



Comer bien Para estar mejor

Campaña a favor de la alimentación saludable

FEBRERO 2020

Radio SINAPSIS 89.5 UAQ viernes 10:00

Charlas CECEQ sábados 13:00

Curso para niños “Aprendiendo a comer Sano” 11, 13, 18 y 20 de febrero
en el Museo de Ciencia Ximhai, UAQ 4:00 pm

Panel de discusión, 19 de febrero 5:00 pm en el CAC, Juriquilla

Taller de Evaluación nutricia y composición corporal, sábados de
febrero a cargo de la FCN UAQ, CECEQ de 8:00 a 12:00

www.inb.unam.mx



DIVULGACIÓN
CIENTÍFICA
UNAM-INB



FEBRERO 2020 “COMER BIEN PARA ESTAR MEJOR”

Uno de los problemas que más preocupan hoy en día a la comunidad científica y en general a la población, es el incremento de las enfermedades relacionadas con la sobre ingesta de alimentos, que genera sobrepeso (en sus diferentes grados), enfermedades metabólicas y crónico degenerativas, así como la falta de nutrientes que causa problemas severos de desnutrición y anemia. Por esta razón, el Instituto de Neurobiología, realiza por tercer año consecutivo la Campaña a favor de la alimentación saludable, con el objetivo de compartir conocimientos que ayuden a la comunidad a enfrentar este grave problema.

Durante el mes de febrero tendremos las siguientes actividades:

Cuatro conferencias, cuatro programas de radio, un taller de Evaluación nutricional, un curso para niños “Aprendiendo a Comer Sano” y un panel de discusión.

Conferencias

Centro Educativo y Cultural del Estado de Querétaro, “Manuel Gómez Morin” en el marco de “Sábados de Ciencia”, sábados del mes de febrero a las 13:00 en el Aula 5 acceso A planta baja.

08 de FEBRERO

“Comer bien para estar mejor”

En esta charla se hablará de la importancia de saber elegir los alimentos que son indispensables para una vida saludable.

Dra. Diana Beatriz Rangel Peniche

Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias Naturales UAQ, Juriquilla

15 de FEBRERO

“Comer de acuerdo con tus genes podría evitarte enfermedades”

Hoy en día, enfrentamos una lucha contra el sobrepeso y las enfermedades metabólicas. Los nuevos estudios en nutrigenómica podrían ser una solución a estos problemas.

Dra. Carla Santana Torres

Laboratorio especializado de biología molecular diagnóstica, BIMODI

22 de FEBRERO

“Los alimentos del ser humano y la salud, ayer y hoy”

Durante esta charla hablaremos sobre cómo ha evolucionado la alimentación humana a lo largo de la historia y cómo ésta se ha ido modificando hasta llegar al estado nutricional actual en el que se encuentran los individuos.

Dr. Jorge Luis Chávez Servín

Profesor Investigador de Tiempo Completo, Facultad de Ciencias Naturales UAQ, Juriquilla

29 de FEBRERO

“La lactancia y su papel en la prevención de enfermedades”

La lactancia materna exclusiva, sin agua ni otros líquidos o alimentos, durante 6 meses tiene beneficios tanto para el bebé como para la madre y reduce los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Dra. Karina de la Torre Carbot

Profesor Investigador, Maestro TC Categoría VII, Reconocimiento a Perfil Deseable PROMEP, SNI 1
Facultad de Ciencias Naturales UAQ, Juriquilla

Programas de radio

Radio UAQ 89.5 Programa SINAPSIS

Viernes a las 10:00

07 Dra. Yazmín Macotela Guzmán: “¿Por qué es importante hablar de una buena alimentación?”

14 Dra. Carla Santana Torres: “El papel de la nutrigenómica en las enfermedades metabólicas”

21 Dra. Fabiola Magullan Hernández: “Producción vegetal sustentable”

28 M en C Luis Angel Trujillo Villarreal: “¿Naces o te haces adicto a la comida?”

Taller para todo público: “Evaluación nutricia y composición corporal”

En el Centro Educativo y Cultural del Estado de Querétaro, “Manuel Gómez Morin”

Sábados 8, Auditorio Principal Acceso B Planta Alta, de 8:00 a 12:00

15, 22 y 29 de febrero, Aula 6 Acceso A Planta Baja de 8:00 a 12:00

A cargo de la Dra. Miriam Aracely Anaya Loyola, y el M.N.H. Francisco Javier Martínez López de la Facultad de Ciencias Naturales, UAQ.

Curso para niños “Aprendiendo a comer sano”

Este curso está dirigido a niños de primaria.

Lugar: Museo de Ciencia Ximhai, Campus UAQ Juriquilla

Dos sesiones en dos fechas a elegir: los martes 11 y 18 o los jueves 13 y 20 de febrero, de 16:00 a 17:00.

