

RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0525-2026-CU-UJCM

Moquegua, 11 de mayo de 2026

VISTO:

El Memorando N° 0342-2026-VICEACAD-UJCM, de fecha 24 de abril de 2026, presentado por el Dr. Nilton Juan Zeballos Hurtado, Vicerrector Académico de la Universidad José Carlos Mariátegui, sobre aprobación de Planes de Trabajo del Programa de Alimentación Saludable – Servicio de Salud de la Unidad de Bienestar Universitario, de esta Casa Superior de Estudios; y,

CONSIDERANDO:

Que, el Artículo 8° de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que el Estado reconoce la autonomía universitaria. La autonomía inherente a las universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente Ley y demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico;

Que, el Artículo 139 del Estatuto de la Universidad José Carlos Mariátegui, establece que la Universidad cuenta con la Unidad de Bienestar Universitario que ofrece servicios y programas de salud preventiva y recuperativa, bienestar y recreación a los docentes, estudiantes, personal administrativo; fomenta actividades culturales, artísticas y deportivas; atiende con preferencia la necesidad de libros materiales de estudio mediante la adquisición de estos;

Que, la Condición Básica de Calidad V: Responsabilidad Social Universitaria y Bienestar Universitario, señala que: Cada universidad, en el ejercicio de su autonomía, genera un impacto tanto en su entorno como en su comunidad estudiantil. Así, la universidad implementa la responsabilidad social contribuyendo al desarrollo sostenible de su contexto local. De igual manera, la universidad garantiza servicios que provean bienestar universitario, así como el desarrollo integral de los miembros de esta comunidad;

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0825-2025-CU-UJCM, de fecha 08 de agosto de 2025, se resuelve, aprobar, los documentos respecto a medios de verificación de la Condición Básica de Calidad V, Componentes 5.2 y 5.3; Indicadores 27 y 28, de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU), debidamente modificados, en materia de levantamiento de observaciones del expediente de licenciamiento institucional de la Universidad José Carlos Mariátegui, entre los cuales se consigna el MV1 Reglamento de la Unidad de Bienestar Universitario, Versión 02;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo N° 0004-2026-SUNEDU-CD, de fecha 15 de enero de 2026, se resuelve, en su artículo primero, otorgar la Licencia Institucional, solicitada por la Universidad José Carlos Mariátegui, para ofrecer el servicio educativo superior universitario en su local SL01 ubicado en el Sector Sub Sector 1A-3, distrito de San Antonio, Provincia de Mariscal Nieto, departamento Moquegua; (...);

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0110-2026-CU-UJCM, de fecha 02 de febrero de 2026, se resuelve, aprobar el Presupuesto Institucional de Apertura – PIA 2026, de la Universidad José Carlos Mariátegui;

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0202-2026-CU-UJCM, de fecha 13 de marzo de 2026, se resuelve, aprobar el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de la Universidad José Carlos Mariátegui;

Que, a través del Memorando N° 011-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, la Encargada del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de “Difusión de material promocional del Programa de Alimentación Saludable”, en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de “Difusión de material promocional del Programa de Alimentación Saludable”**, es promover y sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de la alimentación saludable, mediante estrategias educativas y la difusión de material informativo;

Que, a través del Memorando N° 012-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, la Encargada del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de “Sensibilización en Alimentación Saludable en estudiantes de la UJCM”, en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de “Sensibilización en Alimentación Saludable en estudiantes de la UJCM”**, es implementar estrategias de orientación alimentaria, que contribuyan a una adecuada selección y consumo de alimentos saludables, promoviendo un correcto desarrollo físico e intelectual;

...//



RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0525-2026-CU-UJCM

Moquegua, 11 de mayo de 2026

Que, a través del Memorando N° 014-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, la Encargada del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de "Sensibilización en alimentación saludable en estudiantes de la UJCM", en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de "Atención de consultas nutricionales"**, es identificar y monitorear el estado nutricional de los estudiantes, docentes y personal administrativo y de servicio, con énfasis en casos de trastornos de la conducta alimentaria;

Que, a través del Memorando N° 015-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, la Encargada del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de "Entrega de Carnet para seguimiento de casos identificados y derivados a otros Servicios y Programas", en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de "Entrega de Carnet para seguimiento de casos identificados y derivados a otros Servicios y Programas"**, es identificar y monitorear el estado nutricional de los estudiantes, docentes y personal administrativo y de servicio, con énfasis en casos de trastornos de la conducta alimentaria;

Que, a través del Memorando N° 016-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, la Encargada del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de "Elaboración de Planes de Nutrición personalizada de acuerdo a las necesidades", en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de "Elaboración de Planes de Nutrición personalizada de acuerdo a las necesidades"**, es implementar un plan de alimentación personalizado basado en las necesidades nutricionales individuales de los estudiantes de la Universidad José Carlos Mariátegui, promoviendo la mejora del estado nutricional, la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y la adopción de hábitos saludables;

Que, a través del Memorando N° 017-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, la Encargada del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de "Ejecución de Planes Nutricionales para el expendio de Alimentos Saludables (Regionales) en la Cafetería Universitaria", en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de "Ejecución de Planes Nutricionales para el expendio de Alimentos Saludables (Regionales) en la Cafetería Universitaria"**, es realizar propuestas de Alimentos Saludables, con preferencia a alimentos regionales y su importancia en la alimentación balanceada para el expendio en el Cafetín Universitario;

Que, a través del Memorando N° 018-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM, de fecha 17 de abril de 2026, el Encargado del Programa de Alimentación Saludable, remite a la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, el Plan de Trabajo de "Supervisión de la Cafetería Universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos", en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios, para su revisión y aprobación correspondiente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Trabajo de "Supervisión de la Cafetería Universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos"**, es supervisar el funcionamiento de la Cafetería Universitaria, asegurando la calidad sanitaria, nutricional y la adecuada manipulación de los alimentos expendidos;

Que, mediante Informe N° 043-2026-UBU-VRAD/UJCM, de fecha 21 de abril de 2026, la Dra. Marleni Edith Alatriza Calle, Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario, remite al Vicerrector Académico, los Planes de Trabajo del Programa de Alimentación Saludable – Servicio de Salud: i) Difusión de material promocional del Programa de Alimentación Saludable; ii) Sensibilización en alimentación saludable en estudiantes de la UJCM; iii) Atención de consultas nutricionales; iv) Entrega de Carnet para seguimiento de casos identificados y derivados a otros Servicios y Programas; v) Elaboración de Planes de Nutrición personalizada de acuerdo a las necesidades; vi) Ejecución de Planes Nutricionales para el expendio de Alimentos Saludables (Regionales) en la Cafetería Universitaria; y, vii) Supervisión de la Cafetería Universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos, en cumplimiento a las actividades establecidas en el Plan Operativo de la Unidad de Bienestar Universitario 2026 de esta Casa Superior de Estudios; para su revisión y aprobación correspondiente;

...///



RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0525-2026-CU-UJCM

Moquegua, 11 de mayo de 2026

Que, mediante Memorando N° 0342-2026-VICEACAD-UJCM, de fecha 24 de abril de 2026, el Dr. Nilton Juan Zeballos Hurtado, Vicerrector Académico, eleva al Despacho de Rectorado, para su consideración y aprobación en sesión de Consejo Universitario, los Planes de Trabajo del Programa de Alimentación Saludable – Servicio de Salud de la Unidad de Bienestar Universitario de esta Casa Superior de Estudios; ello en virtud, de lo solicitado por la Jefe de la Unidad de Bienestar Universitario a través del documento precisado en el párrafo precedente;

Que, mediante Expediente N° 00877-R-UJCM, de fecha 24 de abril de 2026, el Rector de la Universidad José Carlos Mariátegui, considera que la documentación citada en los párrafos precedentes, se traten en el Pleno de Consejo Universitario;

Que, en Sesión Ordinaria de Consejo Universitario, realizada en forma virtual, el día 07 de mayo de 2026, se puso a consideración de los señores consejeros, el pliego a tratar; previo análisis y debate, se acordó por unanimidad, aprobar, los Planes de Trabajo del Programa de Alimentación Saludable – Servicio de Salud de la Unidad de Bienestar de Bienestar Universitario, de la Universidad José Carlos Mariátegui, los cuales son: i) Plan de Trabajo de “Difusión de material promocional del Programa de Alimentación Saludable”; ii) Plan de Trabajo de “Sensibilización en Alimentación Saludable en estudiantes de la UJCM”; iii) Plan de Trabajo de “Atención de consultas nutricionales”; iv) Plan de Trabajo de “Entrega de Carnet para seguimiento de casos identificados y derivados a otros Servicios y Programas”; v) Plan de Trabajo de “Elaboración de Planes de Nutrición personalizada de acuerdo a las necesidades”; vi) Plan de Trabajo de “Ejecución de Planes Nutricionales para el expendio de Alimentos Saludables (Regionales) en la Cafetería Universitaria”; y, vii) Plan de Trabajo de “Supervisión de la Cafetería Universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos”; y,

Estando a la documentación sustentatoria, a lo acordado en Sesión Ordinaria de Consejo Universitario, realizada en forma virtual, el día 07 de mayo de 2026, y en uso de las atribuciones que le confiere el Artículo 58 del Estatuto de la Universidad, concordante con los Artículos 58 y 59 de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, y demás normas vigentes.

SE RESUELVE:

Artículo Único. – APROBAR, los Planes de Trabajo del Programa de Alimentación Saludable – Servicio de Salud de la Unidad de Bienestar de Bienestar Universitario, de la Universidad José Carlos Mariátegui, conforme se detalla a continuación:

- Plan de Trabajo de “Difusión de material promocional del Programa de Alimentación Saludable”.
- Plan de Trabajo de “Sensibilización en Alimentación Saludable en estudiantes de la UJCM”.
- Plan de Trabajo de “Atención de consultas nutricionales”.
- Plan de Trabajo de “Entrega de Carnet para seguimiento de casos identificados y derivados a otros Servicios y Programas”.
- Plan de Trabajo de “Elaboración de Planes de Nutrición personalizada de acuerdo a las necesidades”.
- Plan de Trabajo de “Ejecución de Planes Nutricionales para el expendio de Alimentos Saludables (Regionales) en la Cafetería Universitaria”.
- Plan de Trabajo de “Supervisión de la Cafetería Universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos”.

De conformidad a lo acordado en Sesión Ordinaria de Consejo Universitario, realizada en forma virtual, el día 07 de mayo de 2026, a los considerandos y a la documentación que en treinta y ocho (38) folios, forma parte de la presente Resolución.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE.



UNIVERSIDAD “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”


DR. LUIS DELFÍN BERMEJO PERALTA
RECTOR



UNIVERSIDAD “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”


LIC. DELIA MARÍA MIRANDA CASQUINA
SECRETARÍA GENERAL

SG-UJCM
DISTRIBUCIÓN
• RECTORADO
• V.R. ACADÉMICO
• V.R. INVESTIGACIÓN
• DGA
• FACS
• URRHH
• UEF
• ULMSG
• UPLA
• UCUA
• UCI
• UBU
• UCUA
• ESCUELAS PROFESIONALES
C.C. ARCHIVO

PLAN DE TRABAJO

DIFUSIÓN DE MATERIAL PROMOCIONAL DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio

II. JUSTIFICACIÓN

En el contexto actual, la alimentación inadecuada se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, afectando de manera directa la salud, el bienestar y el rendimiento académico de la población universitaria. La etapa universitaria es crítica para la consolidación de hábitos de vida, donde predominan patrones alimentarios caracterizados por el consumo de productos ultraprocesados, horarios irregulares de alimentación y bajo nivel de actividad física.

En este escenario, la difusión de material educativo en alimentación saludable se posiciona como una estrategia fundamental de intervención en salud pública, ya que permite no solo transmitir conocimientos, sino también influir en la toma de decisiones y en la modificación de conductas alimentarias.

Desde el enfoque de la educación nutricional basada en el cambio de comportamiento, la exposición continua a mensajes claros, visualmente atractivos y culturalmente pertinentes favorece la adopción progresiva de hábitos saludables. Asimismo, la incorporación de estrategias innovadoras de comunicación, como el marketing social en salud y el uso de herramientas digitales, incrementa significativamente el alcance y la efectividad de las intervenciones.

El presente plan responde a la necesidad de generar entornos universitarios saludables, promoviendo una cultura alimentaria consciente, accesible y sostenible, que contribuya al desarrollo integral de los estudiantes.

