



Universidad Nacional de Salta  
Sede Orán  
Alvarado N° 751  
Telefax 03878-421388  
\*\*\*\*\*



"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

San Ramón de la Nueva Orán 22 SEP 2022

Expediente N° SO-19.325/2022.-  
**Resolución N° SO-584/2022.-**

**VISTO:**

La presentación realizada por la Lic. Mónica Olgún, Docente de la Sede Orán de la Universidad Nacional de Salta, con relación al Proyecto de Extensión: "Talleres de Alimentación Saludable"; y

**CONSIDERANDO:**

Que, el Taller tiene como uno de sus objetivos promover el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en la población beneficiaria, a través de intervenciones de educación alimentaria nutricional, para así mejorar la calidad de vida de la gente.

Que, el Consejo Asesor de la Sede Orán, en Reunión Extraordinaria N° 06/2022, de fecha 09 de Septiembre de 2022, aprueba por unanimidad la realización del Proyecto de Extensión: "Talleres de Alimentación Saludable"; siendo necesario la elaboración del instrumento legal correspondiente; y

**POR ELLO:**

*LA DIRECTORA DE SEDE ORAN  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
R E S U E L V E*

**ARTICULO 1°:** Aprobar la realización del Proyecto de Extensión: "Talleres de Alimentación Saludable", presentado por la Lic. Mónica Olgún, Docente de la Sede Orán de la Universidad Nacional de Salta, a desarrollarse en la forma que se explicita a continuación:

**OBJETIVO GENERAL:** Promover el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en la población beneficiaria, a través de intervenciones de educación alimentaria nutricional, para así mejorar la calidad de vida de la gente.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

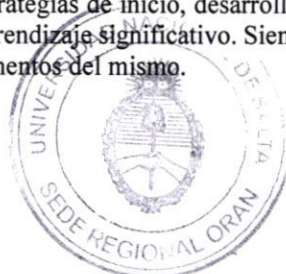
QUE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA SEA CAPAZ DE....

- Identificar la relación entre una nutrición adecuada y el estado de salud.
- Reconocer los beneficios de una alimentación saludable.
- Identificar grupos de alimentos y sus beneficios.
- Incorporar alimentos saludables en su rutina alimentaria.
- Reconocer la importancia de una hidratación adecuada.
- Identificar los puntos más importantes en la lectura de las etiquetas nutricionales.
- Identificar mitos o falacias relacionadas con la nutrición y hábitos saludables.

**CONTENIDOS**

- Relación entre alimentación y salud.
- Bases para tener una alimentación saludable.
- Grupos de Alimentos (características, beneficios nutricionales, recomendaciones).
- Mitos sobre alimentación y actividad física.
- Hidratación adecuada.
- Lectura de etiquetado nutricional.

**ESTRATEGIAS:** Se utilizarán estrategias de inicio, desarrollo y cierre, que prioricen la participación de los alumnos, así se fomentará un aprendizaje significativo. Siempre partiendo de los conocimientos previos del grupo y adaptándolos a los momentos del mismo.



*Mónica Olgún*



Universidad Nacional de Salta  
Sede Orán  
Alvarado N° 751  
Telefax: 03878-421388  
\*\*\*\*\*



“LAS MALVINAS SON ARGENTINAS”

Expediente N° SO-19.325/2022.-  
**Resolución N° SO-584/2022.-**

**RECURSOS:**

- TV para proyectar videos o Proyector.
- Pendrive.
- Pizarrón.
- Tizas o marcadores.
- Aula equipada con sillas.
- Cartulinas, afiches, revistas y envases/envoltorios de alimentos.

**POBLACIÓN DESTINATARIA:** Adultos que concurren al predio de la UNSa para realizar actividad física en el marco del Proyecto “Una vida activa para una vida saludable”.

**PERÍODO:** Desde septiembre a diciembre del 2022.

**LUGAR:** Anfiteatro de la Sede Regional de la UNSa (ubicado en calle Fassio, esquina Chaco).

**FRECUENCIA DE ENCUENTROS:** 1 encuentro cada 20 días Fechas estimadas: 30 de septiembre, 20 de octubre, 9 de noviembre y 30 de noviembre.


**EVALUACIÓN:** Se realizará un cuestionario, en formato papel y/o digital, al empezar los encuentros para evaluar conocimientos y hábitos alimentarios previos, y un cuestionario al finalizar los mismos. Se diseñará una encuesta de satisfacción, donde los/las alumnos/as podrán emitir su opinión con respecto a los Talleres de Alimentación. En cada taller se realizarán actividades de cierre donde se pueda observar si los/las estudiantes pueden aplicar los conceptos aprendidos (Por ejemplo: lectura de etiquetas nutricionales, diseño de cartel con recomendaciones acerca de una adecuada hidratación, etc.).

ARTICULO 2º: Elevar copia de la presente resolución a Secretaría de Extensión Universitaria, Secretaría de Sede Orán, Dirección General de Administración, Consejo Asesor y cursar copia a los interesados para conocimientos y efectos.

hc

  
Esp. **CECILIA ELIZABETH VILLAGRA**  
SECRETARIA DE SEDE  
UNSA - SEDE REGIONAL ORAN



  
M<sup>ca</sup>. **ELENA CHORDOLQUE**  
DIRECTORA - SEDE ORAN  
UNIVERSIDAD NACIONAL