A través de las actividades de este curso los niños reflexionarán, discutirán y aprenderán acerca de las bases de una alimentación saludable.

El curso será impartido por profesionales de la nutrición y consta de cinco actividades.

Responsables: L. N. Claudia Hernandez Loredo, Lizett González Méndez, Ana María Malagón Leal, Vianey Estefanía Huerta Uribe, Carla Iveth Olvera Serrano, Hannia Faviola Ramírez Velázquez y Yair García Plata.

Primer día:

Actividad 1 “La carrera de la comida inteligente”

En este bloque los niños conocerán acerca de los alimentos ultraprocesados o comúnmente conocidos

como comida “chatarra” y aprenderan por qué estos productos son tan dañinos para la salud. Para cumplir este objetivo jugaremos una carrera en la que los niños tendrán la oportunidad de escoger inteligentemente sus alimentos haciendo énfasis en que debemos comer “bien” es decir una variedad de alimentos ricos en nutrientes para estar sanos.

Actividad 2 “Ponle la comida al plato”

A través de un juego a “ciegas” los niños escogerán los alimentos buenos para su salud y los pegarán en un plato gigante, de esta manera y con orientación, los niños conocerán y reflexionarán sobre los alimentos que nos nutren y comprenderán por qué deben estar en el plato del BIEN comer.

Al final del primer día los niños se llevarán una actividad de tarea, jugaremos a ser los inspectores de lo que se come en casa. Los niños observarán y anotarán lo que se come en su hogar durante el fin de semana y lo traerán por escrito/dibujado para la actividad 3 de la segunda sesión.

Segundo día:

Actividad 3 “Reflexionando acerca de lo que comemos en casa”

Utilizando colores y papel, dibujaremos lo que come la familia en casa. A través de esta actividad los niños podrán analizar, compartir y discutir sobre los alimentos que se comen en sus casas, identificar a qué grupos de alimentos pertenecen y si son saludables o si sería mejor evitarlos.

Actividad 4 “Lotería del azúcar”

En esta actividad, jugando a la lotería, los niños podrán conocer y comprender que existen diferentes tipos de azúcar, aprenderán a distinguir entre el azúcar de las frutas y los distintos tipos de azúcar o edulcorantes que se adicionan a los productos que compramos y consumimos regularmente. Los niños podrán entender la importancia de no exceder el consumo de azúcar para mantenernos sanos.

Actividad 5 “Vámonos de compras”

Durante esta actividad jugaremos a ir de compras. Tal y como en el supermercado, con los conocimientos aprendidos, los niños podrán identificar cuáles son los alimentos necesarios para cumplir con los requerimientos diarios de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, que su cuerpo necesita para tener una vida saludable. En este bloque, además los niños aprenderán como identificar algunos de los contenidos en las etiquetas de los productos en el mercado. Así podrán ser de gran ayuda para cuando acompañen a sus padres a comprar víveres para el hogar.

Al final de este bloque, los niños crearán un recetario de comida saludable que podrán llevarse a casa, y compartir con sus familiares y amigos.

Panel de discusión

Centro Académico Cultural CAC, Campus UNAM Juriquilla Querétaro

“Lineamientos para una dieta saludable y amigable con el planeta”

19 de febrero 17:00 a 19:00

Participantes:

Dra. Diana Beatriz Rangel Peniche

Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias Naturales UAQ, Juriquilla
Profesora Titular TC de la FCN-UAQ. Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos,
Universidad Iberoamericana, Campus CDMX, Doctorado en Ciencias de la Salud, Facultad de
Medicina, Universidad Autónoma de Querétaro, Maestría en Ciencias Neurobiología en el Instituto de
Neurobiología, UNAM, Campus Juriquilla,

Dra. Carla Santana Torres

Directora General en Laboratorio especializado de biología molecular diagnóstica BIMODI,
Diagnóstico Molecular y Genómico. Licenciatura en Investigación Biomédica, Universidad Nacional
Autónoma de México Básica. Maestría y Doctorado en Ciencias Biomédicas y Biología Molecular,
Universidad Nacional Autónoma de México.

Dra. Yazmín Macotela Guzmán

Investigadora Titular del Instituto de Neurobiología, Universidad Nacional Autónoma de México
(UNAM), Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel 2. Licenciatura en Investigación
Biomédica Básica, UNAM, Doctorado en Ciencias Biomédicas, UNAM, Postdoctorado en el Centro de
Diabetes Joslin/Escuela de Medicina de Harvard.

Asesoría del evento: Dra. Yazmín Macotela Guzmán

Organización y Coordinación: Dra. Patricia García Horsman

Divulgación Científica

Instituto de Neurobiología Campus UNAM, Juriquilla

sinapsisunam@hotmail.com 2381045