

**Promoción de estilos de vida saludables en estudiantes de la Facultad de Nutrición Xalapa de la Universidad Veracruzana
MEX 002 Promoción de Estilos de Vida y Conductas Saludables**

Ganador a nivel nacional

Esta iniciativa justifica su implementación en los resultados obtenidos en la medición de factores de riesgos en los estudiantes de la Facultad de Nutrición de la Universidad Veracruzana. Se evaluaron indicadores el IMC y pruebas bioquímicas de laboratorio.

El objetivo de esta iniciativa es promover estilos de vida saludables en aquellos que presentaron algún factor de riesgo asociado al Síndrome Metabólico. Se realizó un programa de alimentación saludable y actividad física, evaluándose posteriormente la intervención para medir su impacto.

Preliminarmente se realizó una evaluación del estado nutricional; evaluación de factores de riesgo asociados a síndrome metabólico; evaluación de los hábitos alimenticios en estudiantes; evaluación de la práctica de actividad física y promoción de la congruencia formativa.

Los resultados obtenidos fueron tanto la disminución de los índices de sobrepeso, obesidad y factores de riesgo asociados síndrome metabólico del grupo intervenido, como la presentación de estos resultados en trabajos recepcionales a nivel de Licenciatura, Maestría y Doctorado. Además, se obtuvo el segundo lugar en el V Foro Veracruzano de investigación en salud 2011, en la modalidad de cartel, publicación en revistas indexadas, Artículos publicados en revistas indexadas. Como principal lección aprendida se señala la importancia de incluir a un profesional en psicología del deporte, con el fin de aportar conocimiento en la inclusión de estrategias para disminuir la resistencia a cambios en estilos de vida.



MSP. Edith Yolanda Romero Hernández
Secretaria Academica. Facultad de Nutrición Xalapa.
Universidad Veracruzana.
edithyolanda3@hotmail.com



Universidad Católica del Norte
ver más allá



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud