



**Leo Dan De JESÚS Márquez Albores**

**Profesor: Dr. Cecilio Culebro  
Castellanos**

**Nombre del trabajo: Plan de acción  
nutricional**

**Epidemiología I**

**Semestre 2 Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Junio del 2020**



**EVALUACION NUTRICIONAL DEL  
06 AL 31 DE JULIO 2020 PARA  
LOS NIÑOS DEL NIVEL  
PRESCOLAR DE LA RANCHERÍA  
TIERRA BLANCA MPIO. DE LA  
TRINITARIA CHIAPAS**



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	4
JUSTIFICACIÓN.....	5
OBJETIVO GENERAL .....	6
OBJETIVO ESPECÍFICOS .....	6
METAS .....	6
ESTRATEGIAS.....	7
ACTIVIDAD.....	8
TIEMPO .....	8
LUGAR .....	11
PERSONA .....	11
SUPERVISIÓN .....	13
ANÁLISIS .....	13
RESULTADOS .....	14
EVALUACIÓN.....	14
CONCLUSIÓN.....	14
ANEXOS.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	17

## **INTRODUCCIÓN**

En el presente plan de acción nutricional pretendemos con este trabajo poder solventar las necesidades de los alumnos en escuelas rurales y saber cuánto riesgo de desnutrición de lo contrario obesidad tienen los niños de la escuela primaria Fray Matías de Córdoba,

Es de suma importancia la valoración nutricional ya que indicador más usual en el campo de la nutrición en Salud Pública para evaluar el estado de nutrición, dado que una de las actividades sustantivas en el ejercicio de la nutrición, está constituida por la valoración de la situación nutricional de los individuos de manera particular, o bien de los grupos de población. Gracias a la valoración del estado nutricional, podemos identificar a los sujetos que requieren intervención nutritiva y así asignar los recursos con enfoque de riesgo; es por ello que en este ensayo basa en, valorar la nutrición atreves los indicadores antropométricos, clínicos, y las encuestas alimentarias, describiendo las ventajas y desventajas de cada uno de ellos para así proporcionar al lector elementos. Se considera muy importante este trabajo en las comunidades ya que así podemos evitar muchas muertes ya que le estaremos brindando la información adecuada así como una atención excelente

## JUSTIFICACIÓN

Me intereso mucho este trabajo ya durante una investigación que realizaron en el estado de Chiapas y presentamos desnutrición en niños menores de 5 base en los resultados obtenidos señala que las niñas y los niños menores de 5 años que fueron diagnosticados durante 2002 y 2003 con baja talla y que no se lograron recuperar en el periodo 2004 y 2005, tuvieron 3.4 veces más riesgo de continuar con desnutrición crónica; comparados con los que fueron diagnosticados al inicio de la evaluación con baja talla y que se lograron recuperar en la segunda medición .Asimismo, que las niñas y los niños que comenzaron con un estado nutricional normal y fueron diagnosticados con baja talla en el periodo 2004 y 2005, tuvieron un riesgo de 5.7 veces de presentar desnutrición durante el periodo 2010 y 2011 que los que permanecieron con un estado nutricional normal en la segunda evaluación. Es conveniente poner atención en los dos primeros años de vida del infante y establecer estrategias de alimentación y de salud que permitan prevenir que se perpetúe este problema en sus generaciones venideras. También es importante realizar la valoración nutricional ya que Chiapas según la encuesta nacional de salud y nutrición 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años es del 47.1% Estatal y de 28% en zona urbana y del 19.1% en la zona rural. Los adolescentes de 12 a 19 años de edad presentaron un porcentaje de sobrepeso y obesidad de 28.9%. Es por eso que como estudiante de medicina me ha interesado mucho realizar este estudio ya que a través de este trabajo lograre entender la importancia de evitar desórdenes nutricionales en los niños ya que durante su infancia es donde toman los nutrientes principales para su desarrollo futuro además que adquiero el aprendizaje necesario de cuáles son las diferentes tipos de valoración alimentaria para darle la atención necesaria a mi paciente. Es de suma importancia valorar a los niños desde temprana edad de que sus estatura sean correcto a su peso además de que podemos evitar diferentes enfermedades crónicas degenerativos en algún futuro ya que el peso es muy importante realizarlo de manera adecuada ya que con la buena alimentación podemos evitar desencadenar enfermedades que comprometan nuestra salud.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Conocer el estado nutricional de los niños del preescolar Fray Matías De Córdova a través de la evolución nutricional y estudios antropométricos

## **OBJETIVO ESPECÍFICOS**

- Reducir el número de desnutrición en los niños del preescolar
- Disminuir el número de niños con sobrepeso y obesidad
- Conocer el tipo de alimentación que llevan los niños en la comunidad de Tierra Blanca

## **METAS**

Una de las metas más importantes en este trabajo es conocer el estado nutricional de los niños así como proporcionarles la información a las madres de familia de una alimentación correcta y los eventos adversos que se puede adquirir si uno no cuida la alimentación y otra meta importante es conocer la alimentación actual de los niños a través de encuentros de salud alimentaria y así contribuir en la reducción de problemas por desorden alimenticio

## ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCION

ESTRATEGIA	ACTIVIDAD
<b>Peso</b>	Realizar la toma de peso, utilizando una báscula para valorar el peso, el niño no debe tener zapatos ni cosas pesadas
<b>Talla</b>	Medir la talla a través de un estadiómetro o cinta métrica, el niño debe pararse de manera adecuada para evitar sesgos
<b>IMC</b>	Se usa para reflejar la obesidad general y se calcula al dividir el peso entre la talla en metros al cuadrado:.
<b>Encuestas nutricionales</b>	Son un instrumento que utilizan los expertos para realizar una investigación y conocer, por ejemplo, hábitos alimenticios, el grado de conocimiento que tienen las personas sobre alimentos saludables, y otros aspectos relacionados con la ingesta de alimentos
<b>Rotafolios informativos</b>	Es un método que se utilizara para darle información a las personas a cerca de la buena alimentación y de cómo hacer una dieta correcta
<b>Carteles</b>	Infografía, la cual va acompañada de textos e imágenes que nos ayudaran a informar a las madres de familia como prevenir un desorden alimenticio.
<b>Feria de la salud</b>	Es un proyecto que vamos a utilizar a través de técnicas llamativas e informativas para transmitir información de la prevención de la mala alimentación en los niños de preescolar

## TIEMPO

JULIO 2020	ACTIVIDAD
6 al 10	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Se realizara la junta con el personal del preescolar para interactuar con la encargada explicándoles nuestro plan correspondiente a si como nuestras estrategias para realizar la valoración nutricional</li><li>➤ Además hacerle saber a la encargada del preescolar que es de suma importancia que los padres estén presentes en el día correspondiente de la valoración nutricional de su hijo</li><li>➤ Recorrer el preescolar y conocer el lugar donde realizaremos la valoración nutricional</li><li>➤ Convocar una junta con las madres de familia para informarles nuestros objetivos y procedimiento para valorar el estado nutricional de sus hijos</li><li>➤ Agradecer a la directora por dejarnos hacer uso de alguna instalaciones del preescolar</li></ul>
13 al 17	<p data-bbox="428 829 1003 894"><b>Niños de primer año de preescolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Preparar materiales y equipo</li><li>➤ Dar la bienvenida a las madres de familia</li><li>➤ Saludar a los niños e interactuar con ellos para que se sientan en confianza</li><li>➤ Explicarle a las mamás el procedimiento que realizaremos con sus hijos</li><li>➤ Darles las instrucciones correspondientes a las madres de familia</li><li>➤ Formar a los niños conforme al turno que irán</li><li>➤ Realizar la valoración antropométrica y apuntar datos</li><li>➤ Realizar la encuesta nutricional y realizar el procedimiento varias veces</li><li>➤ Terminar de valorar a los alumnos</li><li>➤ En el aula de clases darle un taller a la madre a través de ayudas didácticas como rota folios, carteles, etc.</li></ul>



<p><b>20- 24</b></p>	<p><b>Niños de segundo año de preescolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preparar materiales y equipo</li> <li>➤ Dar la bienvenida a las madres de familia</li> <li>➤ Saludar a los niños e interactuar con ellos para que se sientan en confianza</li> <li>➤ Explicarle a las mamás el procedimiento que realizaremos con sus hijos</li> <li>➤ Darles las instrucciones correspondientes a las madres de familia</li> <li>➤ Formar a los niños conforme al turno que irán</li> <li>➤ Realizar la valoración antropométrica y apuntar datos</li> <li>➤ Realizar la encuesta nutricional y realizar el procedimiento varias veces</li> <li>➤ Terminar de valorar a los alumnos</li> <li>➤ En el aula de clases darle un taller a la madre a través de ayudas didácticas como rota folios, carteles, etc.</li> <li>➤ Agradecimientos</li> </ul>
<p><b>27-31</b></p>	<p><b>Niños de tercer año de preescolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preparar materiales y equipo</li> <li>➤ Dar la bienvenida a las madres de familia</li> <li>➤ Saludar a los niños e interactuar con ellos para que se sientan en confianza</li> <li>➤ Explicarle a las mamás el procedimiento que realizaremos con sus hijos</li> <li>➤ Darles las instrucciones correspondientes a las madres de familia</li> <li>➤ Formar a los niños conforme al turno que irán</li> <li>➤ Realizar la valoración antropométrica y apuntar datos</li> <li>➤ Realizar la encuesta nutricional y realizar el procedimiento varias veces</li> <li>➤ Interactuar</li> <li>➤ Terminar de valorar a los alumnos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ En el aula de clases darle un taller a la madre a través de ayudas didácticas como rota folios, carteles, etc.</li><li>➤ Agradecimientos</li></ul>
<b>Viernes 31</b>	<p><b>Feria de la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Prepara material y equipo</li><li>➤ Acomodar a los niños para darles un porción de alimentos con el fin de proporcionarles la representación de cómo debían ser sus alimentos</li><li>➤ Hacer una pequeña rutina de activación enseñándoles que es importante hacer el ejercicio</li><li>➤ Enseñarle a las madres los riesgos que tiene uno de no alimentarse bien</li><li>➤ Regalar a los niños gelatinas bajas en azúcar, frutas y verduras saludables</li><li>➤ Realizar una dinámica con los niños</li><li>➤ Ver una caricatura donde explique que debemos comer y tomar</li><li>➤ Agradecimientos</li><li>➤ Regalar folletos a las madres de la familia</li></ul>

## LUGAR:

La valoración nutricional la realizaremos en la comunidad de la ranchería Tierra Blanca Municipio de La Trinitaria, Chiapas que se encuentra ubicado a 33.0 kilómetros, en dirección al Este, de la localidad de La Trinitaria, la cual tiene la mayor población dentro del municipio. Específicamente en la escuela preescolar Fray Matías De Ordoñez

## PERSONA:

Se trabajara con una población total de 45 niños inscritos

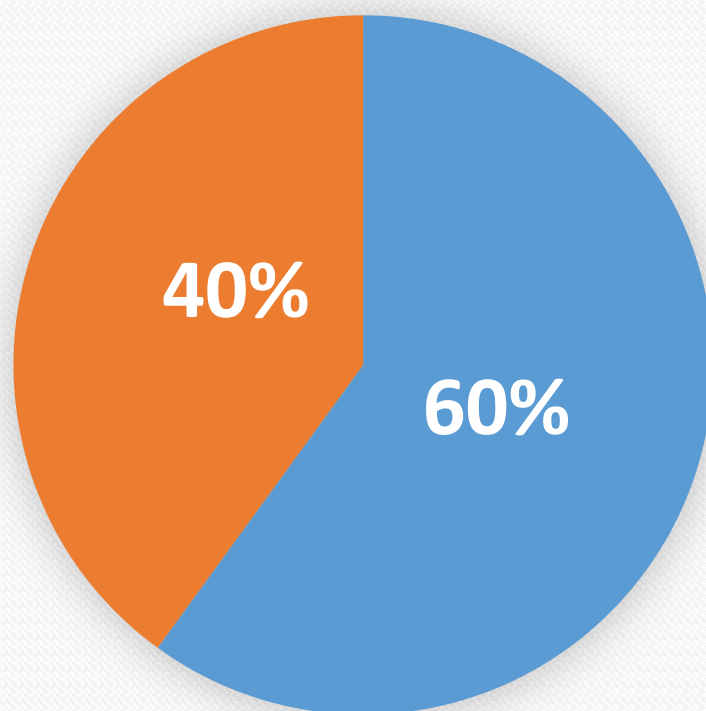
En primer grado existen: 9 niños y 6 niñas

En el segundo grado existen: 8 niños y 7 niñas

En el tercer grado existen: 10 niños y 5 niñas

Habiendo un total de 27 niños y 18 niñas, y lo estoy representando en la siguiente grafica

### Total de niños y niñas el preescolar Fray Matias de Cordova y Ordoñez



■ Niños ■ Niñas

## RECURSOS

<b>HUMANOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Niños del precolar</li><li>➤ Madres de familia</li><li>➤ Directora</li><li>➤ Mi persona</li><li>➤ Maestras encargadas del grupo</li><li>➤ Personal de enfermería o en su caso compañeros de la materia</li></ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bascula (donado)</li><li>➤ Cinta métrica \$40</li><li>➤ Estadimetro (donado)</li><li>➤ Encuestas impresas \$80</li><li>➤ Bocina para música (Donado)</li><li>➤ Mesas (donadas)</li><li>➤ Sillas (donadas)</li><li>➤ Lapiceros \$30 x3</li><li>➤ Lápices 20 x 4</li><li>➤ Rotafolio informativo \$120</li><li>➤ Cartel \$150</li><li>➤ Trípticos \$200</li></ul> <p>Para la feria de salud</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Globos \$ 50</li><li>➤ Vasos de frutas \$400</li><li>➤ Leche \$250</li><li>➤ Cereal \$ 300</li><li>➤ Jugo de naranja \$150</li><li>➤ Sándwiches con verdura \$400</li><li>➤ Carteles \$150</li><li>➤ Trípticos \$200</li><li>➤ Botargas \$400</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maquetas para representar el plato del buen comer \$300</li> </ul>
<b>RECURSO FINANCIERO</b>	<p>Sumando la cantidad de los precios reflejados en el cuadro anterior da un total de \$ 3, 450</p> <p>Del total de las cosas que se está utilizando para llevar a cabo esta valoración nutricional</p>

## **SUPERVISIÓN**

La supervisión queda a cargo del doctor Cecilio Culebro Castellanos docente de la materia de epidemiología que con base a su experiencia laboral conoce desarrollos comunitarios y planes de acciones comunitarios además será supervisada en el aula escolar durante las sesiones de la materia

Además serán supervisadas por la autoridades de la universidad como lo es la directora de la universidad así como la directora de la carrera de medicina quien dar fe y legalidad de cumplir con las metas establecidas en estén plan de acción para tratar de disminuir los riesgos de un descontrol nutricional que puede existir en la comunidad y en el preescolar donde estamos realizando este plan de acción y de esa manera contribuir en la sana alimentación y crecimiento adecuado

## **ANÁLISIS**

El análisis de este trabajo quedara a cargo del alumno encargado de la elaboración de este trabajo alumno Leo Dan De Jesús Marquez Albores y también se analizara por el docente de la materia ya quien es quien aproara si se cumple con los requisitos planteados en este plan de acción

## **RESULTADOS:**

Los resultados serán anexados a este plan de acción ya que tenemos que realizar todo el procedimiento plasmado en este trabajo es de suma importancia saber que necesitamos tener los fundamentos exactos para realizar la valoración alimentaria a través de las medidas antropométricas evitando errores para no tener sesgos y tener una información concisa del estado nutricional que tienen los niños del preescolar del fray Matías de Córdova y Ordoñez

## **EVALUACIÓN**

La evaluación del desarrollo de esta actividad se hará por el docente encargado de la materia ya quien es quien valorar como se realizó en trabajo y si se entregó en tiempo y forma de la misma manera valorará los resultados a corto y largo plazo

Es muy importante saber que hay que evaluar de manera correcta que se halla hecho de manera adecuada las actividades de valoración nutricional para evitar sesgos y tener la información de manera concreta, es muy importante ya que los sesgos son la recolección de una mala toma de las medidas antropométricas además serán evaluados el llenado de encuestas nutricionales que nos sirven para saber diferente información de la alimentación de los niños por lo cual es importante hacer de manera adecuada el llenado y evitar sesgos de información

## **CONCLUSIÓN**

Durante la elaboración de este plan de acción pude llegar a la conclusión de la importancia que tiene la valoración nutricional en los niños de nivel preescolar no solo porque son niños vulnerables si no porque la alimentación es de suma importancia en la vida cotidiana porque en nuestros alimentos encontramos los nutrientes necesarios que necesita nuestro organismo y que les servirá para un mejor desarrollo durante la adolescencia En las niñas es importante la valoración nutricional porque son las procreadoras de nuevos seres vivos por lo cual deben estar

sumamente alimentadas evitar desnutrición pero también evitar obesidad ya que también puede poner en riesgo su vida

En mi opinión apunto que es de suma importancia la valoración nutricional desde la niñez ya que van aprendiendo desde pequeños lo que es bueno ingerir para tener una alimentación saludable además de que conozcan los eventos adversos que puede provocar el no cuidar la alimentación que como ya sabemos son problemas crónicos degenerativos (Diabetes tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico etc.)

Una nutrición equilibrada implica un aporte adecuado de nutrientes y energía específico para cada individuo. Todos tenemos distintos requerimientos dependiendo de nuestra edad, sexo, nivel de actividad y estado de salud o enfermedad, por lo tanto, las dietas siempre deben ser personalizadas, o dicho de otra forma, lo que le sirvió a una amiga no necesariamente me va a funcionar a mí.

Además, la evaluación nutricional tiene como objetivos la detección temprana de pacientes con riesgo de malnutrición (por déficit o exceso de nutrientes) y la planificación y control de eficacia de distintos regímenes dietéticos.

## **ANEXOS**







## **BIBLIOGRAFIA**

- 1.- González Richmond, Alejandro (1982) "Estudio comparativo de diferentes índices antropométricos y sistemas de clasificación del estado nutricional". Monografía L-47 INN-SZ
2. Organización Mundial de la Salud (1995). "El estado físico: uso e interpretación de la antropometría". OMS 521 Págs.
- 3.- Verdalet Guzmán, Iñigo; Silva Hernández, Erick (2001) "Elementos antropométricos para evaluar el estado de nutrición". Textos Universitarios. Universidad Veracruzana
- 4.- González Richmond, Alejandro (1982). Opus citi.
- 5.- Organización Mundial de la Salud (1995) Opus citi.
- 6.- Organización Mundial de la Salud (1995) Opus citi.
- 7.- AMV Ediciones Mundi-Prensa: "Métodos oficiales de análisis de los alimentos". Madrid (1994).
- 8.- ALAIS, C. (1986). Ciencia de la leche. Reverté. Barcelona.
- 9.- BELLO GUTIÉRREZ, J.; GARCÍA- JALÓN DE LA LAMA, M.I. (2000). Fundamentos de seguridad alimentaria: aspectos