



Universidad Autónoma
de Baja California

PROGRAMA
INSTITUCIONAL

**UNIVERSIDAD
SALUDABLE
(PIUS)**





Universidad Autónoma de Baja California



Coordinación de Proyectos de Gestión Ambiental
RED DE EXPERTOS PARA LA SUSTENTABILIDAD UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD SALUDABLE

Dr. Luis Enrique Palafox Maestre
RECTOR

Dr. Joaquín Caso Niebla
SECRETARIO GENERAL

Dra. Lus Mercedes López Acuña
VICERRECTORA CAMPUS ENSENADA

Dr. Jesús Adolfo Soto Curiel
VICERRECTOR CAMPUS MEXICALI

Dra. Haydeé Gomez Llanos Juárez
VICERRECTORA CAMPUS TIJUANA

Dra. Sara Ojeda Benitez
COORDINADORA DE PROYECTOS DE
GESTION AMBIENTAL

**RED DE EXPERTOS PARA
LA SUSTENTABILIDAD UNIVERSITARIA**

GRUPO COLEGIADO UNIVERSIDAD SALUDABLE

Dra. Mónica Carrillo Beltrán

Dra. Laura Denisse Carrazco Peña

Dr. Jorge Castillo Hernández

Dra. Cynthia De Lira García

Dra. Fabiola Flores Monsivais

Dr. Mario Alberto Galaviz Espinoza

Mtra. Gina García Walther

Dr. Luis Mario Gómez Miranda

Dra. Daniela Guadalupe González Valencia

Dra. Dennise Islas Cervantes

Dra. Sandra Nelly Leyva Hernández

Dra. Carolina Mata Miranda

Dra. Rosario Esmeralda Rodríguez González



CONTENIDO

PRESENTACIÓN	1
ANTECEDENTES	2
IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	3
Diagnóstico	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	4
Justificación	4
MARCO DE REFERENCIA	5
Universidad promotora de la salud	5
Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	6
Estilo de vida saludable	6
Dieta sana de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)	7
Dieta saludable y sostenible	7
Comisión EAT-Lancet	8
Guías alimentarias de la población mexicana	8
Carga de enfermedades crónicas no transmisibles	9
PLAN DE TRABAJO PROGRAMA INSTITUCIONAL UNIVERSIDAD SALUDABLE (PIUS)	10
Eje 1.	11
Alimentación 3S: Saludable, Sostenible y Suficiente	
Eje 2.	14
Cultura de la actividad física y el deporte	
Eje 3.	16
Gestión del estrés y bienestar socioambiental	
IMPACTO ESPERADO	19
REFERENCIAS	20

PRESENTACIÓN

El programa de universidad saludable surge a partir de la política institucional que se ha establecido desde el Plan de Desarrollo Institucional (PDI) 2023-2027 de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), en el que se plantea como una prioridad institucional el bienestar de la comunidad universitaria, así mismo se busca establecer una agenda institucional acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), uno de ellos es el ODS 3: Salud y bienestar, el cual busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos, y asegurar el desarrollo sostenible.

En este contexto la Red de Expertos para la Sustentabilidad Universitaria (RESU), en su capítulo Universidad Saludable, realizó un diagnóstico para evaluar el estado de salud, hábitos de alimentación y actividad física de la comunidad universitaria mediante una encuesta a finales del 2023. Los resultados de este diagnóstico muestran la necesidad de establecer un Programa Institucional de Universidad Saludable (PIUS) para diseñar estrategias enfocadas al fortalecimiento de una cultura de autocuidado y un estilo de vida saludable, como parte de la formación integral de la comunidad universitaria, con responsabilidad social y compromiso por mejorar su calidad de vida y un entorno universitario sustentable.

El PIUS, aspira a convertirse en el catalizador de la transformación hacia un entorno universitario idóneo para promover valores y prácticas de bienestar accesibles a todos los miembros del ámbito universitario y contribuir a interiorizar en ellos el concepto de salud desde una perspectiva amplia, libre y participativa.

Este programa busca promover un ambiente saludable en la comunidad universitaria, enfocándose en mejorar la alimentación, incrementar la actividad física, reducir el uso de sustancias nocivas, entre otras; para sentar los medios que conduzcan a la educación para la salud y a la promoción de salud de la comunidad en la UABC, integrando la salud y el bienestar en la cultura universitaria, en los procesos, en el sistema y entorno universitario.

ANTECEDENTES

La transición hacia la sustentabilidad en todas las actividades universitarias implica la adopción de acciones, cambios de actitudes e inclusión de criterios que mejoren los entornos de estudio y trabajo. En este proceso, se debe implementar un programa de universidad saludable, para crear un entorno de aprendizaje y una cultura que mejore las condiciones de salud, bienestar y sustentabilidad de su comunidad.

La promoción y educación en estilos de vida saludables a la comunidad universitaria es de gran importancia para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, y la alimentación saludable constituye la base del bienestar (World Health Organization: WHO, 2019).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022, los problemas de salud que prevalecen en la comunidad en edad adulta en la región pacífico norte del país son sobrepeso y obesidad en un 52.2%. Por otro lado, se identificó que en México un 16% de la población presentaba sintomatología depresiva, 15.7% diabetes y 7% hipercolesterolemia (Shamah-Levy T, 2022). Aunado a lo anterior, es importante resaltar que los factores de riesgo principales de estas enfermedades son el alto consumo de alimentos ultraprocesados, grasas y azúcares. Por ejemplo 76% de la población consume bebidas azucaradas, 40.8% cereales dulces y 29.2% botanas, dulces y postres (Gaona-Pineda, 2023). Otros estudios revelan que la población adulta invierte poco tiempo en la planeación de su alimentación (Fernandez Melissa, 2020) y en el desarrollo de actividad física (Rojas Jaime, 2021).

IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

DIAGNÓSTICO

El grupo de Universidad Saludable realizó un diagnóstico de carácter descriptivo en diciembre de 2023, con el objetivo de conocer el estado de salud y percepción de bienestar de la comunidad universitaria. Durante el análisis se observó que el sobrepeso y la obesidad están presentes en el 79.8% de la población universitaria con una aparición similar en los tres campus, principalmente entre el personal administrativo y docente. Los problemas de salud mental tienen mayor prevalencia entre los estudiantes, incluyendo depresión y ansiedad.

Los resultados del diagnóstico muestran que menos del 50% de la comunidad universitaria sigue recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el tiempo que un adulto debe realizar ejercicio, el segmento que corresponde a los estudiantes es el grupo de la comunidad que más realiza ejercicio de moderado o intenso.

Los hallazgos del diagnóstico muestran una alta prevalencia en sobrepeso y obesidad, así como enfermedades relacionadas con el bienestar socioambiental de la comunidad estudiantil. Es notable el bajo consumo de frutas y verduras, ya que únicamente un 3.2% cumplen con las recomendaciones nacionales, por otro lado prevalece un alto consumo de comida rápida, 70% la consume al menos tres veces por semana, también está presente el comportamiento sedentario. Sin embargo, la población expresó la importancia de la disponibilidad de alimentos saludables en las cafeterías de la institución. Con relación al consumo en la cafetería, la comunidad universitaria manifestó que si se ofertarán alimentos saludables, a un precio accesible, aumentarían su consumo en la cafetería.

Por lo que se considera que el desarrollo de estrategias para promoción de hábitos de alimentos saludables, talleres culinarios saludables, actividad física y de apoyo emocional podrían ser beneficiosas para la comunidad universitaria.

Por todo lo anterior, es necesario establecer estrategias para la detección y prevención de enfermedades crónico degenerativas, así como la educación en salud para controlarlas y revertirlas mediante la incorporación al Programa Institucional de Universidad Saludable, que es una propuesta de trabajo dividida en tres ejes transversales: Eje 1. Alimentación 3S: Saludable, Sostenible y Suficiente. Eje 2. Fomento a la cultura de la actividad física y el deporte; y Eje 3. Gestión del estrés y bienestar socioambiental.

OBJETIVO GENERAL

Promover un entorno universitario integralmente saludable mediante la mejora de la alimentación, el incremento de la actividad física y el ejercicio, la reducción del consumo de sustancias nocivas, la implementación de estrategias efectivas para el manejo del estrés, el fomento de conexiones sociales saludables y la creación de una cultura organizacional que respalde activamente la salud, el bienestar y la calidad de vida de toda la comunidad universitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la alimentación de la comunidad universitaria.
2. Incrementar los niveles de ejercicio y actividad física.
3. Reducir el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas.
4. Implementar estrategias eficaces para el manejo del estrés.
5. Fomentar las conexiones sociales saludables.
6. Crear una cultura organizacional que promueva la salud y el bienestar.
7. Realizar investigación y generación de conocimiento humanístico, científico, tecnológico e innovación en salud y bienestar.

JUSTIFICACIÓN

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, es un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva (Organización Mundial de la Salud, 1998). Es un derecho humano fundamental (Organización de las Naciones Unidas, 1948) y un indicador clave del desarrollo sostenible. La salud deficiente y la presencia de enfermedades, amenazan los derechos de las personas a la educación, limitan las oportunidades económicas y aumenta la pobreza.

La salud está intrínsecamente relacionada con otros aspectos clave del desarrollo sostenible, como el acceso a agua potable y servicios de saneamiento, la promoción de la igualdad de género, la lucha contra el cambio climático y el fomento de la paz. Esta relación multidimensional converge en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y se alinea con las directrices del Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027. Ambas iniciativas destacan la importancia de integrar la salud en el marco del desarrollo sostenible, destacando que la optimización de la salud global puede influir positivamente en otros ámbitos críticos para lograr un futuro más equitativo y sostenible para todos (Organización de las Naciones Unidas, 2020; Silva & Universidad Autónoma de Baja California, 2022).

Con la visión holística que propone el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), no sólo se busca atender las urgencias del presente, sino también sembrar las semillas de un futuro sostenible. En este contexto, las universidades emergen como promotoras del cambio, forjando en los estudiantes no sólo conocimientos, sino también valores y prácticas que resuenan con los ODS. Así, al entrar en la vida universitaria, los estudiantes se encuentran en el umbral de una oportunidad única: integrar en su formación académica y personal la responsabilidad ambiental, social y del autocuidado que demandan estos tiempos. A través de la educación y la experiencia universitaria, se espera que los jóvenes desarrollen una conciencia global, que les permita participar activamente en la construcción de un mundo más justo y sostenible, donde la igualdad y el respeto por el planeta no sean solo metas a alcanzar, sino realidades palpables en su quehacer diario para que todos los seres humanos y seres vivos prosperen en este planeta.

La universidad es una etapa de transición para los estudiantes, durante la cual están expuestos a nuevos ambientes, amistades y estilos de vida. Deben adaptarse a nuevos desafíos como la independencia y responsabilidades económicas. El papel de las instituciones de educación superior es fundamental para propiciar un ambiente que brinde apoyo académico y social, y establezca la creación de entornos saludables durante esta fase de cambio, favoreciendo el desarrollo de hábitos cotidianos que influyen en su salud, bienestar, y el futuro de su calidad de vida y las de sus familias (Worsley et al., 2021). La promoción de hábitos saludables dentro de la universidad puede resultar en una comunidad más energética, productiva y feliz.

MARCO DE REFERENCIA

Los antecedentes históricos de las Universidades Promotoras de la Salud se centran en el concepto de incorporar la salud en la cultura, los procesos y las políticas universitarias para promover el bienestar de la comunidad universitaria. A nivel mundial, las universidades han adoptado este enfoque y se ha desarrollado un marco de acción para guiarlas en su transformación en Universidades Promotoras de la Salud - Health Promoting Universities - (HPU por sus siglas en inglés). Este marco se basa en un enfoque integral del sistema, la colaboración de distintas disciplinas y áreas dentro de la institución, el apoyo por parte de las autoridades universitarias, la disponibilidad de recursos financieros, la pertenencia a una red de HPU y la evaluación periódica de los logros y alcances de la iniciativa (Dooris et al., 2010).

UNIVERSIDAD PROMOTORA DE LA SALUD

Un programa de “Universidad Promotora de la Salud” favorece no solamente a los individuos directamente involucrados dentro de las actividades propias de la Universidad, sino que también contribuye al bienestar de la sociedad en general, preparando a los futuros profesionales para liderar y vivir de manera más saludable construyendo una mejor calidad de vida (Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud en Universidades e Instituciones de Educación Superior (VII : 2015 : Kelowna, (B.C.), 2015). De esta manera, implementar un programa que promueva la salud, es esencial por varias razones:

- 1. Mejora del bienestar estudiantil:** La universidad es un período crucial para el aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables. Un programa de salud dentro de la universidad puede mejorar significativamente la salud física y mental de los estudiantes, lo que a su vez influye positivamente en su rendimiento académico.
- 2. Entorno saludable y sostenible:** Las universidades son por naturaleza, comunidades grandes y diversas, por lo tanto, promover un ambiente sano beneficia tanto a los estudiantes, como a los trabajadores universitarios en todos los contextos.
- 3. Educación y concientización:** Las universidades son lugares ideales para concientizar y educar sobre temas de salud, esto debe incluir la prevención de enfermedades, el manejo del estrés y la importancia de prácticas cotidianas de bienestar.
- 4. Modelo para la comunidad:** Las universidades pueden actuar como modelos para sus comunidades al adoptar prácticas saludables y sostenibles. Esto puede tener un efecto multiplicador, extendiendo los beneficios más allá del campus a través de actividades sustanciales como la extensión y la vinculación.
- 5. Preparación para el futuro:** Al fomentar hábitos salutíferos en los estudiantes, las universidades los preparan para llevar modos de vida saludables después de su graduación, lo cual es crucial en un mundo donde las enfermedades crónicas son cada vez más prevalentes.
- 6. Investigación y colaboración:** Las universidades son centros de investigación y pueden contribuir significativamente en la generación de conocimiento humanístico, científico y tecnológico,

promoviendo la innovación en salud y bienestar. Además, los programas de salud en las universidades pueden fomentar la colaboración multi-, inter- y transdisciplinaria.

- 7. Responsabilidad social:** Las universidades tienen la responsabilidad de cuidar la salud y el bienestar de sus estudiantes y personal. Un programa de salud refleja el compromiso de la institución con el bienestar integral de su comunidad.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Los objetivos de desarrollo sostenible se aprobaron en una Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015 como estrategias para atender las necesidades humanas más apremiantes y los derechos fundamentales que todos los seres humanos deberían de disfrutar: igualdad entre las personas, pero también aspiran a proteger el planeta y asegurar la prosperidad de todas y todos (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

Estas acciones involucran las tres dimensiones del desarrollo sostenible: el crecimiento económico, la inclusión social y la protección del medio ambiente, son de aplicación universal y prestan particular atención a los medios de aplicación, es decir, recursos financieros, capacitación, vinculación institucional y uso de tecnología y datos. La meta es alcanzar estos 17 objetivos, 169 metas y 170 acciones para el año 2030 (Organización de las Naciones Unidas, 2017).

El grupo de universidad saludable de la UABC, en apego con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, busca promover la salud y el bienestar entre los miembros de la comunidad universitaria.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los hábitos de vida saludable son las conductas de la vida cotidiana que influyen en el bienestar físico, mental y social de los individuos, son la base de la calidad de vida. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estilo de vida se define como la percepción que un individuo tiene de su lugar de existencia, contexto cultural y el sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Así, un estilo de vida saludable se define como la forma de vivir que disminuye el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente (Organización Mundial de la Salud, 1998a). De esta manera se busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables - tales como comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional (Lianov et al., 2022). Los hábitos de vida saludable pueden reducir en un 80% el riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas (Organización de las Naciones Unidas y Al-Maskari, 2020). Incluso la agenda 2030, contempla el término estilo de vida sostenible, que incluye además patrones de producción y consumo responsables de los recursos naturales (Leicht et al., 2019).

DIETA SANA DE ACUERDO A LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Una dieta saludable puede tener algunas variantes de acuerdo a las necesidades individuales según la etapa de la vida, los alimentos disponibles a nivel local, las normas culturales y otras consideraciones. Sin embargo, los principios básicos a nivel nutricional de una dieta saludable son los mismos para todo el mundo. La naturaleza del acceso a los alimentos requiere soluciones más amplias a nivel social para promover opciones de alimentos seguros y saludables.

“Una dieta saludable es una de las bases para la salud, el bienestar, el crecimiento óptimo y el desarrollo, y protege contra todas las formas de malnutrición. La evidencia científica demuestra los beneficios para la salud de una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y nueces, y baja en sal, azúcares libres y grasas, particularmente grasas saturadas y grasas trans. Una dieta saludable también es más sostenible desde el punto de vista medioambiental, ya que se asocia a menores emisiones de gases de efecto invernadero y un menor uso de agua dulce y de superficie terrestre”

(Organización Mundial de la Salud, 2019).

La OMS recomienda:

1. Atender las necesidades en términos de calorías, proteínas, vitaminas y minerales a través de una dieta variada, basada en gran medida en alimentos de origen vegetal, y buscando el equilibrio entre ingesta y gasto calórico.
2. Obtener la mayor cantidad de calorías de los carbohidratos, principalmente a través de legumbres y cereales integrales.
3. Reducir las grasas totales a menos del 30% de la ingesta calórica total, pasar de la ingesta de grasas saturadas y grasas trans a la de grasas insaturadas y eliminar de la dieta las grasas trans industriales.
4. Reducir los azúcares libres a menos del 10% (idealmente, el 5%) de la ingesta calórica total.
5. Limitar la ingesta de sodio a menos de 2 gramos al día (equivalente a 5 gramos de sal).
6. Consumir al menos 400 gramos al día de verduras y frutas en adultos y niños mayores de 10 años, y 250-350 gramos al día en niños más pequeños.

DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura establece que:

“Las dietas saludables, sostenibles son patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables. Los objetivos de las dietas saludables sostenibles son lograr un crecimiento y desarrollo óptimo de todos los individuos y apoyar el fun-

cionamiento y el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de la vida de las generaciones presentes y futuras; contribuir a la prevención de la malnutrición en todas sus formas (es decir, desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad); reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación; y apoyar la preservación de la biodiversidad y la salud del planeta. Las dietas saludables sostenibles deben combinar todas las dimensiones de la sostenibilidad para evitar consecuencias no deseadas”

(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020).

COMISIÓN EAT-LANCET

La Comisión EAT-Lancet es una colaboración entre EAT, una fundación global sin fines de lucro para la transformación del sistema alimentario, y Lancet, una de las revistas médicas más prestigiosas del mundo, los ejes principales de esta organización son Alimentación, Planeta y Salud. Esta comisión reúne a expertos de diversas disciplinas, incluyendo nutrición, salud, sostenibilidad, política alimentaria y ciencias ambientales, con el objetivo de definir objetivos científicos globales para dietas saludables y producción de alimentos sostenibles, buscando soluciones para alimentar a una población creciente dentro de los límites ecológicos del planeta.

El informe de la Comisión EAT-Lancet se enfoca en la necesidad urgente de transformar los sistemas alimentarios globales para lograr dietas saludables sostenibles. Destaca la importancia de duplicar el consumo mundial de frutas, vegetales, nueces y legumbres, y al mismo tiempo reducir en más del 50% el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar. Propone cinco estrategias clave para lograr una gran transformación alimentaria: el compromiso internacional hacia dietas saludables, la reorientación de las prioridades agrícolas hacia alimentos nutritivos, la intensificación sostenible de la producción de alimentos, una gestión firme de la tierra y los océanos, y la reducción a la mitad de la pérdida y desperdicio de alimentos. El objetivo es proporcionar dietas saludables a 10 mil millones de personas para 2050 dentro de los límites seguros del planeta, evitando la degradación ambiental y reduciendo la mortalidad relacionada con la dieta (Comisión EAT - Lancet et al., 2019).

GUÍAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN MEXICANA

Las “Guías Alimentarias 2023 para la Población Mexicana” han sido desarrolladas con el apoyo técnico y financiero del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Establece principios para una alimentación saludable y sostenible, enfocándose en la prevención de la mala nutrición y el sobrepeso, y promoviendo el consumo de alimentos frescos y de producción local. Las guías proponen diez recomendaciones clave que incluyen la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, el aumento del consumo de frutas y verduras, la preferencia por cereales integrales, la reducción del consumo de carne roja y procesada, y la eliminación del consumo de alimentos ultraprocesados. También enfatizan la importancia de tomar agua natural, evitar el alcohol, incrementar la actividad física, y disfrutar de los alimentos en compañía para promover hábitos saludables y cuidar el medio ambiente (SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF, 2023).

CARGA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), incluidas las cardiopatías, los eventos cerebrovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas, son responsables del 70% de todas las muertes en el mundo, es decir, matan a 41 millones de personas cada año (World Health Organization: WHO, 2023).

Las enfermedades cardiovasculares representan la mayoría de las muertes por ECNT, con 1.9 millones de muertes al año, seguidas por el cáncer (9.3 millones), las enfermedades respiratorias (4.1 millones) y la diabetes (1,5 millones). Estos cuatro grupos de enfermedades representan más del 80% de todas las muertes prematuras por ECNT en el mundo (World Health Organization: WHO, 2023a).

Este grupo de enfermedades constituyen una enorme carga económica tanto para las personas como para los sistemas de salud, que con el fin de proveer bienes y servicios de salud a la población, requieren grandes fuentes de financiamiento, entre las que se encuentran los pagos directos de bolsillo (Organización Panamericana de la Salud, 1999), que frecuentemente afectan a la economía de las familias.

PLAN DE TRABAJO PROGRAMA INSTITUCIONAL UNIVERSIDAD SALUDABLE (PIUS)

Para instrumentar el programa Institucional de universidad saludable de la UABC, se ha organizado en tres ejes:



EJE 1.
ALIMENTACIÓN
3S: SALUDABLE,
SOSTENIBLE
Y SUFICIENTE



EJE 2.
CULTURA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE



EJE 3.
GESTIÓN DEL
ESTRÉS Y
BIENESTAR
SOCIOAMBIENTAL

El plan de trabajo se presenta bajo la siguiente estructura:
Ejes, Objetivos, Estrategias, Metas y Líneas de acción.

EJE 1.

ALIMENTACIÓN 3S: SALUDABLE, SOSTENIBLE Y SUFICIENTE.

OBJETIVO 1 (PIUS). MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Estrategia 1. Diseñar e impartir talleres culinarios.

Meta. Impartir por lo menos un taller culinario por semestre, con un alcance del 50% de representatividad de las unidades académicas (UAs).

Acciones.

1. Impartir por año, al menos un curso-taller culinario de manera presencial, con apoyo de las UAs que cuenten con cocina industrial, o bien establecer convenios con otras instituciones que cuenten con cocinas.
2. Impartir por semestre por lo menos un curso-taller culinario, de manera virtual, utilizando las redes oficiales de UABC.
3. Promover y difundir los talleres culinarios a través de la generación de contenido como flyers, infografías y/o material audiovisual.

Estrategia 2. Promover y facilitar el consumo de frutas y verduras en la comunidad universitaria.

