



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**EPIDEMIOLOGIA I**

**Tema:**

**PLAN DE TRABAJO PARA LA VALORACIÓN  
NUTRICIONAL DEL KÍNDER JUSTO SIERRA MENDEZ  
DE COMITÁN CHIAPAS**

**Docente:**

**Docente:**

**CECILIO CULEBRO CASTELLANOS**

**Alumno: Oswaldo Morales Julián**

**2-B**

**Lugar y fecha**

# Comitán de Domínguez Chiapas a 23/06/2020.

## Contenido

1-.	“INTRODUCCIÓN .....	3
1.1-	¿Qué es la valoración del estado nutricional? .....	3
1.2-	¿Qué es desnutrición? .....	3
2-.	“JUSTIFICACIÓN” .....	4
3-.	“OBJETIVO GENERAL” .....	4
4-.	“OBJETIVOS ESPECÍFICOS” .....	5
4.1-	Para el cumplimiento los objetivos específicos son:.....	5
5-.	“ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN” .....	6
6-.	“TIEMPO” .....	7
7-.	“LUGAR” .....	8
8-.	“PERSONAS” .....	9
9-.	“RECURSOS” .....	9
A.	Humanos.....	9
B.	Materiales.....	9
C.	Financieros.....	9
10-.	“Metas” .....	9
11-.	“SUPERVISIÓN” .....	10
12-.	“ANALISIS” .....	10
13-.	“EVALUACION” .....	10
14-.	“PRESENTACION DE LOS RESULTADOS” .....	10
15-.	“ANEXOS” .....	11
	“Bibliografía” .....	12

## 1-. “INTRODUCCIÓN

### 1.1- ¿Qué es la valoración del estado nutricional?

El estado nutricional se define como la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. Su evaluación tiene la finalidad de identificar una posible malnutrición por exceso o por defecto y discriminar el origen de la misma

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo. La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios

Métodos para la evaluación del estado nutricional

Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida.

- Historia dietética.
- Parámetros antropométricos y composición corporal.
- Datos bioquímicos.

La desnutrición predispone a la presencia de enfermedades diarreicas y respiratorias, las cuales surgen posteriormente como las primeras causas de morbilidad y mortalidad, cuando en realidad constituyen fenómenos agregados al problema de la desnutrición

En principio, la valoración inicial se basa en la anamnesis, la exploración clínica y el estudio antropométrico, Solamente un número limitado de niños necesitan exámenes complementarios

### 1.2- ¿Qué es desnutrición?

La **desnutrición** es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo, ésta ocurre cuando no se ingieren alimentos y la falta de consumo de éstos hace que el cuerpo de una persona gaste más energías calóricas de las que consume

La desnutrición es una enfermedad por la falta de consumo de combustibles y proteínas necesarias para que un organismo funcione correctamente, esta enfermedad está asociada a la muerte de lactantes y niños de países en vías de desarrollo.

La principal causa y la más común es la falta de ingesta de alimentos, lo que lleva a que el cuerpo gaste mas energías de la comida que consume, sin embargo, existen circunstancias ambientales, sociales y políticas que pueden incidir en la desnutrición de una persona, así como patologías médicas que produzcan la no absorción, o absorción deficiente de los nutrientes necesarios.

## 2-. “JUSTIFICACIÓN”

El objetivo de este plan de acción para el kínder justo sierra Méndez Comitán es obtener información sobre el estado nutricional de los niños que están en ese kínder para recolectar los datos y con respecto a eso ver si los niños tienen problemas nutricionales, si algunos tienen o sufren de sobrepeso, observar lo que padecen más los niños, si sufren de desnutrición, recolectaremos los datos y con base a eso realizar un plan de acción para ayudar a todos a los niños con sus problemas, realizando estrategias para incluir a sus padres para obtener mejores resultados. El objetivo de este trabajo es ayudar a los niños del kínder justo sierra Méndez de Comitán con sus problemas nutricionales y no solo recopilar los datos si no poner en marcha una serie de estrategia para mejorar la calidad de vida con apoyo de los padres y maestros de las instalaciones informales sobre los peligros de no llevar una dieta saludable.

## 3-. “OBJETIVO GENERAL”

El objetivo general es valor el estado nutricional de todos los niños del kínder para poder y medir si están con sobrepeso o desnutrición y medir cuantos de los niños se encuentran en ese estado para poder ayudarlos con apoyo de los profesores y los padres



## 4-. “OBJETIVOS ESPECÍFICOS”

### 4.1-Para el cumplimiento los objetivos específicos son:

- Pedir autorización y permiso al kínder y la dirección para lleva a cabo el plan de acción para la evaluación del estado nutricional de los niños
- Con permiso de la dirección pedir una reunión con los padres de familia para poderles explicarles cuales son nuestros objetivos y sobre que va a tratar nuestro estudio
- Evaluar el estado nutricional de cada uno de los niños a través de encuestas, exploración física, estudios clínicos y mediciones antropológicas.
- Promover la práctica de ejercicio físico a cada uno de los niños a través de dinámicas y juegos interactivos.
- Capacitar a los padres de familia sobre la importancia de seguir las indicaciones del plato del bien comer y la jarra del buen beber



