



**INFORME DE
CREACIÓN DE
BRIGADAS DE
RESPONSABILIDAD
SOCIAL**

**Código
Versión
Página**

**FEN-CRS-PM3.02-02
2.0
Página 1 de 1**

PLAN DE CAPACITACION:

CUIDADOS BÁSICOS PARA PROMOVER NUTRICIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

I. INTRODUCCIÓN

La nutrición saludable y los estilos de vida saludables son temas fundamentales para promover el bienestar y la calidad de vida en la comunidad universitaria. En el contexto actual, en el que los estudiantes universitarios a menudo enfrentan altos niveles de estrés y demandas académicas, es esencial fomentar hábitos alimenticios y estilos de vida que promuevan la salud física y mental.

Una nutrición saludable implica consumir una dieta equilibrada y variada que proporcione los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Esto implica incluir una amplia variedad de alimentos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. La alimentación adecuada es clave para mantener un peso saludable, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la concentración y la memoria, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Además de una nutrición adecuada, adoptar un estilo de vida saludable implica incorporar hábitos como la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés. La práctica regular de ejercicio físico no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y reduce la ansiedad y la depresión. El descanso adecuado es esencial para la recuperación del cuerpo y la mente, y la gestión del estrés puede contribuir a una mejor salud emocional y mental.

II.- DATOS GENERALES:

Organizadores:

- Unidad de Responsabilidad Social Universitaria de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín.

Facilitadora:

- Geovana Patricia Quezada Rivera.

III.- SITUACION PROBLEMÁTICA, QUE SE PRETENDE CAMBIAR



**INFORME DE
CREACIÓN DE
BRIGADAS DE
RESPONSABILIDAD
SOCIAL**

**Código
Versión
Página**

**FEN-CRS-PM3.02-02
2.0
Página 2 de 1**

El estado de nutrición de las personas depende de la interacción de diversos factores que intervienen en los sistemas alimentarios, entre los que son factores determinantes a nivel individual y colectivo:

- La alimentación
- La Actividad física
- Crononutrición.
- Sueño y nutrición.

El acceso a las tecnologías informáticas y comunicacionales, está reconfigurando nuestro modo de relacionarnos en espacio y tiempo, facilitando en gran medida las conexiones virtuales y limitando las conexiones presenciales, lo cual está afectando de diversos modos nuestros estilos de vida.

En el ámbito universitario, la comunidad universitaria, está directamente involucrada a las revoluciones industriales, desde su concepción y en su evolución y progresión.

Por lo expuesto, es necesario disponer espacios de tiempo para poner en contexto la situación nutricional, presentar las orientaciones disponibles y sensibilizar para adoptar prácticas saludables que favorezcan buen estado de nutrición a nivel individual, reconociendo su impacto a nivel colectivo.

IV.- ACTIVIDAD EDUCATIVA

3.1.- Webinar:

“CUIDADOS BÁSICOS PARA PROMOVER NUTRICIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA”

3.2.- OBJETIVOS:

1. Presentar los cuidados básicos promover nutrición y estilos de vida saludables en la comunidad universitaria.
2. Sensibilizar a la comunidad universitaria en su rol de promotor de salud desde lo personal a lo comunitario.

V.- COMPETENCIAS A FORTALECER



**INFORME DE
CREACIÓN DE
BRIGADAS DE
RESPONSABILIDAD
SOCIAL**

**Código
Versión
Página**

**FEN-CRS-PM3.02-02
2.0
Página 3 de 1**

1. El sentido de responsabilidad para su autocuidado y generador de bienestar.
2. El sentido de solidaridad, reconociendo que cada acción que realizamos tiene impactos en nuestra familia y nuestra comunidad.

VI.- POBLACION OBJETIVO:

Son 519 participantes, el webinario está dirigido a la comunidad universitaria, focalizando la población estudiantil.

VII.- MODALIDAD

Webinario.

VIII.- METODOLOGIA

Expositiva, Diálogo participativo.

IX.- CONTENIDO

Según Programa adjunto.

Lugar / Sede : Facultad de Enfermería.

Fecha : 07 y 14 de julio de 2023.

Horario : De 17:00 horas a 18:00 horas.

X.- RECURSOS DE CAPACITACION

1. Recursos Humanos:

- Participantes: 519 miembros de la comunidad universitaria.
- Responsabilidad de la Actividad:
Organizadores:
 - Comisión de Responsabilidad Social Universitaria de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín.Facilitadora:
 - Geovana Patricia Quezada Rivera, C.N.P.:1431.



**INFORME DE
CREACIÓN DE
BRIGADAS DE
RESPONSABILIDAD
SOCIAL**

**Código
Versión
Página**

**FEN-CRS-PM3.02-02
2.0
Página 4 de 1**

Nutricionista de la Micro Red de salud Víctor Raúl Hinojosa Llerena.

2. Recursos informáticos:

- Sala virtual (Meet)
- Formularios para el registro de la asistencia
- Formulario con Evaluación de entrada y de salida

XI.- PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

“CUIDADOS BÁSICOS PARA PROMOVER NUTRICIÓN SALUDABLE EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA”

1. FECHA: 07-07-2023
 - a. Alimentación saludable.
 - b. Actividad física
2. FECHA: 14-07-2023
 - a. Crononutrición
 - b. El sueño y la nutrición

XII.- EVALUACION:

El participante deberá cumplir con el 100% de asistencia en el evento y aprobar el pre – test y el post – test.

Arequipa, 09 de junio del 2023
Comisión de Responsabilidad Social