



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**MATERIA: SALUD PUBLICA II**

**TEMA:**

***PLAN INTEGRAL DE VALORACIÓN NUTRICIA  
DEL KINDER “JARDIN DE NIÑOS Y NIÑAS  
JOSE JUSTO CORRO”***

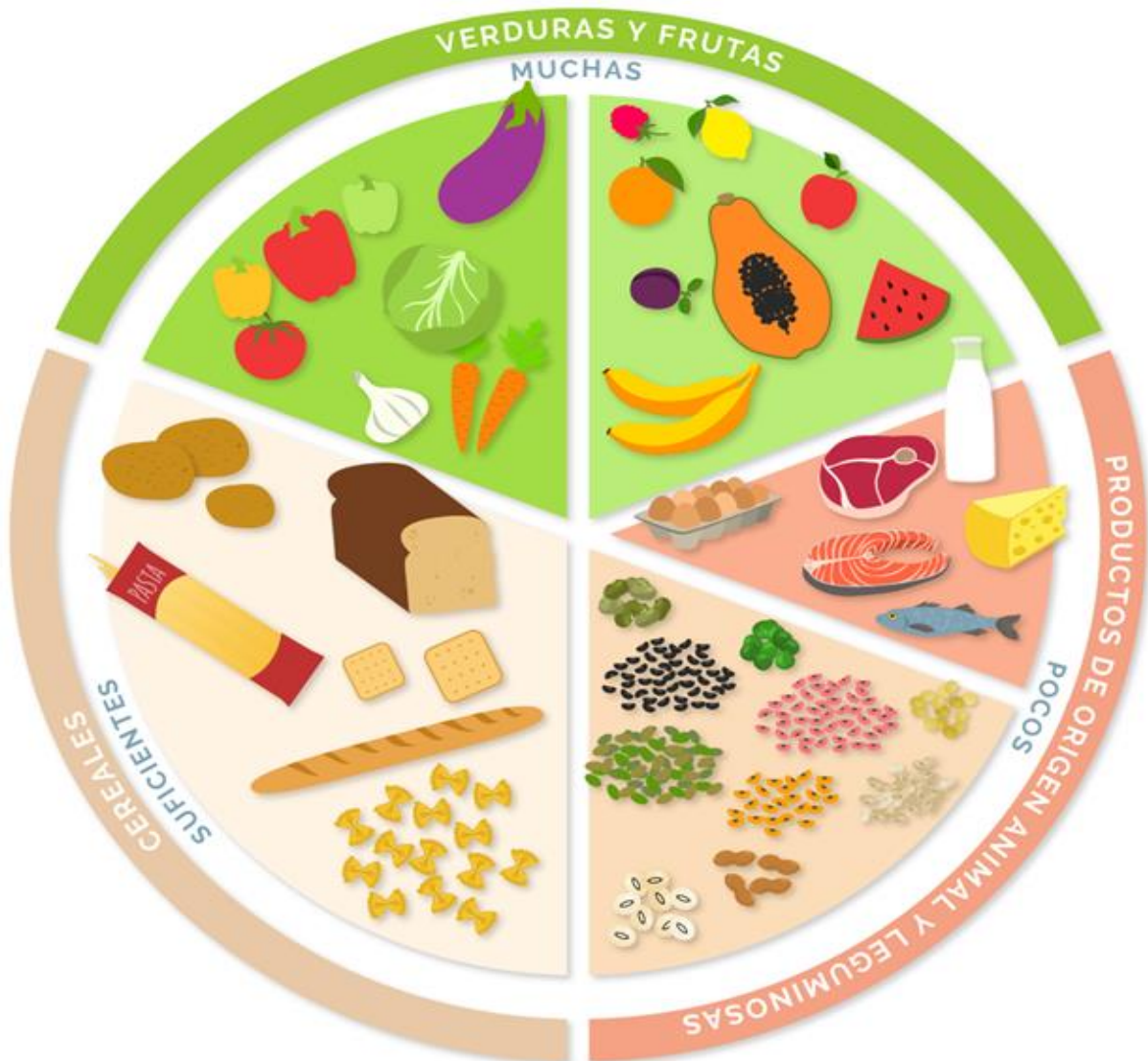
**DOCENTE: CECILIO CULEBRO CASTELLANOS**

**PRESENTA: ANDREA MONTSERRAT SANCHEZ LOPEZ**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 19/06/2020.**

# PLAN INTEGRAL DE VALORACIÓN NUTRICIA DEL KINDER “JARDIN DE NIÑOS Y NIÑAS JOSE JUSTO CORRO”



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	4
JUSTIFICACIÓN .....	5
OBJETIVO GENERAL .....	8
OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	8
ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN.....	9
TIEMPO.....	10
LUGAR.....	11
PERSONAS .....	11
RECURSOS.....	11
HUMANOS .....	11
MATERIALES .....	11
FINANCIEROS .....	12
RESPONSABLES .....	12
SUPERVISIÓN.....	13
ANÁLISIS .....	13
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	13
CONCLUSIÓN.....	14
ANEXOS .....	16
BIBLIOGRAFIA .....	17

## INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo. Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, nuestros hijos pueden enfermar de enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas mencionadas y promover el desarrollo cognitivo del niño.



Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuye a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable.

Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por ende, no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias.

La clave para que nuestros hijos tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así los niños estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos.

### JUSTIFICACIÓN

Con este plan integral queremos acercarnos a los niños menores de 5 años con el fin de crecer a niños sanos, sabemos que esta etapa es en donde se encuentran más susceptibles los niños a alimentos con grasas saturadas y lo que queremos es una población saludable, por eso mismo nos enfocamos a los niños ya que todo depende desde que son pequeños, los aprendizajes comienzan desde pequeño.

Hacer este tipo de investigaciones nos permite ver como se encuentra los niños toman y abordan el tema de la nutrición, ya que va dirigido a ellos, esperamos encontrar buenos resultados en este estudio que se realizara conforme un determinado tiempo. Es importante que sepamos que hacer y como abordar este tema al estar ya frente a los papas y a los niños para

saber su estado nutricional, teniendo en cuenta que cada uno de ellos es diferente.

