



Orientación nutricional con el plato del bien comer a alumnos del quinto semestre de la Facultad de Químico Farmacobiología de la UMSNH.

Alondra Rodríguez Briviesca¹, Miriam Sánchez Cornelio¹, Jessica Yovana Garfias Palacios¹, Hector Eduardo Martínez Flores² y Patricia Yazmín Figueroa Chávez²

1 Universidad de Morelia, UDEM, 2 Facultad de Químico Farmacobiología UMSNH. alondra9514@hotmail.com

La orientación nutricional es una estrategia de formación básica para la vida saludable y esta encuentra su significado y sentido cuando se orienta hacia su propia finalidad, es decir capacitar a las personas para el consumo responsable de los alimentos que ingiere. Cada vez son más los interesados del área de la salud nutricional en mejorar estos estilos de vida mediante el uso de talleres, pláticas y cursos entre otras. En el presente trabajo se describe el desarrollo del proyecto de orientación nutricional comunitaria en 70 alumnos del quinto semestre de la Facultad de Químico Farmacobiología (QFB) de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. El objetivo de esta orientación fue aumentar el conocimiento de los alumnos mediante el taller del "plato del bien comer", el trabajo realizado es de enfoque cuantitativo y diseño pre-experimental. Se realizó un taller de manera teórica y práctica. En donde se les dio una explicación clave del plato del bien comer y todo lo que abarca realizando diversas actividades, para al final pedir que realizaran un menú que fuera benéfico para su salud. De acuerdo a los resultados obtenidos, los alumnos de la facultad de QFB incrementaron su nivel de conocimiento, ya que en la etapa pre-diagnóstica no sabían cuántos grupos de alimentos tiene el plato del bien comer, a que hacen referencia los colores del plato, asimismo la conformación de un platillo equilibrado en porciones; también indicaron que sus horarios académicos no eran los adecuados para establecer horarios que incluyan las 5 comidas y de acuerdo con la prueba t de Student se obtuvo un valor de $p=0.001$, lo cual indica que si hay cambios significativos en el nivel de conocimiento en el grupo tratado. Se concluye que este tipo de actividades son importantes en su realización y las personas son más perceptivas, se interesan más y sobretodo participativos, así como se logró orientar a los estudiantes para llevar a cabo una alimentación más saludable.