



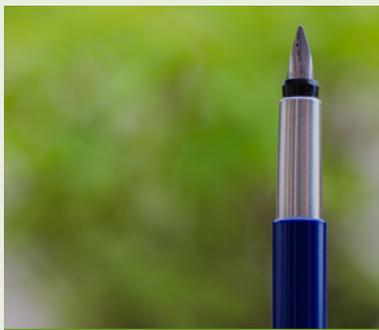
COMUNIDAD DCSBA

BOLETÍN INFORMATIVO 6

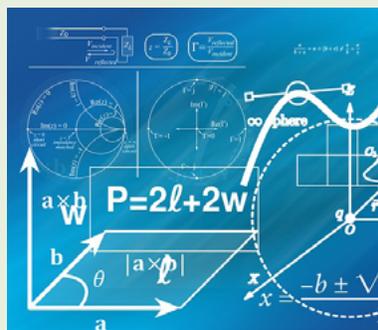
MARZO 2017

Días mundiales:
sensibilizando y concientizando

Contenidos:



Editorial ▶



En clase ▶



Psst... psst ▶



Clic! ▶



Días mundiales: sensibilizando y concientizando

M. en C. Luis Mariano Torres Pacheco

Dirección de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales.

Sensibilizar, concientizar, llamar la atención, señalar que existe un problema sin resolver, un asunto importante y pendiente en las sociedades para que, a través de esa sensibilización, los gobiernos y los estados actúen y tomen medidas o para que los ciudadanos lo exijan a sus representantes, para eso sirven los días internacionales de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas. En marzo y abril contamos con dos fechas en las cuales debemos reflexionar: *El Día Internacional de la Mujer* y *el Día Mundial de la Salud*.

El Día Internacional de la Mujer conmemora la presencia, trabajo y rol de la mujer alrededor del mundo. Esta es una celebración que traspasa fronteras y se celebra en muchos países del mundo, y celebra más de noventa años de lucha por parte de las mujeres con el objetivo de alcanzar la equidad, la justicia, la paz y el desarrollo pleno. Por su parte, el Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud, nos ofrece una oportunidad única para movilizar la acción en torno a un tema de salud específico que preocupe a las personas de todo el mundo. Este año tiene como lema *"Hablemos de la depresión"*.

En nuestro país casi 10 millones de personas padecen depresión, de las cuales una quinta parte desarrolla etapas crónicas de la enfermedad. La OMS ha reportado que la depresión es la primera causa de discapacidad laboral en México y forma parte de los países con mayor prevalencia de enfermos reportados de acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica. Por tal motivo, es una patología que se ubica entre las diez primeras causas de consulta externa en los servicios de salud. Ante estos datos se han creado Unidades Médicas Especializadas, Centro Integral de Salud Mental (UNEMES-CISAME) para que funcionen como el eje donde se estructure la atención de la salud mental. Asimismo el Instituto Nacional de Psiquiatría ha desarrollado una serie de guías clínicas para la atención de los trastornos mentales y proporcionar a los profesionales de la salud recomendaciones para abordar la detección y brindar el tratamiento adecuado a este padecimiento.

La depresión no distingue edad y sexo, por ese motivo y para evitar situaciones similares como la ocurrida en Monterrey en donde un estudiante disparó contra una maestra y otros estudiantes de en el Colegio Americano del Noreste, se han implementado operativos en las escuelas de nuestro país para detectar acoso escolar, problemas de depresión en niñas, niños y adolescentes. Además, instituciones como la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), la Universidad Autónoma de México (UNAM) y SAPTEL cuentan con líneas telefónicas de apoyo psicológico gratuito a las que se puede acudir para obtener ayuda psicológica por diferentes tipos de crisis.

Sin duda, las mujeres juegan un papel primordial en el desarrollo, pero más allá de la sorprendente diversidad que caracteriza a las naciones y los pueblos del mundo, se reconoce desde tiempos históricos una gran diferencia en el rol cultural de mujeres y hombres que se hizo manifiesta hasta fines de la Edad Moderna. A partir de entonces, la participación de la mujer en distintas tareas que se encontraban reservadas para los hombres se vio acompañada de una progresiva tendencia a la igualdad de derechos y de oportunidades, que ha llegado a su expresión más trascendente desde la segunda mitad del siglo veinte.

En México, desde agosto de 2016 todas las dependencias federales están certificadas con la Norma Mexicana para la Igualdad Laboral y la No Discriminación, la cual busca erradicar todas las prácticas que atentan contra los derechos de las mujeres en el ámbito laboral. Así, la incorporación de la perspectiva de género como eje rector de la agenda 2030 para el desarrollo sostenible es uno de los compromisos de México ante la ONU estipulados durante la *Cumbre de Igualdad de Género y Empoderamiento de las Mujeres: un compromiso para la acción*. En este sentido, México anunció tres medidas que se implementarán para impulsar la igualdad de género: elevar a nivel ministerial la coordinación de los trabajos del Sistema Nacional de Igualdad entre Mujeres y Hombres; promover una mayor corresponsabilidad entre mujeres y hombres para mejorar la distribución de la carga de trabajo en el hogar, e intensificar las acciones para prevenir el embarazo en adolescentes y reducir la mortalidad materna.

