

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

Materia:

EPIDEMIOLOGÍA I

Trabajo:

Plan integral de valoración nutricia a niños del kínder “Jardín de Niños y Niñas Josefa Ortiz de Domínguez”

2°B

Presenta:

Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Lugar y fecha:

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07/07/2020

Contenido

1	Introducción.....	3
2	Justificación.....	3
3	Objetivo general.....	4
4	Objetivos específicos:.....	4
5	Estrategias y líneas de acción	4
6	Tiempo.....	7
7	Lugar.....	7
8	Personal.....	8
9	Recursos	8
9.1	Humanos	8
9.2	Materiales	8
9.3	Financieros	9
10	Responsables	9
11	Supervisión.....	10
12	Análisis.....	10
13	Presentación de los resultados	10
14	Conclusión.....	11
15	Anexos	12
16	Bibliografía:.....	12

Plan integral de valoración nutricia a niños del kínder “Jardín de Niños y Niñas Josefa Ortiz de Domínguez”

1 Introducción

Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable. Esta definición nos da a entender que la nutrición es el proceso en el que nuestro organismo tiende a utilizar el alimento para mantener la homeostasis en funcionamiento y la reparación de zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo varios procesos para aprovechar los alimentos, entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo poder incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

La cantidad de enfermedades por trastornos nutricionales llega a ser considerable, ya que conforme pasa el tiempo el aumento de las personas con algún tipo de trastorno alimenticio no deja de subir, Se estima que los trastornos alimentarios afectan en todo el mundo a siete de cada 1.000 niñas y a uno de cada 1.000 niños. Este tipo de enfermedades llegan a ser un factor de riesgo para contraer patologías cronicodegenerativas, pero el problema preocupante es en la categoría infantil, ya que suele ser común contraer estas enfermedades en edades avanzadas, pero no en una edad corta.

2 Justificación

Los trastornos alimenticios afectan principalmente en las niñas que, en los niños, pero no tiene un nivel socioeconómico más específico, ya que esta puede depender de varios factores como el social, en donde un(a) niño(a) puede tener la falta de atención de los padres, así como la irresponsabilidad de estos al comprar alimentos que no aporten algún valor nutricional, entre otros.

En este presente trabajo se quiere demostrar que puntos se tiene que tratar del como poder prevenir estas enfermedades nutricionales desde un punto inicial y hacer la promoción de la salud sobre qué medidas de acción tomar, al mismo tiempo conocer el estado nutricional que cada niño tiene, enfocado tanto a los padres como a los niños de nivel preescolar, para entender los principios de una buena ingesta de alimentos y de cómo cuidarse, así de como poder llevarlo a cabo con los conocimientos adquiridos durante el curso de epidemiológica y salud pública, aplicando las normas de salud.

3 Objetivo general

Hacer una valoración nutricia a los niños del kínder Josefa Ortiz de Domínguez. La finalidad de esta investigación del el mantener a los niños sanos a lo largo de su infancia y mantenerlo así, si es posible, durante su vida, disminuir los problemas nutricios como el sobrepeso y la obesidad infantil para una mejor población infantil saludable.

4 Objetivos específicos:

- Medir los valores antropométricos de cada niño.
- Aplicar la historia clínica nutricional a cada niño.
- Revisar la alimentación diaria de cada niño.
- Capacitar a los padres de familia acerca de una buena alimentación.
- Utilizar el conocimiento del plato del buen comer y la jarra del buen beber para aplicarlo en niños y padres.

5 Estrategias y líneas de acción

Estrategia	Líneas de acción
Pedir autorización para realizar la investigación	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con el(la) director(a) del kínder • Citar a los padres de familia a una reunión de lo que se hará a cabo.
Llevar a cabo la reunión de padres de familia	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar a los padres de familia las

	<p>actividades y las pruebas que se quieren realizar y la finalidad de estas.</p>
<p>Realizar la medición de valores antropométricos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medir la talla, peso y altura de cada niño. • Sacar el IMC de cada niño a través de los datos ya obtenidos.
<p>Realizar la historia clínica nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Con los papás de cada niño realizar dicha encuesta. • Dicha encuesta tendrá una duración de 30min por niño. • Realizar la exploración nutricional.
<p>Capacitación de los padres de familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas en familia <ul style="list-style-type: none"> ○ A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. ○ Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales. ○ Es menos probable que coman refrigerios poco saludables • Abastecerse de alimentos saludables <ul style="list-style-type: none"> ○ Incluir frutas y verduras en la rutina diaria. ○ Servir carnes desgrasadas u otras fuentes de proteínas. ○ Limitar el consumo de grasa. ○ Limitar el consumo de comidas en restaurantes, establecimientos de comida

rápida y los refrigerios poco nutritivos.

- Limitar cualquier tipo de golosinas.
- Como padres, dar un buen ejemplo
 - Si los padres consumen frutas y verduras evitando alimentos poco nutritivos, puede que el niño imite en este aspecto a sus padres.
 - Limitar el tamaño de porciones evitando comer más de lo debido.
- No pelear por la comida
 - Establecer horarios definidos para desayunos, comida, cena y refrigerios.
 - No obligar al niño comer todos los alimentos del plato.
 - No sobornar o recompensar a los niños con comida poco nutritiva.
 - Evitar usar la comida como demostración de afecto al niño.
- Involucrar a los niños en cómo manejar una buena alimentación
 - Conversar con los niños acerca de diversas opciones y la planificación de una comida equilibrada.

6 Tiempo

Programación de las actividades	
31 de agosto – 4 de septiembre	Ir de visita al kínder para hablar con la respectiva directora de la institución para que autorice la investigación, citar a los padres de familia a una reunión para hablar acerca de todo lo que se quiere hacer y lo que se quiere lograr.
7 de septiembre – 11 de septiembre	Realizar las medidas de los valores antropométricos a cada niño utilizando materiales como la Báscula eléctrica, cinta métrica, picometro, estadiómetro y formatos para la entrevista.
14 de septiembre – 18 de septiembre	Con los padres de familia de cada niño, citarlos para realizar la historia clínica nutricional del niño sin problema alguno.
21 de septiembre – 25 de septiembre	Juntar todos los datos obtenidos de cada niño para poder realizar los resultados.
28 de septiembre – 30 de septiembre	Presentar, de manera ordenada por grados, los resultados del estudio nutricional que se realizó en general al Kinder.
Total: Un Mes	

7 Lugar

Lugar: Jardín de niños Josefa Ortiz de Domínguez

Prolongación 4A Calle Norte Poniente No. 145, Barrio La Cueva, Comitán de Domínguez, Comitán de Domínguez, Chiapas, C.P. 30067

El kínder tiene alrededor de 150 niños, se quiere comprobar y observar como es la calidad de vida que tienen las personas tanto como los padres cuidan a sus niños en el ámbito nutricional

8 Personal

- 25 alumnos de 1° A
- 25 alumnos de 1° B
- 25 alumnos de 2° A
- 25 alumnos de 2° B
- 25 alumnos de 3° A
- 25 alumnos de 3° B
- Director(a) y docentes del kínder
- Padres de familia
- 22 Alumnos de 2°B de UDS
- Médico epidemiólogo.

9 Recursos

9.1 Humanos

- 22 estudiantes de medicina, un médico epidemiólogo y un médico general.

9.2 Materiales

- Formatos de encuesta para niños
- Tabla para apoyarse
- Laptop
- Máquina de escribir
- Lápiz
- Copias
- Marcatexto

- Borrador

Indicadores antropométricos

- Báscula eléctrica
- Picómetro
- Cinta métrica
- Estadiómetro

9.3 Financieros

Material	Número de unidades	Precio por unidad	Total
Formatos de encuesta	175	\$1	\$175
Tablas	22	\$25	\$550
Laptop	5	\$7,000	\$35,000
Máquina de escribir	5	\$2,000	\$10,000
Lápiz	30	\$2	\$60
Copias	150	\$0.50	\$75
Marcatexto	25	\$8	\$200
Borrador	22	\$2	\$44
Báscula eléctrica	5	\$500	\$2,500
Picómetro	5	\$450	\$2,250
Cinta métrica	5	\$70	\$350
Estadiometro	5	\$3,200	\$16,000
			<u>Total: \$67,204</u>

10 Responsables

Como somos 22 estudiantes cada uno tendrá la responsabilidad de hacer la entrevista a cada padre de familia para hacer la valoración nutricional de su respectivo hijo, esperamos que

tomen la encuesta con responsabilidad y honestidad para evitar sesgos en nuestra investigación.

Como alumnos aspirantes a médicos generales, tenemos que poner muchísima atención al momento de enseñarnos y capacitarnos de como poder realizar estas tareas al momento de estar en el campo de trabajo para hacerlo de manera rápida y con menor sesgo posible.

11 Supervisión

Le médico epidemiólogo nos debe supervisar a nosotros como aprendices si estamos logrando los objetivos que propusimos en un principio. El plantel de la universidad debe supervisar que tenemos las suficientes pruebas de que estamos trabajando como debe de ser.

12 Análisis

Con esta investigación esperamos que no haya problemas con la nutrición de los niños, como sabemos toda esta información será proporcionada a los padres de familia de los niños. Hay que considerar que cada niño tiene un diferente estilo de vida y un diferente cuidado por sus padres.

13 Presentación de los resultados

En el presente kínder observamos que contamos con niños que tienen obesidad o desnutrición sea su respectivo caso, por suerte el número de los niños con estos descuidos alimentarios no es de gran tamaño, pero de igual manera hay que hacer conciencia en los padres de todos los niños del cómo llevar una buena nutrición que sea sana y segura.

14 Conclusión

Durante nuestro proyecto se observaron distintos problemas diversos con la atención y el trabajo de los padres, pero pueden ir mejorando y logrando en cualquier ámbito.

Es muy útil el tema de la nutrición infantil en estos tiempos, ya que las enfermedades por una mala nutrición aumentan de manera considerable al pasar de los años en nuestro país, por eso debemos de tener en cuenta esto. Se encontraron niños con desnutrición y obesidad, aunque fuera en un número menor igual sigue siendo preocupante, debemos enfocarnos más en el tema para irse en contra de esto que puede provocar consecuencias negativas en estos niños y está dando una mala impresión a nuestro país. Los niños con obesidad en el kínder eran a causa, mayormente, por la ingesta de alimentos con bajo número nutricional que consumían, y esto se debía al descuido que tenían los padres de ellos en lo que consumían. Mientras que los niños con desnutrición fueron por diversos factores, lamentablemente la que más predominó fue a causa de bajos recursos económicos, ya que algunos días no consumían las tres comidas como debería de ser.

Debemos tomar conciencia de que todo esto comienza desde casa, por ello hay que tener un buen cuidado de padre a hijo, ya que ellos terminan siendo los más susceptibles en cualquier ámbito, tanto como los problemas socioeconómicos, familiares, etc.

15 Anexos



16 Bibliografía:

1. Ramírez Mayans, J. A. (2019). Nutrición infantil en México; Hacia dónde vamos?.
2. Romeo, J., Wärnberg, J., & Marcos, A. (2007). Valoración del estado nutricional en niños y adolescentes. *Pediatría Integral*, 11(4), 297-304.