



Secretaría de
Educación Pública
Gobierno del Estado de Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL VALLE DEL MEZQUITAL

PROGRAMA EDUCATIVO DE TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN ENERGÍAS RENOVABLES, ÁREA CALIDAD Y AHORRO DE ENERGÍA

PROCESO DE AUTOEVALUACIÓN - CACEI

CATEGORIA: 5. FORMACIÓN INTEGRAL

INDICADOR: 5.6 SERVICIOS MÉDICOS

5.6.4 Existen campañas de atención a problemas de nutrición, obesidad o de SIDA:

El departamento de Servicios Médicos atiende a los estudiantes en horario de 08:30 a 17:00 y cuenta con el siguiente personal.

- Médico General
- Nutriólogo
- Enfermera

Los servicios de atención médica que se ofrecen son:

1. Servicio de Nutrición, para control de peso y adquirir hábitos saludables de alimentación
2. Seminario de Nutrición impartido a personal de la institución.
3. Programa “Reta ya bájale”.

Evidencia.

- I. Horario de activación física del programa ya bájale.
- II. Programa de prevención de la obesidad del gobierno del estado

Universidad Tecnológica del Valle del Mezquital
 Prueba piloto del Programa ! Ya bájale ! Período de aplicación: De julio de 2016 a Abril de 2017
 Responsable del programa ¡Ya bájale!, así como el seguimiento: **Nutriologo Mauricio A. Guzmán Ramírez**

Calendario de activación física con los grupos inscritos Julio y Agosto de 2016

Fecha de inicio: 05 de Julio de 2016.

Enlace de grupos: **L.C. Laura Martínez Martín, Depto. de Actividades Culturales y Deportivas**
 Profesor responsable de la activación física: **David Arturo Cid Hernández, Profesor de Tae Kwon Do**

HORARIOS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
16:00 - 17:00	3° A, TIC	3° C, TURISMO		
17:00 - 18:00		ADMINISTRATIVOS	3° B, AyEP	ADMINISTRATIVOS
18:00 - 19:00		3°A, MECATRÓNICA		3°A, MECATRÓNICA

Programa Educativo	Grupo	Nombre del tutor	# Participantes
TIC	3° A	Ing. Adriana Camargo Ruíz, PA	20 + tutora
TURISMO	3° C	Mtra. Yesenia Mendoza Cruz, PTC	23 + tutora
MECATRÓNICA	3°A	Mtra. Tania Gómez Chárrez, PA	20 + tutora
AyEP	3° B	Mtra. Martha Becerril Falcón, PTC	25 + tutora
ADMINISTRATIVOS			25

Total al 07 de jul 2016

117



DEFINICIONES

SOBREPESO:

Estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m^2 y menor a 29.9 kg/m^2 y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m^2 y menor a 25 kg/m^2 .

#





OBESIDAD:

Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC igual o mayor a 30 kg/m^2 y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m^2 .





