



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO: PROYECTO DE UNIVERSIDAD COMO PROMOTORA DE LA SALUD

### Universidad Autónoma de Querétaro: University project as promoter of health

**Moreno-Celis Ulises,  
Aguilar-Galarza  
Beatriz Adriana,  
Anaya-Loyola  
Miriam Aracely,  
Romero-Márquez  
Rubén Salvador,  
Cervantes-Iturriaga Fátima,  
Coronel-Olivo María Elena y  
Teresa García-Gasca.\***

*Facultad de Ciencias  
Naturales y Facultad de Medicina de la  
Universidad Autónoma de Querétaro.*

\*Correo para correspondencia:  
[tggasca@uaq.edu.mx](mailto:tggasca@uaq.edu.mx)

*Fecha de recepción: 27/07/2015  
Fecha de aceptación: 23/10/2015*

#### Resumen:

La Universidad Autónoma de Querétaro implementó el Programa SU-SALUD UAQ en 2012 que se enfoca en tres aspectos: 1) incidir en salud de la comunidad universitaria mediante diagnósticos integrales y atención médica de primer nivel, 2) promover espacios saludables como cafeterías saludables y edificios libres de humo de tabaco y, 3) formar promotores de salud. El examen clínico integral consiste en la evaluación de salud y de calidad de vida de estudiantes de nuevo ingreso a licenciatura a través de un examen médico general, análisis clínicos básicos, evaluación nutricia, evaluación psicológica, evaluación bucal, evaluación postural, evaluación de aptitud física y evaluación de calidad de vida de estudiantes de 5 facultades de la UAQ. En 2012 se inició con la Clínica de Nutrición de la Facultad de Ciencias Naturales, actual-

mente se cuenta también con 2 unidades de atención en la Facultad de Medicina y la Facultad de Química, lo que suma 9 consultorios y, adicionalmente, se han equipado consultorios en la Facultad de Contaduría y Administración y en el Campus Amazcala. Gracias a lo anterior, se han evaluado a más de 3 mil estudiantes entre 2012 y 2015 y se brinda atención básica a la comunidad universitaria. Respecto a espacios saludables, 11 cafeterías se encuentran en proceso de certificación y se ha realizado la gestión para contar con edificios libres de humo de tabaco. Respecto a la formación de promotores de salud, se han integrado diferentes actores de la comunidad universitaria, principalmente estudiantes. El trabajo realizado ha permitido la generación proyectos de investigación y formación de recursos humanos de licenciatura y posgrado. A través de este programa, la UAQ pertenece a la Red Mexicana de Universidades



Promotoras de Salud y encabezará acciones en el Estado. Aquí se presenta un panorama general.

## Palabras clave

Programa de salud, universidades saludables, universidades promotoras de salud.

## Abstract:

Universidad Autónoma de Querétaro implemented the SU-SALUD UAQ program in 2012, which focuses on three aspects: 1) impact on health of the university community through integral diagnostics and first level medical care, 2) promoting healthy spaces such as healthy cafeterias and tobacco smoke-free buildings and, 3) forming health promoters. The integral clinical examination is the assessment of health and quality of life for new students to bachelor through a general medical evaluation, basic clinical analysis, nutritional evaluation, psychological evaluation, dental evaluation, postural assessment, evaluation of physical fitness and quality of life evaluation to students of 5 faculties of UAQ. In 2012 we counted only with the Nutrition Clinic from Natural Sciences Faculty; currently we have 2 additional care units, in the Medicine Faculty and in the Chemistry Faculty, totaling nine clinics and, additionally, clinics have been equipped in the Accounting and Administration Faculty and in Campus Amazcala. Thanks to the above, we have evaluated more than 3000 students between 2012 and 2015 and basic care to the university community is provided. Regarding healthy spaces, 11 cafeterias are attended and are into the certification process and management has been made to have tobacco smoke-free buildings. Within the training of health workers, they are integrated different actors of the university community, particularly students. The work done has allowed the generation of research

projects and undergraduate and graduate thesis. Finally, through this program, the UAQ obtained membership in the Mexican Network of Health Promoting Universities and lead actions at the state level. Here we present a general view.

## Keywords:

Health Program, healthy universities, health promoting universities

## I. Introducción

*“La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial”.*  
Organización Mundial de la Salud.

Promover la salud es parte de una nueva cultura. El cuidado de la salud no únicamente implica la prevención o el tratamiento, significa su protección. Nos preocupamos por la salud cuando falta, cuando la vemos en riesgo o cuando ya está comprometida. Promover la salud significa, sí conocer los riesgos pero, sobretodo, fomentar hábitos de vida que la fortalezcan. En esta tarea participamos todos y todas, no únicamente los profesionales de la salud.

México sufre los embates de décadas de indiferencia al cuidado de la salud. Las cifras indican la gravedad de la situación: si bien la desnutrición crónica ha disminuido, las enfermedades no transmisibles han aumentado de forma alarmante. Ocupamos los primeros lugares en obesidad, muy altas prevalencias de diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y pulmonares. Según la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, México invierte el 6.2% del PIB en el sector salud y se calcula que si la diabetes y la hipertensión siguen aumentando como se ha proyectado, el presu-

puesto sanitario tendría que incrementarse entre un 5% y un 7% cada año. También se estima que el gasto de bolsillo es de 20 millones de pesos trimestrales, lo que significa una merma considerable para la economía familiar (OPS/OMS, 1990; OMS, 2009).

Por tal motivo, en la Universidad Autónoma de Querétaro se han realizado esfuerzos para ofrecer servicios de salud y, en el 2012, se inició el camino para ingresar al grupo de Universidades Promotoras de la Salud. Este proyecto es de largo aliento y se realiza en diferentes etapas. La primera etapa tiene como meta lograr que el 100% de la comunidad UAQ cuente con un servicio de revisión clínica integral anual y se canalice, a quienes lo requieran, a la atención en salud correspondiente para su atención oportuna o preventiva. La segunda etapa consiste en generar infraestructura para que toda la comunidad universitaria tenga al alcance unidades de salud para atención de primer nivel, seguimiento y prevención de enfermedades así como cafeterías saludables y espacios para realizar activación física. La tercera etapa consiste en formar promotores de salud a través de capacitación, talleres y sensibilización. La información que aquí se presenta corresponde al inicio de las tres etapas.

Todo lo anterior significa generar la cultura de la salud entre la comunidad universitaria. Sus miembros, al hacerla propia, serán personas más sanas, la transmitirán en su entorno y lograrán formar una sociedad mejor. El presente documento no pretende mostrar los resultados obtenidos, sino un panorama general del espíritu del programa.

## II. Salud y Universidades saludables

El concepto de salud es muy complejo y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009), ha sido definido como un estado de

completo bienestar, físico, psicológico y social y no solo la ausencia de la enfermedad. Este concepto implica un proceso dinámico en el que participan diferentes factores, entre ellos el entorno, la biología, el individuo y sus estilos de vida. Dicho concepto involucra el bienestar físico, emocional, económico y social pero también implica el obtener un nivel de condiciones materiales y no materiales que permitan al individuo y al colectivo permanecer socialmente activos y sentirse bien con lo que hacen. Por diversas razones, la salud física y mental de la población es un componente crítico de su bienestar. Es un elemento fundamental para desarrollar el potencial de los individuos, forjar su autonomía y concretar sus aspiraciones.

La juventud se caracteriza por ser un periodo particularmente favorable en cuanto al estado de salud de su población, es una fase de vigor y entereza. Paradójicamente, es también, una de las etapas de la vida en la que existe una mayor exposición a diversos riesgos que se derivan de la naturaleza curiosa, ávida de experimentación y afirmación entre los jóvenes, pero que también son reflejo de los estilos de vida que predominan en una época y sociedad determinadas (CONAPO, 2007).

En 1998 en la declaración de la UNESCO sobre la educación superior del siglo XXI se señala, “las universidades deben reforzar las acciones de servicio a la sociedad, con énfasis a aquellas orientadas a erradicar aspectos negativos como la pobreza, la violencia, el analfabetismo, el deterioro del ambiente y las enfermedades”. La promoción de la salud fue definida por la OMS como un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor control sobre su salud y mejorarla. Es un área de la salud pública que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población. La definición propuesta en la carta de Ottawa de





MORENO-CELIS, Y COL.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO: PROYECTO DE UNIVERSIDAD COMO PROMOTORA DE LA SALUD

1986, es que la promoción de la salud consiste en “proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. Las áreas de acción que propone la carta de Ottawa son: construir políticas públicas saludables, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria y reorientar los servicios de salud (OPS/OMS, 1990).

La promoción de la salud se lleva a cabo en muchos espacios diferentes y se parte de la base de que la salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman. Por lo anterior, a nivel internacional se creó el programa “Universidades Promotoras de la Salud” definiéndolas como aquellas instituciones que incorporan la Promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral con el fin de desarrollar al ser humano y mejorar su calidad de vida de quienes allí estudian y trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general. La estrategia “Universidades Promotoras de la Salud” tiene como propósito sensibilizar a las autoridades universitarias de las instituciones de educación superior de todo el mundo sobre los padecimientos y estilos de vida que afectan a estudiantes, trabajadores, profesores y autoridades incluyendo a las sindicales, por medio de un diagnóstico situacional de salud de la comunidad universitaria y estar en posibilidad de proponer alternativas de solución para mejorar su nivel de bienestar (Machado, 2001; Lange, 2006).

Los proyectos sobre “entornos saludables” tomaron auge a partir de la década de los ochentas como parte del movimiento global de promoción de la salud sin embargo, fue hasta mediado de los noventas donde se vinculó a los escenarios de comunidades, ciudades, municipios, lugares

de trabajo y las escuelas con la salud. También en estas fechas se dieron los primeros pasos sobre la universidad promotora de la salud. En el 2003, se llevó a cabo en Chile el primer congreso internacional con el lema “Construyendo Universidades Saludables”. El segundo congreso se efectuó en el 2005 en Canadá y uno de sus productos fue la elaboración de la “Guía para universidades promotoras de la salud”. En el 2007, en México se realizó el III congreso con la participación de siete países y bajo el concepto “Entornos formativos multiplicadores”. En el IV congreso, en España, se profundizó en el “Compromiso social de las Universidades”. En Costa Rica, se realizó en el 2011 el congreso bajo el lema “Comunidades Universitarias Construyendo Salud” (Declaración Costa Rica, 2011). En 2013 se contó con el VI congreso en Puerto Rico y el 2015 la VII edición en Canadá. En octubre del 2007 se creó la Red Ibero-Americana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS) en Ciudad Juárez, México. La Secretaría Técnica de la RIUPS para los países de América tiene su sede el Centro Colaborador de la OPS/OMS de la Universidad de Puerto Rico (<http://www.paho.org>).

La Universidad Promotora de la Salud se compromete a crear un entorno físico, psicológico y social que influya a mejorar la calidad de vida de la población universitaria. En este sentido la Universidad Saludable promueve la creación de condiciones ambientales adecuadas en aulas de clases, oficinas, auditorios en cuanto a iluminación, temperatura, aislamiento de ruido, así como en espacios recreativos, jardines, salas de reunión, salones de estudio, cafeterías y cada espacio de encuentro. Sin embargo, la Universidad Saludable debe superar los trabajos de la prevención y modificación de estilos de vida deteriorados por una estrategia encaminada a la protección de la salud de los diferentes grupos poblacionales que confluyen en su interior (Lange, 2006). Actualmente se establece que la promoción de la salud dentro de instituciones educativas debe

(<http://www.paho.org>):

- Desarrollar normativas y políticas institucionales para propiciar ambientes favorables a la Salud.
- Desarrollar acciones de formación académica profesional en promoción de salud y educación para la salud así como otras modalidades de capacitación a la comunidad universitaria.
- Desarrollar acciones de investigación y evaluación en promoción de salud.
- Desarrollar acciones de educación para la salud, alfabetización en salud y comunicación para la salud y el desarrollo.
- Ofrecer servicios preventivos, del cuidado y de la promoción de la salud.
- Desarrollar opciones de participación para el desarrollo de habilidades, liderazgo y abogacía en salud entre los integrantes de la comunidad universitaria.
- Desarrollar acciones con alcance familiar y comunitario.
- Apoyar a otras instancias institucionales y sociales de promoción de la salud, basadas en el reconocimiento e imperativos del enfoque de los determinantes sociales de la salud, para contribuir a la salud, al cambio social, al bienestar, y a la calidad de vida de la comunidad universitaria y el ambiente externo.

### III. LA UAQ como Universidad promotora de salud

En la actualidad, la Universidad Autónoma de Querétaro realiza acciones con el propósito de crear entornos saludables a través de programas para la prevención de las adicciones, exámenes médicos y psicológicos a alumnos de nuevo ingreso, incluido el examen bucodental, programas de activación física, de vacunación, de mejoramiento de la autoestima o manejo del estrés, entre otros. Sin embargo, estos esfuerzos no son

suficientes para crear una cultura de salud en la universidad. Se requiere integrar todos los servicios de bienestar institucional y de personal, todas las actividades tendentes al autocuidado de la salud y de los estilos de vida saludables; así como, de políticas en salud que impulsen la cultura a favor de la salud y del autocuidado en la comunidad universitaria queretana.

Por lo anterior, a través del Sistema Universitario de Salud (SU-SALUD UAQ) se pretende formar individuos integralmente sanos comprometidos con su entorno contribuyendo al desarrollo humano, social y laboral de la comunidad universitaria a través de una cultura a favor de la salud. Uno de los alcances del Programa SU-SALUD UAQ es realizar un examen clínico integral a los estudiantes por lo que en una primera fase se ha iniciado con los estudiantes de nuevo ingreso de 5 facultades y se pretende ampliar la cobertura gradualmente hasta cubrir al 100% de estudiantes de nuevo ingreso y de estudiantes del último semestre de facultades y escuela de bachilleres. Asimismo, la atención a estudiantes entre el 2º y penúltimo semestre, así como a la comunidad docente y administrativa se ofrecerá de forma voluntaria.

La implementación del Programa SU Salud-UAQ inició en enero del 2012 como parte de la política de atención integral impulsada por la rectoría. El enfoque general se resume en 5 puntos estratégicos principales:

- Integrar un Sistema de Salud Universitaria por niveles de contacto que incluya la protección, la prevención y la atención de los principales problemas de salud.
- Promover un ambiente saludable y seguro que favorezca el aprendizaje en sus aulas, edificaciones, zonas de recreación, de bienestar universitario e impulsar las medidas de seguridad.
- Impulsar en la comunidad universitaria la



adquisición de conocimientos, y habilidades necesarias para la toma de decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla.

- Ayudar a los jóvenes a alcanzar su máximo potencial físico, psicológico y social y promover la autoestima.
- Impulsar las actividades de promoción de la salud a la comunidad universitaria y a la sociedad.

UAQ.

### a) Examen clínico integral

El examen clínico integral de salud forma parte de dichas estrategias y su objetivo es diseñar un sistema de evaluación que permita identificar problemas de salud en los estudiantes de nuevo ingreso a la UAQ a través de las siguientes acciones:

- Propiciar la participación y el trabajo interdisciplinario de las Facultades de Medicina, Enfermería, Ciencias Naturales y Química.
- Elaborar un examen clínico integral que contemple aspectos nutricios, clínicos, estomatológico, psicológico, actividad física, evaluación postural, estilos y calidad de vida.
- Diseñar un examen clínico sistematizado en el portal electrónico de la UAQ.

La implementación del examen clínico integral ha mejorado paulatinamente. Es un programa soportado financieramente por 3 partes: el cobro de 600 pesos a los estudiantes, recursos propios universitarios y recursos concursables a través de proyectos institucionales, de investigación o de extensión. Actualmente se conforma de las siguientes etapas:

- Se solicita a cada Facultad la lista de estudiantes de nuevo ingreso y se calendariza la cita en la unidad de atención correspondiente.
- Cada facultad aplica los exámenes psicométricos en sus instalaciones de cómputo al ini-

cio del semestre apoyados por el personal de los departamentos e psicopedagogía correspondientes.

- El día de la cita a la unidad de atención se presentan los estudiantes en ayuno y con ropa deportiva. Los estudiantes firman un consentimiento de privacidad y otorgan permiso de uso de los datos con fines de investigación.
- Se toma la muestra de sangre para el análisis Bioquímico: Biometría Hemática, Glucosa, Creatinina, Colesterol y Triglicéridos.
- Se utiliza el formato WHOQOL 100 para evaluar calidad de vida; el formato requiere autorización por la OMS y evalúa aspectos de salud general, así como seis dominios Salud Física, Salud Psicológica, Independencia, Relaciones Sociales, Relaciones ambientales y Espiritualidad y la evaluación global de calidad de vida
- La historia clínica y exploración física es realizada por un médico e incluye formulario de estilos de vida con base a uso y consumo de tabaco, alcohol, drogas ilícitas, actividad física y actos de riesgo.
- Se determina el estado nutricional y se realiza una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos.
- Se realiza un examen postural.
- Se realiza un examen de aptitud física.
- La información se captura en formatos electrónicos. En todo momento se respeta la privacidad y confidencialidad de la información.
- Se hace entrega de los resultados en sobre cerrado personalizado en un lapso no mayor a dos semanas.
- Los estudiantes detectados con alguna alteración se canalizan al área correspondiente que incluyen las Clínicas de la UAQ, servicio psicológico, nutriólogo, fisioterapia y becas.

Actualmente se cuenta con 3 unidades de atención integral en salud ubicadas en 3 campi distintos que suman 9 consultorios para las dife-

rentes actividades. Se cuenta con un médico por unidad y estudiantes en servicio social o tesis de fisioterapia, nutrición y odontología, tanto de nivel licenciatura como de posgrado.

Los resultados han permitido obtener recursos para la generación de infraestructura física y equipamiento. Actualmente se han atendido a más de 3 mil estudiantes y se cuenta con el perfil epidemiológico de jóvenes universitarios de la UAQ.

## **b) Espacios saludables**

Una estrategia para el cumplimiento de las políticas internacionales de salud es la implementación de espacios saludables, entre ellos las cafeterías saludables y edificios libres de humo de tabaco. Las cafeterías saludables son aquellas que, a través de su servicio, desarrollan una cultura de alimentación sana, fomentando un cambio positivo de hábitos alimentarios que contribuye a un estilo de vida saludable de la comunidad universitaria (SSA, 2011). Al no existir un modelo regulatorio para las cafeterías universitarias, el resultado de la operación de las mismas se realiza con una serie de deficiencias percibidas por los usuarios a través de la calidad, cantidad, sabores e higiene de los alimentos que se ofrecen. La alimentación es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. En este acto se eligen, preparan y consumen los alimentos. De forma específica, de la alimentación depende buena parte de la salud, por lo que se convierte en un factor determinante para el mantenimiento de la misma; una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada (Cantabrioles, 2008). No existe una alimentación equilibrada ideal que se pueda extrapolar a toda la población, sino que varía en cada individuo según sus condiciones socioeconómicas, las disponibilidad de alimentos en el área donde reside, los gustos personales, los hábitos de vida y alimentación, las habilidades culinarias, las creencias religiosas, la existencia de

alguna enfermedad, las situaciones fisiológicas especiales y, por supuesto, la edad, el sexo y la antropometría del sujeto (Cervera, 2000).

Los servicios de alimentos, entre ellos las cafeterías saludables, deben integrar tres factores clave para proporcionar un servicio de calidad que incluye nutrición, higiene y calidad en el servicio. La nutrición significa ingerir alimentos de acuerdo con las necesidades dietéticas del organismo para cubrir las necesidades fisiológicas (OMS, 2015). La higiene de los alimentos comprende las condiciones y medidas necesarias para, la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano, buscando alcanzar alimentos libres de contaminantes, tanto microbiológicos, químicos o físicos con el objetivo de que no representen riesgos para la salud del consumidor (Armendariz, 2010). La calidad es el nivel de excelencia necesaria para alcanzar la satisfacción de los clientes. El servicio es el conjunto de actividades que se relacionan entre sí y de actitudes que se diseñan para satisfacer las necesidades de los usuarios (Vargas, 2007). La comisión del Codex Alimentarius, establecida por la FAO y la OMS en 1963, elabora normas, directrices y códigos de prácticas alimentarias internacionales armonizadas destinadas a proteger la salud de los consumidores y garantizar la aplicación de prácticas leales en el comercio de alimentos. En México se han establecido diferentes Normas que han sido factibles para garantizar la inocuidad de los alimentos entre ellas NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, y la NMX-F-605-NORMEX-2004. Alimentos-Manejo Higiénico de los Alimentos Preparados para la Obtención del Distintivo "H" (Armendáriz, 2010).





De acuerdo con lo anterior, los objetivos del proyecto de cafeterías saludables son:

- Determinar el estado actual de las cafeterías de la UAQ.
- Generar un manual de procedimientos para la operación de Cafetería Saludable.
- Capacitar al personal de la cafetería en materia de alimentación, cuidado del ambiente, manejo higiénico de los alimentos, preparación de alimentos y servicio
- Generar un ciclo de menús saludables e incorporarlo a la carta de la cafetería.
- Establecer e implementar un programa de orientación alimentaria para los comensales.
- Establecer e implementar un programa del cuidado del ambiente a través de las actividades de la cafetería.
- Crear e implementar un instrumento de evaluación para diagnóstico y auditorías internas.
- Determinar el grado de satisfacción de los usuarios.

Por su parte, la UAQ, en conjunto con la Asociación Salud y Género, AC, ha promovido la generación de espacios libres de humo de tabaco en 8 facultades y se pretende que el 100% de los edificios cuente con esta característica a corto plazo.

### c) Promoción de la salud

Con el afán de lograr un verdadero empoderamiento de las decisiones que cada persona realice sobre su propia salud, el programa SU-SALUD UAQ promueve la participación de toda la comunidad universitaria en ferias de salud, campañas y otras estrategias. Particularmente se aprovechan los espacios de docencia, investigación y extensión, funciones sustantivas de la UAQ, para la inclusión de estudiantes de pre y posgrado en el

programa. Las estrategias incluyen la realización de servicio social, prácticas profesionales, tesis de grado y estancias. A través de estas acciones se han formado profesionistas del área de la salud aprovechando la plataforma del programa. Sin embargo, el alcance del programa es más ambicioso ya que se pretende que todo integrante de la comunidad universitaria, sin importar su formación de origen, pueda promover hábitos de vida saludable.

### IV. Conclusiones

Generar cultura de la salud es sin duda una tarea difícil en nuestros días. A pesar de cantidad de información con la que se cuenta a través de los diferentes medios de comunicación, el ritmo de vida, la desinformación y los hábitos inadecuados dificultan la adquisición de hábitos de vida saludable. El programa SU-SALUD UAQ pretende generar una base sólida para lograr modificar al menos 3 aspectos esenciales: el autocuidado, la toma de decisiones adecuadas y la transmisión del mensaje al entorno inmediato. La Universidad Autónoma de Querétaro ha ingresado recientemente a la Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud con un esquema único en su tipo. Los esfuerzos del grupo de trabajo de las facultades involucradas permitirán incrementar el alcance del programa hasta lograr que el 100% de la comunidad universitaria se vea beneficiada. De interés particular es el liderar a corto plazo una Red Estatal de Universidades Promotoras de la Salud. Estas acciones contribuirán a empoderar a la sociedad sobre la salud y transitar hacia la adquisición de hábitos de vida adecuados. Lo anterior abonará para lograr una mejor salud en lo individual y en la comunidad.

### Currículum de los autores:

**Moreno-Celis Ulisses.** Nutriólogo por la Universidad Veracruzana. Maestría en Nutrición Humana



na por la Universidad Autónoma de Querétaro. Estudiante de Doctorado en Ciencias Biológicas por la misma institución. Iniciador del programa SU-SALUD UAQ.

**Aguilar-Galarza Beatriz Adriana.** Nutrióloga por la Universidad de la Concordia en Aguascalientes. Maestría en Nutrición Humana por la Universidad Autónoma de Querétaro.

**Anaya-Loyola Miriam Aracely.** Química por la Universidad Autónoma de Hidalgo. Maestría en Ciencia y Tecnología de Alimentos por la Universidad Autónoma de Querétaro. Doctorado en Biología Nutricional por la Universidad de Davis, California. EU. Iniciadora del programa SU-SALUD UAQ.

**Romero-Márquez Rubén Salvador.** Médico General por la Universidad Nacional Autónoma de México. Especialidad en Medicina Familiar por el IMSS. Maestro en Salud Pública por la Escuela de Salud Pública de México. Iniciador del programa SU-SALUD UAQ.

**Cervantes-Iturriaga Fátima.** Nutrióloga por la Universidad Autónoma de Querétaro. Maestría en Mercadotecnia por la UNIVA. Diplomado en Calidad y Servicios de Alimentación. Diplomado en Manejo Integral de la Obesidad.

**Coronel-Olivo María Elena.** Nutrióloga por la Universidad Iberoamericana. Maestría en Administración por la Universidad Autónoma de Querétaro. Diplomado en ISO 9000 y Sistemas de Calidad por la Universidad Iberoamericana. Diplomado en Nutrición Clínica. Diplomado en Educador en Diabetes por la Universidad Autónoma de Querétaro.

**García-Gasca Teresa.** Ingeniero Bioquímico Industrial por la Universidad Autónoma Metropolitana. Maestría en Ciencia y Tecnología de Alimentos por la Universidad Autónoma de Querétaro. Doctorado en Ciencia de los Alimentos por la Universidad Autónoma de Querétaro. Iniciadora del programa SU-SALUD UAQ.

### Referencias bibliográficas:

Armendáriz J. (2010). *Higiene de los Alimentos*. España: Ediciones Paraninfo.  
Cantabrioles, G. (2008). *Alimentación y nutrición*.

España: Ed. Campañas. pp 221-225.

Cervera, P. (2000). *Nutrición y dietética clínica. Alimentación equilibrada*. Ed. Masson. pp. 17-25.

CONAPO. (2007). *Situación actual de los Jóvenes en México*. Cap. 3. La salud de los jóvenes. Disponible en <http://www.portal.conapo.gob.mx/publicaciones/juventud/capitulos/03.pdf>

Declaración Costa Rica. (2011). *Universidades Promotoras de la Salud*. Recuperado de: <http://www.usaludable.ucr.ac.cr/archivos/DECLARACION.pdf>

[http://www.paho.org/Hqidex.php?option=com\\_content&view=article&id=10669%3A2015-about-health-promoting-universities&catid=7790%3Aabout-hp&Itemid=41389&lang=fr](http://www.paho.org/Hqidex.php?option=com_content&view=article&id=10669%3A2015-about-health-promoting-universities&catid=7790%3Aabout-hp&Itemid=41389&lang=fr)

Machado J. (2001). La Universidad Saludable. *Revista de Ciencias Humanas*. Recuperado de: <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev26/machado.htm>

Lange I. (2006). *Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior*. Universidad Católica de Chile. Recuperado de: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>

OMS. (2009). *Estadísticas Sanitarias Mundiales. Mortalidad y morbilidad por causas específicas*. Recuperado de: [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/ES\\_WHS09\\_Full.pdf](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/ES_WHS09_Full.pdf)

OMS. (2015). *Nutrición*. <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

OPS/OMS. (1990). *Los Sistemas Locales de Salud. Conceptos, Métodos, Experiencias*. Publicación Científica No. 519. Washington, D.C. Estados Unidos. Recuperado de <http://publications.paho.org/product.php?productid=95>

Sectoraría de Salud (SSA). (2011). *Programa México Sano*. México: SSA.

Vargas M. (2007). *Calidad en el servicio*. España: Ediciones ECOE.