



**División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Nutrición Humana**

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura: Nutrición Humana

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM.
Av. Universidad Nacional S/N, Bosques de Aragón, 57171. Cd. Nezahualcóyotl,
México.

Periodo: 08 de febrero de 2024 al 29 de agosto de 2024

**Proyecto: Promoción de hábitos saludables en los estudiantes de la FES
Aragón**

Clave del proyecto: 3793

Asesor Externo: Berenice Cano Santos

Asesor interno: María de Lourdes Ramírez Vega

Beatriz Ruiz Pérez
Matrícula: 2162031096



1. Introducción

El presente proyecto surge con el propósito de promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón. En un entorno académico caracterizado por sus exigencias y ritmo acelerado, los hábitos alimenticios y de vida saludables suelen verse relegados, afectando tanto la salud física como el rendimiento académico de los estudiantes. Conscientes de esta problemática, el objetivo general ha sido diseñar e implementar acciones de promoción de la salud específicas para esta población.

A través de diversas actividades y eventos, hemos buscado no solo informar, sino también concientizar y motivar a los estudiantes para que adopten prácticas saludables en su vida cotidiana. Entre las acciones destacadas se incluyen el apoyo en eventos y conferencias, la realización de pláticas sobre estilo de vida saludable, la elaboración de material informativo para redes sociales, la instalación de módulos informativos y la impartición de un curso intersemestral titulado “Nutrición en Acción: Transforma tu Vida con Hábitos Saludables.”

Este proyecto ha permitido identificar áreas clave en las que los estudiantes requieren mayor educación y apoyo, evidenciado por las observaciones y resultados obtenidos a lo largo de las actividades realizadas. A pesar de la imposibilidad de proporcionar asesoría nutricional personalizada, el impacto positivo de nuestras iniciativas demuestra la eficacia de las estrategias empleadas para mejorar la salud y el bienestar estudiantil.

En este contexto, los siguientes apartados detallan las actividades realizadas, las metas alcanzadas, los resultados obtenidos, así como recomendaciones para fortalecer futuras intervenciones en la FES Aragón. Confiamos en que este esfuerzo contribuirá significativamente a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y a establecer una base sólida para el desarrollo de programas educativos continuos en materia de nutrición y salud.



2. Objetivo general

Diseñar diversas acciones de promoción de la salud dirigido a estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón.

3. Metodología

Tipo de estudio: Cualitativo.

Diseño: Descriptivo y evaluativo, enfocado en medir la efectividad de cada actividad.

Población objetivo: Estudiantes de la FES Aragón.

Muestra: Estudiantes participantes en cada actividad, con un enfoque en diversidad (cursos, edades, carreras).

Registros de participación: Asistencia a eventos y actividades.

Promoción de actividades a través de redes sociales, correos electrónicos y

4. Actividades realizadas

- **Apoyo en Eventos y Conferencias Dirigidos a la Comunidad Estudiantil:** Se brindó apoyo en la organización de diversos eventos y conferencias que, aunque no estaban directamente relacionados con la nutrición, eran de gran relevancia para el desarrollo integral de los estudiantes. La participación en estos eventos buscó enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes y fomentar su crecimiento personal y profesional.

- **Pláticas sobre Estilo de Vida Saludable:** Se realizaron diversas pláticas dirigidas a los estudiantes, enfocados en promover un estilo de vida saludable. Las temáticas incluyeron alimentación y nutrición balanceada, importancia de la actividad física regular, hidratación adecuada y recomendaciones prácticas para mantener hábitos saludables también se pudo saber mediante la actividad “mi



plato saludable” que alimentos consideraban saludables de los cuales consumían y que alimentos no saludables regularmente incorporan dentro de su alimentación. Estas pláticas fueron diseñadas para ofrecer a los estudiantes herramientas útiles y consejos aplicables para mejorar su calidad de vida.

- **Elaboración de Material Informativo para Redes Sociales:** Se desarrolló y compartió material informativo a través de redes sociales, con el propósito de llegar a la población estudiantil de la FES Aragón y proporcionar información accesible sobre nutrición y salud. Este material incluía consejos prácticos, infografías y recursos educativos diseñados para captar la atención de los estudiantes y fomentar su participación activa en la adopción de hábitos saludables.

- **Instalación de Módulos Informativos:** Se instalaron dos módulos informativos en eventos clave de la FES Aragón. El primero se colocó en el evento de la “Feria de Salud, Cultura y Deporte” que se llevó a cabo el día 24 de abril del presente año, el cual fue dirigido a temas de nutrición y hábitos saludables, mientras que el segundo se colocó en el evento de la Feria de Salud Mental ¿Y con eso cómo te sientes?, que se llevó a cabo el día 28 de agosto del presente año, el cual fue dirigido a temas relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria abordando aspectos nutricionales. Estos módulos informativos fueron en puntos estratégicos de la FES Aragón con información visual y educativa para facilitar el acceso a conocimientos esenciales sobre salud y bienestar.

- **Curso Intersemestral “Nutrición en Acción: Transforma tu Vida con Hábitos Saludables”:** Del 17 al 19 de junio del 2024, se impartió un curso intersemestral con una duración total de 6 horas, titulado “Nutrición en Acción: Transforma tu Vida con Hábitos Saludables”. Durante este curso, los participantes adquirieron habilidades para identificar y seleccionar alimentos nutritivos, así como para comprender la importancia del control de porciones. Además, se les proporcionaron estrategias prácticas para integrar la actividad física regular en su



rutina diaria. El curso también incluyó sesiones sobre gestión del estrés, calidad del sueño y autocuidado, con el objetivo de promover una vida equilibrada y saludable.

5. Metas alcanzadas

Debido a que no se pudo brindar asesoría nutricional a los estudiantes de la FES Aragón, se pudo observar en las pláticas y en módulos informativos que la mayoría de los estudiantes no tiene una educación alimentaria adecuada ya que no suelen consumir la cantidad recomendada de frutas y verduras, así como cereales integrales y leguminosas; también mencionan tener un alto consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas. Así mismo, mencionan que los alimentos a los cuales podían acceder dentro de la FES Aragón no son saludables, y dentro de la cafetería les brindan comida en porciones insuficientes y muy poco higiénicas.

Se diseñaron y distribuyeron materiales didácticos, incluyendo folletos, infografías, que resaltan la importancia de una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física. Estos materiales fueron distribuidos de manera efectiva en la plataforma de Facebook en la página de Servicios a la Comunidad.

Además, se brindaron pláticas y módulos informativos, educativos e interactivos que promovieron la adopción de hábitos saludables. Estos eventos contaron con la participación activa de los estudiantes, quienes mostraron un gran interés y conciencia sobre la relación entre la nutrición y la salud general. Como resultado, se observó una mayor disposición entre los participantes a adoptar cambios positivos en su estilo de vida.



6. Resultados

1. Pláticas sobre Estilo de Vida Saludable:

Las pláticas sobre alimentación balanceada, actividad física, y otros aspectos de un estilo de vida saludable, fueron bien recibidas por los estudiantes. A través de la actividad “Mi plato saludable,” se identificó que muchos estudiantes tienen conceptos erróneos sobre cuáles alimentos son realmente saludables. Se destacó que, aunque los estudiantes reconocen la importancia de una dieta equilibrada, muchos aún incluyen alimentos no saludables en su alimentación diaria. Esta actividad ayudó a corregir esos errores y a proporcionar recomendaciones prácticas para mejorar sus hábitos alimenticios.

2. Elaboración de Material Informativo para Redes Sociales:

El material informativo compartido en redes sociales alcanzó a un amplio sector de la población estudiantil de la FES Aragón. Estos recursos educativos generaron interacción, con la comunidad estudiantil **Instalación de Módulos Informativos:**

3. Módulos informativos

Fueron instalados durante la “Feria de Salud, Cultura y Deporte” y la “Feria de Salud Mental” atrajeron a un gran número de estudiantes. En la Feria de Salud, Cultura y Deporte, se abordaron temas relacionados con la nutrición y hábitos saludables, mientras que en la Feria de Salud Mental se enfocó en los trastornos de la conducta alimentaria. Estos módulos proporcionan información clave y facilitan el acceso a recursos educativos, fortaleciendo la conciencia sobre la relación entre la nutrición y la salud mental.

4. El curso intersemestral fue un éxito, con una alta participación de los estudiantes quienes adquirieron conocimientos y habilidades prácticas para



mejorar su nutrición y adoptar un estilo de vida más saludable. El curso no solo cubrió aspectos de la alimentación, sino también la gestión del estrés, la calidad del sueño y el autocuidado. Los participantes reportaron mejoras significativas en su comprensión de la nutrición y expresaron su intención de aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Conclusiones

Las actividades del proyecto lograron un impacto significativo en la comunidad estudiantil de la FES Aragón. La alta participación y el compromiso demostrado por los estudiantes indican un cambio positivo hacia una mayor conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar. A través de las pláticas y actividades, se identificaron áreas clave donde los estudiantes necesitan mejorar sus hábitos alimenticios. Las percepciones erróneas sobre alimentos saludables subrayan la necesidad de continuar con programas educativos que corrijan estos conceptos y promuevan una alimentación equilibrada.

El uso de redes sociales para la difusión de información resulta ser altamente eficaz, demostrando que es una herramienta valiosa para llegar a un gran número de estudiantes. Asimismo, los módulos informativos en eventos clave proporcionaron un medio efectivo para informar a los estudiantes y reforzar los mensajes de salud y nutrición.

El curso intersemestral fue una iniciativa exitosa que proporcionó a los estudiantes herramientas prácticas y conocimiento aplicable para transformar sus hábitos de vida. La inclusión de temas como la gestión del estrés y la calidad del sueño amplió el enfoque del curso, abordando la salud de manera integral.

Sin embargo, aunque el proyecto no cumplió con un objetivo importante como era la orientación nutricional de manera personalizada, estableció una base sólida para futuras intervenciones en la FES Aragón, orientadas a mejorar la salud y el



bienestar de los estudiantes en relación con su estado nutricional, así como su alimentación.

7. Recomendaciones

- Dado que se identificaron conceptos erróneos sobre alimentos saludables entre los estudiantes, se recomienda implementar un programa continuo de educación nutricional. Este programa podría incluir talleres adicionales, sesiones de seguimiento, y recursos educativos.
- Aunque el material informativo en redes sociales alcanzó a un amplio sector de la comunidad estudiantil, es recomendable optimizar esta estrategia para aumentar aún más la interacción y participación. Esto podría incluir la creación de contenido multimedia más atractivo, como videos cortos o infografías animadas, y la implementación de campañas interactivas que involucren directamente a los estudiantes, como desafíos de nutrición o concursos relacionados con hábitos saludables.
- Debido al interés y participación de la comunidad estudiantil sobre los módulos informativos durante la “Feria de Salud, Cultura y Deporte” y la “Feria de Salud Mental,” se recomienda extender la instalación de estos módulos a otros. Asimismo, se sugiere ampliar los temas abordados en estos módulos.
- Los estudiantes de la FES Aragón mencionan no tener este tipo de cursos, se sugiere incorporar este tipo de curso relacionados con la nutrición y hábitos saludables por interés propio de los estudiantes y como seguimiento y promoción de su orientación nutricional.

8. Bibliografía y/o referencias electrónicas



Ortiz Hernández L, Ramos Ibáñez N, Pérez Salgado D, Ramírez Aguilar ML. Fundamentos de nutrición para la consulta nutricional. 1ª ed. México: Trillas; 2013. 320 p

Secretaría de Salud (SSA), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Grupo Interinstitucional de Salud Alimentaria para la Mujer, Adultos y Niños (GISAMAC), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México: Secretaría de Salud; 2024.

Fernández ML, Otero MC, Castro YR, Prieto MF. Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals). 1 de enero de 2003; Disponible en: <https://doaj.org/article/312fbf0965244110a1b7378a1b6d04ba>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Nutrición. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Nutrición. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion>

Secretaría de Salud (México). Nutrición. [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/nutricion>.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Manual de autocuidado. El Salvador: UNICEF; 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

9. Anexos





División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Nutrición Humana

