



ALUMNO: Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Cecilio Culebro Castellanos

TRABAJO: “ *valoración nutricional en niños y niñas del kínder profesora Elodia Díaz viuda de Zenteno, en Las Margaritas, Chiapas* ”

MATERIA: EPIDEMIOLOGÍA 1

SEMESTRE: 2 **GRUPO:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de junio de 2020

Índice

INTRODUCCIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	6
ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN.....	7
LUGAR	8
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	9
POBLACIÓN.....	11
RECURSOS HUMANOS	12
MATERIALES	12
FINANCIEROS.....	12
SUPERVISIÓN	13
ANÁLISIS.....	13
EVALUACIÓN.....	13
RESULTADOS ESPERADOS	14
CONCLUSIÓN	15
ANEXOS.....	16
BIBLIOGRAFÍAS :.....	25

INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo) y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

La enseñanza de la nutrición como un saber, es un proceso complejo que requiere del conocimiento, dominio y aplicación del maestro o maestra, para que ésta sea incorporada a todos los ámbitos del quehacer docente y que la misma se vea reflejada en la participación activa de las y los alumnos, quienes necesitan estar motivados.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos (toxicidad).

Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional.

Para determinar si se están consumiendo una cantidad adecuada de nutrientes, los médicos preguntan acerca de los hábitos alimenticios y la dieta que se sigue, y además hacen un examen físico para evaluar la composición y el funcionamiento del organismo. Se comprueba la estatura y el peso de la persona, y se calcula su índice de masa corporal (IMC).

La composición del organismo, incluyendo el porcentaje de grasa corporal, se suele obtener mediante la medición de los pliegues cutáneos o haciendo un análisis de impedancia bioeléctrica. Entre las formas más precisas para determinar

este porcentaje se incluyen el peso de la persona bajo el agua (peso hidrostático) y una prueba de densitometría ósea, pero estos métodos no son fáciles de utilizar, pueden resultar caros y no siempre están disponibles con facilidad. Se utilizan principalmente en investigación.

Los niveles de muchos nutrientes se miden en la sangre y, a veces, en los tejidos. Por ejemplo, la concentración de albúmina, la proteína principal en la sangre, permite determinar si una persona tiene carencia proteínica. Los niveles de ciertos nutrientes disminuyen cuando la nutrición no es adecuada.

El agua es necesaria en cantidades de 1 mL por cada caloría de energía gastada o alrededor de 2,5 L al día. Los alimentos que se consumen en la dieta diaria contienen unas 100 000 sustancias. Sin embargo, solo 300 se clasifican como nutrientes, y solo 45 se clasifican como nutrientes esenciales. Los nutrientes esenciales no pueden ser sintetizados por el organismo y deben consumirse con la dieta.

Finalmente es la evaluación del estado nutricional de un individuo que nos permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente. Es necesaria para proponer las actuaciones dietético-nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas

JUSTIFICACIÓN

El propósito de la educación alimentaria y nutricional en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de las buenas costumbres en la alimentación familiar.

Algunas limitaciones que han tenido los docentes han sido la falta de formación en nutrición; la falta de materiales educativos apropiados y un enfoque de la educación centrado en los aspectos cognitivos del aprendizaje, por lo que es necesario realizar esfuerzos innovadores a fin de que los escolares se formen desde tempranos años en el mejoramiento de su alimentación reforzando esta temática con aspectos metodológicos que refuercen sobre todo las buenas prácticas alimentarias cotidianas. Como de necesidades detectadas en los momentos de capacitación de los docentes, ha surgido este plan de capacitación como una necesidad para unificar los contenidos que requerirán los docentes en la implementación de la enseñanza de la alimentación y nutrición a los escolares.

OBJETIVO GENERAL

Valoración nutricional a niños y niñas del kínder profesora Elodia Díaz viuda de Zenteno, en el municipio de las Margaritas, Chiapas.

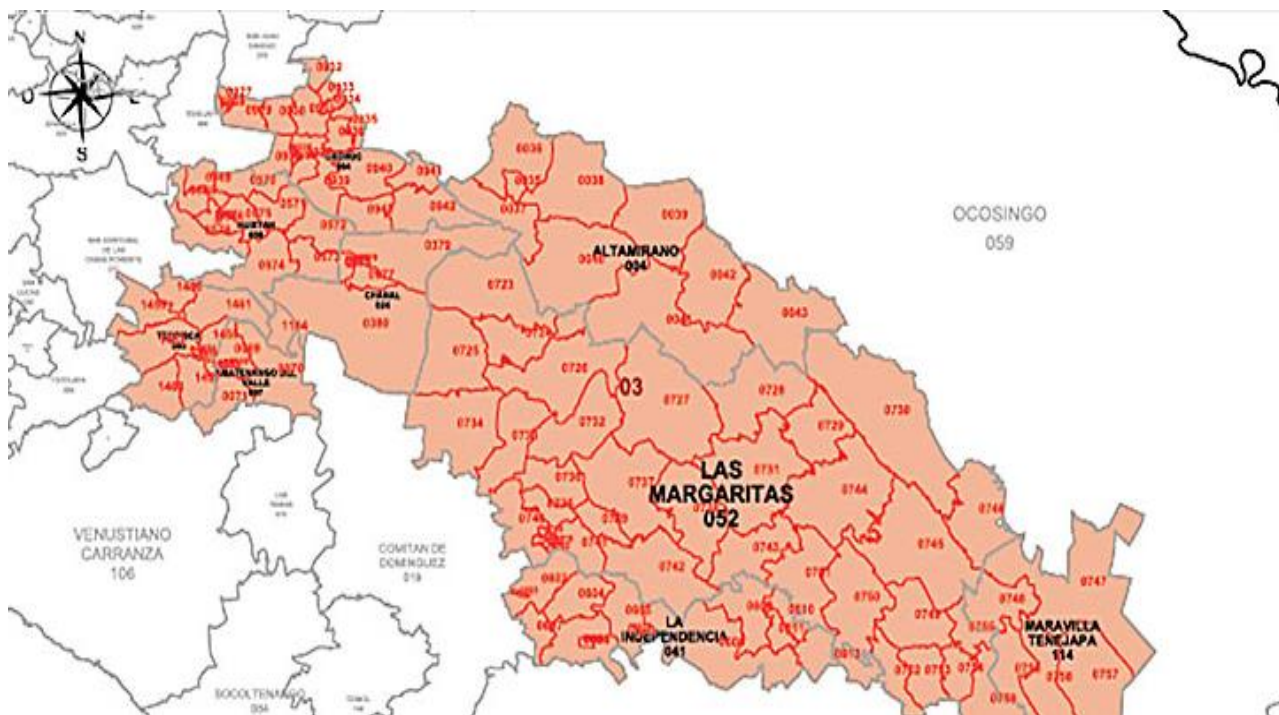
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Enseñar la dieta basada en alimentos con los nutrimentos adecuados para cada grupo de edad (capacitación)
- Medición de peso y talla
- Aplicar historial clínico y alimentario
- Llevar cereales
- Apoyar con alimentos con carbohidratos buenos
- Llevar alimentos ricos en proteínas
- Llevar alimentos que sean accesibles para la población
- Enseñarles la preparación
- Enseñarles la porciones adecuadas

ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN

ESTRATEGÍA	LÍNEA DE ACCIÓN
Visita al kínder	Permiso para hacer un trabajo de valoración nutricional Conteo de alumnos (niños y niñas)
Aplicación práctica.	Valoración del IMC, y la estatura. Utilizar cintas métricas y bascula
Elaboración e material didáctico para la enseñanza de la alimentación y nutrición	portafolio denominado “consejos para una alimentación sana” Una historieta denominada “nuestros amigos los alimentos” Una lámina educativa denominada “este local protege tu salud” Una rueda sobre el valor nutritivo de los alimentos
Alimentación sana	planifican menús nutritivos, balanceados, de bajo costo, utilizando los recursos alimentarios de la comunidad y los producidos en el huerto escolar.
Nutrición y salud	Relación de los alimentos con la salud y el crecimiento del ser humano. . Composición de una dieta balanceada. . Alimentación en las diferentes etapas de la vida.
Producción de alimentos en la escuela y el hogar	Utilizan los huertos escolares y familiares como espacio pedagógico y mejorar la alimentación de la comunidad.

LUGAR primera avenida sur poniente num.15. Las Margaritas, Chiapas.



TIEMPO 1 DE JUNIO AL 30 DE NOVIEMBRE 2020

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

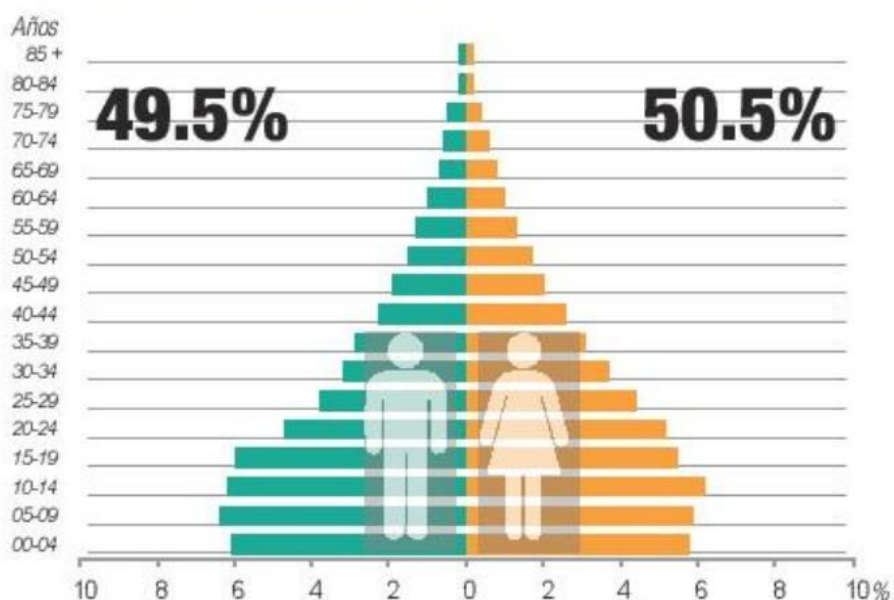
FECHAS	ACTIVIDADES
1 de junio al 7 de junio	Visita al kínder: Permiso para hacer un trabajo de valoración nutricional Conteo de alumnos (niños y niñas)
7 junio al 21 de junio	Segunda visita para la aplicación práctica. Valoración del IMC, y la estatura. Utilizar cintas métricas y bascula En niños y niñas de los 4 grupos de 1er año
21 de junio al 5 de julio	Tercer visita para la aplicación práctica. Valoración del IMC, y la estatura. Utilizar cintas métricas y bascula En niños y niñas de los 4 grupos de 2do año
5 de julio al 12 de julio	Cuarta visita para la aplicación práctica. Valoración del IMC, y la estatura. Utilizar cintas métricas y bascula En niños y niñas de los 4 grupos de 3er año
23 de agosto al 6 de septiembre	(regresando de vacaciones) Elaboración de portafolios "consejos para una alimentación sana" Una historieta denominada "nuestros amigos los alimentos". Una lámina educativa denominada "este local protege tu salud" y una rueda sobre el valor nutritivo de los alimentos
6 de septiembre al al 27 de septiembre	planifican menús nutritivos, balanceados, de bajo costo, utilizando los recursos alimentarios de la comunidad

27 de septiembre al 25 de octubre	realizar un huerto escolar
25 de octubre al 1 de noviembre	Utilizan los huertos escolares y familiares como espacio pedagógico y mejorar la alimentación de la comunidad.
1 de noviembre al 8 de noviembre	Séptima visita. supervisión del las líneas de acción
8 de noviembre al 22 de noviembre	Análisis, evaluación y resultados
22 de noviembre al 30 de noviembre	Análisis, evaluación y presentación del trabajo final para entrega.

POBLACIÓN La población a trabajar serán las personas del municipio de las margaritas. Más específicamente en el kínder profesora ELODIA DIAZ VIUDA DE ZENTENO el cual cuenta con 12 grupos y cada uno con aproximadamente 30 alumnos entre niños y niñas.

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO LAS MARGARITAS 2016

Pirámide Poblacional



Composición por edad y sexo

Población total*

122 821 Representa el 2.4% de la población estatal.

Relación hombres-mujeres

98.0 Existen 98 hombres por cada 100 mujeres.

Edad mediana

20 La mitad de la población tiene 20 años o menos.

Razón de dependencia por edad

69.7 Existen 69 personas en edad de dependencia por cada 100 en edad productiva.

RECURSOS HUMANOS

- ✚ 15- alumnos estudiantes de medicina del 2ºA
estudiante de medicina responsable del programa del 2ºA
- ✚ 1 -Supervisor nutriólogo
- ✚ 1 médico epidemiólogo
- ✚ Total de 18 personas

MATERIALES

- Carpetas para los materiales de cada participante.
- hojas blancas tamaño carta.
- Alimentos. (Lata de atun cereal, Horchata, leche en polvo, frijoles, lentejas, arroz, soya, aceite, amaranto, crema de cacahuete)
- Cartulinas de diferentes colores. • Marcadores de diferentes colores. • Tijeras. • Imanes • Pegamento
- Revistas
- Transporte
- lápices/lapiceros/colores/plumones/ marcadores
- tablas
- impresiones para los carteles o para copias
- Borradores/sacapuntas/resistol/tijeras/cinta adhesiva
- grapas/silicon (con su respectiva herramienta para usar)
- material para periódico mural/cartulinas

FINANCIEROS

Aproximadamente para este proyecto se necesitan: 40 mil pesos para gastos materiales y transporte.

SUPERVISIÓN

Supervisión cada 15 días. Comprobar que el plan se este llevando a acabo de acuerdo a las estrategias y el cronograma establecido, y así poder observar los errores.

- **Institución UDS y presidencia municipal**

ANÁLISIS

La toma de datos, investigación de campo nos ayuda para tener una correcta visión del área de trabajo, las medidas que se necesitan para una buena intervención en trabajo de campo. Tomar en cuenta que tenemos objetivos a alcanzar y metas que se logran en este proyecto.

Nuestro meta es cumplir con cada uno de los proyectos antes mencionados en este trabajo, por eso nos basamos en un modelo como este Plan de Acción que tenemos que cumplir con cada uno del rubro antes mencionados, de tal manera que cumplamos con los requisitos que nos propusimos al finalizar este plan de acción como un modelo a seguir para lograr cada uno de nuestros objetivos. Cumplir, investigar y ser constantes en cada una de las fechas para llegar a una meta clara y concisa.

Todo lo llevamos de la mano con la prevención primaria ya que es fundamental en la práctica médica para que evitar patologías, como médicos en formación es nuestro deber tener en cuenta la comunicación y aplicación de la prevención primaria.

EVALUACIÓN

El plan de acción es un método que nos lleva a diferentes plazos de tiempo en los cuales, si trabajamos de tiempo y forma como lo planeamos, tendremos que entregar cifras y cuentas al final de este.

Dicho Plan de Acción se tendrá que entregar la valoración concreta del trabajo en la fecha y hora acordada (1 de junio al 30 de noviembre) Nos permitirá entregar el trabajo y tener un valor de cómo nos dio los resultados de dicho trabajo, que estuvimos realizando por un periodo determinado de tiempo.

RESULTADOS ESPERADOS

Tener las cifras y los resultados de nuestro trabajo acerca de cómo se controló dicha patología y nuestro resultado que nos tendrá satisfecho si esta patología (obesidad-desnutrición) disminuye al culminar de la elaboración de este proyecto.

Se valorará los logros, actitudes, métodos, ingenio, deficiencias que nos llevó para una buena valoración nutricional

CONCLUSIÓN

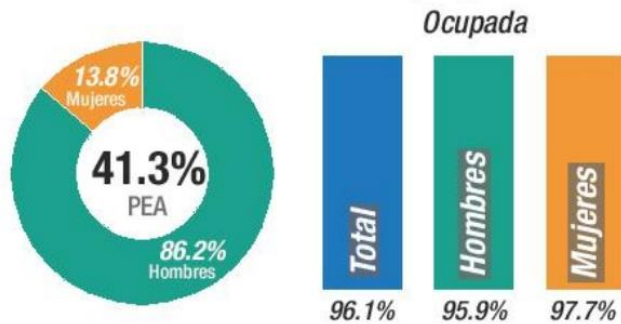
En cuenta con nuestro trabajo, en donde estamos obteniendo resultados teóricos que podemos realizar en la comunidad. Dar las informaciones es muy importante, como médicos en formación tenemos en cuenta que la prevención primaria juega el mejor papel para evitar todo tipo de enfermedades, conocer la población, a que se dedica, su pirámide poblacional. En Margaritas donde estamos trabajando es importante nuestro estudio de plan de Acción para tener una noción de cómo vamos a trabajar en los diferentes rubros antes mencionados en el trabajo, con la ayuda de nuestro catedrático el Dr. Cecilio Culebro que será nuestro guía principal para lograr un buen trabajo de investigación y valoración nutricional en niños y niñas y así apoyar en las deficiencias alimentarias en el kínder profesora ELODIA DIAZ VIUDA DE ZENTENO del municipio de Las Margaritas.

ANEXOS

Características Económicas

Población de 12 años y más

Económicamente activa (PEA)



No económicamente activa (PNEA)



Porcentaje de la población de 12 años y más con condición de actividad no especificada 0.3.

Vivienda

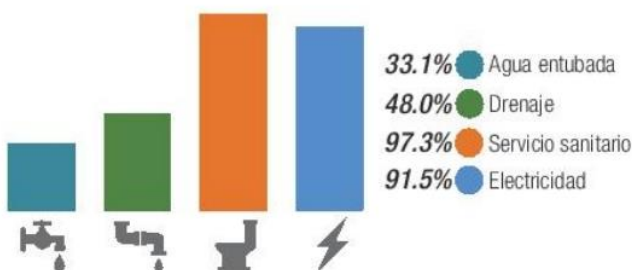
Total de viviendas particulares habitadas

25 246 Representa el 2.0% del total estatal.

Promedio de ocupantes por vivienda 4.9

Promedio de ocupantes por cuarto 1.4

Disponibilidad de servicios en la vivienda



Viviendas con materiales de construcción precarios



Disponibilidad de TIC



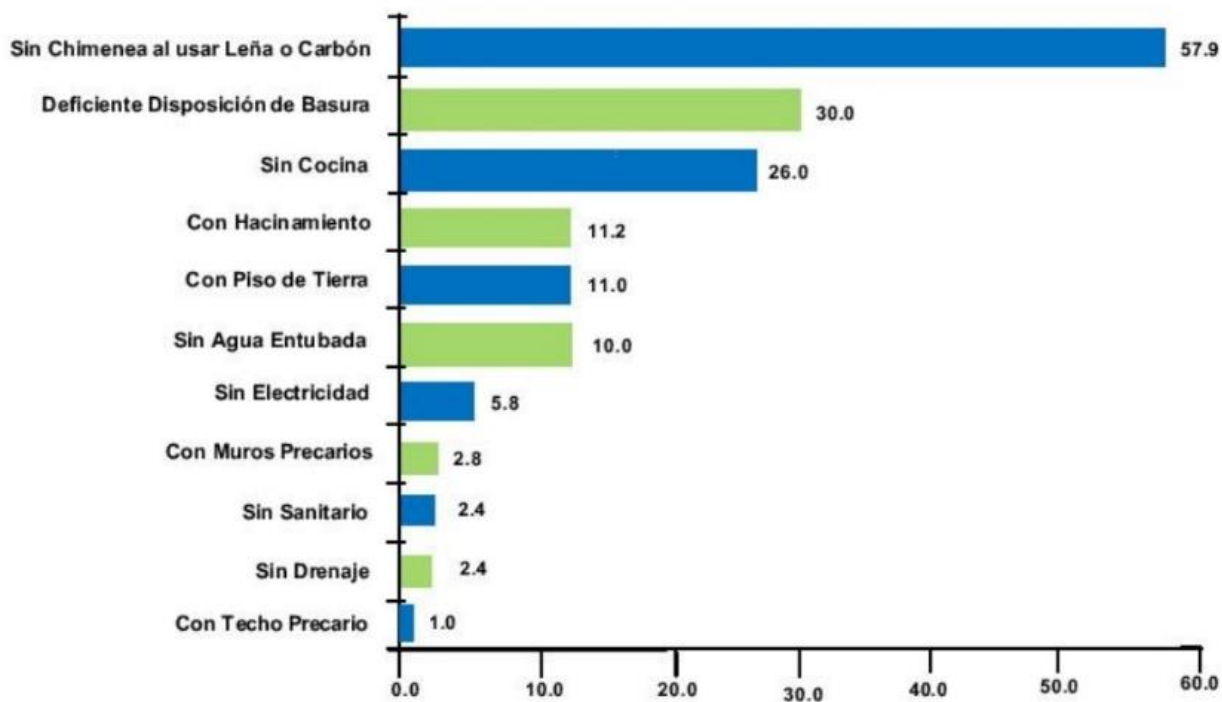
Educación

Población de 15 años y más según nivel de escolaridad



Pobreza y Rezago Social

Principales Rezagos en las Viviendas 2015



HISTORIA CLINICA NUTRICIONAL

Fecha: _____

DATOS GENERALES

Nombre paciente: _____ del

Edad: _____ años Sexo: (M) (F) Fecha de nacimiento: _____

Estado Civil: _____ Escolaridad: _____

Ocupación: _____

Teléfono: _____

E-mail: _____

Motivo de la consulta

INDICADORES CLÍNICOS

ANTECEDENTES SALUD / ENFERMEDAD

PROBLEMAS ACTUALES

Diarrea: _____ Estreñimiento: _____ Gastritis: _____ Úlcera: _____

Náusea: _____ Pirosis: _____ Vómito: _____ Colitis: _____

Dentadura: _____ Otros _____

Observaciones _____

Padece alguna enfermedad diagnosticada: _____

Ha padecido alguna enfermedad importante: _____

Toma algún medicamento _____ Cuál _____

_____ Dosis _____ Desde cuándo _____

Toma: Laxantes _____ Diuréticos _____ Antiácidos _____ Analgésicos _____

Le han practicado alguna cirugía: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

Obesidad __ Diabetes __ HTA __ Cáncer __ Hipercolesterolemia __ Hipertrigliceridemia __

ESTILO DE VIDA

Diario de Actividades (24 hrs):

HORA	PRINCIPAL ACTIVIDAD REALIZADA
	DESPERTARSE DESAYUNO
	COMIDA
	CENA
	DORMIR

2/11

Actividad:

Muy ligera Ligera Moderada Pesada Excepcional

Ejercicio:

Tipo _____ Frecuencia _____ Duración _____ ¿Cuándo inicio? _____

Consumo de (frecuencia y cantidad):

Alcohol: _____ Tabaco: _____ Café : _____

SIGNOS

Aspecto General (cabello, ojos, piel, uñas, labios, encías, etc.).

Presión Arterial

Conoce su presión arterial SI __ NO __Cuál es _____

Hora: _____ Brazo Derecho: _____

INDICADORES BIOQUÍMICOS

Datos bioquímicos relevantes _____
Se solicitaron análisis Si No Cuáles _____

INDICADORES DIETÉTICOS

Cuántas comidas hace al día: _____

	COMIDAS EN CASA	COMIDAS FUERA	HORARIO DE COMIDAS
ENTRE SEMANA			
FIN DE SEMANA			

Quién prepara sus alimentos _____

Come entre comidas _____ Qué _____

Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses (trabajo, estudio, o actividad)

SI _ NO _ Porqué _____ Cómo _____

Apetito: Bueno: _____ Malo: _____ Regular: _____

A qué hora tiene más hambre _____

Alimentos preferidos: _____

Alimentos que no le agradan / no acostumbra: _____

Alimentos que le causan malestar (**especificar**): _____

Es alérgico o intolerante a algún alimento: SI __ NO __ _____

Toma algún suplemento / complemento:

SI __ NO __ Cuál _____ Dosis _____ Porqué _____

Su consumo varía cuando está triste, nervioso o ansioso: SI __ NO __ Cómo _____

Agrega sal a la comida ya preparada: SI __ NO __

Qué grasa utilizan en casa para preparar su comida:

Margarina Aceite vegetal Manteca Mantequilla Otros _____

Ha llevado alguna dieta especial _____ Cuántas _____

Qué tipo de dieta _____ Hace cuánto _____

Por cuánto tiempo _____ Por qué razón _____

Qué tanto se apegó a ella _____ Obtuvo los resultados esperados _____

Ha utilizado medicamentos para bajar de peso SI __ NO __ Cuáles _____



ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LAS TABLAS DEL INDICE DE MASA CORPORAL

VALOR IMC	LA PERSONA CLASIFICA COMO:
< 16 %	Desnutrición grado 3
16 – 17 %	Desnutrición grado 2
17 – 18,5 %	Desnutrición grado 1
18,5 – 25 %	Normal
25 – 30 %	Sobre peso grado 1
30 – 40 %	Sobrepeso grado 2
> 40 %	Sobre peso grado 3

TABLA I. Valoración del estado nutricional

1. Historia clínico-nutricional

- Antecedentes familiares y personales
- Historia evolutiva de la alimentación, conducta alimentaria y patrones de actividad física
- Curva de crecimiento

2. Historia dietética

Valoración actual de la dieta y el comportamiento alimentario

- *Métodos indirectos:*
 - Encuesta recuerdo de 24 horas
 - Listado de frecuencia/consumo
 - Alimentos preferidos/rechazados
 - Encuesta prospectiva (3 días no consecutivos, incluyendo 1 día festivo)
- *Métodos directos:* pesada de alimentos

3. Exploración física

4. Valoración antropométrica

- Parámetros: peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros
- Protocolos de medida y patrones de referencia

5. Valoración de la Composición Corporal (CC)

- Antropometría: estimación de la masa grasa (MG) (%).
- Bioimpedancia (BIA): estimación de la masa magra (MM) (kg)

6. Exploraciones analíticas

7. Estimación de los requerimientos energéticos

- Cálculo del gasto energético, GER (Gasto Energético en Reposo) y GET (Gasto Energético Total)
- Ecuaciones de predicción del GER vs Calorimetría indirecta

BIBLIOGRAFÍAS :

- Diagnósticos de salud jurisdicción sanitaria iii.
- Dpctv* (informe semanal de paludismo) suive jurisdiccional 2003 – 2014
- Epi-tb, seed jurisdicción iii.
- Estadísticas sociodemográficas inegi
- [Http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/chis/poblacion/vivienda.aspx?tema=me&e=07](http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/chis/poblacion/vivienda.aspx?tema=me&e=07)
- [Http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/chis/poblacion/densidad.aspx?tema=me&e=07](http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/chis/poblacion/densidad.aspx?tema=me&e=07)
- [Http://dgces.salud.gob.mx/indicasi](http://dgces.salud.gob.mx/indicasi)
- [Http://pda.salud.gob.mx/cubos/](http://pda.salud.gob.mx/cubos/)
- http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=372305
- [Http://www.salud.chiapas.gob.mx/index.php?menu=13&submenu=26](http://www.salud.chiapas.gob.mx/index.php?menu=13&submenu=26)
- Inegi chiapas. Xii censo de población y vivienda 2000. Tabuladores básicos
- Inegi. Censo de población y vivienda 2010
- Inegi. Marco geoestadístico municipal, ii conteo de población y vivienda 2005 (mgm-ii conteo 2005) versión 1.0
- Inegi. Resultado censo 2010

- Instituto de salud chiapas.- <http://saludchis.sitiosprodigy.com.mx/>
- Microregionalización operativa 2014
- Proyeccion de poblacion conapo 2005-2030
- Seed jurisdicción sanitaria iii.
- Sis jurisdiccion sanitaria iii, 2015.
- Sistema de protección social en salud js3 2014
- Sistema especial de información para la vigilancia
- Suave, jurisdicción sanitaria III, 2015
- Subsistema de información de equipamiento. Recursos humanos e infraestructura para la atención de la salud. (sinerhías). Jurisdicción sanitaria III