Queremos saber por medio de este trabajo como mejorar los problemas de nutrición en salud pública, por eso es que hacemos el estudio a los alumnos del kínder de primero, segundo y tercer grado. Evitar epidemias de obesidad y ver que niños no caigan en la desnutrición es el problema por el que estamos viendo ya al realizar dicho trabajo.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición o obesidad, los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas; una alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes es así como surge el interés de aplicar este programa de orientación.

La FAO/OMS (2010) dice que los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada. La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo, así como en la reparación de los tejidos. En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento, pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que

necesitan y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.

Calorías adecuadas para niños según su edad	
Edad	Calorías
Bebé 1 año	900 calorías diarias
Niños de 2 a 3 años	1000 calorías diarias
Niños de 4 a 8 años	1200 - 1400 calorías diarias
Niños de 9 a 13 años	1400 - 1600 calorías diarias
Niños de 14 años o más	1800 - 2200 calorías diarias



guiainfantil.com

A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios. Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer, lo que pretende lograrse con la implementación del programa educativo. Como parte de esta investigación la aportación consiste en la alimentación con la intención de mejorar el estado nutricional de los niños preescolares y de esta forma el niño tenga un desarrollo y crecimiento óptimo.

La desnutrición y obesidad son actualmente un problema a nivel mundial ligados a la mala alimentación en etapas tempranas, es por ellos que en México se encontraron ambos problemas de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT), los resultados encontrados a nivel nacional indican que por un lado hay altas cifras de desnutrición y

anemia y por los otros aumentos improcedentes en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños.

Los resultados de la encuesta nacional (ENSANUT 2006) indican que existen alteraciones, en el equilibrio en la ingestión de energía y el gasto energético. Esto se corrobora con el muestreo de 7722 menores, que al aplicar el estudio representan 9 442 934 niños en todo el país. Del total de años y niñas evaluados, 5% se clasificó con bajo peso, (poco más de 472 mil niños); 12.7% con baja talla, (alrededor de 1 194 805 niños) y 1.6% con bajo peso extremo (representativos de 153 mil niños). En contraste, 5.3% de estos niños (cerca de 500 mil) presentaron sobrepeso.

