bicicleta y otros.

Feria de la Salud

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

❖ RECORRIDO POR LA SALUD

7:00 **Corre, Camina, Trota, Patina o Pedalea:**

Recorrido por Boulevard Bordo Nuevo, con punto de retorno en calle Veracruz, hasta la universidad.



❖ AUDITORIO

8:00 **Bienvenida.**

8:05 **Conferencia: “Impacto global del abuso del consumo de alcohol y tabaco”.**

Lic. Psicología Alba Ruth Gastelum Rojo.

8:50 **Conferencia: “Abordaje del paciente con VIH desde el punto de vista asistencial, en hospitalización”.**

Dra. Elva Cruz Vázquez

9:40 **Conferencia: *Obesidad y su relación con enfermedades cardiovasculares*”.**

Mtra. Edith Valbuena Gregorio.



❖ STANDS INTERACTIVOS

- **PREVENIMSS UNISON:** *Con promoción a la salud.*
- **SSA:** *Encaminados a detectar factores de riesgo para la salud..*
- **NUTRICIÓN:** *Pasantes de la Licenciatura en ciencias nutricionales abordando a pacientes detectados con factores de riesgo para la salud.*
- **CAPACITS:** *Promoción acerca de enfermedades de transmisión sexual y módulo de pruebas rápidas de VIH.*

❖ EVENTOS CULTURALES Y DEPORTIVOS

12:00 – 12:20 Participación de bailable por grupo “Contra el viento” a cargo de alumnos de la UNISON.

12:20 Participación recreativa por parte de los alumnos de ciencias del ejercicio físico del ITSON.

13:00 Demostración de pateo y ruptura de tablas a través de alumnos de Taekwondo.

Mtro. Oswaldo Contreras



Tríptico de obesidad (Que es, enfermedades que desencadena, y aspectos psicológicos)

Comisión Emociones y Salud

Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 En la obesidad intervienen factores genéticos, metabólicos, psicológicos y sociales. No se trata solo una cuestión de voluntad. No te juzgues por ello, con la conciencia de tu problema y afrontado.
- 2 Sigue a otro nutricionista recomendado por tu médico. Lee, sigue, revisa, corrige, ten paciencia. Realiza alguna rutina de ejercicio en poco tiempo por los efectos.
- 3 Muévete. Realiza algún ejercicio físico que te agrade con regularidad y lleva una vida diaria activa.
- 4 Puedes aprender a regular el estrés y las situaciones, ya sean positivas o negativas, aunque diferentes de la comida. Algunas emociones como la ansiedad, la tristeza o la ira, si son intensas, pueden llevarnos a una alimentación descontrolada en poco tiempo (barridos) o a comer compulsivamente.
- 5 Este control o preocupación desmedido por la comida y por tu cuerpo genera conflictos con tu imagen corporal y falta de confianza. Ocupate en lugar de preocupación. Gánate nuevas hábitos saludables de alimentación, que puedas mantener siempre, en lugar de seguir dietas para adelgazar que solo puedes mantener durante algún tiempo.
- 6 Intenta repetidamente disminuir el peso, en todo, puede hacerte pensar que no lo conseguirás y podrá afectarte y sentir que no tienes control en otros ámbitos de la vida.
- 7 Aprende a gestionar tus objetivos. Es fundamental cambiar la dieta y aprender a controlar las ans-

Obesidad Aspectos Psicológicos

www.obesidadpsicologia.org

Obesidad Aspectos Psicológicos

Si puedes aprender a cambiarlo
¿Por qué te conformas?



Tríptico de obesidad

¿Qué es la obesidad?

Sonrapeo y obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2018). En 2019 la Asociación Americana de Médicos (AMA) ha reconocido la obesidad como una enfermedad.

El indicador más utilizado para determinar la relación entre peso y altura es el Índice de Masa Corporal (IMC).

Grado de obesidad	IMC
Normal peso	18,5 - 24,9
Obesidad Grado I	> 30
Obesidad Grado II	35 - 49,9
Obesidad Grado III	> 50

$$IMC = \text{peso (en kg)} / \text{altura}^2 \text{ (en metros)}$$

* A más obesidad, hay aspectos que se deben consultar con tu médico.

Otro indicador para ver distribución de grasa en el cuerpo es el índice de cintura o para la cintura y el perímetro de la cintura.

Alta riesgo varones: >102cm

Alta riesgo mujeres: >88cm

¿Cuál es el tratamiento?

- Plan nutricional personalizado diseñado por tu especialista (médico, nutricionista...) con objetivos realistas de pérdida y mantenimiento de peso.
- Realizar ejercicio físico.
- Tratamiento psicológico:
 - ✓ Información y educación.
 - ✓ Técnicas psicológicas que abordan sobre hábitos, pensamientos, emociones, hábitos, motivación y control asociados a peso.

Tratamiento médico

- Farmacológico.
- Dietas ricas en fibra barométrica (para IMC > 35).
- Tratamiento de las complicaciones asociadas a la obesidad.

El estilo de vida occidental ha convertido a la obesidad en una verdadera "enfermedad social".

¿Cómo nos afecta?

