



Resolución de Consejo Directivo **638 / 2025 - SAL -UNSa**
Expte. N° 703 / 2025 - SAL -UNSa - Tener por aprobada la Actividad de
Extensión denominada **ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS**
ADOLESCENTES. INSTITUTO MARÍA DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS e
INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRÍAS. 2025
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
30/10/2025

VISTO: La propuesta de Actividad de Extensión denominada **ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS ADOLESCENTES. INSTITUTO MARÍA DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS e INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRÍAS. 2025**, elevada por el Esp. Pablo Alejandro RÍOS, miembro del Servicio EL TELÉFONO DE LA SALUD; y,

CONSIDERANDO

Que tiene como objetivo general: Brindar herramientas para el conocimiento de una alimentación saludable aplicados a la vida diaria de los adolescentes.

Que está destinado a adolescentes de 3° año del colegio secundario Instituto María del Rosario de San Nicolás e Instituto Doctor Bernardo Frías, de la Ciudad de Salta.

Que cuenta con el informe de la Dirección de Posgrado y Carrera Docente y de la Secretaría de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en el despacho N° 299-25 aconseja aprobar la mencionada actividad.

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

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 17-25 realizada el 21/10/25)

RESUELVE

ARTÍCULO 1°. – Tener por aprobada la Actividad de Extensión denominada **ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS ADOLESCENTES. INSTITUTO MARÍA DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS e INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRÍAS. 2025**, que se llevó a cabo los días 20 y 22 de octubre del corriente año, de acuerdo a las especificaciones detalladas en ANEXO I de la presente.

ARTÍCULO 2°. - Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Esp. Pablo Alejandro Ríos, Servicio El Teléfono de la Salud, Secretaría de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.


Esp. Paula Costas Czarnecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa




Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Resolución de Consejo Directivo **638 / 2025 - SAL -UNSa**
Expte. N° 703 / 2025 - SAL -UNSa - Tener por aprobada la Actividad de
Extensión denominada ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS
ADOLESCENTES. INSTITUTO MARÍA DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS e
INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRÍAS. 2025
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
30/10/2025

ANEXO I

Actividad de extensión al medio denominada:

"Alimentación saludable para los adolescentes. Instituto María del Rosario de San Nicolás e Instituto Doctor Bernardo Frías" 2025

Fundamentación

La adolescencia se considera un periodo crítico de la vida debido a los múltiples cambios que se viven a nivel físico, emocional, familiar y social, además de considerarse fundamental y determinante en la adquisición de hábitos, sobre todo los alimentarios y los estilos de vida, que pueden ser saludables, o de riesgo, para el futuro joven y que probablemente se repetirán en la edad adulta. Por lo tanto consideramos que es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa, que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta.

Los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica familiar; uno de ellos es la situación económica que afecta la forma de alimentarse en niños y adolescentes como en adultos, la falta de tiempo para cocinar, la industria y el comercio que ofrecen alimentos ya preparados entre otros, provoca que las familias adopten nuevas formas de cocinar y de organización, esto, sumado a la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños y adolescentes coman cuándo, cómo y lo que quieran. Otro fenómeno observado recientemente es un mayor consumo de alimentos ultra procesados fáciles de preparar y rápidos de consumir que, se caracterizan por contener altos niveles de grasa, sal y azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta.

Todo esto lleva a pensar en la necesidad de brindar a nuestros adolescentes, herramientas para que puedan decidir de manera más responsable una forma de alimentación más saludable.

Las instituciones educativas de nivel secundario, muestran interés en abordar estos temas que junto a la actividad física mejoran la calidad de vida de los adolescentes.

El equipo de profesionales del Servicio El Teléfono de la Salud realiza acciones educativas sobre temas de salud, en esta oportunidad fuimos convocados por los colegios secundarios, *Instituto María del Rosario de San Nicolás* y el *Instituto Doctor Bernardo Frías*, para realizar aportes que contribuyan y potencien el bienestar de la población adolescente.

Objetivo General:

* Brindar herramientas para el conocimiento de una alimentación saludable aplicados a la vida diaria de los adolescentes.

Objetivos Específicos:

- * Valorar y reconocer la importancia de una buena alimentación en la adolescencia.
- * 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 María del Rosario de San Nicolás e Instituto Doctor Bernardo Frías, de la Ciudad de Salta.

Metodología:



Resolución de Consejo Directivo 638 / 2025 - SAL -UNSa

Expte. N° 703 / 2025 - SAL -UNSa - Tener por aprobada la Actividad de Extensión denominada ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS ADOLESCENTES. INSTITUTO MARÍA DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS e INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRÍAS. 2025

De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
30/10/2025

Se realizará una Actividad Breve de educación y promoción para la salud destinada a estudiantes adolescentes de los colegios mencionados anteriormente. Se planificaron 3 encuentros educativos.

En estos encuentros, se realizarán actividades para motivar a los alumnos a participar de manera activa en los mismos. Para comenzar se proyectará un recurso breve, en formato video, que servirá como disparador para trabajar las distintas temáticas sobre salud. En la etapa siguiente se desarrollarán los temas explicando de manera clara la importancia de la alimentación, para favorecer un buen estado de salud y para finalizar se invitará a los participantes a un dialogo ameno y distendido donde se podrán realizar las preguntas que cada uno considere importante con el objetivo de sacar dudas y esclarecer los temas expuestos. Para esto se ofrecerá a los participantes un Código QR, desde donde los alumnos podrán participar de esta actividad.

Los temas a tratar serán los siguientes:

-La alimentación saludable relacionada a la actividad física.

Consumo de bebidas energizantes.

-El intestino como segundo cerebro.

Los miembros del equipo elaborarán recursos didácticos para llevar adelante las actividades recurriendo a diferentes estrategias de enseñanza para favorecer la comprensión de los temas.

Para cerrar la jornada se utilizará una encuesta sobre la actividad realizada y los temas de interés para ser trabajados en encuentros futuros.

Lugar: Instituto María del Rosario de San Nicolás. Alberdi 767 Instituto Dr. Bernardo Frías. 20 de febrero 470.

Fecha: Lunes 20 de octubre de 9:30 a 10:30 hs. (3ro. A y C) y de 11:00 a 12:00 hs. 3ro. B).

Miércoles 22 de octubre de 9 a 10 hs. (3ro. Ay B).

Modalidad: Presencial. Actividad breve. Encuentro educativo.

Duración: 1 hora cada encuentro. Total 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

Lic. Ojeda, Romina Elizabeth- DNI: 37.087.946 - Cel: 3875731420 - Email: romiojeda2707@gmail.com

Bibliografía



Resolución de Consejo Directivo **638 / 2025 - SAL -UNSa**
Expte. N° 703 / 2025 - SAL -UNSa - Tener por aprobada la Actividad de
Extensión denominada ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS
ADOLESCENTES. INSTITUTO MARÍA DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS e
INSTITUTO DOCTOR BERNARDO FRÍAS. 2025
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
30/10/2025

"Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán Jorge Armando Barriguete Meléndez¹, Salvador Vega y León², Claudia Cecilia Radilla Vázquez², Simón Barquera Cervera³, Liliana G. Hernández Nava⁴, L Rojo-Moreno⁵, A. E. Vázquez Chavez⁶, J. M. Ernesto Murillo. 2017

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolacente.pdf

https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S_CONDUCTAS_ALIMENTARIAS

HMC.


Esp. Paula Costes Czarniecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa




Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa