

Taller

“Alimentación saludable ¿cómo lograrlo?”

11 al 15 de junio de 2018

Objetivo:

Sensibilizar a los participantes sobre las actividades del estilo de vida que pudieran ser perjudiciales para la salud y elaborar un proyecto para que los participantes mejoren su estilo de vida en torno a la alimentación.

Justificación:

Es bien sabido que existen cambios en la alimentación de las personas migrantes de países en vías de desarrollo a países de primer mundo.

La teoría de la transnacionalización, que se refiere al fenómeno migratorio a través de las fronteras, y en el cual la pertenencia étnica juega un papel importante, aporta elementos para el análisis de lo que ocurre con la alimentación y la migración.

Los cambios en la alimentación consisten en un consumo de mayor abundancia y variedad, debido a que los migrantes cuentan con mayores recursos económicos y disponibilidad de alimentos.

Sin embargo, la calidad de la dieta puede no mejorar a pesar de la facilidad del acceso a los alimentos, más bien se combinan con otros aspectos culturales de la dieta occidental, disminuyendo la calidad de la alimentación. De aquí la importancia de la orientación nutricional en nuestros compatriotas que residen en los EE. UU.

Programa:

Día	Actividades
1 Grupo 1: 11 de junio Grupo 2: 12 de junio	I. Proyecto de vida El taller inicia con una evaluación sobre la situación personal actual, donde se busca sensibilizar a las personas sobre ella y en dónde quisieran estar, así como los pasos necesarios para llegar a ese Proyecto de vida. II. Evaluación de la calidad de la dieta Por medio de un cuestionario breve (Mini-Ecca), y una serie de imágenes, se evaluará la calidad de la dieta, haciendo una reflexión sobre los puntos que se deben mejorar.

<p>2 Grupo 1: 13 de junio Grupo 2: 14 de junio</p>	<p>III. Consecuencias de un estilo de vida no saludable Esta sección tiene como propósito sensibilizar a las personas sobre las consecuencias y el riesgo en el que pueden estar, si deciden implementar o mantener estilos de vida poco saludables. IV. ¿Cómo adquirir buenos hábitos de alimentación? A través de sencillos consejos prácticos y recomendaciones, se dan ejemplos de cómo mejorar los hábitos de alimentación y estilos de vida por medio de dinámicas grupales divertidas.</p>
<p>3 Grupo 1 y Grupo 2: 15 de junio</p>	<p>V. Rompiendo mitos, dialogando con los expertos La última sesión es destinada para aclarar dudas sobre mitos o cuestiones de alimentación, fomentado la participación de los integrantes para lograr un diálogo de preguntas y respuestas.</p>

MAESTRAS:

Dra. Gabriela Macedo Ojeda.

Doctora en Ciencias de la Salud Pública y Licenciada en Nutrición, por el Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel I, por parte del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT).

Fue Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición de 2013 a 2017, y actualmente es Profesora investigadora del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, con las líneas de investigación: alimentación y nutrición en las diferentes etapas de la vida, así como diseño y validación de herramientas para evaluación dietética. Imparte cursos a nivel licenciatura, maestría y doctorado.

Ha publicado 11 artículos científicos en revistas indexadas, y ha participado como editora o coautora en 6 libros. Cuenta con 7 premios obtenidos en la presentación de trabajos científicos en eventos nacionales e internacionales.

Martha Betzaida Altamirano Martínez.

Licenciada en Nutrición certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos y miembro de la Academy of Nutrition and Dietetics. Con Maestría en Psicología de la Salud y Certificación en Nutritional Coaching, avalado por la International Association of Coaching, Nutritional Coaching, Experts en Nutrition y la Universidad de Guadalajara.

Profesor de Tiempo Completo y actual Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario de Ciencias de la Salud en la Universidad de Guadalajara.

Editora y autora de dos libros para profesionales de la nutrición y autora de tres artículos como primer autor en revistas de alto impacto. Creadora de la Guía de Salud Integral como una representación gráfica alternativa para la orientación alimentaria.