Nuestro estilo de vida se ve afectado por las enfermedades asociadas que conlleva la obesidad (diabetes, cardiopatías, hipertensión, artrosis, cáncer del cuello, etc.). Dificulta el funcionamiento diario por falta de agilidad, rendimiento físico, peor manejo del estrés, inconvenientes con el transporte, la movilidad y la vestimenta, y se reduce la esperanza de vida en la persona obesa.

La sociedad puede mostrar prejuicios y discriminar hacia las personas obesas. Esto provoca un flujo en nuestro funcionamiento psicológico, social y puede afectar la búsqueda de empleo, pareja y apoyo social.

¿Me puede ayudar el tratamiento psicológico?

El psicólogo te puede acompañar e intervenir te ayudará a actuar sobre las distintas causas y consecuencias de la enfermedad, haciendo un diagnóstico.

- Potenciar la motivación y generar hábitos saludables de alimentación y ejercicio que sean sostenibles.
- Controlar la ansiedad para que no se produzcan emociones.
- Estabilizar, en caso necesario, el estado de ánimo (ansiedad, tristeza).
- Desarrollar habilidades sociales.
- Ejercer técnicas de resolución de problemas.
- Favorecer tu autocuidado.
- Manejar la insatisfacción corporal.
- Aumentar tu autoestima, tu autoconcepto, tus expectativas de autoeficacia y lograr sentir que eres capaz.
- Manejar la culpa y la vergüenza en caso necesario.

Tu objetivo, MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA



Folleto con información sobre hipertensión arterial

Hipertensión Arterial

Es un padecimiento crónico caracterizado por el aumento de la presión arterial por encima de las cifras normales: 120/80

Factores que la propician

- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Falta de ejercicio
- Estrés
- Tabaquismo
- Problemas bucodentales
- Alcoholismo
- Consumo excesivo de sal
- Embarazo
- Antecedentes Familiares

Síntomas de hipertensión

- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Hormigueo o adormecimiento en manos y brazos
- Fatiga
- Mareos al levantarse o al cambiar de posición
- Confusión
- Visión borrosa o "flashazos"
- Náuseas
- Vómito
- Dolor de pecho
- Respiración entrecortada
- Zumbido de oídos
- Sangrado nasal
- Adormecimiento de la mitad del cuerpo
- Sudor excesivo

¡Acude a tu Centro de Salud más cercano!

En la mayoría de los casos, la hipertensión arterial no manifiesta síntomas, por lo que se le conoce como "la enfermedad silenciosa"

La falta de un tratamiento oportuno y adecuado para la hipertensión puede originar:

- Problemas visuales
- Deficiencia renal
- Infartos
- Derrames cerebrales

En casos graves, incluso la muerte

Prevención

Para una detección oportuna, acude lo más pronto posible a tu Centro de Salud más cercano, donde te tomarán tu presión arterial. Recuerda que no necesariamente debes tener síntomas para padecer hipertensión.

¡No esperes más tiempo!

¡Tómate la presión frecuentemente!

Hipertensión arterial

Fotos Alusivas a la Feria de la Salud





Universidad de Sonora

"El saber de mis hijos hará mi grandeza"




[Inicio](#)
[Órganos de gobierno](#)
[Directorio](#)
[Bibliotecas](#)
[Servicios](#)
[Calendario](#)
[Identidad Búho](#)
[Ligas de interés](#)
[Sala de Prensa](#)
[Correo Institucional](#)

Noticias

Exitosa Feria de la Salud 2015 en el campus Cajeme
29 de Abril de 2015



Una gran respuesta tuvo la Feria de la Salud 2015, que organizó con mucho entusiasmo el personal docente, alumnos y otros miembros de la comunidad universitaria del campus Cajeme.

El evento tuvo lugar el 15 de abril y se contó con la colaboración de un grupo disciplinario de la salud y la participación en la organización de los prestadores de servicio social de Enfermería del campus.

Entre las actividades que se desarrollaron, destaca la promoción de los hábitos saludables y la realización de una carrera/caminata matutina, ejercicios para activación física, pláticas informativas, conferencias, stands interactivos, además de dinámicas presentaciones culturales y deportivas.

En la actividad se presentaron el grupo de danza "Contra el viento" y algunos alumnos que amenizaron la Feria con números musicales; además, el equipo selectivo de taekwon do del campus Cajeme y los practicantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico del Itson tuvieron una vigorosa presentación.

Oswaldo Contreras Medina, encargado de las actividades deportivas del campus Cajeme y del Programa de Deporte Curricular, comentó que fue una gran fiesta en la que todos se divirtieron y convivieron.

Señaló que se obtuvo una participación de maestros sin precedentes para este campus, pues al igual que alumnos e invitados, se integraron en la carrera/caminata de 4 kilómetros, participaron con un equipo vólibol y algunos asistieron a las diversas sesiones de juegos recreativos e Insanity.

"Consideramos que se logró el objetivo de promoción de la salud con gran éxito, pues hubo mucha aceptación y participación de alumnos de todas las carreras en esta Feria de la Salud 2015", apuntó.

FERIA DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DE SONORA

Campus Cajeme



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
PRESTADORES SERVICIO SOCIAL DE ENFERMERÍA

15/ABRIL/2015

RECORRIDO POR LA SALUD / Corre · Camina · Trota · Pádelas · Pedalea
Hora: 7 a.m. / Lugar: Unison Campus Cajeme.



"Cuando gozamos de salud, fácilmente damos buenos
consejos a los enfermos"

Tácito.



**CHALLENGE
FACTORY**
WORKOUT & FITNESS

Electrolit
HIDRATACION TOTAL



**POWER
ADE**
ION+ X

ArtPrint

FERIA DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DE SONORA

Campus Cajeme



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
PRESTADORES SERVICIO SOCIAL DE ENFERMERÍA

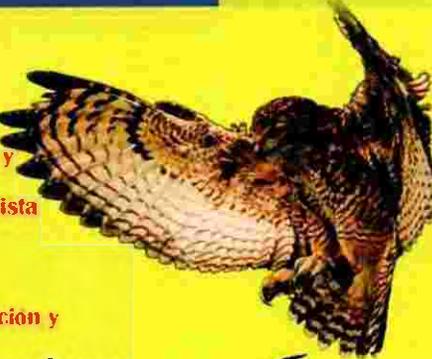
17 ABRIL/2015

CONFERENCIAS

- "Impacto global del abuso del consumo de alcohol y tabaco".
- "Abordaje del paciente con VIH desde el punto de vista asistencial, en hospitalización".
- "Obesidad y su relación con enfermedades cardiovasculares".

STANDS INTERACTIVOS: prevenims unison, nutrición y capacit

"Cuando gozamos de salud, fácilmente damos buenos
consejos a los enfermos"



Tácito.

