



UNIVERSIDAD DE IXTLAHUACA CUI



La Clínica Integral de Salud Universitaria (CISU) te invita a formar parte de una experiencia diseñada para impulsar cambios positivos en tu alimentación, actividad física y bienestar integral.

ÚNETE AL RETO “EN FORMA CONTIGO” “MUÉVETE, CAMBIA, TRANSFORMA”



DURACIÓN:
5 DE OCTUBRE AL 16 DE NOVIEMBRE

El reto tendrá una duración aproximada de 6 semanas y comprenderá tres sesiones de seguimiento nutricional, programadas cada 21 días. Durante este periodo, las y los participantes contarán con acompañamiento interdisciplinario y sesiones de orientación enfocadas en fortalecer sus conocimientos, habilidades y herramientas para favorecer cambios saludables y sostenibles, sujeta a la programación establecida.

OBJETIVO:
Motivar a las personas de nuestra comunidad a iniciar un proceso de transformación hacia un estilo de vida más saludable, mediante un reto de pérdida de peso acompañado por profesionales de la salud.
El reto busca ayudar a las y los participantes a mejorar sus hábitos de alimentación, aumentar su actividad física y fortalecer su bienestar físico y emocional, promoviendo cambios realistas, graduales y sostenibles que puedan mantenerse más allá del reto.

Dirigido a comunidad universitaria y público en general.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

- I. Edad:** Personas mayores de 18 años.
- II. Índice de Masa Corporal (IMC):** Preferentemente, contar con un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25 kg/m², correspondiente a sobrepeso en adultos. En caso de desconocer su IMC, se proporcionará una fórmula para su cálculo durante el registro.
- III. Compromiso y participación:** Mostrar disposición y compromiso para participar activamente durante todo el programa, cumpliendo con los siguientes requisitos:
Asistencia y puntualidad: Cumplir con el 100 % de las citas programadas.
Participación interdisciplinaria: Asistir a las sesiones de orientación y actividades programadas por las áreas de Psicología y Medicina (en línea) y Actividad Física (presencial).
Formalización del seguimiento: Cubrir la cuota de recuperación correspondiente para garantizar la disponibilidad de los insumos necesarios para cada consulta.
Cumplimiento de lineamientos: Seguir las recomendaciones y lineamientos establecidos por el equipo interdisciplinario. Cualquier método, tratamiento o suplemento externo deberá ser informado previamente al personal de salud.
- IV. Estudios de laboratorio:** En caso de contar con estudios de laboratorio recientes, compartirlos de manera voluntaria para complementar la valoración y orientar el acompañamiento nutricional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- I. Porcentaje de pérdida de peso:** se calculará el porcentaje de peso perdido con respecto al peso inicial de cada participante, con el propósito de realizar una evaluación proporcional y equitativa.
- II. Mejoras en hábitos saludables:** se evaluarán los cambios realizados durante el programa en los siguientes aspectos:
Hidratación: Incremento o mantenimiento de un consumo adecuado de agua.
Alimentación: Reducción en el consumo de alimentos ultraprocesados y mejora en la calidad de la alimentación.
Actividad física: Incremento de la actividad física diaria y cumplimiento de las actividades propuestas durante el programa.
Sueño: Mejora en la duración y calidad del sueño.

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

- I. Abandono voluntario:** solicitud expresa de la persona participante para retirarse del programa.
Falta de disposición para continuar con el seguimiento interdisciplinario.
- II. Condiciones de salud:** presentación de alguna condición médica que requiera suspender temporalmente o finalizar su participación, de acuerdo con la valoración del personal de salud.
Identificación de riesgos que hagan necesario priorizar la atención médica especializada sobre la continuidad en el programa.
- III. Incumplimiento administrativo:** falta de pago de la cuota de recuperación establecida.
- IV. Incumplimiento de los lineamientos institucionales:** conductas que comprometan la seguridad, integridad o respeto hacia otros participantes o el personal del CISU.
Proporcionar información falsa o deliberadamente incompleta que afecte la seguridad de la atención.
Uso de sustancias, medicamentos o métodos de pérdida de peso que representen un riesgo para la salud, sin informar al personal correspondiente.

RETO

1a Sesión nutricional

5 de octubre
Se realizará la entrevista clínica inicial, valoración antropométrica y estudio de bioimpedancia eléctrica, método no invasivo que permite estimar diferentes componentes de la composición corporal, como porcentaje de grasa corporal, masa muscular, agua corporal, proteínas y minerales.
Con base en los resultados obtenidos, se establecerá un plan de alimentación individualizado.

2a Sesión nutricional

26 de octubre
Se realizará el seguimiento de los participantes, valorando la evolución obtenida y, de ser necesario, se efectuarán ajustes al plan de alimentación de acuerdo con sus avances, necesidades y adherencia.

3a Sesión nutricional y evaluación final

16 de noviembre
Se realizará una nueva valoración antropométrica y estudio de bioimpedancia eléctrica, con el propósito de comparar los resultados obtenidos respecto a la evaluación inicial y determinar los cambios en la composición corporal.

PREMIACIÓN

1º Lugar “Evolución Integral”:

Se otorgará a la persona que demuestre la mayor evolución integral durante el reto, considerando no solo los cambios en peso y composición corporal, sino también la constancia, adopción de hábitos saludables y compromiso con el proceso.
Premio: Un mes gratuito de natación en la Alberca Olímpica del Gimnasio Paola Espinoza, con acceso 2 días por semana.

2º Lugar “Modo Activo”:

Se otorgará a la persona que destaque por su avance físico, constancia y compromiso durante el programa, demostrando una participación activa y una incorporación progresiva de hábitos saludables en su rutina diaria.
Premio: Un mes de acceso gratuito al Gimnasio Paola Espinoza, con una frecuencia de 3 días por semana.

3º Lugar “Impulso Saludable”:

Se otorgará a la persona o equipo que destaque por su perseverancia, disposición y compromiso con el cambio, reconociendo que cada pequeño avance contribuye a construir hábitos más saludables y sostenibles.
Premio: Kit universitario.

Tel.: (712) 283 10 12 Ext.: 1084

7291010163

atencion.cisu@uicui.edu.mx

Universidad de Ixtlahuaca CUI,
Campus Rehiletes, edificio P



Escanea el QR
PRE REGISTRO