Meta. Incrementar en un 50% el consumo de frutas y verduras, leguminosas y cereales integrales.

Acciones.

1. Desarrollar materiales audiovisuales para promoción en redes sociales, sobre los beneficios de incrementar el consumo de frutas y verduras de temporada y de la región, recetas, fomentando el consumo local y de la estación. Asimismo, para leguminosas y cereales integrales.
2. Incorporar una canasta de frutas y verduras en cada unidad académica, con el lema: “¿tienes hambre?, toma una y mañana la regresas”.

Estrategia 3. Implementar un programa de difusión y divulgación de la ciencia y la cultura de una alimentación saludable a través de webinars y clases presenciales.

Meta. Generar por lo menos dos materiales audiovisuales por semestre para promover en redes.

Acciones.

1. Desarrollar materiales audiovisuales para promoción en redes sociales, sobre los beneficios de incrementar el consumo de frutas y verduras de temporada, de la región, recetas, fomentando el consumo local y de la estación.

Estrategia 4. Diseñar e implementar un curso de estilo de vida saludable y autocuidado para la comunidad universitaria

Meta. Incrementar en un 50% el consumo de frutas y verduras, leguminosas y cereales integrales.

Acciones.

1. Impartir un curso de estilo de vida saludable y autocuidado para la comunidad universi-

taria, con valor en créditos para estudiantes y formación profesional para académicos. (Educación continua a través de MOOC, CUAL y SIFODD).

OBJETIVO 6 (PIUS). CREAR UNA CULTURA ORGANIZACIONAL QUE PROMUEVA LA SALUD Y EL BIENESTAR.

Estrategia 5. Asesorar y acompañar a los locatarios de cafeterías UABC a mejorar su oferta gastronómica, incorporando platillos y snacks de mayor valor nutricional.

Meta. Diseñar e implementar cursos de sensibilización sobre alimentación saludable y Responsabilidad Social Empresarial (RSE) para locatarios.

Acciones.

1. Impartir un curso o capacitación para locatarios sobre alimentación saludable y los beneficios que pueden obtener al aplicarla como empresa socialmente responsable.
2. Desarrollar un código con las reglas básicas de lo que se busca en cuanto alimentos saludables para cualquier empresario que busquen ofrecer alimentos dentro de la UABC.

Estrategia 6. Promover el uso de termo, botellas y contenedores reusables, eliminando el uso de utensilios de un sólo uso.

Metas.

1. Incluir en el pago de la matrícula, el costo del termo para entregar en el curso de inducción.
2. Eliminar el uso de botellas de plástico y vasos desechables en los eventos

Acciones.

1. Promover que por lo menos un 20% de la comunidad de la UABC, use un termo.
2. Promover la modificación de los obsequios para colaboradores de sorteos, en los que se incluyan vasos térmicos.

Estrategia 7. Fomentar y facilitar el consumo de agua natural en todos los Campus

Meta. Implementar bebederos y/o máquinas expendedoras de agua en todas las oficinas y UAs, asegurando un suministro adecuado al número de usuarios.

Acciones.

1. Crear campañas y contenido audiovisual que promueva el consumo de agua natural, destacando las ventajas y beneficios a la salud.
2. Establecer un programa de suministro adecuado de garrafones de agua.

Estrategia 8. Establecer políticas institucionales que regulen la implementación de ambigú y coffee breaks saludables, durante la realización de eventos académicos, administrativos y sociales.

Metas.

1. Implementación de ambigú y coffee-breaks saludables.
2. Eliminar galletas, panes y ultraprocesados en eventos

Acciones.

1. Solicitar a los proveedores del servicio modificar los ingredientes de ambigú y coffee

breaks, incrementando la oferta de frutas, verduras y bebidas vegetales, eliminando leche, crema e ingredientes ultraprocesados.

Estrategia 9. Fomentar y apoyar el emprendimiento en la comunidad cimarrona, para el desarrollo e innovación de productos saludables.

Metas.

1. Registro de productos saludables a través de las Ferias de Emprendedores.
2. Implementar en todos los Campus Ferias de Emprendimiento con productos saludables y Expo Universidad Saludable.

Acciones.

1. Integrar a los equipos que hayan desarrollado un producto saludable dentro de la Expo Universidad Saludable
2. Exposición y venta de alimentos saludables, desarrollados por la comunidad universitaria, con la finalidad de convertirse en proveedores de las cafeterías y/o eventos institucionales (FIL, eventos deportivos, Jardín Cultural, etc.)

OBJETIVO 7 (PIUS). REALIZAR INVESTIGACIÓN Y GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO HUMANÍSTICO, CIENTÍFICO, TECNOLÓGICO E INNOVACIÓN EN SALUD Y BIENESTAR.

Estrategia 10. Establecer colaboración multidisciplinaria con cuerpo académico (CA) de cómputo científico para el establecimiento de proyectos de investigación conjunta en ciencia de datos.

Metas.

1. Implementar y dar seguimiento a una página en Facebook propia del programa PIUS, a fin de aplicar herramientas de ciencia de datos que permitan la toma de decisiones respecto al tipo, frecuencia e incluso horario en que se comparta la información.
2. Aplicación de herramientas de inteligencia artificial que permita predecir comportamientos y generar recomendaciones en base a las preferencias de los usuarios.
3. Desarrollar una app que permita monitorear el seguimiento y alcance de resultados de los usuarios por unidad académica.

Acciones.

1. Aplicar herramientas de social media para el análisis de datos (ciencia de datos), para relacionar la respuesta y compromiso de los usuarios respecto al material audiovisual que se comparta a través de las redes sociales.

Estrategia 11. Establecer colaboración multidisciplinaria con CA de Nutrición, Biotecnología Alimentaria, Diseño Gráfico etc., para el establecimiento de proyectos de investigación conjunta en innovación de alimentos y bebidas.