### OBJETIVO GENERAL



Hacer una valoración nutricia a los niños del kínder José Justo Corro. La finalidad de esta investigación es mantener a niños sanos durante su infancia y mantenerlos así incluso durante su vida, disminuir el sobrepeso y obesidad infantil para una mejor población infantil saludable.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Hacer una valoración nutricia en cada uno de los niños del kínder
- Fomentar alimentos sanos para los niños
- Educar a los niños conforme a la comida saludable
- Entrevistar a cada uno de los padres por la información nutricional de sus hijos
- Conocer a cada uno de los niños y su nutrición influyente para una mejora
- Crear hábitos alimenticios sanos



## ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN

Estrategias	Líneas de acción
<p><b>Visitar el kínder José Justo Corro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar con la directora del kínder</li> <li>• Platicar con los papas de los niños para que nos proporcionen información</li> </ul>
<p><b>Que los niños tengan una alimentación sana</b></p>	<p>Comunicar a los papás que los niños deben consumir alimentos sanos, como son frutas y verduras, comidas hechas en casa muy bien preparadas. El método utilizado sería por medio de ejemplos, o rotafolios con demostraciones llamativas para captar la atención de todos</p>
<p><b>Que los niños tengan una alimentación saludable</b></p> 	<p>Dentro de esos alimentos saludables se debe mantener</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras</li> <li>• Vitaminas</li> <li>• Vitaminas hidrosolubles</li> <li>• Vitaminas liposolubles</li> <li>• Hierro</li> <li>• Calcio</li> <li>• Zinc</li> </ul>
<p><b>Evitar que los niños consuman comida chatarra</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supervisar el tipo de alimento que venden en el kínder</li> <li>• Llevar a los niños muy bien alimentados al kínder</li> <li>• Mandarles comida nutritiva y natural</li> <li>• Supervisar que coman a sus debidas horas</li> </ul>
<p><b>Crear hábitos alimenticios con los niños</b></p>	<p>Hacer que los niños consuman mas comida nutritiva, partir fruta y mantenerlas al alcance de ellos para su consumo</p>

## TIEMPO

Calendario de actividades	
<b>15 de junio</b>	Visitaremos el kínder para hablar con la directora y con los padres de familia para tener su autorización y así poder hacer las encuestas y poder trabajar con los niños
<b>22 de junio</b>	Se preparan los materiales que cada uno de los estudiantes realizara que pueden ser los indicadores antropométricos que son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bascula eléctrica</li> <li>• Cinta métrica</li> <li>• Picometro</li> <li>• Estadiómetro</li> </ul> También contar con los formatos necesarios para la entrevista
<b>29 de junio</b>	Llegar al kínder y solicitar al tutor de cada uno de los niños para poder realizar la entrevista sin ningún problema
<b>6 de julio</b>	Se reúnen todos los datos de cada uno de los niños a los que hicimos una supervisión nutricional
<b>13 de julio</b>	Se presentan los resultados del estudio nutricional que se realizaron a los niños del kínder José Justo Corro.

### LUGAR

El kínder José Justo Corro cuenta con 100 niños en promedio ya que se ubica en una colonia muy pequeña del municipio de La Trinitaria y esta. La idea de trabajar con los niños de este kínder es que podremos comprobar y supervisar como esta la calidad de vida de las personas y que tan cuidados tienen a sus niños los padres de familias. Es importante que el día que nosotros vallamos a esta colonia, contemos con la presencia de los padres para así que ellos nos puedan proporcionar información de sus niños y que esta información sea la correcta.

### PERSONAS

El plan de trabajo va dirigido estrictamente a los niños que son integrantes del kínder José Justo Corro, esto se hace con el fin de poder saber su estado nutricional, la calidad de alimentos que cada uno de ellos ingiere y que tan sano es.

### RECURSOS

#### HUMANOS

22 estudiantes de la Universidad del Sureste. Un Médico que supervise el trabajo de los alumnos

#### MATERIALES

Necesitaremos

- Formatos de encuesta para los niños
- Lápiz
- Borrador
- Laptop
- Maquina de escribir
- Copias
- Marca texto
- Tabla para apoyarse

Indicadores antropométricos:

- Bascula eléctrica para trabajar en campo
- Plicómetro
- Cinta métrica
- Estadiómetro

### FINANCIEROS

\$63,122

<b>METERIAL</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>PRECIO POR UNIDAD</b>	<b>TOTAL</b>
<i>Formatos de encuesta</i>	22	\$ 2	\$ 44
<i>Lápiz</i>	22	\$ 5	\$ 110
<i>Borrador</i>	22	\$ 4	\$ 88
<i>Laptop</i>	4	\$ 8,000	\$ 32,000
<i>Maquina de escribir</i>	4	\$ 2,900	\$ 11,600
<i>Copias</i>	30	\$ 2	\$ 60
<i>Marca texto</i>	22	\$ 10	\$ 220
<i>Tabla para apoyarse</i>	22	\$ 100	\$ 2,200
<i>Bascula eléctrica</i>	4	\$ 600	\$ 2,400
<i>Plicómetro</i>	4	\$ 500	\$ 2,000
<i>Cinta métrica</i>	4	\$ 100	\$ 400
<i>Estadiómetro</i>	4	\$ 3,000	\$ 12,000
<i>Total</i>			\$ 63,122

### RESPONSABLES

22 estudiantes de medicina humana de segundo semestre.