Este plan se fundamenta en:

- La promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles.
- El enfoque de alimentación equilibrada, suficiente y sostenible.
- La aplicación de estrategias modernas de comunicación en salud.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Promover y sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de la alimentación saludable, mediante estrategias educativas y la difusión de material informativo.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Elaborar materiales educativos impresos y digitales basados en evidencia científica.
- ✓ Difundir información de manera estratégica a través de medios físicos y digitales.
- ✓ Sensibilizar sobre la relación entre alimentación, salud y rendimiento académico.
- ✓ Promover la participación activa mediante campañas y actividades interactivas.
- ✓ Brindar herramientas prácticas para la toma de decisiones alimentarias saludables.
- ✓ Evaluar el impacto de las acciones mediante indicadores de alcance e interacción.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes universitarios y demás asistentes.

V. ESTRATEGIAS

Para asegurar el impacto del programa, se implementarán estrategias integrales y dinámicas:

- **Educación nutricional participativa:** Charlas, dinámicas y actividades interactivas lideradas por el equipo multidisciplinario.
- **Comunicación visual efectiva:** Elaboración y difusión de material educativo atractivo (trípticos, afiches, infografías).
- **Difusión multicanal:** Uso de espacios físicos del campus y plataformas digitales institucionales.
- **Enfoque práctico:** Mensajes simples, aplicables y adaptados a la realidad del estudiante.
- **Innovación educativa:** Incorporación de dinámicas participativas que motiven el aprendizaje significativo.

VI. RESPONSABILIDADES

- **Nutricionista:** Planificación, elaboración y validación técnica del contenido.
- **Unidad de Bienestar Universitario:** Coordinación, logística y ejecución de actividades.
- **Equipo de apoyo:** Difusión, organización y monitoreo de actividades.

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECÍFICA	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Campaña 1: Comer saludable también es práctico y accesible	Elaboración del plan de trabajo	x				Nutricionista
	Difusión de afiches, entrega de trípticos, charla y dinámica	x	x			Nutricionista Equipo UBU
Campaña 2: Lo que comes impacta tu rendimiento académico	Elaboración del plan de trabajo					Nutricionista
	Publicaciones digitales, charlas y señalización en cafeterías	x		x		Nutricionista Equipo UBU
Campaña 3: Alimentación saludable como estilo de vida	Elaboración del plan de trabajo					Nutricionista
	Actividades de refuerzo, testimonios y difusión final	x			x	Nutricionista Equipo UBU

VIII. MATERIALES

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Trípticos informativos de alimentación saludable	Unidad	300	Material impreso con contenido educativo sobre alimentación equilibrada, porciones, y hábitos saludables
Afiches informativos	Unidad	300	Piezas gráficas para difusión en aulas, pasillos, cafeterías y puntos estratégicos del campus
Carteles enmarcados i	Unidad	4	Señalización permanente con mensajes clave de promoción de salud nutricional
Infografías digitales	Unidad	4 diseños	Material gráfico para redes sociales institucionales.



IX. PRESUPUESTO

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (S/.)	COSTO TOTAL (S/.)
Impresión de trípticos informativos	unidad	300	0.5	150
Impresión de afiches informativos	unidad	300	0.5	150
Carteles enmicados	unidad	4	50	200
Infografías digitales	Unidad	4	25	100
TOTAL GENERAL				S/.600.00

X. INFORME FINAL

Al término del programa, se elaborará un informe que contendrá la siguiente información:

- Descripción detallada de las actividades ejecutadas.
- Nivel de participación de los beneficiarios.
- Alcance de las acciones de difusión realizadas.
- Resultados obtenidos en función de los objetivos planteados.

PLAN DE TRABAJO

SENSIBILIZACIÓN EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA UJCM

I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de Salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio

II. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, diversos estudios en salud pública y nutrición evidencian que la población universitaria presenta una elevada prevalencia de conductas alimentarias no saludables, caracterizadas por el alto consumo de alimentos ultraprocesados, la baja ingesta de frutas y verduras, la omisión frecuente de tiempos de comida y la irregularidad en los horarios alimentarios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que estos patrones alimentarios constituyen uno de los principales factores de riesgo modificables asociados al desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT), como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y alteraciones metabólicas.

Asimismo, la evidencia científica ha demostrado que una alimentación inadecuada, sumada al sedentarismo y a la inadecuada gestión del estrés académico, impacta negativamente en funciones cognitivas clave como la memoria, la atención y la concentración, afectando directamente el rendimiento académico y la productividad intelectual del estudiante universitario.

La etapa universitaria representa un periodo crítico de transición hacia la autonomía, en el cual se consolidan hábitos de vida que tienden a mantenerse en la adultez. En este sentido, la literatura especializada en educación alimentaria nutricional señala que las intervenciones basadas en estrategias educativas activas tienen mayor efectividad para generar cambios conductuales sostenibles, en comparación con enfoques únicamente informativos.

Bajo este enfoque, las estrategias de educación nutricional participativa, como charlas interactivas y talleres experienciales, se consideran herramientas altamente efectivas, ya que promueven el aprendizaje significativo, el pensamiento crítico y la aplicación práctica de conocimientos en la vida cotidiana del estudiante. Este tipo de intervenciones favorece

la construcción de decisiones alimentarias más conscientes, basadas en la comprensión de la relación entre alimentación, salud y desempeño académico.

En este contexto, el presente plan de trabajo tiene como finalidad fortalecer la cultura de alimentación saludable dentro de la comunidad universitaria, promoviendo el autocuidado, la prevención de enfermedades y la mejora del rendimiento académico. De esta manera, se contribuye al desarrollo integral del estudiante, alineándose con los principios de promoción de la salud establecidos por la OMS y los enfoques contemporáneos de salud pública y educación nutricional.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Implementar estrategias de orientación alimentaria, que contribuyan a una adecuada selección y consumo de alimentos saludables, promoviendo un correcto desarrollo físico e intelectual.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Fortalecer el conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios.
- ✓ Promover hábitos alimentarios adecuados mediante estrategias participativas.
- ✓ Desarrollar habilidades para la selección consciente de alimentos.
- ✓ Sensibilizar sobre la relación entre alimentación, energía y rendimiento académico.
- ✓ Fomentar cambios progresivos hacia estilos de vida saludables.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes de la Universidad José Carlos Mariátegui

V. ESTRATEGIAS

- Para garantizar el impacto del programa, se implementarán estrategias basadas en educación nutricional activa:
- **Metodología participativa:** Desarrollo de talleres dinámicos que involucren al estudiante de manera activa.
- **Aprendizaje experiencial:** Uso de dinámicas, simulaciones y análisis de casos reales.
- **Comunicación efectiva:** Mensajes claros, prácticos y adaptados al contexto universitario.
- **Enfoque conductual:** Promoción de cambios progresivos en hábitos alimentarios.