Reflexionemos lo siguiente: La sociedad debe unirse en el combate contra el estigma de la depresión y la discriminación a las mujeres, males que son un rezago del pasado y que nos impiden alcanzar definitivamente el objetivo ineludible del respeto, la equidad entre los géneros y la salud mental.

La Educación para la Salud es una herramienta clave en las políticas sanitarias, su acción va dirigida tanto a los diferentes sectores de la salud como a las comunidades; en la DCSBA fomentamos en los individuos los conocimientos, actitudes y comportamientos que les provean de una salud positiva que influya en el bienestar físico y psíquico de la persona.

En este trabajo editorial también encontrarás información de tu interés de los programas educativos en *Energías renovables, Promoción y Educación para la Salud, Biotecnología, Tecnología ambiental, Urgencias médicas y Seguridad alimentaria*. El contenido ofrece diferentes perspectivas sobre los temas que impactan a la comunidad universitaria. Asimismo, se presentan técnicas de estudio y aprendizaje que repercutirán en tu formación académica.

Es importante comentarte que el ciclo de conferencias del Seminario Educación y Sociedad del Aprendizaje se llevará a cabo mediante transmisiones en línea para que nuestros estudiantes e interesados en participar sigan la transmisión en vivo. Este año arrancamos con la conferencia **La revolución del Internet**, expuesta por Agostino Sibillo, padre del *Cloud Computing*. Te invitamos a mantenerte atento a nuestras redes sociales para que conozcas las fechas de las conferencias programadas para este año.

M. en C. Luis Mariano Torres Pacheco

Director de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales



EC0325 referente para la evaluación y certificación

Por: Marion Zulema Armas Vázquez, Elisa Sánchez Rodríguez
Docentes en Línea de la Licenciatura en Energías Renovables
y Rosa Isela Sánchez Cobos
Responsable del Programa Educativo de Energías Renovables.

Estándar de competencia laboral orientado a personas que instalen y pongan en funcionamiento calentadores solares de agua termosifónicos, específicamente en viviendas sustentables.



México no se ha quedado atrás en el tema de la energía sustentable y actualmente puede presumir sobre la variedad y uso de diversidad energética renovable. Nuestro país está en camino a convertirse en uno de los países más sustentables de Latinoamérica; motivo por el cual, los retos del cambio son demasiado grandes para que los docentes y los estudiantes de la ingeniería en energías renovables se encierren en sus asignaturas e intenten resolverlos solos. Esto significa que es necesario un esfuerzo de colaboración coordinado, incluyendo el desarrollo profesional. Por esto, la capacitación juega un papel importante a la hora de ayudar a comprender sus capacidades y habilidades en su desarrollo y participación como profesionales en nuestro país.

De esta manera, cada vez es más importante estar abierto a ideas, vengan de donde vengan, recurriendo a las aptitudes y experiencias de los y las docentes de otras

universidades o instituciones educativas, consultorías, tecnológicos, personas con oficio. Mirar más allá de nuestra propia licenciatura no solo nos permite aumentar el aprendizaje dentro de la universidad, sino que también significa que todos los que están involucrados en la educación de los estudiantes universitarios tienen un sentimiento colectivo de responsabilidad para asegurar que los y las estudiantes puedan progresar y obtener resultados.

Por este motivo, es fundamental promover las certificaciones en los Estándares de Competencia de CONOCER, relacionados con la licenciatura, mismas que promueven el trabajo colaborativo entre docentes y estudiantes creando valores y fomentando un abanico más amplio de mejoras.

Dentro de este contexto, durante los meses de octubre y noviembre se llevó a cabo la capacitación a estudiantes de la licenciatura en el estándar de competencias EC0325 Instalación de sistema de calentamiento solar de agua termosifónico en vivienda sustentable, la cual permitió adquirir experiencias tanto a los docentes como a los estudiantes, así como a comprender y aplicar los procesos de instalación de los calentadores solares.

Se realizaron cinco capacitaciones presenciales en las instalaciones de la UnADM, en las cuales estudiantes de la licenciatura, docentes en línea y participantes del Inmueble Cuchichilla, adquirieron los conocimientos en el manejo de herramienta y equipos para realizar una correcta instalación de un sistema de calentamiento solar de agua termosifónico en vivienda sustentable.