Metas. Registrar proyectos de investigación donde se realice innovación en alimentos y bebidas, desde su formulación, desarrollo, diseño de empaque, así como estrategias de comunicación y mercadotecnia.

Acciones.

1. Obtención de productos alimenticios innovadores, sostenibles y con alto valor nutricional, validando su efectividad como tratamiento no farmacológico para mejorar la salud y bienestar.

EJE 2.

CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

OBJETIVO 8 (PIUS). INCREMENTAR LOS NIVELES DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Estrategia 12. Fomentar la participación masiva de la comunidad universitaria en programas de actividad física y/o deportivas.

Meta.

Aumentar en un 25% la participación de la comunidad cimarrona en programas de actividad física y/o deportivas.

Acciones.

1. Implementar un carnet de universidad saludable, otorgando créditos a los estudiantes por realizar actividad física (Programa 8=1).
2. Difundir de forma pertinente los programas de actividad física y/o deportivas en la comunidad universitaria.
3. Desarrollar actividades dirigidas y adaptadas a toda la población universitaria.
4. Organizar carreras y torneos entre las diferentes UAs, así como otras actividades que fomenten la sana convivencia y activación física.
5. Difundir de forma pertinente los programas de actividad física y/o deportivas en la comunidad universitaria. Asimismo, verificar que las propuestas de horarios y capacidad o cupo de los cursos ofertados, se adapten a las necesidades de las diferentes UAs.
6. Desarrollar actividades dirigidas y adaptadas a las necesidades de toda la población universitaria.

Estrategia 13. Limitar el tiempo sentados (no más de 60 minutos), promover los escritorios de pie.

Meta. Garantizar la implementación de un programa de entrenamiento físico en las aulas y oficinas universitarias.

Acciones.

1. Diseñar y aplicar un programa de entrenamiento que incluya ejercicios que se puedan realizar dentro del espacio de clases y laboral. Que incluya un trabajo de 10 minutos por cada hora de conducta sedentaria.

Indicador. Número de programas de entrenamiento implementados.

2. Proveer de balones, pesas y ligas a las unidades académicas para que sus integrantes tengan material para ejercitarse durante el horario escolar y/o jornada laboral.

Indicador. Implementación de bitácoras de uso

3. Asignación o reasignación de un promotor de activación física por unidad académica. Podrían ser estudiantes que deseen liberar horas de servicio social y/o prácticas profesionales.

Indicador. Número de promotores deportivos por unidad académica.

Número de estudiantes incorporados.

OBJETIVO 9 (PIUS). CREAR UNA CULTURA ORGANIZACIONAL QUE PROMUEVA LA SALUD Y EL BIENESTAR.

Estrategia 14. Establecer un programa permanente de difusión que permita concientizar en la comunidad cimarrona la importancia de la actividad física y el ejercicio en la salud y bienestar, para que lo practiquen y lo difundan.

Meta. Implementar un programa semestral de pláticas sobre los efectos de la actividad física y deporte en la salud, bienestar y felicidad.

Acciones.

1. Invitar expertos en el área para impartir las pláticas.
2. Desarrollar un cronograma de pláticas impartidas en las diferentes unidades académicas.

Estrategia 15. Crear u optimizar espacios e infraestructura, en cada unidad académica, para la práctica de ejercicios y/o meditación.

Meta. Facilitar la práctica de actividad física mediante la adopción y cuidado de espacios en cada unidad académica.

Acciones.

1. Designación de un responsable del espacio (como en la biblioteca).
2. Cobro de un cantidad simbólica (10 pesos) por uso de espacio, que se reinvierta en la compra de tapetes, ligas, equipos menores y mantenimiento.

OBJETIVO 10 (PIUS). REALIZAR INVESTIGACIÓN Y GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO HUMANÍSTICO, CIENTÍFICO, TECNOLÓGICO E INNOVACIÓN EN SALUD Y BIENESTAR.

Estrategia 16. Establecer colaboración multidisciplinaria con CAs de Actividad Física y Deportes para el establecimiento de proyectos de investigación.

Metas.

1. Registrar un primer proyecto de investigación denominado “Mídete y mídete”.
2. Fomentar la medición de indicadores de salud para concientizar sobre el cuidado de la salud.

Acciones.

1. Generar un perfil de medidas antropométricas y de composición corporal que permita identificar el estado de salud de la comunidad cimarrona.

EJE 3. GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR SOCIAL (O SOCIOEDUCATIVO).

OBJETIVO 11 (PIUS). REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS NOCIVAS

Estrategia 16. Organizar campañas de sensibilización sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol, tabaco, vapeadores y otras sustancias. “CAMPUS LIBRE DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS”.

Metas.

1. Concientizar a la comunidad universitaria sobre los riesgos asociados al consumo de sustancias y sus efectos en el aprendizaje y comportamiento.
2. Brindar información de las instituciones a las que los estudiantes con problemas de alcohol, tabaco y sustancias puedan recurrir.
3. Definir estrategias desde la orientación educativa para dar seguimiento a la canalización de estos casos.

Acciones.

1. Promover pláticas y talleres en línea/presenciales con valor en créditos en vinculación con instituciones especializadas (IPEBC, CIJ, Juventud BC) que promuevan el desarrollo de habilidades para resistir la presión de grupo, el manejo del estrés y la toma de decisiones saludables.
2. Llevar un registro en la orientación educativa de los estudiantes que soliciten apoyo y brindar un seguimiento puntual en conjunto con la institución (reportes de atención y seguimiento) a la que se canaliza el estudiante.

Estrategia 17. Difundir la normatividad universitaria entre la comunidad estudiantil donde se especifica la tolerancia cero hacia el consumo de sustancias al interior de la universidad/los campus y las sanciones del incumplimiento.

Meta. Asegurar que la normativa institucional relacionada al consumo de sustancias sea del conocimiento de todos los estudiantes de las diferentes unidades académicas, para promover ambientes seguros al interior de las aulas y en los espacios de convivencia comunes.

Acciones.