VI. RESPONSABILIDADES

- **Nutricionista:** Planificación, elaboración y validación del contenido.
- **Unidad de Bienestar Universitario:** Coordinación, logística y ejecución de actividades.

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECÍFICA	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Taller: Semáforo de alimentos	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Clasificación de alimentos según su valor nutricional (dinámica interactiva)	X				Nutricionista Equipo UBU
Charla: Tu plato habla de ti	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Relación entre hábitos alimentarios y estilo de vida		X			Nutricionista Equipo UBU
Taller: Hackea tu alimentación	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Estrategias prácticas para comer saludable			X		Nutricionista Equipo UBU
Charla: Tu cerebro también come	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Alimentación y rendimiento académico				X	Nutricionista E quipo UBU

VIII. MATERIALES

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Kit de alimentos para taller	Kit	1 (36 alimentos)	Incluye alimentos réplicas (frutas, verduras, cereales, carnes, pescado, leche, huevo) para clasificación en dinámicas de alimentación saludable.
Rotafolio de alimentos	Unidad	1	Material visual didáctico con imágenes de grupos de alimentos para explicación durante charlas y talleres.
Alimentos saludables para taller	Unidad	200 porciones	Degustación y demostración de opciones saludables (frutas, snacks naturales, etc.).
Tarjetas educativas (semáforo nutricional)	Set	1	Tarjetas de colores (rojo, amarillo, verde) para clasificar alimentos según su valor nutricional.
Cartulinas y papelotes	Unidad	20	Uso en trabajos grupales y dinámicas participativas.
Plumones y marcadores	Set	2	Desarrollo de actividades prácticas y exposiciones.
Cinta adhesiva y tijeras	Set	2	Apoyo logístico en talleres.
Laptop	Unidad	1	Presentación de contenido audiovisual en charlas.
Proyector multimedia	Unidad	1	Apoyo visual para exposiciones.
Parlantes	Unidad	1	Mejora de la comunicación en actividades grupales.

IX. PRESUPUESTO

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (S/.)	COSTO TOTAL (S/.)
Kit de alimentos para taller	Kit	1 (36 alimentos)	5	180
Rotafolio de alimentos	Unidad	1	60	60
Alimentos saludables para taller	Unidad	200 porciones	1	200
Tarjetas educativas (semáforo nutricional)	Set	1	25	25
Cartulinas y papelotes	Unidad	12	2	40
Plumones y marcadores	Set	2	15	30
Cinta adhesiva y tijeras	Set	1	20	20
Laptop (uso institucional)	Unidad	1	0	0
Proyector multimedia (uso institucional)	Unidad	1	0	0
Parlantes (uso institucional)	Unidad	1	0	0
TOTAL GENERAL				S/. 555.0

X. INFORME FINAL

Al término de la ejecución del presente plan, se elaborará un informe final que incluirá:

- Evaluación de participación estudiantil
- Resultados de aprendizaje y sensibilización
- Evidencias fotográficas de actividades
- Análisis del impacto educativo
- Recomendaciones para la continuidad del programa

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

PLAN DE TRABAJO
ATENCIÓN DE CONSULTAS NUTRICIONALES



I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de Salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio

II. JUSTIFICACIÓN

El presente Plan de Trabajo se fundamenta en la necesidad de identificar, evaluar y monitorear el estado nutricional de los estudiantes, docentes y personal administrativo y de servicio de la Universidad José Carlos Mariátegui, considerando que la alimentación constituye un determinante esencial de la salud, el rendimiento académico y la productividad laboral.

En la actualidad, la población universitaria y administrativa se encuentra expuesta a diversos factores que condicionan la aparición de alteraciones del estado nutricional, entre ellos la alta carga académica y laboral, los horarios irregulares de alimentación, el acceso limitado a opciones saludables dentro del entorno universitario y el escaso conocimiento aplicado sobre una alimentación equilibrada. Estos elementos contribuyen al desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados sostenidos en el tiempo, que pueden derivar tanto en deficiencias nutricionales como en malnutrición por exceso, expresada principalmente en sobrepeso y obesidad.

Asimismo, la evidencia científica en salud pública indica que la etapa universitaria y laboral constituye un periodo crítico para la instauración de conductas alimentarias de riesgo, en el cual pueden presentarse trastornos de la conducta alimentaria (TCA) o patrones no saludables como la alimentación emocional, el consumo compulsivo de alimentos, la restricción alimentaria no supervisada y la omisión frecuente de tiempos de comida. Estas condiciones no solo afectan el estado nutricional, sino que también impactan de manera significativa en la salud mental, el nivel de energía, la concentración y el desempeño académico y laboral.

En este contexto, se justifica la implementación de un servicio estructurado de atención de consultas nutricionales y evaluación antropométrica sistemática, orientado a la identificación temprana de riesgos nutricionales, el monitoreo continuo del estado nutricional y la intervención oportuna mediante consejería alimentaria individualizada.

De esta manera, el programa permitirá no solo diagnosticar el estado nutricional de la población universitaria, sino también establecer un sistema de seguimiento que facilite la prevención de complicaciones asociadas a la malnutrición por déficit o exceso, promoviendo la adopción progresiva de hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Todo ello contribuirá al mejoramiento integral de la salud, el bienestar y el rendimiento de la comunidad universitaria, en concordancia con los objetivos institucionales de promoción de la salud.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Identificar y monitorear el estado nutricional de los estudiantes, docentes y personal administrativo y de servicio, con énfasis en casos de trastornos de la conducta alimentaria.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Brindar atención nutricional individualizada a la población universitaria.
- ✓ Identificar riesgos nutricionales y hábitos alimentarios inadecuados.
- ✓ Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables mediante consejería nutricional.
- ✓ Realizar seguimiento de casos priorizados con riesgo nutricional (EXCESO Y Deficiencia).
- ✓ Registrar y sistematizar información nutricional para la toma de decisiones institucionales.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes de la Universidad José Carlos Mariátegui

V. ESTRATEGIAS

Se implementará un enfoque conductual y educativo, orientado a la modificación progresiva de hábitos alimentarios mediante:

- Consejería nutricional individualizada.
- Educación alimentaria personalizada según diagnóstico.
- Intervenciones breves enfocadas en cambio de comportamiento.
- Registro y seguimiento de casos con riesgo nutricional.
- Promoción de mensajes educativos mediante material informativo.
- Coordinación con el área de bienestar universitario para difusión.

VI. RESPONSABILIDADES

Nutricionista responsable:

- Planificación, ejecución y evaluación del programa.
- Atención de consultas nutricionales.
- Elaboración de informes técnicos.
- Seguimiento de casos críticos.

Equipo de la Unidad de Bienestar Universitario (UBU):

- Apoyo logístico y administrativo.
- Convocatoria y difusión de actividades.
- Coordinación de espacios de atención.

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECIFICA	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Atención de consultas nutricionales	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Evaluación nutricional a estudiantes	X				Nutricionista
	Consejería nutricional individual		X			Nutricionista
	Seguimiento de casos prioritarios			X	X	Nutricionista
	Registro y sistematización de datos	X	X	X	X	Nutricionista

VIII. MATERIALES

- Fichas de evaluación nutricional
- Historias clínicas o registros digitales
- Balanza de bioimpedancia o peso corporal
- Tallímetro
- Cinta métrica antropométrica
- Computadora o laptop
- Material educativo (trípticos, afiches)

- Útiles de escritorio
- Equipo audiovisual (opcional para charlas)

X. INFORME FINAL

Al término de la ejecución del presente plan, se elaborará un informe final que incluirá:

- Evaluación de participación estudiantil
- Registro de atenciones nutricionales realizadas
- Evidencias fotográficas de actividad desarrollada
- Identificación de casos de riesgo nutricional
- Recomendaciones para la continuidad y mejora del programa



“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

PLAN DE TRABAJO

ENTREGA DE CARNET PARA SEGUIMIENTO DE CASOS IDENTIFICADOS Y DERIVADOS A OTROS SERVICIOS Y PROGRAMAS



I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de Salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio

II. JUSTIFICACIÓN

En el contexto universitario actual, se ha evidenciado un incremento de problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad, desnutrición, trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como bulimia, así como enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes. Estas condiciones afectan no solo la salud física, sino también el rendimiento académico, bienestar emocional y calidad de vida de los estudiantes.

Frente a esta problemática, resulta necesario implementar un sistema organizado de identificación, registro, seguimiento y derivación de casos detectados. La entrega de un carnet de seguimiento permitirá:

- Llevar un control individualizado de cada caso.
- Facilitar el monitoreo continuo del estado nutricional.
- Garantizar la derivación oportuna a servicios especializados (psicología, medicina, nutrición clínica, entre otros).
- Promover la adherencia a los tratamientos y recomendaciones profesionales.

Este plan contribuye al fortalecimiento de la salud integral de la comunidad universitaria y se alinea con las políticas institucionales de bienestar y prevención.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Identificar y monitorear el estado nutricional de los estudiantes, docentes y personal administrativo y de servicio, con énfasis en casos de trastornos de la conducta alimentaria.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Detectar casos de riesgo nutricional mediante evaluaciones antropométricas y clínicas.
- ✓ Elaborar y entregar carnets personalizados para el seguimiento de los casos identificados.
- ✓ Registrar y actualizar periódicamente la evolución de cada usuario.
- ✓ Derivar oportunamente a servicios especializados según la patología detectada.
- ✓ Promover hábitos de alimentación saludable y estilos de vida adecuados.
- ✓ Evaluar el impacto del seguimiento en la mejora del estado de salud de los beneficiarios.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes de la Universidad José Carlos Mariátegui

V. ESTRATEGIAS

- **Tamizaje nutricional:** Evaluación de peso, talla, IMC y hábitos alimentarios.
- **Clasificación de casos:** Identificación de patologías como obesidad, sobrepeso, desnutrición, diabetes, bulimia, entre otros.
- **Implementación del carnet:** Documento físico o digital para el seguimiento individual.
- **Consejería nutricional personalizada:** Orientación según diagnóstico.
- **Sistema de referencia y contrarreferencia:** Coordinación con servicios de salud internos o externos.
- **Seguimiento periódico:** Controles mensuales o bimensuales según el caso.
- **Educación nutricional:** Talleres y charlas.

VI. RESPONSABILIDADES

- **Nutricionista:**
 - Evaluación nutricional
 - Elaboración y entrega de carnets
 - Seguimiento de casos
 - Registro de información

- **Psicólogo:**
 - Atención de casos de TCA (bulimia, ansiedad alimentaria, etc.)
- **Unidad de Bienestar Universitario:**

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECÍFICA	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Planificación	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
Evaluación	Tamizaje nutricional	X	X	X	X	Nutricionista
Implementación	Elaboración y entrega de carnets	X	X	X	X	Nutricionista
Seguimiento	Control y monitoreo de casos	X	X	X	X	Nutricionista
Derivación	Referencia a otros servicios		X	X	X	Equipo multidisciplinario

VIII. MATERIALES

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Carnets	Unidad	40	Tarjetas impresas para seguimiento
Fichas nutricionales	Unidad	40	Registro de evaluación
Balanza	Unidad	1	Equipo antropométrico
Tallímetro	Unidad	1	Medición de talla
Material educativo	Paquete	1	Folletos y guías

VIII. PRESUPUESTO

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (S/.)	COSTO TOTAL (S/.)
Carnets	Unidad	40	3	120
Fichas nutricionales	Unidad	40	1	40
Material educativo	Paquete	1	40	40
TOTAL GENERAL				S/.200.0

X. INFORME FINAL

Al término de la ejecución del presente plan, se elaborará un informe final que incluirá:

- Número de personas evaluadas.
- Casos identificados (obesidad, sobrepeso, diabetes, bulimia, desnutrición, etc.).
- Número de carnets entregados.
- Casos derivados a otros servicios.
- Evolución de los pacientes en seguimiento.
- Dificultades encontradas.
- Recomendaciones para la sostenibilidad del programa.

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

PLAN DE TRABAJO

ELABORACIÓN DE PLANES DE NUTRICION PERSONALIZADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES.



I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de Salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio
- **Responsable:** Nutricionista del Programa de Alimentación Saludable

II. JUSTIFICACIÓN

En el entorno universitario, los estudiantes se encuentran expuestos a múltiples factores que influyen negativamente en su estado nutricional, tales como el estrés académico, horarios irregulares de alimentación, consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y baja educación alimentaria.

Estas condiciones favorecen la aparición de problemas de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) y por deficiencia (anemia, bajo peso y carencias de micronutrientes), lo cual repercute directamente en:

- Disminución del rendimiento académico y cognitivo
- Fatiga, somnolencia y baja concentración
- Mayor riesgo de enfermedades metabólicas y gastrointestinales
- Alteraciones del sistema inmunológico
- Impacto negativo en la salud mental y calidad de vida

Ante esta problemática, se justifica la implementación de un plan de alimentación personalizado basado en evaluación nutricional individual, el cual permita diseñar estrategias alimentarias adaptadas a las necesidades específicas de cada estudiante.

Este enfoque promueve una intervención preventiva, educativa y correctiva, integrando el uso de alimentos regionales de alto valor nutricional como la quinua, kiwicha, tarwi, verduras y frutas locales, contribuyendo además a la sostenibilidad alimentaria del campus universitario.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Implementar un plan de alimentación personalizado basado en las necesidades nutricionales individuales de los estudiantes de la Universidad José Carlos Mariátegui, promoviendo la mejora del estado nutricional, la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y la adopción de hábitos saludables.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar y clasificar los casos de malnutrición por exceso y por deficiencia nutricional.
- ✓ Diseñar planes de alimentación personalizados según requerimientos energéticos, edad, sexo y nivel de actividad física.
- ✓ Fomentar el consumo de alimentos regionales de alto valor nutricional.
- ✓ Realizar seguimiento nutricional periódico para evaluar la efectividad del plan.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes de la Universidad José Carlos Mariátegui – Campus San Antonio
- Prioridad: estudiantes con diagnóstico de malnutrición por exceso o deficiencia nutricional
- Incluye estudiantes con riesgo nutricional detectado en evaluaciones preventivas

V. ESTRATEGIAS

- Evaluación nutricional inicial y periódica (IMC, % grasa corporal, perímetro de cintura)
- Aplicación de encuestas alimentarias (recordatorio 24 horas y frecuencia de consumo)
- Diagnóstico nutricional individualizado
- Elaboración de planes de alimentación personalizados según requerimientos energéticos
- Intervención educativa mediante talleres, charlas y material informativo
- Incorporación de menús saludables en el cafetín universitario
- Uso de alimentos locales y regionales (quinua, kiwicha, tarwi, tubérculos, frutas y verduras frescas)
- Seguimiento mensual y reajuste del plan alimentario
- Registro digital de evolución nutricional de cada estudiante

VI. RESPONSABILIDADES

- **Nutricionista responsable:** Evaluación, diagnóstico, diseño de planes alimentarios, intervención educativa y seguimiento.
- **Unidad de Bienestar Universitario:** Coordinación, supervisión y apoyo logístico del programa.
- **Cafetín universitario:** Implementación de menús saludables y cumplimiento de recomendaciones nutricionales.
- **Estudiantes:** Participación activa en evaluaciones, sesiones educativas y seguimiento nutricional.

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECÍFICA	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Elaboración de alimentación personalizada de acuerdo a las necesidades nutricionales	Elaboración del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Elaboración de dietas individualizadas	X	X	X	X	Nutricionista

VIII. MATERIALES

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Impresión de planes de alimentación	Unidad	100	Documentos impresos con planes personalizados para los estudiantes
Recetarios de menú saludable	Unidad	10	Guías prácticas con recetas balanceadas, nutritivas y adaptadas a alimentos regionales
Laptop	Unidad	1	Equipo para procesamiento de datos nutricionales y elaboración de dietas



IX. PRESUPUESTO

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (S/.)	COSTO TOTAL (S/.)
Impresión de planes de alimentación	Unidad	100	2	200
Recetarios de menú saludable	Unidad	10	5	50
TOTAL, GENERAL				S/. 250.0

X. INFORME FINAL

Al término de la ejecución del presente plan, se elaborará un informe final que incluirá:

- Resultados de la implementación de los planes de alimentación personalizados
- Análisis del impacto en los hábitos alimentarios
- Evaluación de la aceptación de los menús saludables en el cafetín

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

PLAN DE TRABAJO

EJECUCIÓN DE PLANES NUTRICIONALES PARA EL EXPENDIO DE ALIMENTOS SALUDABLES (REGIONALES) EN LA CAFETERÍA UNIVERSITARIA.



I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de Salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio
- **Responsable:** Nutricionista del Programa de Alimentación Saludable

II. JUSTIFICACIÓN

En el contexto universitario, la alimentación de los estudiantes se ve condicionada por factores como la carga académica, la limitada disponibilidad de opciones saludables y el alto consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio. Esta situación contribuye al desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados que repercuten negativamente en el rendimiento académico, la concentración, el estado nutricional y la salud integral de la comunidad universitaria.

Frente a esta problemática, la ejecución de planes nutricionales para el expendio de alimentos saludables en la cafetería universitaria se convierte en una estrategia fundamental para garantizar el acceso a preparaciones equilibradas, seguras y de calidad. La cafetería no solo cumple una función de abastecimiento alimentario, sino que también representa un espacio clave para la promoción de estilos de vida saludables.

El presente plan adquiere especial relevancia al priorizar el uso de alimentos regionales, tales como granos andinos, tubérculos, leguminosas y productos locales, los cuales poseen un alto valor nutricional, son económicamente accesibles y contribuyen a la sostenibilidad alimentaria. Su incorporación no solo mejora la calidad de la dieta, sino que también fortalece la identidad cultural y fomenta el consumo responsable de productos locales.

Asimismo, este enfoque permite revalorizar la biodiversidad alimentaria de la región, promoviendo prácticas alimentarias más sostenibles y reduciendo la dependencia de productos industrializados. De esta manera, se genera un impacto positivo tanto en la salud individual como en el entorno social y económico.

La implementación de este plan contribuirá de manera directa a la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, al fortalecimiento del bienestar físico

y mental, y a la formación de una cultura alimentaria saludable dentro de la universidad. Además, permitirá posicionar a la institución como promotora activa de la salud, alineada con políticas de bienestar universitario y desarrollo sostenible.

En este sentido, la ejecución de planes nutricionales en el cafetín universitario no solo responde a una necesidad alimentaria, sino que constituye una intervención estratégica de alto impacto en la salud pública, con beneficios a corto, mediano y largo plazo para toda la comunidad universitaria.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Realizar propuestas de alimentos saludables, con preferencia a alimentos regionales y su importancia en la alimentación balanceada para el expendio en el cafetín universitario

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Diseñar menús saludables utilizando insumos regionales de alto valor nutricional.
- ✓ Promover hábitos alimentarios saludables en la comunidad universitaria.
- ✓ Capacitar al personal de cocina en preparación saludable e inocuidad alimentaria.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes universitarios
- Docentes
- Personal administrativo
- Personal de cafetería

V. ESTRATEGIAS

- **Diseño de menús saludables y regionales**
Incorporación de alimentos como quinua, kiwicha, cañihua, papa nativa, tarwi, verduras locales y frutas de temporada.
- **Educación - Capacitación al personal de cocina**
- Señalización nutricional tipo “semáforo nutricional”
- Charlas breves sobre alimentación saludable
- **Innovación gastronómica saludable**
Adaptación de platos tradicionales a versiones saludables (menos grasas, sodio y azúcares). **Evaluación continua**
Encuestas de satisfacción y monitoreo del consumo.

VI. RESPONSABILIDADES

- **Nutricionista:**
Diseño del plan, capacitación y monitoreo.
- **Personal de cafetería:**
Preparación adecuada de los alimentos.
- **Unidad de Bienestar Universitario:**
Apoyo logístico y difusión.
- **Autoridades universitarias:**
Supervisión y aprobación del programa.

VII. CONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECÍFICA	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Planificación del programa Ejecución de planes nutricionales para el expendio de alimentos saludables (regionales) en la cafetería universitaria.	Elaboración y validación del plan de trabajo	X				Nutricionista
	Diseño, elaboración e implementación progresiva de menús saludables con enfoque en alimentos regionales	X	X	X	X	Nutricionista
	Capacitación continua al personal de cafetería en preparación saludable	X	X	X	X	Nutricionista
	Evaluación del programa mediante encuestas de satisfacción y monitoreo del consumo alimentario	X	X	X	X	Nutricionista

VIII. MATERIALES

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Menús saludables	Unidades	20	Material gráfico informativo (afiches y trípticos) para la promoción de opciones saludables
Rotafolio enmicado	Unidades	4	Material didáctico reutilizable para sesiones educativas y capacitaciones
Recetarios saludables	Unidades	Variable	Recetarios con preparaciones a base de alimentos regionales dirigidos a la comunidad universitaria
Encuestas	Unidades	100	Instrumentos para la evaluación de satisfacción y monitoreo del consumo alimentario

IX. PRESUPUESTO

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (S/.)	COSTO TOTAL (S/.)
Impresión de menús saludables	Unidades	20	1	20
Rotafolio enmicado	Unidades	4	25	100
Impresión de recetarios saludables	Unidades	4	10	40
Impresión de encuestas	Unidades	100	0.2	20
TOTAL GENERAL				S/.180.0

X. INFORME FINAL

Al término de la ejecución del presente plan, se elaborará un informe final que incluirá:

- Cumplimiento de actividades: ejecución de menús saludables, capacitaciones y encuestas.
- Dificultades: limitaciones en hábitos, logística y tiempo.
- Recomendaciones: continuidad del programa, fortalecimiento de la educación nutricional y evaluaciones periódicas.

PLAN DE TRABAJO

SUPERVISIÓN DE LA CAFETERÍA UNIVERSITARIA, PRODUCTOS PARA EL EXPENDIO Y A LOS EXPENDEDORES DE ALIMENTOS

I. DATOS GENERALES

- **Entidad:** Universidad José Carlos Mariátegui
- **Dependencia:** Vicerrectorado Académico
- **Unidad:** Unidad de Bienestar Universitario
- **Servicio de Salud:** Programa de Alimentación Saludable
- **Campus:** San Antonio
- **Responsable:** Nutricionista del Programa de Alimentación Saludable

II. JUSTIFICACIÓN

La cafetería universitaria constituye un entorno alimentario determinante en la formación de hábitos de consumo de la población estudiantil, debido a que una gran proporción de estudiantes realiza al menos una de sus comidas principales dentro del campus. En este contexto, la supervisión nutricional resulta fundamental para garantizar que los alimentos expendidos sean inocuos, equilibrados y adecuados desde el punto de vista sanitario y nutricional.

Una inadecuada manipulación de alimentos, deficiencias en las condiciones higiénico-sanitarias o la oferta predominante de productos con bajo valor nutricional pueden incrementar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), así como contribuir al desarrollo de problemas de salud a mediano y largo plazo, como sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

La supervisión sistemática permite verificar el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manipulación (BPM), controlar las condiciones de almacenamiento, preparación y expendio de alimentos, y asegurar la calidad de las materias primas utilizadas. Asimismo, facilita la evaluación del perfil nutricional de los productos ofrecidos, promoviendo la incorporación de opciones saludables que respondan a las necesidades nutricionales de la población universitaria.

Además, la intervención del profesional nutricionista fortalece la educación alimentaria de los expendedores y usuarios, contribuyendo a la adopción de prácticas seguras y hábitos

saludables. Esto impacta directamente en el bienestar físico, la capacidad de concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.

Por lo tanto, la supervisión de la cafetería universitaria no solo responde a un enfoque de control sanitario, sino que constituye una estrategia integral de promoción de la salud, prevención de enfermedades y mejora de la calidad de vida dentro del entorno universitario.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Supervisar el funcionamiento de la cafetería universitaria, asegurando la calidad sanitaria, nutricional y la adecuada manipulación de los alimentos expendidos.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Verificar el cumplimiento de normas de higiene y manipulación de alimentos.
- ✓ Evaluar la calidad nutricional de los productos ofrecidos.
- ✓ Supervisar las condiciones de almacenamiento y conservación de alimentos.
- ✓ Capacitar a los expendedores en buenas prácticas de manipulación (BPM).
- ✓ Promover la oferta de alimentos saludables dentro de la cafetería.

IV. PÚBLICO OBJETIVO

- Estudiantes universitarios
- Personal administrativo y docente
- Expendedores de alimentos de la cafetería

V. ESTRATEGIAS

- Inspecciones periódicas programadas y no anunciadas.
- Uso de listas de chequeo estandarizadas (BPM, higiene, infraestructura).
- Evaluación nutricional de menús y productos ofertados.
- Capacitaciones mensuales a manipuladores de alimentos.
- Coordinación con autoridades universitarias para mejoras continuas.

VI. RESPONSABILIDADES

- **Nutricionista:** Supervisión, evaluación, capacitación y elaboración de informes.
Encargado de cafetería: Cumplimiento de recomendaciones.
- **Expendedores:** Aplicación de buenas prácticas de manipulación.
- **Unidad de Bienestar:** Supervisión administrativa y apoyo logístico.

VII. CONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD ESPECÍFICA	ABRIL	JUNIO	JULIO	RESPONSABLE
Planificación del programa	Elaboración y validación del plan de trabajo	X			Nutricionista
Supervisión de la cafetería universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos	Supervision continua	X	X	X	Nutricionista
	Capacitación	X	X	X	Nutricionista
	Implementación de mejoras		X	X	Nutricionista
	Monitoreo		X	X	Nutricionista

VIII. MATERIALES

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Lista de chequeo	Unidad	30	Formatos impresos de supervisión
Material educativo	Unidad	25	Afiches y trípticos
Equipo de protección	Kit	1	Guantes, mascarillas, gorros
Termómetro	Unidad	1	Control de temperatura de alimentos

IX. PRESUPUESTO

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (S/.)	COSTO TOTAL (S/.)
Impresiones de Lista de chequeo	Unidad	30	0.5	15
Material educativo	Unidad	25	2	50
Equipos de protección	Kit	1	15	30
Termómetro	Unidad	1	55	55
TOTAL GENERAL				S/. 150.0

X. INFORME FINAL

Al término de la ejecución del presente plan, se elaborará un informe final que incluirá:

- Resultados de las supervisiones realizadas
- Nivel de cumplimiento de normas sanitarias
- Registro de capacitaciones ejecutadas
- Identificación de mejoras implementadas
- Recomendaciones para la sostenibilidad del programa

“Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la De

RECTORADO – UJCM
EXP. 00877-R-UJCM
FECHA: 24/04/2026 HORA: 11:05 Hrs.
RECIBIDO: IRENE

MEMORANDO N° 0342-2026-VICEACAD-UJCM

De : Dr. Nilton Juan Zaballos Hurtado
VICERRECTOR ACADÉMICO DE LA UJCM

A : Dr. Luis Delfin Bermejo Peralta
RECTOR DE LA UJCM

ASUNTO : REMITO PLANES DE TRABAJO DEL SERVICIO SALUD –
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA SER
TRATADO EN CONSEJO UNIVERSITARIO

REFERENCIA : INFORME N° 043-2026-UBU-VRAD/UJCM

FECHA : Moquegua, 24 de abril de 2026

Es grato dirigirme a Ud. Para saludarlo cordialmente y al mismo elevar a su despacho los Planes de Trabajo del Servicio Salud – Programa de Alimentación Saludable, a fin de que sea puesto a consideración y aprobación del Consejo Universitario.

Sin otro particular, reitero a Ud. Los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



UNIVERSIDAD “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”
VICERRECTORADO ACADÉMICO
MOQUEGUA



DR. NILTON JUAN ZEBALLOS HURTADO
VICERRECTOR ACADÉMICO

NJZH/VRA
c.c. Archivo

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

INFORME N°043-2026-UBU-VRAD/UJCM

A : Dr. Nilton Juan Zeballos Hurtado
VICERRECTOR ACADÉMICO DE LA UJCM

De : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

ASUNTO : Remito Planes de trabajo del Servicio Salud - Programa de Alimentación Saludable

FECHA : Moquegua 21 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y, a la vez remitir a su despacho 07 Planes de trabajo correspondientes al Servicio Salud - Programa de Alimentación Saludable, trabajados en cumplimiento al POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario.

Por lo que solicito que a través de su despacho sean derivados a las instancias correspondientes para su revisión y posterior aprobación vía acto resolutivo cada uno de estos planes.

Adjunto: Archivo digital de los siguientes planes:

1. Plan de trabajo “Difusión de material promocional del programa de alimentación saludable”.
2. Plan de trabajo “Sensibilización en alimentación saludable en estudiante de la UJCM”.
3. Plan de trabajo “Atención de consultas nutricionales”.
4. Plan de trabajo “Entrega de carnet para seguimiento de casos identificados y derivados a otros servicios y programas”.
5. Plan de trabajo “Elaboración de planes de nutrición personalizada de acuerdo a las necesidades”
6. Plan de trabajo “Ejecución de planes nutricionales para el expendio de alimentos saludables (regionales) en la cafetería universitaria”.
7. Plan de trabajo “Supervisión de la cafetería universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos”

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal

Atentamente,

Dra. MEAC/JUBU
C.C. Archivo



UNIVERSIDAD “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”
UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
MOQUEGUA



DR. MARLENI EDITH ALATRÍSTICA CALLE
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°011-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito Aprobación del plan de difusión promocional**

Fecha : Moquegua 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el “**Plan de trabajo de difusión promocional**”, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.P. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°012-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito Aprobación del plan de trabajo de sensibilización de los miembros de la UJCM.**

Fecha : Moquegua, 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el “**Plan de trabajo de sensibilización de los miembros de la UJCM**”, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.P. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°014-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito aprobación del plan de trabajo de atención de consultas nutricionales.**

Fecha : Moquegua, 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el **“Plan de trabajo de atención de consultas nutricionales”**, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.P. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°015-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito Aprobación del plan de trabajo de entrega de carnet para seguimiento.**

Fecha : Moquegua 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el **“Plan de trabajo de entrega de carnet para seguimiento de casos identificados”**, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.P. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°016-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito Aprobación del plan de trabajo de elaboración planes de nutrición personalizados.**

Fecha : Moquegua, 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el “**Plan de trabajo de elaboración plan de nutrición personalizados de acuerdo a las necesidades**”, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.I. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°017-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito Aprobación del plan de trabajo de ejecución de planes nutricionales para el expendio de alimentos saludables.**

Fecha : Moquegua, 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el “**Plan de trabajo de ejecución de planes nutricionales para el expendio de alimentos saludables**”, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.P. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM

“Año de la esperanza y el fortalecimiento de la Democracia”

MEMORANDO N°018-2026-PAS-SERV.SALUD-UBU-UJCM

A : Dra. Marleni Edith Alatrística Calle
JEFE DE LA UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

De : Lic. Edith Inquilla Ccalla
ENCARGADA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asunto : **Solicito Aprobación del plan de trabajo de supervisión de la cafetería universitaria, productos para el expendio.**

Fecha : Moquegua, 17 de abril del 2026

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, remitir el **“Plan de trabajo supervisión de la cafetería universitaria, productos para el expendio y a los expendedores de alimentos”**, para su revisión y posterior aprobación dicho plan se presenta en cumplimiento a las actividades establecidas en el POA 2026 de la Unidad de Bienestar Universitario específicamente del programa de alimentación saludable el mismo que se encuentra a mi cargo.

Por lo que solicito que a través de su despacho este sea derivado a las instancias correspondientes para su aprobación vía acto resolutivo.

Adjunto: Plan de trabajo
Plan Operativo Anual UBU 2026.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



LIC. NUT. EDITH INQUILLA CCALLA
C.N.P. 4405

Lic. en Nut. Edith Inquilla Ccalla
Responsable del Programa de alimentación Saludable
UJCM