DISTRIBUCIÓN DE GRASA

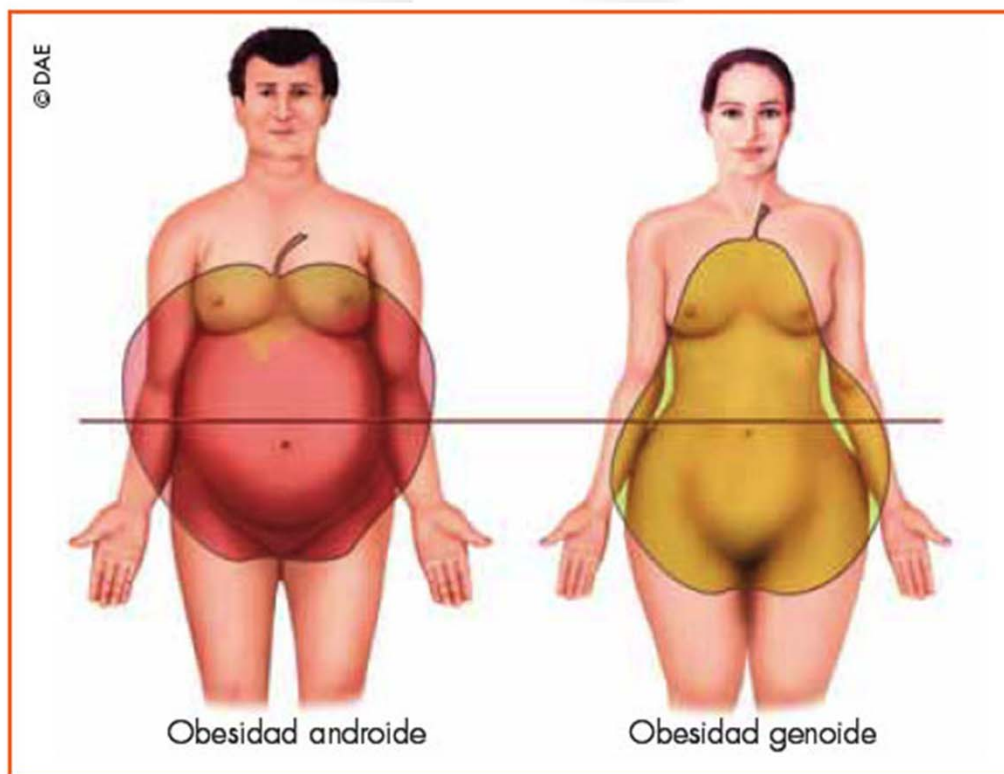


Imagen 1. Ejemplos de obesidad androide y gineoide



ANTECEDENTES

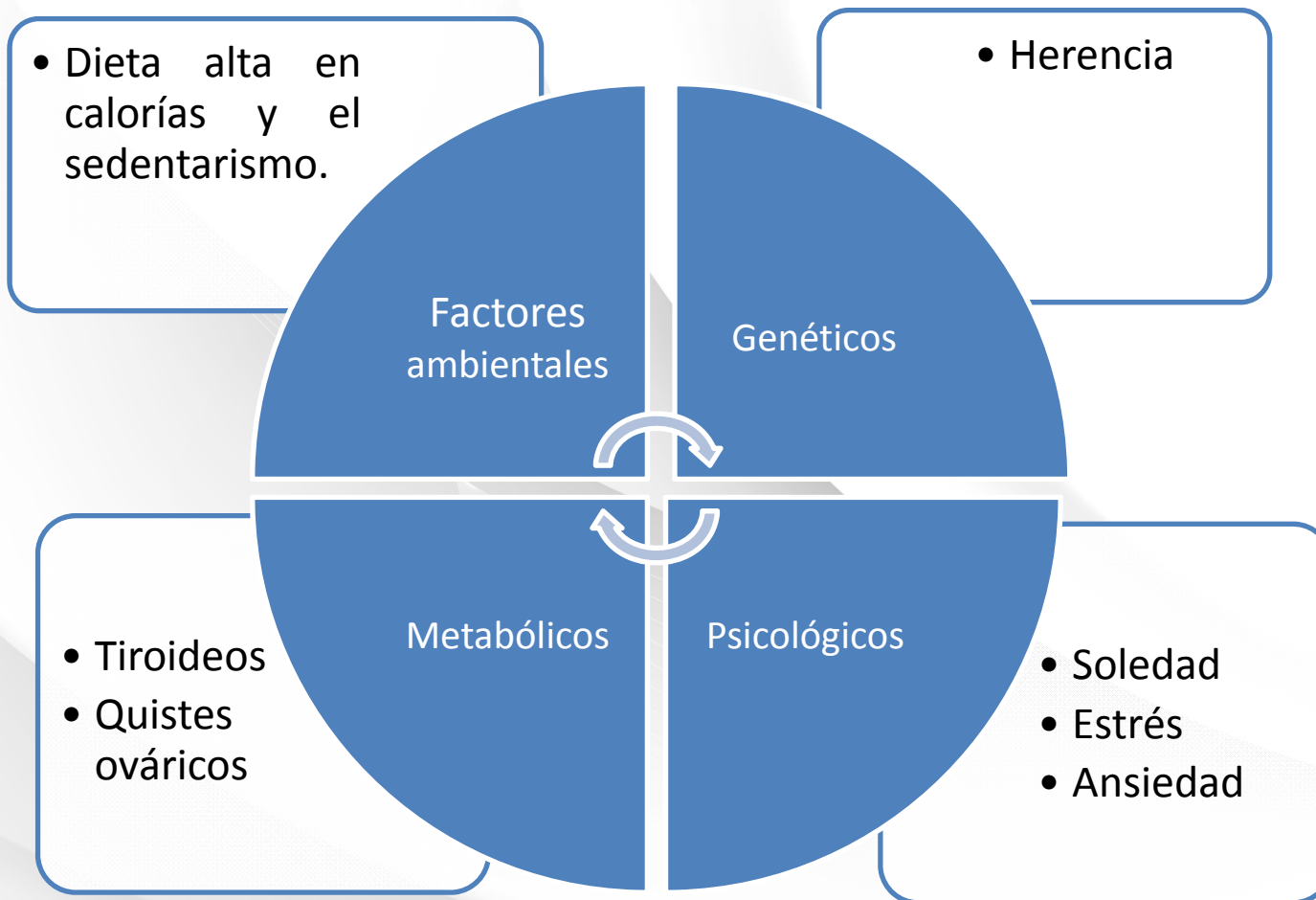
México, el país más obeso del mundo (32.8%).

Aproximadamente, el **70%** de los mexicanos padece **sobrepeso** y casi una tercera parte sufre de **obesidad**.





CAUSAS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD





TRATAMIENTO

Tratamiento integral, al conjunto de acciones que se realizan a partir del estudio completo e individualizado del paciente con sobrepeso u obesidad, incluye:

Tratamiento médico, nutricio, psicológico, régimen de actividad física y ejercicio, orientado a lograr un cambio en el estilo de vida y a disminuir o erradicar los riesgos para la salud, corregir las comorbilidades y mejorar la calidad de vida del paciente.





RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



- En cada una de las comidas del día incluye al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.
- Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.
- Toma en abundancia agua simple potable.
- Consume lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.





GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

ComeTranquilo.com



- Cuando comas, que ésa sea tu única actividad. Come tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia. Disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.
- Consume alimentos de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.
- Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.

#



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO

- Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.
- Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.
- Mantén un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acude periódicamente a revisión médica.
- Se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.