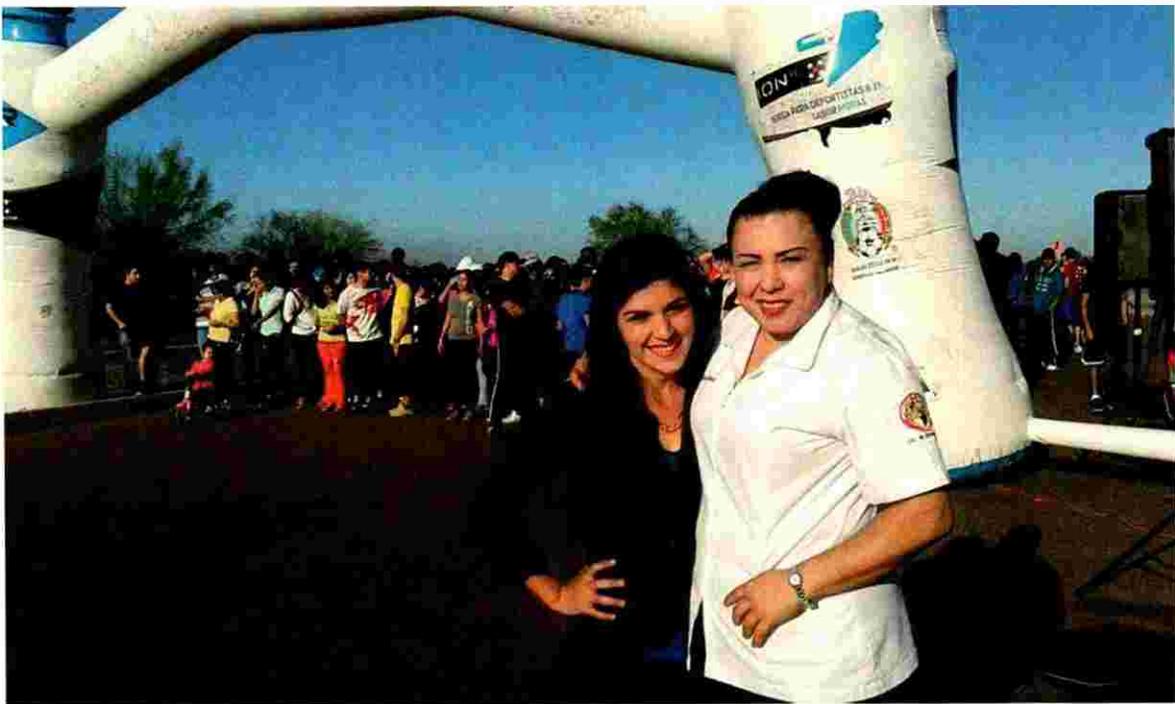
**CHALLENGE
FACTORY**
WORKOUT & FITNESS

Electrolit
HIDRATACION TOTAL



**POWER
ADE**
ION+ X

ArtPrint





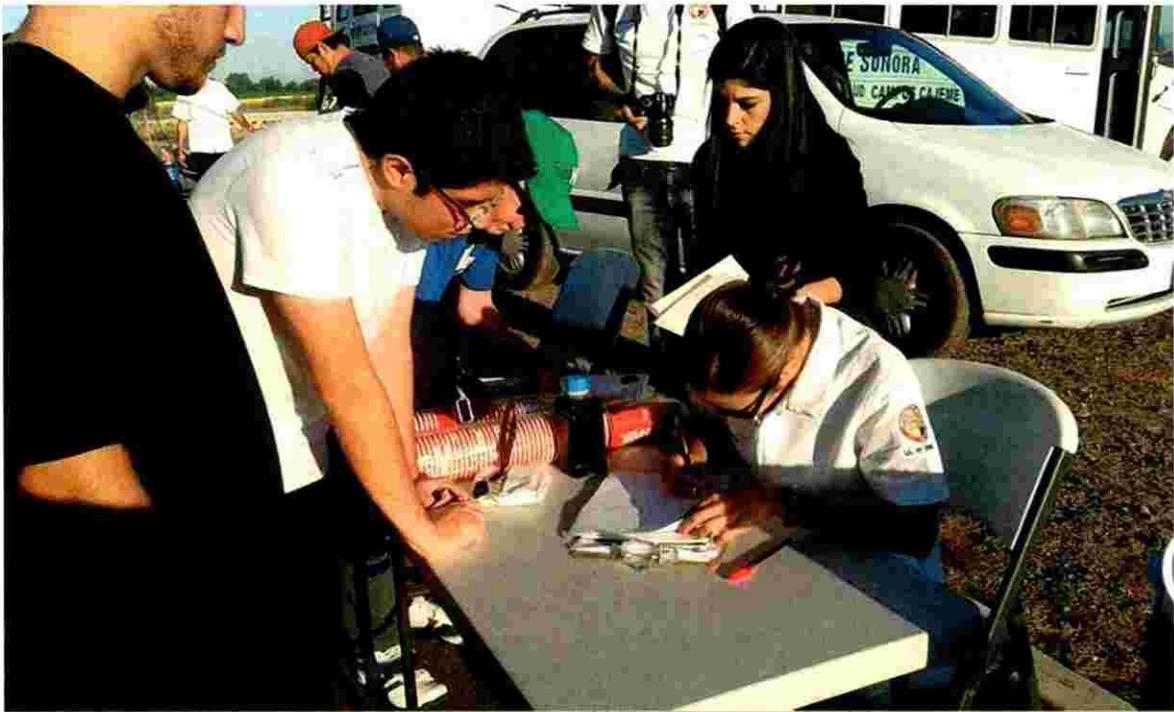














DESAYUNOS

Opción #1 *Tostado de pan*

2 rebanadas de pan integral tostado
2 huevos duros en rodajas (sin yema)
3 rebanadas de tomate
Salsa casera

Colocar todo sobre el pan y comer

Opción #2 *Omelet con vegetales*

1 huevo revuelto: poner en una sartén el huevo, para hacer una "tortilla de huevo"
Relleno: 1 taza, zanahoria, tomate y calabacitas picadas
2 tortillas de maíz

Opción #3 *Chilaquiles verdes*

1 taza de chips horneados para chilaquiles (pueden ser totopos)
½ taza de salsa verde casera
1 huevo revuelto con ½ taza de nopales o verduras

Opción #4 *Malletes de nopal can frijal*

2 nopales asados
½ taza de frijoles molidos
15 gramos de queso
Tomate, cebolla y chile picados

Opción #5 *Rollas de jamón con champiñanes*

2 rebanadas de jamón de pavo
Para el relleno: 1 taza, champiñones, cebolla, ajo, sal y pimienta (cocinar todo el relleno en una cacerola)
Acompañar de 10 galletas saladas

Opción #6 *Hotcakes can verduras*

2 hotcakes medianos
Guarnición: 1 taza de pimiento rojo, verde y calabacitas cocinadas, revolver con ¼ taza de requesón

Opción #7 *Sándwich de nopal*

2 rebanadas de nopal en círculos
2 rebanadas de tomate
15 gramos de queso panela
1 rebanada de jamón
Utilizar los nopales como pan y colocar lo demás dentro

3 cucharadas de avena en agua
5 galletas marías

Opción #8 *Sincronizada can acelgas*

2 tortillas de maíz
30 gramos de queso panela
½ taza de acelgas cocidas con cebolla

Opción #9 *Huevo revuelto*

2 claras de huevo revueltas con cebolla, tomate, chile
2 tortillas de maíz
½ taza de calabacitas cocidas

Comidas/lonches

Opción #11 *½ sándwich de atún*

3 rebanadas de pan
Atún: revolver todo
¾ de lata de atún
1 taza de verduras picadas: zanahoria, apio, lechuga picada
1/3 de aguacate en cubos

Opción #2 *Hamburguesa*

2 panes para hamburguesa
60 gramos de carne molida
1 cucharada de mayonesa
Lechuga, tomate, cebolla al gusto
Acompañar de ensalada verde

Opción #3 *1 ½ Sándwich de portobella*

1 hongo portobello cocinado
60 gramos de queso panela o manchego
1/3 de aguacate
Tomate, cebolla morada, alfalfa al gusto
3 rebanadas de pan integral

Opción #4 *Bagel de pollo*

1 Bagel mediano
1 Cucharada de mayonesa
60 gramos de pollo a la plancha
4 rodajas de pepino
Lechuga y tomate

Opción #5 *Burrito de pollo*

1 ½ tortilla de harina integral
60 gramos de pechuga de pollo en tiras
1/3 de aguacate
Cebolla morada, lechuga romana, tomate

Opción #6 *Brochetas de queso panela y salchicha*

2 salchichas de pavo cortado en cubos
30 gramos de queso panela cortado en cubos
15 galletas saladas
Ensalada verde para acompañar

Opción #7 *pizza con ensalada*

2 rebanadas de pizza de peperoni
Con mínimo 1 taza de ensalada verde

Opción #8 *Hot dogs*

2 Pan de hotdog
2 salchichas de pavo
2 rebanadas de tocino
30 gramos de queso panela o manchego
Tomate, cebolla
Mostaza
Acompañar de ensalada verde

Opción #9 *Tostada de frijoles con queso*

4 tostadas horneadas
¾ taza de frijoles en puré
30 gramos de queso
1/3 de aguacate
Salsa pico de gallo

Opción #10 *Rollitos de calabaza*

1 calabacita cortada en rebanadas
30 gramos de queso ricota, con sal y pimienta al gusto
2 rebanadas de tocino cocido
Asa las rebanadas de calabacita y rellena con el queso ricota y el tocino, enrolla y disfruta
15 galletas saladas

Ensaladas/sopas/cremas

Escoger una de las siguientes opciones de ensalada o sopa para acompañar las comidas

Opción #1 *Ensalada de queso panela*

¼ taza de tomate en cubos
¼ taza de calabacitas en cubos
¼ taza de jícama en cubos
½ taza de frijoles sin caldo
¼ taza de elotes
30 gramos de queso panela en cubos
1 cucharada de cilantro finamente picado
(Revolver todo y servir sobre la lechuga)
1 ½ tazas de lechuga romana en trozos

Opción #2 *Ensalada de pepino*

½ pepino en rodajas
½ taza de champiñones picados
1 cucharadita de perejil picado
Espolvoreada de paprika
Jugo de ½ limón
30 gramos de queso manchego o panela picado en cubos
(Revolver todo) acompañar con 1 cucharadita de aceite de oliva

Opción #3 *Berros*

1 taza de berros limpios
½ taza de lechuga romana picada
30 gramos de queso panela en cubos
Revolver todo
Acompañar con una cucharadita de aceite de oliva o vinagreta

Opción #4 *Sopa de hongos con nopales*

½ taza de champiñones en rebanadas
30 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 nopal picado en cuadros
1 cucharada de cebolla

¼ de ajo

1 taza de caldo de pollo

Poner todo en una olla y hervir, al final agregar los nopales y el pollo

Opción #5 *Sopa de lechuga*

1 taza de lechuga romana cortada en trozos
½ cucharadita de mantequilla
1 cucharada de cebolla picada
1 taza de caldo de pollo
¼ de taza de leche descremada
1 cucharada de crema reducida en grasa
Sal y pimienta al gusto
Cocinar todos los ingredientes en una cacerola y licuar con la leche y la crema, hervir y servir

Opción #6 *Consomé mexicano*

1 taza de caldo de pollo sin grasa
1 clara de huevo cocida y picada
½ chile jalapeño
1/3 de aguacate
30 gramos de queso panela picado
(Hervir el caldo, poner todos los ingredientes en un plato y vaciar el caldo, usar sal y pimienta al gusto)

Opción #7 *Sopa de zanahoria y jamón*

½ zanahoria picada
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de cebolla
Un poco de ajo
1 cucharada de poro picado
Sal y pimienta
1 taza de agua
Cocinar todo lo anterior y licuar, hervir y servir
Agregar 2 rebanadas de jamón en cubos

Cena

Escoge una opción de cada sección y acompaña con tu ensalada o sopa de elección

Haz tantas combinaciones como tu imaginación y tu antojo te dejen

Carnes

- 120 gramos de pescado
- 120 gramos de pollo
- 120 gramos de Carne de res
- 1 ½ lata de atún en agua

Cereal como guarnición

- ½ taza de arroz integral o blanco
- 1 taza de quínoa cocida
- ¾ taza de pasta
- ½ papa cocida o al horno
- ½ taza de elote

Verdura como guarnición

- 1 taza de verduras al vapor mixtas
- 1 taza de calabacitas cocidas
- 1 taza de nopales
- 1 taza de ensalada de nopal
- 1 taza de espinacas o acelgas con tomate y cebolla
- 1 taza de verduras mixtas crudas
- 1 hongo portobello

Acompañamiento

- 2 tortillas de maíz
- 1 tortilla de harina
- 1 bolillo chico
- 10 galletas saladas
- 6 tostadas horneadas
- 2 rebanadas de pan integral

Ejemplo #1 Pescado a la plancha

90 gramos de pescado a la plancha
1 taza de quínoa cocida
1 taza de verduras mixtas al vapor
2 tortillas
Ensalada o sopa de elección

Ejemplo #2 Tacos de carne

90 gramos de carne de res
2 tortillas de maíz
½ taza de arroz integral
1 taza de ensalada de nopal
Ensalada o sopa de elección

