



UAEM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM AMECAMECA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

UNIDAD DE APRENDIZAJE: TIC EN NUTRICIÓN

“PROYECTO A: 2° PARCIAL”

4° SEMESTRE

TURNO MIXTO

INTEGRANTES:

CONTRERAS GARCÍA DIANA ELIZABETH

MONTES MAYORGA JAZMÍN VANESSA

OSORIO GARCIA MEXTLI ALESSANDRA

PONCE ESQUIVEL VALERIA JAQUELINE

TECNOLOGIAS DE INFORMACION Y COMUNICACIÓN PROYECTO DE EXCEL Y PAGINA WEB.

En la elaboración de la página web, inicialmente realizamos un pequeño borrador con el fin de buscar los temas que se trataría en dicho proyecto, tomando en cuenta la participación de todos los integrantes del equipo en las sesiones de clases presenciales, posteriormente se elaboró por medio de canva un mapa mental tratando el tema principalmente de nutrición que además se buscó información fácil de digerir para la población Mexicana que abarca cualquier edad, puesto que México presenta altos índices de obesidad, sobrepeso, enfermedades crónicas no transmisibles y desnutrición calórico proteico, que es provocado principalmente por una mala alimentación, continuamos con un vídeos que trataría el tema de hábitos alimentarios, que son factores que desencadena las inestabilidad de la salud del país cuando llevamos malos hábitos alimentarios en nuestro día a día. En la elaboración de dicho video utilizamos poowton, que facilito la elaboración del trabajo.

En la realización de infografías se integraron principalmente temas de interés para todas la comunidad que pueden aplicar esta información en su vida y que además marca la diferencia en cuento a una seguridad alimentaria, que sobre todo en ocasiones no se conocen las técnicas adecuadas para desinfectar alimentos, la formas de organizar un refrigerador que prolonga la vida útil de alimentos e incluso las medidas de precaución ante la pandemia que estamos viviendo de COVI-19.

Finalmente integramos a la página web diversos documentos en PDF con el fin de despertar el interés de los lectores y sobre todo buscar una difusión de información confiable a toda la comunidad, que a corto o largo plazo provoque un cambio positivo en la calidad de vida de la personas. Es importante mencionar que la función de las páginas web es la difusión de información de toda índole, que va desde comercial, institucional, educativa que es la de nuestro interés hasta periodística y gubernamental he ahí la importancia y su función.

La elaboración de la página de facebook consistió principalmente en buscar una difusión que abarcara a gran parte de la comunidad, iniciamos dándole un diseño apropiado con imágenes acordes a la temática, además se buscó un nombre que llamara la atención a los usuarios, es así como decidimos llamarla “lo que callamos los nutriólogos” puesto que abarcaríamos temas muy interesantes. Al terminar el diseño de dicha página comenzamos la difusión a todos nuestros contactos, para que conocieran el nuevo portal de información.

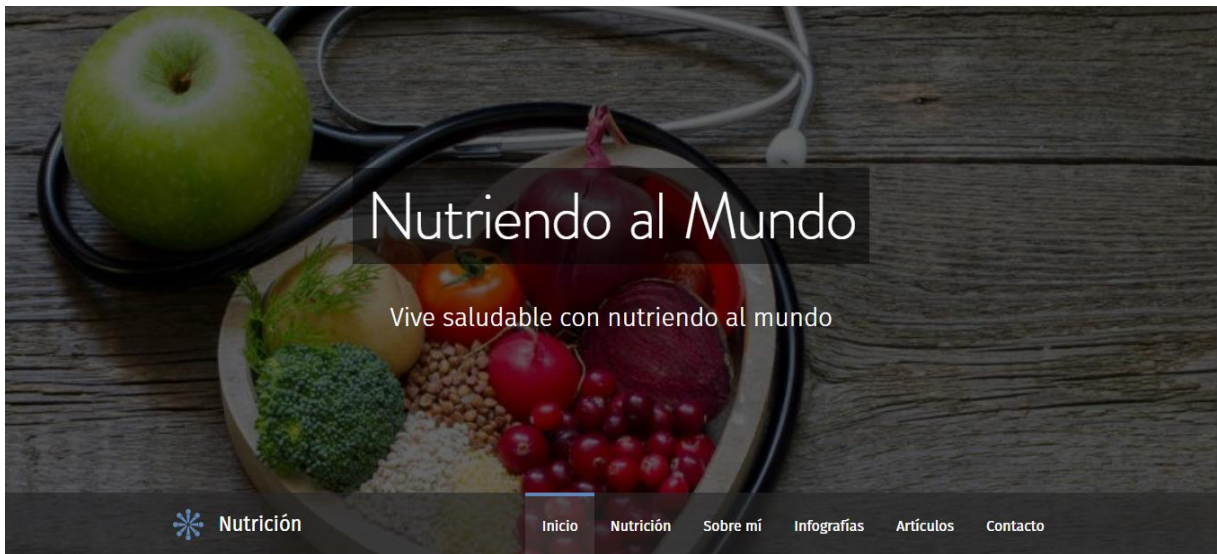
Las publicaciones realizadas fueron muy diversas desde imágenes acordes a temática, videos, infografías o material visual, publicaciones referentes al tema e invitaciones a revisar la página web y hacer un comentario sobre todo abiertos al público, puesto que de esa manera podríamos resolver dudas o dar recomendaciones que pueden hacer la diferencia. Ya que las redes sociales aparte de ser una difusión masiva de información busca contribuir a crear una cultura, aconsejando a las personas sobre una alimentación saludable y diferentes maneras de cuidar el cuerpo para evitar los factores de riesgo, en especial la obesidad claro que evitando la información errónea que está en la web

ELABORACIÓN DE PROGRAMA EXCEL

Para finalizar nosotras elaboramos el proyecto A el cual consiste en el desarrollo de un formato de Excel, que contiene fórmulas nutriólogicas que le facilitan el trabajo al nutriólogo, por ejemplo, en la realización de casos clínicos; dicho formato está constituido por diversos apartados, en la “sección A” se encuentran todos los datos del paciente (nombre, edad, peso, talla, etc), en la “sección C” se encuentran todos los datos antropométricos (pliegues, formulas, etc), en la “sección B” se encuentran todos los datos correspondientes a bioquímicos (por ejemplo, los niveles de colesterol, triglicéridos, creatinina, glucosa, urea, entre otros), en la “sección D” se encuentran las tablas que nos facilitan cuadrar los macronutrientes para poder realizar una dieta, y finalmente en el apartado de “tablas” se encuentran las tablas de referencia que se utilizaron para colocar algunas fórmulas en los apartados ya antes mencionados .

Las fórmulas que se encuentran en nuestro proyecto fueron tomados o recopilados del manual de fórmulas que nos compartió el docente, sin embargo, también se tomaron formulas del libro “ABCD de la Nutrición” y de apuntes de unidades de aprendizaje que ya hemos cursado, por ejemplo, “Antropometría” y “Diagnostico del estado de nutrición”.

EVIDENCIAS DE PÁGINA WEB



Infografías

COVID-19 Medidas de Prevención
25.06.2020

TIPOS DE CONTAMINACIÓN EN ALIMENTOS
12.03.2020

Contaminante o peligro alimentario es cualquier agente extraño al **alimento** capaz de producir un efecto negativo para la salud del consumidor. Según su origen los peligros se clasifican en: Física, Química, Biológica y Cruzada.

LAVADO DE MANOS (OMS)
12.03.2020

Recuerda que es muy importante lavarse las manos correctamente para evitar infecciones asociadas a la atención sanitaria.

