



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

546-21

03 NOV 2021

Salta,
Expediente N° 12.401/21

VISTO:

La propuesta de la Jornada de Extensión denominada **“ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES”** presentada por la Lic. Julieta GOYECHEA, y;

CONSIDERANDO:

Que tiene por objetivos sensibilizar sobre los beneficios de una alimentación e hidratación saludable en la adolescencia, promover el consumo de frutas y verduras, y fomentar el consumo de alimentos fuentes de proteínas, mineral y fibra alimentarias

Que está destinada a alumnos de 1° a 5° año del Colegio Secundario N° 8069.

Que es una actividad sin arancelamiento, organizada por la Prof. Rosana Herrera, Directora del mencionado Colegio y la Lic. Julieta Goyechea.

Que la actividad se enmarca dentro de la Reglamentación vigente (Resolución -CD- N° 345/18).

Que las Comisiones de “Docencia, Investigación y Disciplina” y “Hacienda y Finanzas”, en Despacho Conjunto N° 250/21, toman conocimiento y aconsejan dar lugar a lo solicitado.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 14/21, realizada en Modalidad Virtual del 26/10/21)

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°. Tener por aprobada la realización de la Jornada de Extensión denominada **“ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES”**, que se llevó a cabo los días 26, 27 y 28 de Octubre de 2.021, con una duración total de 12 (doce) horas.

ARTICULO 2°. Dejar establecido que la actividad se desarrolló de acuerdo a lo que se

Julieta Goyechea
X



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° 546-21

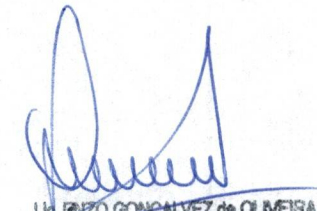
03 NOV 2021

Salta,
Expediente N° 12.401/21


detalla en el ANEXO de la presente Resolución.

ARTÍCULO 3°. Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y remítase copia a: Lic. Julieta Goyechea, Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, y siga a Dirección General Administrativa Académica, a sus efectos.

D.G.A.A.
sma
HMC
MA


Lic. ENZO GONZÁLEZ de OLIVEIRA
Secretaría de Postgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSe

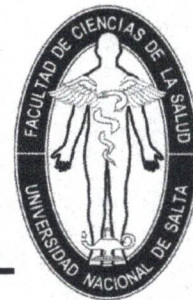



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL
Vicedecano
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSe



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

546-21

03 NOV 2021
Salta,
Expediente N° 12.401/21

ANEXO

Jornadas de Extensión: "ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES"

EQUIPO DE TRABAJO:

- Docentes de la asignatura Nutrición de la Carrera de Enfermería e integrantes del Proyecto CIUNSA 2568 "Calidad de vida escolar.

Coordinación: Esp. Julieta Soledad Goyechea

FUNDAMENTACIÓN:

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. Es difícil establecer límites cronológicos para este período; pero de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años).**

Este periodo en el que las emociones y conductas suelen parecer imprevisibles y confusas, se caracteriza por una independencia y una autonomía cada vez mayores, el momento en que el adolescente establece un sentido de identidad personal y se dirige hacia una mayor autosuficiencia.

Los años de la adolescencia comienzan con el inicio de la pubertad, el periodo de la vida en el que se desarrollan las características sexuales secundarias, así como la capacidad para reproducirse. Se trata de una etapa tumultuosa tanto física como emocionalmente para los adolescentes y sus familias. Las necesidades nutricionales de los adolescentes se ven

X
J. Goyechea



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° 546-21

03 NOV 2021
Salta,
Expediente N° 12.401/21

influidas por su rápido crecimiento, aumento de peso, cambios de la composición corporal y sus niveles individuales de actividad física.

Durante esta fase de desarrollo, pueden ser insensibles a las indicaciones de los padres y pueden ignorar los intentos por mejorar su dieta o sus modelos de actividad. Las enfermedades que aparecen en la segunda mitad de la vida dependen en buena medida de la alimentación que se ha seguido durante las primeras etapas y se ha demostrado que existe una relación directa entre ésta y la morbimortalidad. Según la OMS, los principales factores determinantes de la salud están ligados a la alimentación y a la práctica de actividad física. Así, llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física de manera habitual y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida es el medio para protegerse de la mayoría de las enfermedades crónicas. Sin embargo, los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan por un consumo excesivo, superior en términos generales a las ingestas recomendadas en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal.

OBJETIVOS:

- Sensibilizar sobre los beneficios de una alimentación e hidratación saludable en la adolescencia.
- Promover el consumo de frutas y verduras
- Fomentar el consumo de alimentos fuente de proteínas, minerales y fibra alimentaria.