Colaciones

Elige un alimento de cada grupo mencionado abajo a la hora de tu colación, haz tantas combinaciones como tu imaginación y tu antojo te dejen

Frutas

- 1 taza de melón
- 1 taza de papaya
- 1 manzana mediana
- 2 naranjas
- 1 taza de fresas
- ½ mango
- 2 pera
- ½ plátano

Aceites con proteína

- 10 almendras
- ¼ taza almendras rebanadas
- 10 nueces
- 15 pistachos
- 15 cacahuates
- 1 cucharada de linaza
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 cucharada de nutella

Ejemplo #1

1 rebanada de pan con 1 cucharada de crema de cacahuete
 1 manzana mediana con 1 taza de yogurt natural

- 2 cucharadas de crema
- ¼ de requesón
- 2 cucharadas de queso crema

Cereal

- 1 barra stila
- 1 barra Special K (menos de 90 kcal)
- 1 barra Fiber one (menos de 90 kcal)
- 1 rebanada de pan
- 5 galletas marías
- 3 tazas de palomitas
- ½ pan pita
- ½ bagel chico

Lácteo

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogurt
- 1 taza de nieve de yogurt natural

Ejemplo #2 Bagel relleno de fruta

½ pan bagel con 2 cucharadas de queso crema
 ½ taza de fresas picadas, ¼ taza almendras rebanadas
 1 taza de yogurt griego

Infusiones de frutas

Rinde 1 litro de agua o 3 rellenos

Colocar la fruta picada en un contenedor, vaso, jarra y verter el hielo o agua encima, meterlo al refrigerador por 20-30 minutos. Colocar agua a la temperatura deseada, beber.

Opción #1 *Piña con moras azules*

½ taza de piña
½ taza de moras azules
½ taza de hielo

Opción #2 *Sandía con ramero*

½ taza de sandía picada
1 cucharada de romero fresco
1 taza de agua

Opción #3 *Canela y manzana*

1 manzana roja picada en trozos
1 tira de canela
1 taza de hielo

Opción #4 *Fresa y menta*

½ taza de fresas
2 hojas de menta
1 taza de agua

Opción #5 *Limón y pepino*

½ pepino en rodajas
1 limón amarillo en rodajas
1 taza de agua

Opción #6 *Fresa y melón*

½ taza de fresas a la mitad
½ taza de melón
2 tazas de agua

Opción #7 *Naranja y menta*

1 naranja mediana en rodajas
3 hojas de menta
1 taza de agua

Opción #8 *pera y jengibre*

½ pera en cubos o tiras
3-5 cm de jengibre fresco en rodajas
1 taza de agua

Opción #9 *frambuesas y moras negras*

½ a 1 taza de frambuesas y moras negras
1 taza de agua

Opción #10 *naranja, limón verde y limón amarillo*

2 rebanadas de limón verde
2 rebanadas de limón amarillo
2 rebanadas de naranja
1 taza de agua o hielo

Recomendaciones

1. Puede escoger cualquier opción de smoothie y combinarla con cualquier opción de colación, ensalada o sopa, comida y cena.
2. Trate de no repetir comidas en una misma semana. A excepción de las colaciones en las que puede repetir 2 veces la misma colación en la semana.
3. Respete su horario para comer
4. Si le da hambre, puede comer cuanta verdura quiera, el pepino, jicama y zanahoria son una buena opción.
5. Disfrute sus alimentos.

¡Mucho éxito!

LNCA María G. Ávila García

Desayunos

Opción #1 Huevos a la mexicana

1 huevo revuelto
 ½ taza de salsa mexicana (tomate, chile, cebolla)
 1 tortilla de maíz

Licuada: ½ taza de melón con ¼ de plátano, 1 taza de leche, puño de espinacas, 2 cucharadas de linaza o chia.

Opción #2 Omelet de huevo con nopales

1 huevo revuelto: poner en una sartén el huevo, para hacer una "tortilla de huevo"
 Relleno: ½ taza de nopales en cuadritos
 1 pan integral tostado

Opción #3 Quesadilla

1 tortilla de maíz con 40 gramos de queso panela, rellenas de ½ taza de nopal
 5 almendras

1 jugo verde que contenga: ½ plátano, ½ taza de piña, 1 racimo de apio, ¼ de pepino, 1 racimo pequeño de cilantro, 1 cuadrito de jengibre y 1 taza agua de coco

Opción #4 Tostada de fruta

1 pan tostado integral con ½ manzana mediana y ¼ de plátano, agregar ¼ de taza de queso cottage
 1 taza de leche

Opción #5 Cereal

1 taza de cereal con 1 taza de leche
 ½ plátano o 1 manzana con ¼ de taza de queso cottage, 5 almendras

Opción #6 ½ sándwich de huevo

1 pan integral con mostaza
 1 huevo revuelto con espinacas

1 jugo verde que contenga: ½ taza de moras (puede ser fresa, frambuesa, moras azules), ¼ de plátano, 1 taza de espinacas, 1 taza de leche, 1 cucharada de linaza o chia.

Opción #7 Avena y rollito de jamón

3 cucharadas de avena hecha con agua
 1 rebanadas de jamón de pechuga de pavo enrollada con 20 gramos de queso panela dentro

1 jugo verde: ¼ taza de nopal, 1 ramita de apio, ½ taza de piña, ½ naranja, 1 taza de leche de almendra

Opción #8 Hotcake con fruta

1 hotcake
 1 taza de melón
 1 taza de leche de soya

Comidas o lonches

Opción #1 1 *sándwich de atún*

2 rebanadas de pan

Atún: revolver todo

½ de lata de atún

1 taza de verduras picadas: zanahoria, apio, lechuga picada

1/3 de aguacate en cubos

Opción #2 Hamburguesa

2 panes para hamburguesa

60 gramos de carne molida

1 cucharada de mayonesa

Lechuga, tomate, cebolla al gusto

Acompañar de ensalada verde

Opción #3 1 *Sándwich de portobello*

1 hongo portobello cocinado

30 gramos de queso panela o manchego

1/3 de aguacate

Tomate, cebolla morada, alfalfa al gusto

2 rebanadas de pan integral

Opción #4 *Bagel de pollo*

1 Bagel mediano

1 Cucharada de mayonesa

30 gramos de pollo a la plancha

4 rodajas de pepino

Lechuga y tomate

Opción #5 *Burrito de pollo*

1 tortilla de harina integral

30 gramos de pechuga de pollo en tiras

1/3 de aguacate

Cebolla morada, lechuga romana, tomate

Opción #6 *Brochetas de queso panela y salchicha*

1 salchichas de pavo cortado en cubos

15 gramos de queso panela cortado en cubos

10 galletas saladas

Ensalada verde para acompañar

Opción #7 *pizza con ensalada*

1 rebanada de pizza de peperoni

Con mínimo 1 taza de ensalada verde

Opción #8 *Hot dogs*

2 Pan de hotdog

2 salchichas de pavo

2 rebanadas de tocino

Tomate, cebolla

Mostaza

Acompañar de ensalada verde

Opción #9 *Tostada de frijoles con queso*

3 tostadas horneadas

½ taza de frijoles en puré

1/3 de aguacate

Salsa pico de gallo

Opción #10 *Rollitos de coloboza*

1 calabacita cortada en rebanadas

¼ de taza de queso ricota, con sal y pimienta al gusto

2 rebanadas de tocino cocido

Asa las rebanadas de calabacita y rellena con el queso ricota y el tocino, enrolla y disfruta

10 galletas saladas

Ensaladas/sopas/cremas

Escoger una de las siguientes opciones de ensalada o sopa para acompañar las cenas

Opción #1 *Ensalada*

¼ taza de tomate en cubos
 ¼ taza de calabacitas en cubos
 ¼ taza de jícama en cubos
 ½ taza de frijoles sin caldo
 ¼ taza de elotes
 1 cucharada de cilantro finamente picado
 (Revolver todo y servir sobre la lechuga)
 1 ½ tazas de lechuga romana en trozos

Opción #2 *Ensalada de pepino*

½ pepino en rodajas
 ½ taza de champiñones picados
 1 cucharadita de perejil picado
 Espolvoreada de paprika
 Jugo de ½ limón
 30 gramos de queso manchego o panela picado en cubos
 (Revolver todo) acompañar con 1 cucharadita de aceite de oliva

Opción #3 *Berros*

1 taza de berros limpios
 ½ taza de lechuga romana picada
 Acompañar con una cucharadita de aceite de oliva o vinagreta

Opción #4 *Sopa de hongos con nopales*

½ taza de champiñones en rebanadas
 1 nopal picado en cuadros
 1 cucharada de cebolla

¼ de ajo

1 taza de caldo de pollo
 Poner todo en una olla y hervir, al final agregar los nopales

Opción #5 *Sopa de lechuga*

1 taza de lechuga romana cortada en trozos
 ½ cucharadita de mantequilla
 1 cucharada de cebolla picada
 1 taza de caldo de pollo
 ¼ de taza de leche descremada
 1 cucharada de crema reducida en grasa
 Sal y pimienta al gusto
 Cocinar todos los ingredientes en una cacerola y licuar con la leche y la crema, hervir y servir

Opción #6 *Consomé mexicano*

1 taza de caldo de pollo sin grasa
 ½ chile jalapeño
 1 taza de calabacitas
 1/3 de aguacate
 (Hervir el caldo, poner todos los ingredientes en un plato y vaciar el caldo, usar sal y pimienta al gusto)

Opción #7 *Sopa de zanahoria*

½ zanahoria picada
 2 cucharadas de mantequilla
 1 cucharada de cebolla
 Un poco de ajo
 1 cucharada de poro picado
 Sal y pimienta
 1 taza de agua
 Cocinar todo lo anterior y licuar, hervir y servir

Cena

Escoge una opción de cada sección y acompaña con tu ensalada o sopa de elección
Haz tantas combinaciones como tu imaginación y tu antojo te dejen

Carnes

- 90 gramos de pescado
- 90 gramos de pollo
- 90 gramos de Carne de res
- 1 lata de atún en agua

Cereal como guarnición

- ½ taza de arroz integral o blanco
- 1 taza de quínoa cocida
- ¾ taza de pasta
- ½ papa cocida o al horno
- ½ taza de elote

Verdura como guarnición

- 1 taza de verduras al vapor mixtas
- 1 taza de calabacitas cocidas
- 1 taza de nopales
- 1 taza de ensalada de nopal
- 1 taza de espinacas o acelgas con tomate y cebolla
- 1 taza de verduras mixtas crudas
- 1 hongo portobello

Acompañamiento

- 2 tortillas de maíz
- 1 tortilla de harina
- 1 bolillo chico
- 10 galletas saladas
- 6 tostadas horneadas
- 2 rebanadas de pan integral

Ejemplo #1 Pescado a la plancha

90 gramos de pescado a la plancha
1 taza de quínoa cocida
1 taza de verduras mixtas al vapor
2 tortillas
Ensalada o sopa de elección

Ejemplo #2 Tacos de carne

90 gramos de carne de res
2 tortillas de maíz
½ taza de arroz integral
1 taza de ensalada de nopal
Ensalada o sopa de elección

Colaciones

Elige un alimento de cada grupo mencionado abajo a la hora de tu colación, haz tantas combinaciones como tu imaginación y tu antojo te dejen

Frutas

- ½ taza de melón
- ½ taza de papaya
- ½ manzana mediana
- 1 naranja
- ½ taza de fresas
- ½ mango
- ½ pera

Aceites con proteína

- 5 almendras
- ¼ taza almendras rebanadas
- 5 nueces
- 8 pistachos
- 8 cacahuates
- 1 cucharadita de linaza
- 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 1 cucharadita de nutella

- 1 cucharada de crema
- ¼ de requesón
- 1 cucharada de queso crema

Cereal

- 1 barra stila
- 1 barra Special K (menos de 90 kcal)
- 1 barra Fiber one (menos de 90 kcal)
- 1 rebanada de pan
- 5 galletas marías
- 3 tazas de palomitas
- ½ pan pita
- ½ bagel chico

Lácteo

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 taza de nieve de yogurt natural

Ejemplo #1

1 rebanada de pan con 1 cucharadita de crema de cacahuete
½ manzana mediana con 1 taza de yogurt natural

Ejemplo #2 *Bagel relleno de fruta*

½ pan bagel con 1 cucharada de queso crema
½ taza de fresas picadas, ¼ taza almendras rebanadas
1 taza de yogurt griego

Infusiones de frutas

Rinde 1 litro de agua o 3 rellenos

Colocar la fruta picada en un contenedor, vaso, jarra y verter el hielo o agua encima, meterlo al refrigerador por 20-30 minutos. Colocar agua a la temperatura deseada, beber.

Opción #1 Piña con moras azules

½ taza de piña
½ taza de moras azules
½ taza de hielo

Opción #2 Sandía con romero

½ taza de sandía picada
1 cucharada de romero fresco
1 taza de agua

Opción #3 Canela y manzana

1 manzana roja picada en trozos
1 tira de canela
1 taza de hielo

Opción #4 Fresa y menta

½ taza de fresas
2 hojas de menta
1 taza de agua

Opción #5 Limón y pepino

½ pepino en rodajas
1 limón amafillo en rodajas
1 taza de agua

Opción #6 Fresa y melón

½ taza de fresas a la mitad
½ taza de melón
2 tazas de agua

Opción #7 Naranja y menta

1 naranja mediana en rodajas
3 hojas de menta
1 taza de agua

Opción #8 Pera y jengibre

½ pera en cubos o tiras
3-5 cm de jengibre fresco en rodajas
1 taza de agua

Opción #9 Frambuesas y moras negras

½ a 1 taza de frambuesas y moras negras
1 taza de agua

Opción #10 Naranja, limón verde y limón amarillo

2 rebanadas de limón verde
2 rebanadas de limón amarillo
2 rebanadas de naranja
1 taza de agua o hielo

Recomendaciones

1. Puede escoger cualquier opción de smoothie, combinarla con cualquier opción de colación, ensalada o sopa, comida y cena.
2. Las infusiones son para que tenga una opción más saludable de bebida con un buen sabor, se puede tomar durante todo el día y al final comer la fruta.
3. Trate de no repetir comidas en una misma semana. A excepción de las colaciones en las que puede repetir 2 veces la misma colación en la semana.
4. Vamos a acomodar el horario, eso quiere decir que el smoothie y la barrita tienen que ser justo 30 minutos después de haber despertado y antes de salir de tu casa, 3 a 4 horas la colación, el lonche entre 12-2 pm, la colación #2 entre 3-4 horas y por último la cena 1 hora antes de dormir como máximo
5. Respete su horario para comer
6. Si le da hambre, puede comer cuanta verdura quiera, el pepino, jicama y zanahoria son una buena opción.
7. Disfrute sus alimentos.
8. Recuerde que cuenta con la tabla de equivalentes para hacer cualquier cambio en el menú, de acuerdo a sus gustos o con lo que usted cuente en casa

¡Mucho éxito!

LNCA María G. Ávila García