1. Difundir la normativa y sanciones disciplinarias de incumplimiento relacionada al consumo de sustancias, mediante infografías y folletos en los cursos propedéuticos o de inducción según responda a las dinámicas y organización de cada unidad académica, incluyendo las asambleas estudiantiles o eventos particulares de cada UA.

OBJETIVO 12 (PIUS). IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS EFICACES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Estrategia 18. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico y no académico que experimentan los estudiantes universitarios.

Meta. Disminuir los índices de estrés y ansiedad experimentado por estudiantes universitarios durante su formación profesional.

Acciones.

1. Impartir talleres para el manejo del estrés donde el estudiante pueda identificar las exigencias que lo generan, los tipos de estresores académicos y no académicos, las fases, así como las manifestaciones físicas, psicológicas, conductuales y emocionales, para practicar técnicas y estrategias de afrontamiento del estrés como: relajación muscular, respiración profunda, mindfulness y meditación.
2. Incrementar la oferta institucional de actividades físicas que reduzca el estrés y favorezca el bienestar emocional como: arte terapia, yoga, tai chi, cardio (entrenamiento de intervalos de alta intensidad, HIIT), etc.

OBJETIVO 13 (PIUS). FOMENTAR LAS CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES**Estrategia 19. Promover la participación de estudiantes en actividades que favorezcan las conexiones sociales por los beneficios demostrados en la salud física, mental y emocional.**

Meta. Compartir estrategias con el estudiantado para la formación de nuevas conexiones sociales o reforzar las ya existentes, promover empatía hacia los demás con la finalidad de generar un bienestar común.

Acciones.

1. Promover al interior de las UA actividades académicas que fomenten el respeto a los derechos humanos y la convivencia armónica dentro y fuera del aula, donde se priorice el diálogo, el intercambio de ideas, la importancia de la mediación y resolución de conflictos y se anteponga a las relaciones sociales como un elemento central en el bienestar de la persona.
2. Impartir talleres para el manejo del estrés donde el estudiante pueda identificar las exigencias que lo generan, los tipos de estresores académicos y no académicos, las fases, así como las manifestaciones físicas, psicológicas, conductuales y emocionales, para practicar técnicas y estrategias de afrontamiento del estrés como: relajación muscular, respiración profunda, mindfulness y meditación.

OBJETIVO 14 (PIUS). CREAR UNA CULTURA ORGANIZACIONAL QUE PROMUEVA LA SALUD Y EL BIENESTAR.**Estrategia 20. Incrementar la oferta de actividades recreativas que promuevan la convivencia, el manejo de estrés, ansiedad y bienestar emocional, así como la participación estudiantil en estas temáticas.**

Meta. Incrementar la promoción de actividades recreativas y eventos de sensibilización por parte de la UABC/UA relacionadas a la promoción de la convivencia y el bienestar emocional, así como del manejo de la ansiedad y el estrés como factores que favorecen el consumo. Asegurar la participación de estudiantes de todas las unidades académicas.

Acciones.

1. Elaborar un programa institucional en conjunto con las unidades académicas de promoción de conductas saludables en el campus, como ferias de bienvenida (parecido a la bienvenida del curso de inducción pero esta propuesta pudiera ser por área de conocimiento), proyección de películas, juegos inter-facultades, clubes y conformación de grupos según sus áreas de interés.

Estrategia 21. Fomentar la salud mental mediante foros, seminarios y charlas.

Metas.

1. Reconocer la importancia del autocuidado y la gestión del estrés y la ansiedad mediante la exposición de temas de expertos.
2. Incrementar la participación de actividades que generen espacios para el intercambio de experiencias orientados por expertos.
3. Brindar guías para el autocuidado mediante materiales en físico o digital que sean de fácil acceso o portabilidad para facilitar su consulta.

Acciones.

1. Organizar charlas, conferencias y seminarios de forma permanente con valor en crédito con temas que abonen a la salud mental y emocional de los estudiantes por parte de la UABC y en conjunto con las UA.
2. Elaborar materiales didácticos y digitales (aplicación móvil) de consulta sobre el autocuidado.

OBJETIVO 15 (PIUS). REALIZAR INVESTIGACIÓN Y GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO HUMANÍSTICO, CIENTÍFICO, TECNOLÓGICO E INNOVACIÓN EN SALUD Y BIENESTAR.

Estrategia 22. Evaluar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas.

Meta. Conocer los hábitos de consumo de los estudiantes universitarios para proponer estrategias pertinentes y adaptadas a su situación y al contexto en el que se desarrollan.

Acciones.

1. Realizar una encuesta virtual por campus universitario sobre hábitos de consumo.
2. Proponer estrategias de atención y orientación de acuerdo a las necesidades del estudiantado y del contexto en donde se desenvuelven.

Estrategia 23. Evaluar la calidad de vida y bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios.

Meta. Conocer la percepción de los estudiantes respecto al manejo del estrés y su bienestar emocional con la finalidad de proponer acciones que favorezcan la mejora de su calidad de vida y por ende con un impacto positivo en su formación profesional.

Acción.

1. Realizar un diagnóstico que permita conocer la percepción de bienestar subjetivo de los estudiantes y por tanto su nivel de calidad de vida.

IMPACTO ESPERADO

Se espera que el programa resulte en mejoras significativas en la salud física y mental de la comunidad universitaria, un aumento en el rendimiento académico y profesional, una reducción en los índices de ausentismo y una mayor satisfacción general en la comunidad universitaria.

El programa incluirá un plan de evaluación basado en encuestas de satisfacción, indicadores de salud, participación en actividades y comparaciones de datos de salud antes y después de la implementación del programa.

A largo plazo se pretende establecer una estructura definida para que la UABC cumpla con las políticas nacionales e internacionales que se han establecido. Para ello deberá realizar las siguientes acciones:

Promover la eliminación al 100% de productos ultraprocesados que se vendan en las Cafeterías-UABC. Eliminar el 100% del uso de grasas -trans en la preparación de los alimentos que se vendan en las Cafeterías-UABC.