5 MOMENTOS PARA HIGIENE DE LAS MANOS
12.03.2020

La **higiene de manos** es la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes patógenos y prevenir las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

Artículos antiguos >

Infografías

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE
12.03.2020

Es muy importante portar el uniforme cuando se requiera, para asegurar las buenas prácticas de higiene y evitar algún tipo de contaminación

ORDEN EN EL REFRIGERADOR
12.03.2020

Una guía realizada por Good Housekeeping revela exactamente lo que se debe mantener en cada estante del refrigerador.

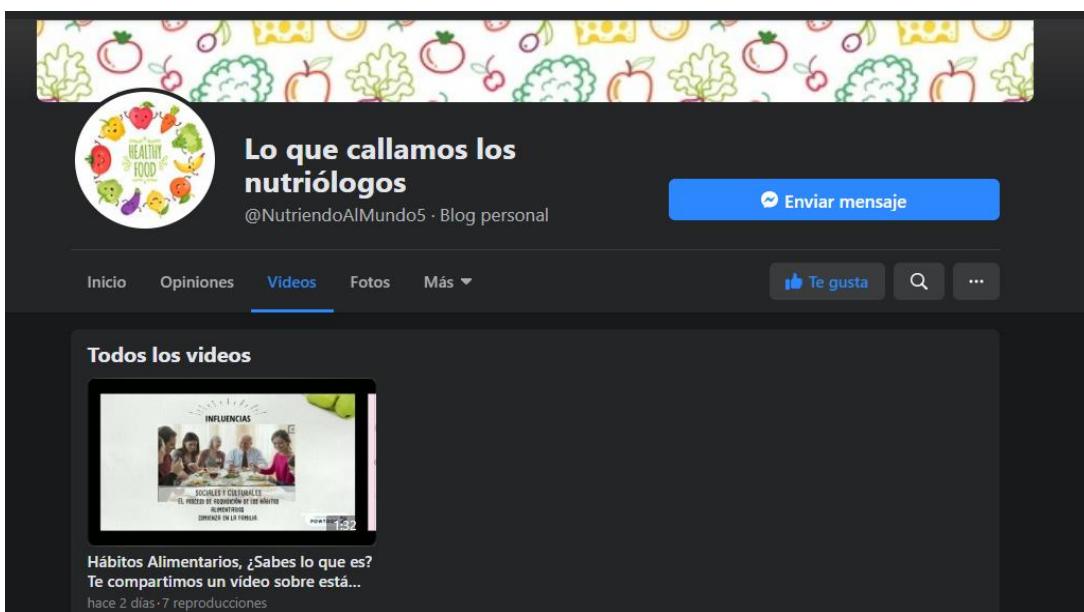
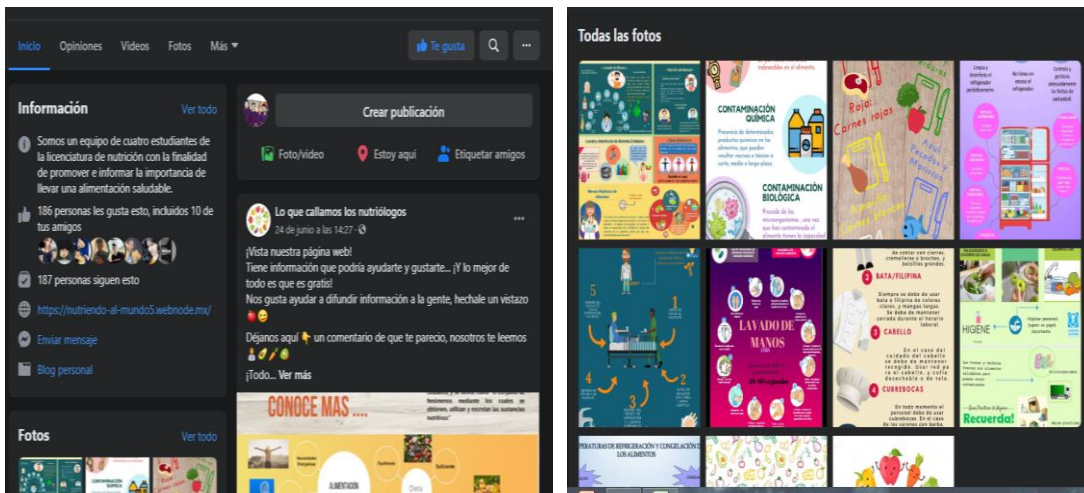
Artículos

