



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Salud Publica 2

Tema:

Plan integral para la evaluación nutricional del kínder “María Montessori” de la ciudad de Juchitán de Zaragoza Oaxaca

Docente:

Dr. CULEBRO CASTELLANOS CECILIO

Presenta:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 11/06/2020.

ÍNDICE

Introducción	3
¿Qué es la evaluación nutricional?	3
Objetivo general	4
Objetivos específicos	4
Estrategias y líneas de acción	4
Tiempo	6
Lugar:	7
Personas	7
Recursos	7
Humanos	7
Materiales	7
Financieros	7
Supervisión	8
Análisis y evaluación	8
Presentación de los resultados del plan integral:	8
Conclusión final del trabajo:	8
Anexos:	8
Formatos	9
Fotografías	10
Bibliografía:	12

Plan integral para la evaluación nutricional del kínder “María Montessori”, Juchitán de Zaragoza Oaxaca

Introducción

¿Qué es la evaluación nutricional?

La evaluación del estado nutricional de un individuo 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.

La evaluación del estado nutricional de un individuo 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

En los niños se utiliza el seguimiento de los índices habituales de crecimiento, la valoración longitudinal y la valoración de la velocidad del crecimiento, sumado a la interpretación conjunta de datos alimentarios, bioquímicos y clínicos.

La exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración (piel, labios u ojos) puede alertar sobre posibles deficiencias nutricionales.

Se puede definir la **historia clínica** como un documento legal de la rama médica que surge del contacto entre un paciente y un profesional de la salud, donde se recoge toda la información relevante acerca de la salud del paciente, de modo que se le pueda ofrecer una atención correcta y personalizada.

Objetivo general

Conocer las condiciones de alimentación y detectar tanto su nutrición como la sobrealimentación de los niños del kínder María Montessori de la Juchitán de Zaragoza Oaxaca.

Objetivos específicos

- Aprender y mejorar los aciertos y errores en tratamientos pasados
- Conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo
- Medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia,
- Identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional,
- Monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores

Estrategias y líneas de acción

Estrategia 1	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 2
Hablar con el plantel para poder trabajar con los niños	Hacer una junta con los directivos para planificar y mostrarle el plan de trabajo	Hacer una junta con los padres para informarles cómo se trabajara	Hacer actividades recreativas con los niños para poder informarles sobre las comidas saludables
Estrategia 2	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Impulsar la educación nutricional a la población desde los servicios de Atención Primaria	Elaboración y actualización de material didáctico de apoyo, de información y educación dirigidas a la comunidad.	Diseño y difusión periódica de mensajes publicitarios para favorecer corrientes de opinión y eliminar los estereotipos de vida	Revisión y seguimiento de menús en centros educativos en colaboración con el Departamento de Educación

Estrategia 3	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Potenciar los aspectos de promoción y educación para la salud sobre alimentación	Elaboración y/o actualización de materiales didácticos sobre alimentación	Diseño y puesta en marcha de un programa formativo sobre consejo educativo y educación grupal sobre alimentación	Diseño y puesta en marcha de un programa formativo sobre consejo educativo y educación grupal sobre activación física
Estrategia 4	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Promover y aumentar la producción nacional de alimentos inocuos y saludables	Fortalecer la agricultura familiar, que promueva el mejoramiento de los sistemas actuales de producción de alimentos	Incrementar e innovar los servicios de asistencia técnica orientados a mejorar la cadena productiva de alimentos	Fortalecer la capacitación de personal en salud ocupacional agrícola
Estrategia 5	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Fortalecer la acción comunitaria a favor de la salud	Elaborar materiales educativos para la capacitación	Desarrollar acciones tendientes a mejorar las condiciones físicas y sanitarias	Promover la participación social para la colaboración organizada de los docentes, padres de familia, instituciones, grupos y autoridades locales con el fin de lograr una cultura del autocuidado de la salud

Tiempo

1 de junio al 31 de diciembre del 2020

1 junio	16 junio	1 julio	16 julio
Presentarse al kínder y hacer una junta con las autoridades del kinder y padres de familia	Iniciar la evaluación nutricional de los niños	Platicas con los padres para informar el estado nutricional de sus hijos	Realizar actividades para poder enseñarle a los niños los alimentos que dañan la salud
1 agosto	16 agosto	1 septiembre	16 septiembre
Realizar nuevamente la evaluación nutricional de los niños	Realizar actividades recreativas, de activación física con los niños	Actividades con los niños para enseñarle alimentos que mejoren su salud	Realizar evaluación nutricional de los niños y compara resultados
1 octubre	16 octubre	1 noviembre	16 noviembre
Platicas con los padres para informar el estado nutricional de sus hijos	Realizar actividades de activación física con los niños	Realizar nuevamente la evaluación nutricional de los niños	Platica con los maestros del kínder para que influyan en los niños que deben de llevar una vida sana
1 diciembre	16 diciembre	31 diciembre	
Realizar nuevamente la evaluación nutricional de los niños	Platica con los padres y las autoridades del kínder para informar el estado nutricional	Análisis de la información Resultados Presentación de los logros alcanzados	

Lugar:

Kínder María Montessori de la Heroica ciudad de Juchitán de Zaragoza Oaxaca.

Personas

80 personas menores de los cuales sus edades van de los 4, 5 y 6 años, contando con un porcentaje del 40 % hombres y 60% mujeres.

Recursos

Humanos: 22 estudiantes de medicina, 2 médicos

Materiales: 4 cintas métricas, 4 basculas, 4 plicómetros, 4 estadiómetros, hojas blancas, lápices, lapiceros, borradores, tinta, máquina de escribir, 3 laptops, pulseras para identificar a los niños que ya fueron evaluados, tabla para apoyarse, copias, marca textos, OTROS.

Financieros: \$ 77,000.00

MATERIAL	UNIDADES	PRECIO POR UNIDAD	PRECIO POR MATERIAL
LAPTOP	5	\$ 8,000.00	\$ 40,000.00
LAPICES	22	\$ 5.00	\$ 110.00
BORRADORES	22	\$ 4.00	\$ 88.00
LAPICEROS	22	\$ 6.00	\$ 132.00
TINTA	4	\$ 50.00	\$ 200.00
MAQUINA DE ESCRIBIR	4	\$ 2,900.00	\$ 11,600.00
PULCERAS	3	\$ 150.00	\$ 450.00
CITAS METRICAS	4	\$ 100.00	\$ 400.00
BASCULAS	4	\$ 600.00	\$ 2,400.00
PLICOMETROS	4	\$ 500.00	\$ 2,000.00
ESTADIOMETROS	4	\$ 3,000.00	\$ 12,000.00
TABLA PARA APOYARSE	22	\$ 200.00	\$ 4,400.00
COPIAS	30	\$ 5.00	\$ 150.00
MARCA TEXTOS	22	\$ 10.00	\$ 220.00

MAPAS COMUNITARIOS	22	\$ 5.00	\$ 110.00
OTROS			\$ 2,740.00
		TOTAL:	\$ 77,000.00

Supervisión

Cedulas de supervisión que nos ayuda a identificar como están haciendo el trabajo los compañeros.

El medico supervisara a los alumnos las actividades que están realizando.

Si los objetivos no se están alcanzando se necesita una reunión para planificar las acciones nuevamente

Análisis y evaluación

Al final de las actividades se logró reducir la obesidad y el sobre peso en los niños, así como también se elevó la ingesta de alimentos saludables, al igual que se fomentó la realización de actividades de activación física, esto se tendrá que comparar retrospectivamente número de niños con sobrepeso y obesidad del año anterior con el actual para ver si logramos disminuir el sobrepeso y obesidad.

Presentación de los resultados del plan integral:

De los resultados obtenidos de presentaran las conclusiones finales a las autoridades correspondientes

Conclusión final del trabajo:

De los objetivos que se plantearon en el presente trabajo que se realizó en el kínder María Montessori, en el cual pudimos medir el estado nutricional de todos los niños y mejorar su estado nutricional, al final de esto pudimos concientizar a los padres para que puedan llevar una mejor alimentación y una vida saludable, al igual que se implementó un tiempo para que puedan realizar ejercicios para mejorar su estado físico.

Anexos:

Formatos:

Indicadores clínicos

ANTECEDENTES SALUD / ENFERMEDAD

PROBLEMAS ACTUALES
 Diarrea: _____ Estreñimiento: _____ Gastritis: _____ Úlcera: _____
 Náusea: _____ Pirosis: _____ Vómito: _____ Collitis: _____
 Dentadura: _____
 Otros _____
 Observaciones _____

¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____
 ¿Ha padecido alguna enfermedad importante?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____
 ¿Toma algún medicamento?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____
 Dosis _____ Desde cuándo _____
 Toma _____
 Laxantes _____ Diuréticos _____ Antiácidos _____ Analgésicos _____
 ¿Le han practicado alguna cirugía?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

Obesidad _____ Diabetes _____ HTA _____ Cáncer _____
 Hipercolesterolemia _____ Hipertigliceridemia _____
 Otro _____

Historial clínico- nutricional.

Fecha _____

Datos personales

Nombre _____
 Edad _____ Sexo _____
 Fecha de nacimiento _____ Estado civil Soltero _____
 Ocupación _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Correo electrónico _____
 Motivo de la consulta _____

Estilo de vida

DIARIO DE ACTIVIDADES (24 HRS)

HORA	PRINCIPAL ACTIVIDAD REALIZADA
	Despertarse
	Desayuno
	Comida
	Cena
	Dormir

ACTIVIDAD FÍSICA

Muy ligera _____ Ligera _____ Moderada _____ Pesada _____

EJERCICIO

Tipo _____ Frecuencia _____
 Duración _____ ¿Cuándo empezó? _____

CONSUMO DE (FRECUENCIA Y CANTIDAD)

Alcohol _____
 Tabaco _____
 Café _____

SIGNOS

PRESIÓN ARTERIAL

¿Conoce su presión arterial?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál es? _____
 Hora _____ Brazo izquierdo _____

INDICADORES DIETÉTICOS

¿Cuántas comidas hace al día? _____
 ¿Quién prepara sus alimentos? _____
 ¿Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses?
 Sí _____ No _____ ¿Por qué? _____
 ¿Cómo? _____

Apetito

Buena _____ Mala _____ Regular _____
 ¿A qué hora tiene más hambre? _____
 Alimentos preferidos _____
 Alimentos que no le agradan o no acostumbra _____
 Alimentos que le causan malestar (especificar) _____

¿Es alérgico o intolerante a algún alimento?
 Sí _____ No _____ ¿A cuáles? _____

¿Toma suplemento o complemento alimenticio?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____

Dosis _____ ¿Por qué? _____

¿Su consumo varía cuando esta triste, nervioso o ansioso?
 Sí _____ No _____ ¿Cómo _____

¿Agrega sal a la comida ya preparada?
 Sí _____ No _____

¿Qué grasa utiliza para preparar la comida en casa?
 Margarina _____ Aceite vegetal _____ Mantequilla _____ Mantequilla _____

¿Ha utilizado medicamentos para bajar de peso?
 Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS

MEDICION (UNIDAD)	DATO
Peso actual (kg)	
Peso habitual (kg)	
Estatura (m)	
Circunferencia de brazo (cm)	
Circunferencia de cintura (cm)	
Circunferencia de cadera (cm)	
Circunferencia abdominal (cm)	

ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS					No
	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	
LECHE						
A- Leche descremada o yogur descremado						
B- Leche semidescremada o yogur						
C- Leche entera o yogur natural						
D- Leche con chocolate o vainilla o leche maltada						
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL						
A- Pechuga de pollo sin piel						
Atún en agua						
Queso cottage						
Termera						
B- Muela o pierna, hígado de pollo						
Barbacoa (maíz)						
Carnes de cerdo sin grasa						
Pescado						
Queso panela						
Embutidos de pavo						
Res magra (corte, filete, faldita, agüayón)						
C- Pollo con piel						
Queso oaxaca						
Huevo entero						
D- Marniscos						
Embutidos de cerdo						
Queso fresco						
Cortes de carne con grasa (arrachera, cortes tipo americano como: rib eye, T bone, etc)						
CEREALES Y TUBERCULOS						
Cereales sin grasa						
Arroz al vapor						
Cereal industrializado						
Elote						
Papa						
Papas cocidas						
Galletas Marías o saladas						
Pastillas naturales						
Pan de centeno						
Pan de caja- Pan integral						
Pan de caja- Pan blanco						
Tortilla de maíz						
Tortilla de harina						
Cereales con grasa						
Arroz a la mexicana						
Panillo preparada (con crema, mantequilla, margarina, aceite)						
Pan dulce						
Hot cakes o waffles						
Frituras						
Tamal						
VERDURAS						
Verduras: crudas/ ensaladas/ cocidas/ precocidas						
Verduras enlatadas						
Jugo de verduras (V8, Licuado de nopal)						
Sopa caldosa						
Sopa de crema						

ALIMENTO	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	No
FRUTA						
Frutas crudas						
Frutas congeladas/ enlatadas						
Jugo de frutas natural						
LEGUMINOSAS						
Frijol, alubia, habas, lentejas, soya, garbanzo						
LÍPIDOS						
Ácidos grasos saturados						
Mantequilla						
Mantequilla						
Chicharrón						
Sustituto de crema						
Chorizo						
Tocino						
Queso						
Mayonesa						
Aderezo cremoso para ensaladas						
Chocolates						
Ácidos grasos polinsaturados						
Aceites de maíz						
Aceites de girasol						
Vinagreta						
Ácidos grasos monoinsaturados						
Oliva						
Aceite de oliva						
Aceite canola						
Apartate						
Ácidos grasos trans						
Margarina						
AZÚCARES						
Agua preparada de sabor						
Bebidas para beber de sabor						
Azúcar						
Agüeta						
Mermelada						
Miel						
Caramelo						
Chicle						
Chocolates en polvo						
Galletas						
Nieve de frutas						
Helados de crema						
Jugos industrializados						
Bebidas						
Salsa caldosa						
SUSTITUTOS						
Sustituto de azúcar (Canderel, Aspartame, Splenda)						
Filtro para bebidas (Clay)						
Refresco de dieta						

Fotografías:





Bibliografía:

- Valoración del Estado Nutricional José Luis Castillo Hernández¹ Roberto Zenteno Cuevas² ¹Facultad de Nutrición Universidad Veracruzana ²Instituto de Salud Pública Universidad Veracruzana
- https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
- Nutrición Hospitalaria, versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611, Nutr. Hosp. vol.25 supl.3 Madrid oct. 2010
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>
- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009