Implementar una Clínica del Estilo de Vida por Campus, donde se brinde orientación y asesoría nutricional, así como el fomento y seguimiento de hábitos saludables en la comunidad cimarrona. Asimismo, incorporar en la preparación de los platillos frutas, verduras, hierbas aromáticas, etc., producidos en los invernaderos de UABC, identificando aquellas unidades académicas, e instituciones externas, que cuenten con invernaderos, a fin de establecer una red de productores/proveedores por Campus.

Diseñar e implementar espacios, en todas las unidades académicas, de conciencia plena (descanso, relajación y consumo de alimentos), fomentando la importancia del tiempo libre y el descanso adecuado.

Diseñar e implementar, en todas las unidades académicas, espacios de contacto con la naturaleza, (instalación de viveros, invernaderos, áreas verdes), para optimizar los efectos positivos en la salud mental, estrategia de manejo del estrés (ecoterapia), y protección a las abejas.

Las estrategias, metas y acciones que se presentan en este documento, están asociadas a los ODS entre ellos ODS 2 Hambre cero, ODS 3 Salud y Bienestar, ODS 4 Educación de Calidad, ODS 5 Igualdad de género, ODS 6 Agua limpia y saneamiento, ODS 8 Trabajo decente y crecimiento económico, ODS 9 Industria, innovación e infraestructura y ODS12 Consumo Responsable, lo cual permitirá asociar los indicadores y los logros al cumplimiento de estos ODS mencionados y obtener datos cuantificables al finalizar el periodo de esta administración.

REFERENCIAS

- Comisión EAT - Lancet, Willet, W., & Rockström, J. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Dooris, M., Cawood, J., Doherty, S., & Powell, S. (2010). *Healthy Universities: Concept, Model and Framework for Applying the Healthy Settings Approach within Higher Education in England*. Healthy Universities. https://healthyuniversities.ac.uk/wp-content/uploads/2016/10/HU-Final_Report-FINAL_v21.pdf
- Faria, M. G. de A., Fernandes, R. C., Gallasch, C. H., & Alves, L. V. V. (2021). Contributions of the health-promoting universities' movement: An integrative literature review. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 114. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_24_21
- Fernandez, M., Desroches, S., Marquis, M., & Provencher, V. (2020). Meal planning as a strategy to support healthy eating. *Nutrition Science En Évolution : La Revue de l'Ordre Professionnel Des Diététistes Du Québec*, 17(3), 12–16. <https://doi.org/10.7202/1068830ar>
- Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M. C., Valenzuela-Bravo, D. G., Martínez-Tapia, B., & Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. *Salud Pública de México*, 65, s248–s258. <https://doi.org/10.21149/14785>
- Leicht, A., Heiss, J., & Byun, W. J. (2019). *Issues and trends in Education for Sustainable Development*. Capacity4dev. https://capacity4dev.europa.eu/library/issues-and-trends-education-sustainable-development_en
- Lianov, L. S., Adamson, K., Kelly, J. H., Matthews, S., Palma, M., & Rea, B. L. (2022). *Lifestyle medicine core competencies: 2022 update*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(6), 734–739. <https://doi.org/10.1177/15598276221121580>
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos*. United Nations. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_es.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2020_Spanish.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (2017). *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) | Agenda 2030 en América Latina y el Caribe*. Agenda 2030 En América Latina y El Caribe. <https://agenda2030lac.org/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible-ods>

- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2020_Spanish.pdf
- Organización de las Naciones Unidas, y Al-Maskari, F. (2020). *Enfermedades relacionadas con el estilo de vida : Una carga económica para los servicios de salud*. Crónica ONU. <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (1998a). *Promoción de la Salud. Glosario*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1998b). *Promoción de la Salud. Glosario*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2019, November 15). *Dieta sana*. Organización Mundial de La Salud. https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
- Organización Panamericana de la Salud. (1999). *Gasto de bolsillo en salud en América Latina y el Caribe: Razones de eficiencia para la extensión de la protección social en salud*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/42719/elgastotexfinal.pdf?sequence=1>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2013). *El Informe sobre Desarrollo Humano 2013*. Human Development Reports. <http://hdr.undp.org>
- Rojas, J. T., Suárez, C. A., Rojas, J. T., & Suárez, C. A. (2021). Medición objetiva del comportamiento sedentario y la actividad física, y de sus efectos en la variabilidad de la frecuencia cardiaca, en adultos jóvenes que residen en una altitud moderada. *Revista Colombiana de Cardiología*, 28(2), 189–196. <https://doi.org/10.24875/rccar.m21000032>
- Silva, A. A. & Universidad Autónoma de Baja California. (2022). *Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027 Go* (pp. 1–164). Universidad Nacional Autonoma de Mexico. http://planeacion.uabc.mx/pdi2023/docs/UABC_PDI_2023-2027_Extendido.pdf
- Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, Gaona-Pineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnette J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2022.
- SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. (2023). *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Gui_as_Alimentarias_2023_para_la_poblacio_n_mexicana.pdf
- Suárez-Reyes, M., Muñoz Serrano, M., & Van den Broucke, S. (2018). How do universities implement the Health Promoting University concept? *Health Promotion International*, 34(5), 1014–1024. <https://doi.org/10.1093/heapro/day055>

World Health Organization: WHO. (2019, November 15). Dieta sana. *World Health Organization: WHO*.
https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1

World Health Organization: WHO. (2023a, September 16). Enfermedades no transmisibles. *World Health Organization: WHO*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

World Health Organization: WHO. (2023b, September 16). Noncommunicable diseases. *World Health Organization: WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university. *Frontiers in Public Health*, 9.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>.



Universidad Autónoma
de Baja California

PROGRAMA INSTITUCIONAL

**UNIVERSIDAD
SALUDABLE (PIUS)**