## 5-. “ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN”

Estrategias	Líneas de acción
<p><b>1- Realizar una conceptualización con las autoridades del kínder para realizar el plan de acción</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- A través de un documento presentárselo a la directora</li> <li>2- Presentarle a la directora el proyecto del plan de acción de la valoración nutricional.</li> <li>3- Pedirle permiso y la autorización para llevar a cabo la valoración nutricional.</li> <li>4- Solicitar una junta con los padres de los niños.</li> </ol>
<p><b>2- Realizar una reunión con los padres de familia</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Con ayuda de la directora invitar a los padres de familia a una reunión</li> <li>2- Explicarles a los padres sobre el objetivo del trabajo y de la valoración nutricional a sus hijos</li> <li>3- Explicarles a los padres sobre que vamos a hacer y como trabajaremos</li> <li>4- Pedir el apoyo a los padres para que nos ayuden en las encuestas y con sus cartillas de vacunación y como deben de ir vestidos los niños esos días</li> </ol>
<p><b>3- Evaluar el estado nutricional de cada uno niño del kínder</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Pedir el apoyo de los padres para que nos proporcionen la Cartilla Nacional de Vacunación</li> <li>2- Realizar una historia clínica nutricional y una exploración física</li> <li>3- Tomar medidas de la talla de los niños, del peso, Perímetro cefálico.</li> <li>4- Sacar todas las medias antropométricas y el historia dietética, social y económica de cada niño</li> </ol>
<p><b>4- Promover una dieta saludable</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Dar platicas a los niños sobre la importancia de llevar una dieta saludable</li> <li>2- Decirle de una forma educativa y que entienda que riesgos tiene comer solo Sabritas o golosinas</li> <li>3- Promover que los niños consuman comidas saludables como frutas y verduras</li> </ol>
<p><b>5- Capacitar a los padres</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- La directora invitara a los padres de familia para una reunión.</li> <li>2- Explicarles a los padres sobre cuál es el objetivo del trabajo y mostrarles los datos recolectados de sus hijos.</li> <li>3- Platicas a los padres sobre la importancia de llevar una dieta saludable a sus hijos</li> <li>4- Capacitar a los padres con la importancia del plato del buen comer y la jarra del buen beber</li> </ol>

## 6-. “TIEMPO”

Tomando en cuenta las instalaciones del kínder y el número de alumnos que tiene el kínder de 151 alumnos con 6 grupos, en cada salón habría 25 alumnos tomando todo eso en cuenta podríamos un tiempo empezando desde el 01 de julio hasta el 04 de septiembre, sin tomar en cuenta los fines de semana.

Actividades	Del 01-03 de julio	Del 06-08 de julio	Del 09/07 al 12 de agosto	Del 13-21 de agosto	24-18 de agosto	02-04 de septiembre
Realizar una visita al kínder para la autorización de la directora del trabajo	X					
Realizar una reunión con los padres de familia para explicarles el objetivo de esta investigación.		X				
Evaluar el estado nutricional de cada niño en los 6 grupos			X			
Promover una dieta saludable con una junta con los niños				X		
Capacitar a los padres y mostrarles los resultados de sus hijos					X	
Realizar una feria de la salud para los niños						X

## 7-. "LUGAR"

JUSTO SIERRA MENDEZ

Clave: 07DPR2977J

Entidad: Chiapas

Municipio: Comitán De Domínguez

Calle 7A Sur Oriente No. 5,

Barrio San Sebastián, Comitán de Domínguez,

Comitán de Domínguez, Chiapas,

C.P. 29300

Datos Adicionales: Entre 1A Avenida Oriente Sur y 2A Avenida Oriente Sur, A  
Docientos Metros Del Centro De Salud

Número de alumnos: 151

Total, de personal: 9

Grupos: 6



## 8-. "PERSONAS"

El kínder Justo Sierra Méndez es una instalación grande.

Cuenta con un total de 151 alumnos en las instalaciones divididas en 6 grupos en las que hay 25 alumnos por cada grupo, puede variar y puede haber más o menos.

Hay un total de 9 profesores en las instalaciones donde 6 de ellos son asignados a cada grupo y 3 de ellos son profesores de materia complementarias como el inglés, educación física, etc.

## 9-. "RECURSOS"

### A. Humanos

Alumnos de la Universidad Del Sureste (UDS) estudiantes de la carrera de medicina, 22 alumnos apoyaran con la Valoración nutricional del kínder JUSTO SIERRA MENDEZ y con ayuda de un Médico Epidemiólogo.

### B. Materiales

- 10 lapiceros
- 10 lápices
- 10 borradores
- 10 tablas
- 160 formatos de historial clínica
- 160 formatos de historiales clínicos
- Paquetes de hojas blancas
- 6 cintas métricas

### C. Financieros

El gasto total será de \$1,039 pesos sumando ya todos los gastos

## 10-. "Metas"

Vamos a evaluar a todos los niños en el tiempo que nos propusimos desde el 01 de julio hasta el 04 de septiembre, tomando un tiempo total de 3 meses.

## 11-. “SUPERVISIÓN”

La supervisión será encargada por el personal de UDS, ya que van 22 alumnos de la carrera de medicina para apoyar en el plan de acción, y la mayor autoridad para estar supervisando será el doctor encargado y la dirección.

## 12-. “ANALISIS”

Análisis: tendremos que analizar al kínder enfocado en al aspecto de los niños y su vida nutricional, tendremos que ver que es lo que ellos consumen más ahí si sus papas les mandan desayuno o si compran su comida ahí en las cafeterías donde están en un mayor peligro de que consuman más comidas chatarras y si es ese el caso tendremos que analizar cuantos son los niños que se encuentran en esa situación, quienes son los más expuestos.

## 13-. “EVALUACION”

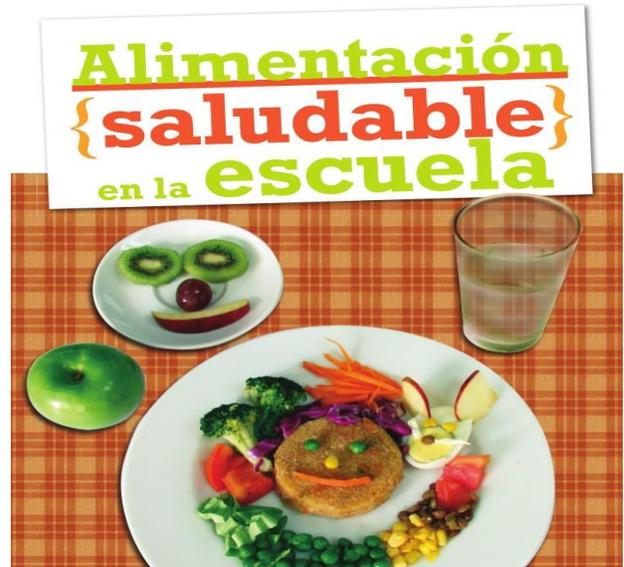
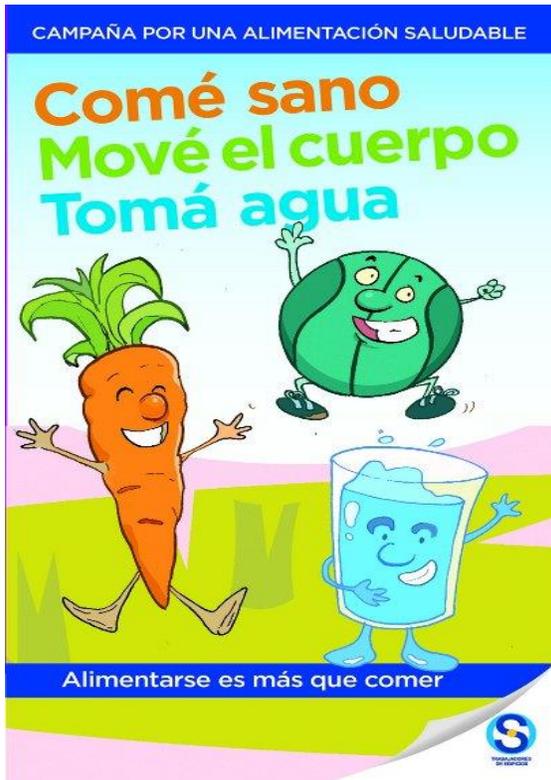
Con los datos ya recopilados de la valoración nutricional y el historial nutricional de los niños de kínder se evaluarán para llevar a cabo un seguimiento de quienes son los que están más predispuestos a un riesgo como la obesidad o desnutrición.

## 14-. “PRESENTACION DE LOS RESULTADOS”

Para finalizar se presentará los resultados los datos ya recopilados de la valoración nutricional y el historial nutricional ya evaluados para que con base a esos datos podamos realizar una solución para los niños con riesgo y con apoyo de sus padres.

## 15- "ANEXOS"

Promoveremos que los niños lleven vidas más saludables a través de carteles y dibujos que les llame la atención y fomente una vida más saludable



## “Bibliografía”

[https://alaescuela.com.mx/preescolar/chiapas/justo-sierra-mendez\\_86.html](https://alaescuela.com.mx/preescolar/chiapas/justo-sierra-mendez_86.html)

<http://www.mejoratuescuela.org/escuelas/index/07DPR2977J>

<https://www.estudia.com.mx/justo-sierra-mendez-escuela-preescolar-general-comitan-de-dominguez-chiapas-07DJN0013D.html>