Para la ejecución del estándar fue de mucha importancia las orientaciones técnicas proporcionadas por el Sr. Marcelino Mejía, encargado de obra, y su equipo de trabajo durante las prácticas en el inmueble que permitió el aprendizaje tanto de los estudiantes y docentes durante el tiempo que duro la capacitación y prácticas, lo anterior permitió identificar aquellos desempeños y actitudes

necesarios para nuestro crecimiento profesional. Como la colaboración, cooperación, trabajo en equipo, resolución de problemas, análisis y reflexión en situaciones reales.



El aprendizaje cooperativo permite potenciar el aprendizaje en grupo a través de la interacción social; promover de forma conjunta actividades de aprendizaje que permitan situaciones de construcción de conocimientos compartidos; estructurar sistemas de interacción social eficaces que promuevan situaciones de andamiaje entre los docentes y estudiantes de la UnADM, y permite desarrollar un mayor dominio del lenguaje como un puente o camino de comunicación y herramienta de pensamiento.



La certificación contribuye al desarrollo personal y profesional porque permite mayores oportunidades para competir en un mercado laboral exigente y complejo pues cada día son más las empresas de nuestro país que requieren trabajadores con experiencias, saberes, habilidades y destrezas certificadas, capaces de cumplir exitosamente con las funciones que se les encomienda.

Además, el aprendizaje cooperativo permite establecer grupos heterogéneos que a su vez generan conflictos socio cognitivos que conducen a la reestructuración de aprendizajes, a través de la búsqueda de nuevas soluciones y la asimilación de perspectivas diferentes a las propias.

Un punto que es importante destacar es que la participación de las mujeres fue muy activa, lo cual tiene un impacto en términos de género y abre el camino a para que las mujeres adquirieran las habilidades y la experiencia que esta creciente industria, esta intervención demuestra que las mujeres están dispuestas y que son capaces de trabajar en este tipo de proyectos.



COMUNIDAD DCSBA



Psst...psst

Promoción y Educación para la Salud

Estancias prácticas y estadías profesionales en promoción para la salud

Dra. en C.A. Sandra Yazmín Cortés Ascencio

Responsable del programa educativo de la Licenciatura en Promoción y Educación para la Salud

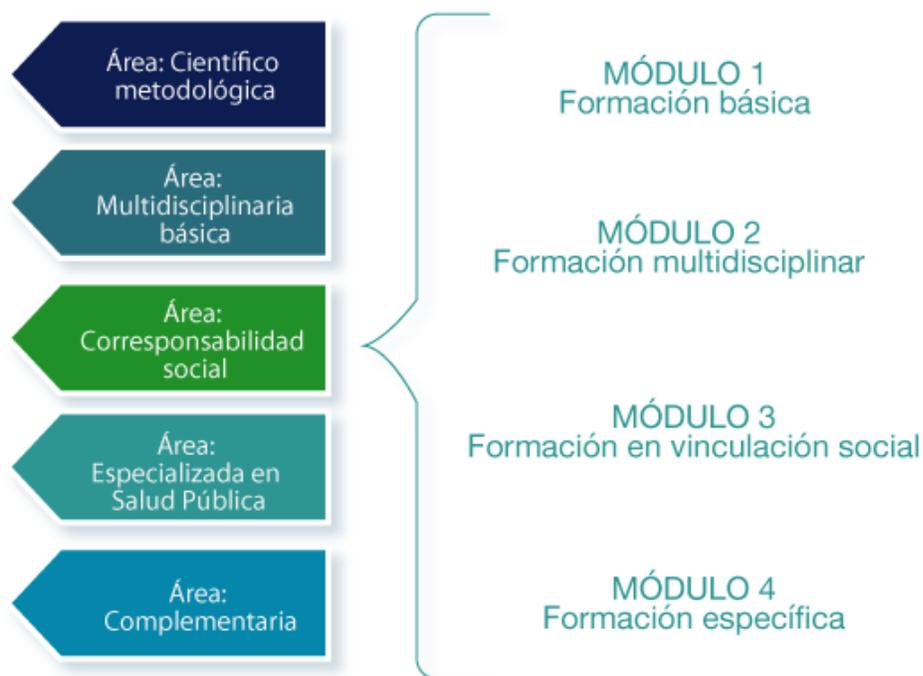
Con este fin se realizan numerosas actuaciones e intervenciones de promoción y educación para la salud en todos los ámbitos y escenarios de intervención, siendo uno de los más importantes, sin duda, los servicios de salud.



La licenciatura en Promoción y Educación para la Salud (PES) forma parte de las licenciaturas del área de salud que se ofertan en la UnADM. Propone formar profesionales que colaboren con la aplicación efectiva de programas de intervención para el fomento en prevención de enfermedad y promoción de salud, centrado en facilitar condiciones de adaptación al cambio en el estilo de vida de personas principalmente en contextos de alta vulnerabilidad; además se enfatiza en la creación de ambientes saludables.

La propuesta socio-formativa, centrada en los factores determinantes de salud y el énfasis dirigido hacia la promoción de salud, contribuye a generar agentes de cambio que mejoren el rendimiento de la atención primaria en los sistemas de salud.

La estructura del modelo por competencias se conforma de cuatro módulos, donde la estructura se compone a su vez de cinco áreas socio-formativas y de gestión, que son:



El programa contempla que se realicen estancias prácticas, así como estadías profesionales desde el 4.º semestre para el programa Técnico Superior Universitario de Promoción de la Salud y a partir del 5.º semestre para la Licenciatura en Promoción y Educación para la Salud, estas permiten la integración de conocimientos específicos que el TSU promotor de salud y el licenciado en promoción y educación para la salud debe poseer para intervenir de manera eficiente, eficaz y con espíritu innovador ante situaciones que requieren análisis de riesgos en salud, transformación hacia hábitos de vida saludable y contención epidemiológica en casos que así lo requieran.

Durante el desarrollo de las estancias y estadías los estudiantes realizan actividades guiadas tanto por el docente en línea como por un asesor externo, y se espera que se constituyan en un diálogo continuo entre la formación que recibe en la Universidad y la realidad, representada por el espacio en el que se inserte el estudiante, mismo que enriquecerá los procesos de aprendizaje al contribuir a una comprensión más compleja de las problemáticas y situaciones en las que se encuentra inmerso.

El programa Técnico Superior Universitario de Promoción de la Salud, se encuentra orgulloso al presentar a la primera estudiante en cumplir los requisitos para el inicio de su Estancia I, se trata de la estudiante Elva Lorena Martínez Hernández, perteneciente al Estado de Coahuila, ha sido aceptada en la Subdirección de Prevención y Promoción de la Salud de los Servicios de Salud de Coahuila de Zaragoza, enhorabuena por nuestra pionera.



En clase

COMUNIDAD DCSBA



Tecnología Ambiental

Técnico Superior Universitario en Tecnología Ambiental (TSU TA) Un profesionalista clave para la calidad ambiental

Bióloga Marcela Villar Rodríguez

Responsable del Programa Educativo de Tecnología Ambiental.

El programa educativo de Tecnología Ambiental oferta como parte de sus dos opciones profesionales, la formación como Técnico Superior Universitario. Los campos de acción de nuestros profesionistas TSU TA se han posicionado en actividades estratégicas del sector ambiental.



La formación del técnico superior universitario se distingue de la formación del ingeniero en tecnología ambiental en cuanto a las actividades prácticas que desarrolla orientadas al diagnóstico de problemáticas ambientales para la intervención tecnológica-operativa en diferentes sectores sin perder de vista el enfoque de desarrollo sustentable necesario.

La ventaja de la formación Técnico Superior Universitario es que en dos años y medio de cursar el plan de estudios el estudiante egresa con las capacidades necesarias para comprender las problemáticas de contaminación del medio ambiente. Desde los conocimientos de la ciencia ambiental, el egresado actúa en el campo laboral para implementar sistemas adecuados en el control de la contaminación ambiental.

Actualmente, dentro de diversas áreas industriales, es necesario apearse a normas para la producción más limpia que puedan disminuir la toxicidad de las emisiones atmosféricas y realizar un manejo eficiente de los recursos. En este aspecto los egresados de TSU TA tienen la capacidad de realizar una caracterización de contaminantes y proponer soluciones tecnológicas que permitan atenuar y en algunos casos mitigar la presencia de agentes tóxicos para el ambiente y en consecuencia para la salud humana.

El crecimiento urbano y económico del país se encuentra regulado para que ocurra con un bajo impacto al ambiente, lo cual crea los retos a nivel gobierno de realizar una gestión ambiental adecuada para el tratamiento del recurso hídrico, una adecuada disposición de los residuos, el saneamiento de suelos y baja emisión de contaminantes atmosféricos, además de un manejo eficiente de la energía. La visión integral del TSU TA permite mediar estas intervenciones con propuestas para implementación comunitaria a través de un enfoque para el desarrollo sustentable, la educación ambiental y la vigilancia en el cumplimiento de la normatividad ambiental vigente.

A nivel global se observa un acelerado crecimiento en la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) sumando al acelerado cambio climático que impacta en el calentamiento global y a nivel local en un efecto extremo en los eventos meteorológicos. Saber actuar para la atenuación de estas emisiones es parte de las actividades clave que realiza el TSU TA. De ahí la pertinencia actual y la necesidad de profesionistas TSU de Tecnología Ambiental que logre actuar ante estas problemáticas posicionándose en actividades clave del sector ambiental.

Para consultar las características de este plan de estudios consulta en portal la liga <https://www.unadmexico.mx/portal2/index.php/tecnico-superior-universitario/tecnologia-ambiental>



El tiempo es uno de los recursos más importantes: ¡gestiónalo!

Jorge Alberto Alvarado Castro

Responsable del programa educativo de Ingeniería en Biología

La gestión del tiempo es considerada como una competencia, impacta en el desempeño profesional al incrementar la productividad, las aspiraciones de los estudiantes son fundamentales para optimizar la gestión del tiempo.



Seguramente en más de una ocasión has dicho “no me alcanza el tiempo”, “el tiempo pasa volando”, “necesito más horas” o “que el día dure 36 horas”. Algo es cierto, el mundo va muy deprisa, y aunque tenemos muy presente la “falta de tiempo”, la realidad es que no es que no haya tiempo, sino que no tenemos tiempo para preocuparnos del tiempo y sin embargo lo perdemos con mucha más frecuencia de lo que somos conscientes.

La gestión del tiempo es en realidad una gestión de la vida, la gestión personal y la gestión de uno mismo. La gestión del tiempo es un tema que siempre debe interesarte, como estudiante en línea es indispensable que tomes conciencia de que el tiempo es irrecuperable e irremplazable.

Así que debes empezar por valorar el tiempo, darle la importancia que tiene porque es el bien más escaso a pesar de tener 24 horas diarias. La valoración de tu tiempo dependerá de para que lo quieres utilizar, de cuáles son tus prioridades; pero es necesario que lo hagas, ya sea para planear tus labores escolares, laborales o familiares.

Entendemos que la organización del tiempo significa un reto sin importar si nos encontramos en un entorno educativo o profesional, las capacidades de un estudiante pueden ser suficientes para aprobar una asignatura sin embargo, cuando el estudiante no organiza su tiempo, tales capacidades no pueden ser empleadas adecuadamente y es probable que los resultados no sean satisfactorios.

La gestión eficiente del tiempo se define como la optimización del recurso tiempo para obtener el máximo rendimiento, se trata de una competencia transversal que se requiere en el ejercicio de cualquier profesión.

¿Qué determina que el tiempo empleado por los estudiantes sea aprovechado?

Muchos autores coinciden que tal situación depende directamente de la motivación y aspiraciones de los estudiantes. Damos por hecho que todos los estudiantes desean egresar sin embargo para algunos bastará con aprobar la asignatura pero para otros, la prioridad será obtener calificaciones sobresalientes.

Las aspiraciones particulares del estudiante definen su distribución del tiempo y el grado de aprovechamiento, en estudios sobre el aprovechamiento del tiempo se ha detectado que quienes tienen mayores problemas para administrar su tiempo son aquellos que únicamente desean aprobar la asignatura con el mínimo.

Se intuye que las personas con aspiraciones más altas tienden a optimizar su tiempo de forma más eficiente, desafortunadamente esto no es una norma, habremos de preocuparnos por todos los estudiantes y la forma en como gestionan su tiempo.



10 recomendaciones para la adecuada gestión del tiempo

Sigue estos consejos que te ayudarán en tus estudios en la modalidad a distancia:

1. Organiza en una agenda el tiempo que destinas al trabajo, a dormir, a comer, a convivir con tu familia y pareja, por más ocupados que nos encontremos siempre tendremos horarios libres.
2. Una vez que identifiques tus momentos libres considera que un estudiante exitoso de la modalidad a distancia dedica de una a dos horas diarias para el estudio y la realización de actividades.
3. Dedicar mínimo 5 días por semana para tus actividades académicas, nunca te olvides de consultar el horario académico semestral de licenciatura así como los calendarios que tus docentes anotan para cada asignatura.
4. Revisa la cantidad de asignaturas que inscribiste por bloque, anota la cantidad total de actividades que realizarás en una semana y decide que actividades realizarás primero
5. Trabaja solo con actividades de una asignatura cada día, concéntrate en un solo tema
6. Programa tus descansos: dedica un espacio en tu agenda un tiempo de distracción solo para ti.
7. Respeta los horarios que has designado a cada actividad, si por alguna razón estuviste muy ocupado un día y no pudiste avanzar con tus tareas busca reponer el tiempo al siguiente día.
8. Anota las ideas principales, conceptos y fórmulas más importantes de cada asignatura en una libreta, esto servirá para estudiar y hacer repasos siempre que sea necesario.
9. Descarga tu historial académico (<https://sige.unadmexico.mx:28182/sige>) y busca tu promedio general, si necesitas subir tu promedio deberás incrementar la cantidad de horas de estudio.
10. No dejes todo para el último momento (uno o dos días antes del cierre de la unidad) o terminarás enviando actividades incompletas que no podrán ser entregadas con correcciones.

Los puntos anteriores son recomendaciones que te ayudarán a optimizar tu tiempo, no son fórmulas mágicas que te permitirán aprobar con el mínimo esfuerzo. Ser estudiante a distancia no significa sacrificar otras actividades que realizas, ser estudiante de esta modalidad significa encontrar un equilibrio inteligente entre todas las actividades que realizas considerando en todo momento las metas que te has establecido.

Recuerda que no serás estudiante de la UnADM toda tu vida, con la debida organización y perseverancia podrás titularte y continuar con tu desarrollo personal, laboral y académico. ¡Sigue adelante!



Clic

COMUNIDAD DCSBA



Seguridad Alimentaria

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud a Medio Camino 2016 como herramienta para el diagnóstico en Seguridad Alimentaria

M. en C. Sergio Oliva

Responsable del Programa Académico de Seguridad Alimentaria

Comer de manera saludable es saber elegir entre diferentes de alimentos gracias a las etiquetas alimentarias.



En los últimos años, en México, se han generado evidencias sobre el deterioro nutricional en diversas comunidades del país, entre los más evidentes y alarmantes se encuentran la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, padecimientos que acarrear enfermedades crónicas no transmisibles pero que en muchas ocasiones llegan a causar la muerte.

Independientemente de las causas que provocan estas condiciones de salud, es necesario contar con documentación y evidencias de la evolución de estos padecimientos y las enfermedades en las que desembocan. Esta información permite realizar diagnósticos objetivos y aproximados de estos problemas; tal es el caso de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENSANUT) que se actualizan cada determinado tiempo.

Estos documentos actualizan la información que se genera en el Sistema Nacional de Encuestas de Salud que opera desde 1986. El Sistema Nacional de Encuestas de Salud también es un proyecto que pertenece al Instituto Nacional de Salud Pública y a la Secretaría de Salud que permite conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de diversos sectores de población del país.

Las primeras Encuestas Nacionales de Nutrición (ENN) se desarrollaron en 1988 y 1999, hacia 2006 se condensaron adicionalmente a este documento los factores de salud, información que originó la creación de la ENSANUT, la cual se construyó con la intención de llevarse a cabo cada seis años; para 2012 se realizó esta acción para manifestar el desarrollo de las condiciones de salud y nutrición de la población mexicana.

El sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes, hombres y mujeres adultos se ha transformado en un grave problema de salud pública no solo por la condición en sí, sino por los padecimientos asociados tales como la diabetes, anemia e hipertensión. Debido a esto, se decidió llevar a cabo la ENSANUT a Medio Camino con la intención de monitorear la evolución poblacional, esta acción se llevó a cabo en el 2016 y los resultados se publicaron el 31 de octubre pasado. La finalidad de la realización del estudio fue promover o desarrollar estrategias con la intención de prevenir y frenar la situación presentada.

La ENSANUT a MC consiste en una serie de preguntas que se aplican a muestras poblacionales, estas toman en cuenta el consumo de alimentos y bebidas, observación y comprensión sobre el etiquetado de alimentos, enfermedades crónicas, actividad física, vacunación, programas y estrategias que garanticen la seguridad alimentaria y de salud. De forma adicional se obtuvo información sobre las condiciones socioeconómicas de las familias de las diversas comunidades del país.

Dentro de los parámetros que se han monitoreado en el ENSANUT MC 2016 se encuentran la circunferencia abdominal, cintura y síntomas de anemia, en casos como en los adultos se monitoreó la presión arterial y muestras de sangre para determinar la presencia de diabetes e hígado graso de forma clínica en los laboratorios del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y determinar la situación de salud de este sector de población con la finalidad de determinar cómo han avanzado estos padecimientos respecto a la información reportada en la ENSANUT 2012, resultados de los estudios sanguíneos fueron tratados con completo respeto a la privacidad y confidencialidad del sujeto de prueba.

De los resultados preliminares obtenidos de este evento se logra observar que no existen variaciones notables en la condición de salud y de los servicios médicos que muestran diferencias significativas; se logra determinar que la variabilidad alimentaria es un determinante de la ingesta de nutrimentos necesarios, existiendo variación dependiendo de la zona geográfica del país y del contexto rural o urbano. En el documento reportado se pueden observar diversos datos que se relacionan directamente con la seguridad alimentaria en México por lo que como licenciado en Seguridad Alimentaria es importante tomar en cuenta la evolución en la diversidad alimentaria como un factor importante de la nutrición.

Esta información es de importancia para la realización de diagnósticos no solo relacionados con el estado de salud de las diferentes comunidades en México, sino que representan una referencia oficial de información estadística que puede relacionarse directamente con datos que están contemplados en las dimensiones de Seguridad Alimentaria.

En esta sección es importante valorar la información que aporta la ENSANUT MC 2016 para diagnosticar el estado de la nutrición y alimentación en México, y estos datos también son un reflejo de la sustentabilidad de las actividades productivas y de transformación en el país, así como el nivel de atención a las áreas de oportunidad presentadas a través de estrategias y políticas públicas enfocadas a la prevención y control de la desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Aporte del etiquetado de productos alimentarios

Un ejemplo importante de la información que aporta la ENSANUT MC 2016 es, en cuestiones de educación nutricional, la tabla nutrimental de los productos alimentarios por parte de la población mexicana, siendo una de sus estrategias principales entender la información los datos nutrimentales.

Dentro de los datos que observa la ENSANUT MC 2016 en relación al etiquetado se encuentran:

- Es una estrategia que surge como respuesta a la prevalencia de sobrepeso, obesidad, sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles.
- Implementación de regulación en la normatividad del etiquetado frontal de los productos alimentarios, de forma obligatoria desde el año 2014, cuya finalidad es que la población conozca que productos industrializados son los más saludables.
- Esta información constituye una herramienta que permite una elección saludable de productos alimentarios, y conducir a la reformulación de los que resultarían como productos no recomendables mediante el control del contenido de grasas, azúcares y sodio.
- En función de las observaciones reportadas en la encuesta el 75 % de la población no cuenta con la información necesaria relacionada con su propio consumo calórico, el 40 % de la población lee el etiquetado y de este porcentaje el 56 % lee la información nutrimental, solo un pequeño porcentaje toma decisiones de adquisición en función del etiquetado de los productos.
- La información estadística anterior indica que es necesario que la población reflexione acerca de los datos que aporta el etiquetado, además del nivel de consumo nutrimental que la población.

Ahora que sabes esto, ¡pon las etiquetas alimentarias a tu favor!



Clic

COMUNIDAD DCSBA



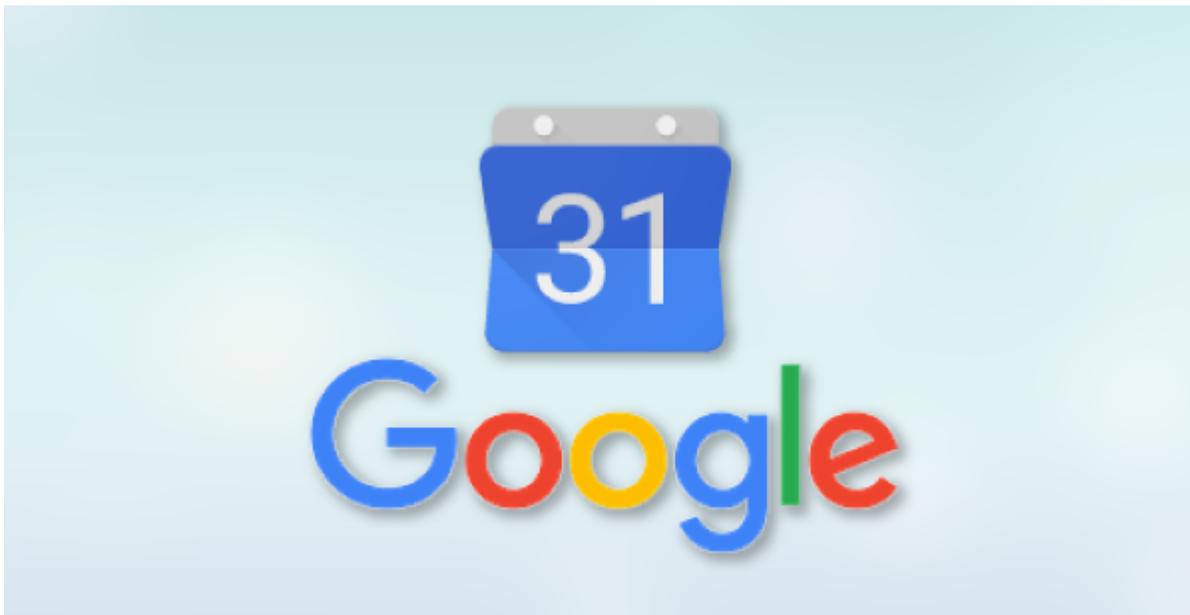
Urgencias Médicas

Google calendar: tu agenda personal

Beatriz Hernández Altamirano

Responsable del programa educativo Técnico Superior Universitario en Urgencias Médicas

Google Calendar™ es una aplicación muy útil para organizar el día a día. Tiene además la gran ventaja de poder ser utilizada desde tu computadora o dispositivos móviles.



El éxito no se logra solo con cualidades especiales, es sobre todo un trabajo de constancia, de método y organización, dice Jean Pierre Sergent, pintor francés. Con esta frase, Sergent nos indica la importancia de organizar el tiempo, aspecto que debes cuidar todos los días y que podría marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

La organización efectiva del tiempo siempre tiene ventajas que por lo general pasan desapercibidas, por eso te recomendamos llevar una agenda personal que te ayude a optimizar tu tiempo y planes académico y personales. Agendas y calendarios hay muchos, existen de muchas formas, tamaños y colores, pero en lo que refiere al mundo de la tecnología existe una en específico que es gratuita y que la encuentras en un solo paso en tu cuenta de correo electrónico en GMAIL, se llama **Google Calendar™** es una herramienta que te recuerda o avisa no solo un evento, sino que es ideal para organizar el día a día y que puedes sincronizar con tu dispositivo móvil.

Google Calendar™ es un espacio personal y gratuito que ofrece a todos aquellos que disponen de una cuenta de usuario con el objetivo de crear, gestionar y compartir eventos dentro de sus agendas. El primer nombre que se le dio a esta aplicación fue CL2, se lanzó el 13 de abril del año 2006, de tal modo que es una herramienta bien probada y bastante

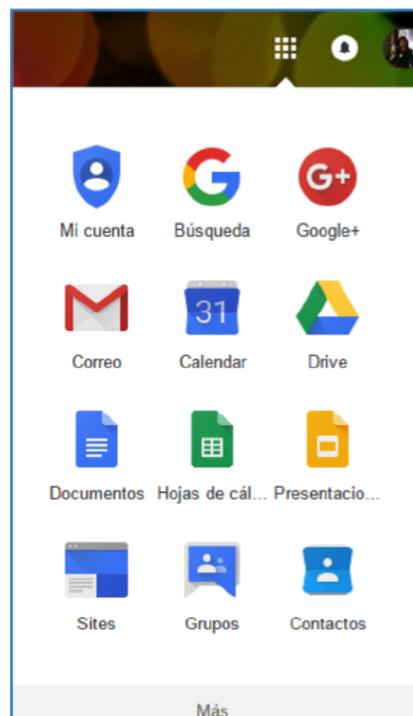
utilizada a nivel global. Las interfaces de este servicio permiten una fácil introducción de datos y/o tareas que se pueden realizar a través de importación de datos externos, provenientes de aplicaciones externas como *Microsoft Outlook Calendar™* o *Yahoo! Calendar™*, incluso desde agendas de otros usuarios de **Google Calendar™**, puesto que se utiliza en estándar de transmisión de datos basados en XML o ICAL. Con esta herramienta mantendrás actualizadas tus citas, entrevistas, trabajos a entregar, cumpleaños, días festivos, vacaciones, etcétera.

Pero, ¿para qué usar **Google Calendar™**?

- Tendrás el control de tu tiempo.
- No te perderás de actividades ya programadas.
- Llegarás de manera puntual a tus citas ya agendadas.
- Controlarás el calendario de actividades de tus hijos y/o del trabajo.
- Nunca más olvidarás los cumpleaños importantes.
- Te sentirás tranquilo al recibir avisos sobre tus anotaciones a diario.
- Mantendrás una lista de tareas que deberás hacer.

Las funciones de **Google Calendar™** son:

- Permite la visualización de tu agenda por mes, semana y día.
- Puedes añadir eventos utilizados en un formulario.
- Puedes invitar a otras personas a cualquier evento a tu calendario con solo añadir las direcciones de correo electrónico en la sección "invitados del evento".
- Los invitados podrán responder a tus invitaciones por correo electrónico, tanto si utilizan **Google Calendar™** como si no.
- Los recordatorios te ayudarán a controlar tus eventos importantes, puedes optar por recibirlos por correo electrónico, ventanas emergentes o mediante mensajes enviados a tu dispositivo móvil.
- Puedes configurar varios calendarios para diferentes ámbitos de tu vida.



Definitivamente, **Google Calendar™** no es solo una agenda, se convertirá en tu secretaria personal y te mantendrá informado de tus actividades; además es una herramienta gratuita dentro de tu cuenta institucional. Recuerda que como estudiante en línea es muy importante que aprendas a organizarte, encontrar tu ritmo de trabajo y planear cuánto tiempo y a qué hora le dedicarás espacio a tus estudios. **¡Hazlo un hábito!**

**Recuerda que como TSU en UM, nuestro mayor deber es ayudar
Vive y ayuda a sobrevivir...**

Encuétranos en:



Comunidad DCSBA



Spotify Comunidad DCSBA



ComunidadDcsba

Escríbenos a:



comunidad.dcsba@unadmexico.mx



Boletín electrónico generado por la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México para ofrecer a sus estudiantes información sobre su programa educativo y fortalecer la identidad Universitaria.

*Editor responsable: DCSBA
Servicios fotográficos: Getty Images, Pixabay, RPE ER.*



AVISO LEGAL © Derechos Reservados 2017 Universidad Abierta y a Distancia de México/División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. La Universidad Abierta y a Distancia de México es titular de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial de sus publicaciones periódicas, publicaciones en web y publicaciones en medios impresos, así como del contenido de las mismas, incluido pero no limitado a texto, fotografía, video o audio para componer sus artículos, reportajes o investigaciones así como logotipos, marcas, dibujos, combinaciones de colores, estructura y diseños usados, de los cuales es autor o titular derivado. El contenido descrito con anterioridad y las obras de Derechos de Autor se encuentran íntegramente en proceso de trámite.

UnADM / DCSBA
MARZO 2017