Cada uno de estos alumnos tendrán la responsabilidad de hacer esta entrevista a cada padre de familia para hacer la valoración nutricia de su hijo menor, y tomar con responsabilidad el hacer la encuesta bien y evitar de la menor manera la producción de sesgos.

Debemos de tener mucho cuidado más en este tipo de cosas, debemos de aprender a hacer todas estas mediciones antes de enfrentarnos al campo de trabajo para no producir encuestas erróneas sobre dicho tema, sobre todo aprender a usar los indicadores antropométricos de la mejor manera para así facilitarnos la medición a los niños y se nos sea de una forma más

fácil realizar todos los pasos que se darán a seguir para la valoración nutricional.

### **SUPERVISIÓN**

El estado nutricional de un niño es muy importante, por eso mismo debe estar valorado de una manera muy convencional, en especial, debe estar supervisado por el medico catedrático que esta impartiendo la materia, a su vez, este también debe estar supervisado por la universidad para tener pruebas suficientes de dicho trabajo.

### **ANÁLISIS**

El presente plan de trabajo espera obtener datos buenos y eficaces en cuestión del bienestar de los niños, conforme a su nutrición que lleva acabo, como vimos toda esta información será proporcionada por los papas de los niños. Cada uno de estos niños tiene una alimentación en su casa, cada uno de los padres cuida y protege a sus hijos de diferente manera.

### **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

En el kínder José Justo Corro tenemos a niños con desnutrición y obesidad y, aunque son muy pocos, debemos de tratarlos, evitar que estos niños sigan teniendo este problema y luego se convierta en enfermedades que difícilmente pueden ser curados o tratados. Debemos de mejorar el estilo de vida de estos niños.

Con el fin de mantener una buena nutrición de los niños, que sea segura (limpia, bien preparada, de calidad), y sana (que esta incluya vitaminas, carbohidratos necesarios, proteínas, hierro, zinc, etc.) se ha abordado este programa y así, llegar más fácilmente a una población de los niños del kínder más fácilmente.



## CONCLUSIÓN

En el plan integral de valoración nutricia del kínder se encontraron diferentes problemas que con atención y trabajo de los padres puede ser logrado y mejorado en todos los sentidos.

Abordamos el tema de nutrición en niños por que es algo que debemos tener en cuenta y debemos tomarle la debida importancia, se pudieron observar a niños con obesidad, lo cual es preocupante, por que es lo que mas identifica a nuestro país, de ser así, debemos enfocarnos más en este tema e ir en contra de lo que nos esta afectando como país y como personas. Los niños con obesidad en este caso del kínder eran debido a la ingesta de comida chatarra, como bien sabemos, este tipo de cosas no es apropiado para el crecimiento y desarrollo del niño; por lo que se recomienda a los papas la vigilancia de lo que consume su hijo, y que en el kínder sean examinadas las cosas que ellos toman por alimento; en el caso de los niños con desnutrición, se han encontrado con problemas de muy poca ingesta de nutrimentos, estos niños tienen problemas a la hora de ingerirlos.

Razones por las cuales los niños se comportan de esa manera, sin embargo, estamos seguros que todo comienza desde la casa, re

## PLAN INTEGRAL DE VALORACIÓN NUTRICIA

recomendó a los padres a tener más comunicación con hijos, sin embargo no es lo único, se han encontrado mas familias con problemas dentro de ellas por lo que esto también afecta a los niños de forma psicológica, y no solo esto, hay muchos más factores predisponentes en los que los niños pueden estar pasando, la economía es un problema en las comunidades muy pequeñas, al igual que los papas pueden tener problemas de alcoholismo y los niños son los mas afectados ante esta situación.



ANEXOS





## BIBLIOGRAFIA

- Fuente, J. R. (s.f.). *salud.gob.mx*. Obtenido de Vigilancia de la nutrición y crecimiento del niño.
- *Plan integral de nutrición y alimentación*. (2005). Obtenido de Consejería de sanidad y consumo .