METODOLOGÍA:

La jornada se desarrollará bajo la modalidad taller, se dictará en dos encuentros con diferentes años, los mismos se agruparon de la siguiente forma:

- 1° encuentro con alumnos de 1° y 2° año
- 2° encuentro 3°, 4° y 5° año

En una primera instancia se realizará una actividad inicial para poder identificar los



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° 546-21

03 NOV 2021
Salta,
Expediente N° 12.401/21

conocimientos previos de los adolescentes e indagar sobre su alimentación. A continuación, se desarrollarán los contenidos teóricos con apoyo de videos educativos y presentaciones de PowerPoint adaptados a la edad de cada grupo, cuyo objetivo es que valoren y reflexionen cómo es su alimentación, y si la misma contribuye a su crecimiento. Para finalizar se propondrá a los adolescentes la elaboración de un recetario saludable para participar en la Feria Virtual de Alimentación de saludables donde deberán presentar propuestas de colaciones o desayunos saludables para consumir en el establecimiento educativo con la fundamentación nutricional. Se realizará menciones a los tres mejores trabajos.

Docentes a cargo del dictado del taller:

DOCENTES	D.N.I.	TELEFONO	E-MAIL
Esp. Julieta Soledad Goyechea	23581581	4258632/31	julieta.goyechea@gmail.com
Lic. Nadia Sofía Faryluk	32062623	4258632	nadiafaryluk@gmail.com
Esp. Laura Viviana Pérez	24348145	4258632/21	licperezsalud@gmail.com
Lic. Emilce Romero Talló	29334681	4258632/34	emilcetallo@gmail.com
Lic. Patricia Gricelda Villagrán	26544903	4258632/37	patrikavillagram@gmail.com

Estudiantes colaboradores:

Apellidos y Nombres	D.N.I.
HERRERA Luciana del Carmen	DNI: 39.674.690
VARGAS RAMOS, María Belén	DNI: 36.815.67
RÍOS, Irupé Flavia Gisella	DNI: 37160263

DESTINATARIOS: estudiantes de primer a quinto año del Turno mañana.

INSTITUCIÓN: Colegio N° 8069 "Milagroso Niño Jesús de Praga".



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

546-21

Salta, 03 NOV 2021
Expediente N° 12.401/21

CARGA HORARIA: 12 horas.

CRONOGRAMA:

Fecha	Hora	Actividades
26/10	8 a 10	Taller con 1° y 2°
27/10	8 a 10	Taller con 4° y 5°
28/10	8 a 12	Elaboración de un recetario saludable. Para publicarlo en Padlet "Recetas fáciles y saludables".

CONTENIDOS:

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- ¿Por qué tenemos que comer? "Funciones de los Alimentos"
- Grupos de alimentos según las GAPA
- Alimentos para crecer grandes, fuertes y saludables: Alimentos fuente de proteínas, calcio, hierro. Funciones. Importancia en la adolescencia.
- Beneficios de una correcta hidratación
- Importancia del consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra alimentaria. Funciones

SIN ARANCEL

EVALUACIÓN: Exposición del recetario saludable en un padlet: Feria de Alimentación saludable.

CERTIFICACIÓN: a los docentes y estudiantes colaboradores.

X
[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **546-21**

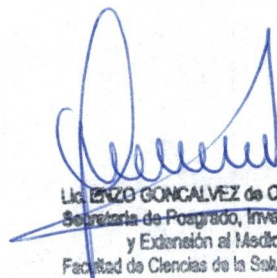
03 NOV 2021

Salta,
Expediente N° 12.401/21

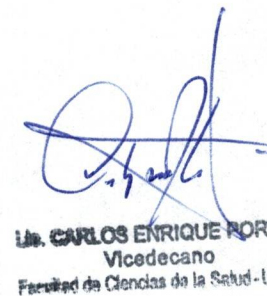
BIBLIOGRAFIA:

- Brown JE (2014) Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5° ed. Mc Graw Hill. Mexico.
- Cornejo EV, Cruchet MS (2014) Nutrición en el ciclo vital. Ed Mediterráneo.
- López L y Suárez M (2017) Fundamentos de Nutrición Normal 2° Ed. Editorial El Ateneo. Bs As Argentina.
- Argentina. Ministerio de Salud Pública.(2016) Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

D.G.A.A.
sma
HMC
MA


Lic. ENZO GONCALVEZ de OLIVEIRA
Secretaría de Posgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa




Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL
Vicedecano
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa