

Resolución de Consejo Directivo **662 / 2024 - SAL -UNSa**  
Expte. N° 534 / 2024 - SAL -UNSa - Actividad Breve Encuentro Educativo  
denominado **ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES,**  
**INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRIAS**  
De: **Salud - Dpto. Posgrado**



Salta,  
01/10/2024

**VISTO:** La propuesta de la Actividad de Extensión denominada **ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES, INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRIAS,** elevada por la Directora del Servicio EL TELEFONO DE LA SALUD, y;

**CONSIDERANDO:**

Que tiene como objetivo general reconocer la importancia de una buena alimentación en este periodo de la vida; Aportar conocimientos para el cuidado de la salud de los adolescentes y Brindar recomendaciones de estilo de vida saludable para el cuidado de la salud.

Que la actividad está dirigida a adolescentes de 3° año del Colegio secundario "Instituto Doctor Bernardo Frias", de la ciudad de Salta.

Que la Dirección de Posgrado y la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio, informan que la actividad se encuadra en el Artículo 2°: Encuentro Educativo, según la Resolución Cd N° 345/18.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho n° 264/24 aconseja aprobar la mencionada actividad.

**POR ELLO:** y en uso de las atribuciones que lo son propias,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

(En Sesión Ordinaria N° 13-24 realizada el 10/09/24)

**RESUELVE**

**ARTÍCULO 1°.** – Tener por aprobada la Actividad Breve Encuentro Educativo denominado **ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES, INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRIAS,** que se realizó los días 23 y 25 de septiembre del corriente año.

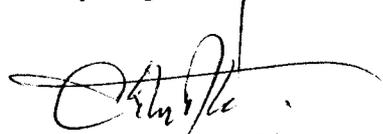
**ARTÍCULO 2°.** - Estipular que la actividad se desarrolló de acuerdo a las especificaciones detalladas en el ANEXO de la presente.

**ARTICULO 3°.** – Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese con Copia a: Servicio El teléfono de la salud, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y6 siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

  
Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaria de Posgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



  
Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Servicio de Atención de la Salud - UNSa

## ANEXO

### SERVICIO DE EXTENSIÓN "EL TELÉFONO DE LA SALUD"

Actividad de extensión al medio denominada:  
*"Alimentación saludable para los adolescentes.  
Instituto Doctor Bernardo Frias"*

#### **Fundamentación**

La adolescencia es una etapa clave, dentro del desarrollo del ciclo vital, en la que se debe promover estilos de vida saludables tales como los relativos a la alimentación de los adolescentes; por ello se debe fortalecer los buenos hábitos alimentarios, mejorar los perjudiciales y promover hábitos alimentarios adecuados para la salud, que contribuyan a prevenir de enfermedades crónicas en la vida adulta.

Actualmente se observa en los adolescentes cambios en los hábitos alimentarios que pueden producir importantes riesgos nutricionales, tanto por exceso como por déficit, y relacionarse con el aumento de la prevalencia de patologías, que son hoy la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo actual.

Se puede advertir que el cuidado de la salud durante esta etapa, requiere un abordaje integral que considere tanto el bienestar físico, mental, social y espiritual, incluyendo aspectos relacionados con el desarrollo educativo.

Desde las instituciones educativas de niveles secundarios existe gran preocupación e interés por el cuidado de la salud de la población adolescente, por lo que poseen una gran apertura a integrar a profesionales de la salud.

Por lo antes expuesto y reconociendo que la adolescencia es una etapa de grandes oportunidades, el equipo de profesionales del Servicio El Teléfono de la Salud realizará acciones educativas sobre temas de salud en el colegio secundario *Instituto Doctor Bernardo Frias*, destinado a estudiantes adolescentes de tercer año, se tratarán temas como Alimentación saludable, relacionada a la actividad física. El consumo de bebidas energizantes. El intestino como segundo cerebro.

Los temas mencionados resultan clave para la población adolescente y desde el Equipo de profesionales del Servicio El Teléfono de la Salud, se considera necesario realizar aportes que contribuyan y potencien el bienestar de la población adolescente.

#### **Objetivos:**

Reconocer la importancia de una buena alimentación en este periodo de la vida. Aportar conocimientos para el cuidado de la salud de los adolescentes.

Brindar recomendaciones de estilos de vida saludable para el cuidado de la salud.

**Destinatarios:** Adolescentes de 3° año del colegio secundario Instituto Doctor Bernardo Frias, de la Ciudad de Salta.

#### **Metodología:**

es  
Jarama

Se realizará una Actividad Breve de educación y promoción para la salud destinada a estudiantes adolescentes. Se planificaron 2 encuentros educativos.

El encuentro educativo consistirá en dos momentos, en el primer momento se proyectará un recurso breve en formato video que servirá como disparador para trabajar las distintas temáticas sobre salud. En el segundo momento se desarrollarán los temas explicando de manera clara la importancia de cada uno, para favorecer un buen estado de salud.

Propuesta de distribución de temas: Como se mencionó anteriormente la actividad se realizará en dos encuentros educativos, los cuales se adaptarán a la realidad de la institución en cuanto a la posibilidad horaria.

En el primer encuentro se trabajarán los siguientes temas:

-La alimentación saludable, relacionada a la actividad física.

En el segundo encuentro:

-El consumo de bebidas energizantes -El intestino como segundo cerebro.

Los miembros del equipo elaborarán recursos didácticos para llevar adelante la actividad recurriendo a estrategias lúdicas de enseñanza para favorecer el entendimiento de los temas.

Finalmente se realizará la apertura de un espacio de preguntas y consultas para cerrar la actividad con una encuesta sobre la actividad realizada y los temas de interés para ser trabajados en encuentros futuros.

**Lugar y Fecha: Instituto Dr. Bernardo Frias (2 encuentros,) Lunes 23 de septiembre de 9 a 10:30 hs.**

Miércoles 25 de septiembre de 9 a 10:30 hs.

**Modalidad:** Presencial. Actividad breve. Encuentro educativo.

**Duración:** 3 hs

**Arancel:** Sin arancel

**Evaluación:** Sin evaluación

**Equipo de trabajo:**

**Organizadores**

Servicio de extensión El Teléfono de la Salud

- Esp. Mendoza, Inés Yudith - DNI: 25.078.566 - Cel: 3875385546 - Email: inesmendoza.nutricion@gmail.com
- Mgs. Zelaya, Patricia - DNI: 16.753.428 - Cel: 3874130401 - Email: patzelaya@yahoo.com.ar
- Lic. Ríos, Pablo Alejandro - DNI: 34.328.220 - Cel:3875877902 – Email: riospabloalejandro@gmail.com
- Est. Ojeda, Romina - DNI: 33.492.487 - Cel: 3875731420 - Email: romiojeda2707@gmail.com

**Bibliografía**

- ✓ Ángel Gil (2017). Tratado de Nutrición IV. Nutrición Humana en el Estado de Salud.

*Ej*  
*Donna*

- ✓ Editorial Médica Panamericana. 3° edición. Año 2017.
- ✓ Grande M. y M. Román (2021). Nutrición en la Primera Etapa del Ciclo Vital. Editorial Brujas. Argentina.
- ✓ Laura Beatriz López y Marta María Suarez (2021). Fundamentos de Nutrición Normal. El Ateneo. 3° edición. En español.
- ✓ Schor, I.; Mazzei, M.E. y Sudera, O. Nutra News. Boletín Informativo. Año N° 1. Número 3. 1999.

  
Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud-UNSa



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