

EDUCANDO SALUDABLE

De acuerdo a la FAO, la **educación alimentaria y nutricional** consiste en una variedad de **estrategias educativas**, implementadas en **distintos niveles**, que tienen como objetivo **ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles** en sus prácticas alimentarias.

Tres semanas transmitiendo conocimientos en **temas de nutrición y alimentación**, con **Nutriólogos**, a través de una red social, respondiendo dudas y compartiendo material didáctico.

Los participantes contaban con un **Nutri diario**, donde llevaban **registro semanal de los cambios voluntarios** que hicieron durante la intervención.

Cambios que los participantes refirieron haber implementado, gracias a la intervención educativa:

- ✓ **Selección de alimentos saludables**
- ✓ **Menor consumo de alimentos hipercalóricos**
- ✓ **Implementación de horarios de comida**
- ✓ **Mayor consumo de agua**

71% refirió que **continuará implementando dichos cambios**. La intervención educativa nutricional resultó eficaz para la adquisición de hábitos y estilo de vida saludable, presentando un **nivel elevado de satisfacción** (67% muy satisfecho y el 33% satisfecho).

Metas a corto plazo: evaluar a los 6 meses la adherencia al nuevo estilo de vida saludable, de igual manera evaluar el estado nutricional.

Relevancia de la propuesta:

Empoderar a la comunidad universitaria de la UJAT para que tomen el control de su propia alimentación y salud, fomentando un estilo de vida saludable que permita una mayor aceptación y adaptabilidad al Programa Institucional de Salud.