El sistema alimentario en México
Opuntias para el campo
México en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible

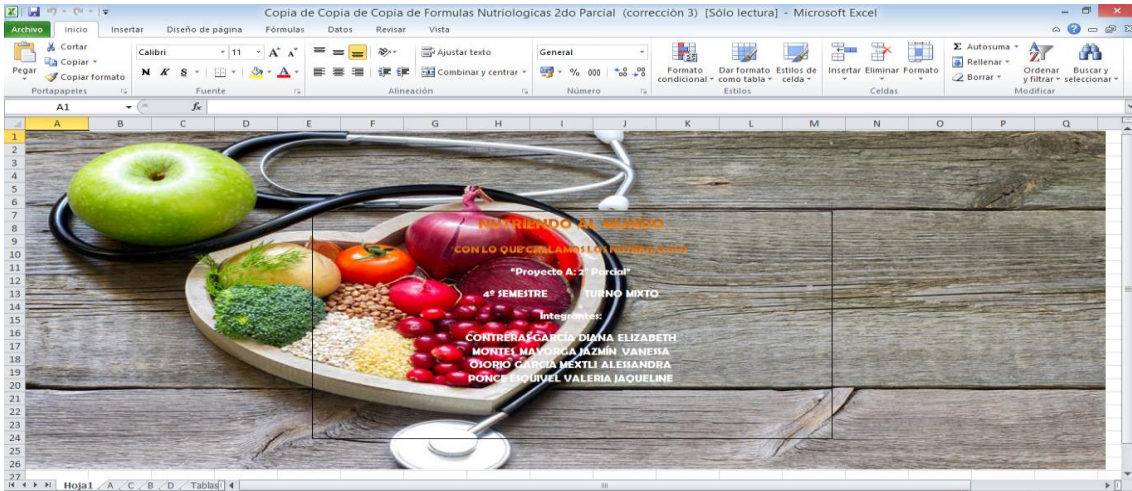
GUÍA ALIMENTARIA Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

Salud y cultura alimentaria en México

EVIDENCIAS DE REDES SOCIALES FACEBOOK



EVIDENCIAS DE PROYECTO EXCEL



Fecha	Nombre	Sexo	Edad	Edad cronológica	Talla mts	Talla cm	Peso	Pliegue catabico subscapular	Pliegue catabico abdominal	Pliegue catabico braquial	Pliegue catabico tricipital	Pliegue catabico ilioespinal	Pliegue catabico ilioinguinal	Pliegue catabico iliofemoral	Pliegue catabico tibial
2018	Maria	M	22	22	1.70	170	55.4	12	10	10	10	10	10	10	10

Nombre	IMC	Clasificación IMC	PESO IDEAL	PESO TEORICO	PESO AJUSTADO	PESO GORDO	PESO MUSCULAR	SC	AGRASA	PESO GORDO	PESO MAGRO	PCI	AGUA	METABOLICA	SOMA TIPO
Maria	32.56	Obesidad	73.48	82.00	72.70	17.00	17.00	1.87	15.20	15.20	40.50	70	43.40		

Nombre	Color	Tipos de piel	Color	Color	Color
Maria	200.90	Medio alto	400.90	Dejado	1.50

Nombre	Color	Tipos de piel	Color	Color	Color
Maria	200.90	Medio alto	400.90	Dejado	1.50

Nombre	Color	Tipos de piel	Color	Color	Color
Maria	200.90	Medio alto	400.90	Dejado	1.50