

Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Materia:
Epidemiología I

Trabajo:
VALORACIÓN NUTRICIONAL

Docente:
Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Alumno:
Polet Viridiana Cruz Aguilar

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de junio del 2020

INDICE

1.-INTRODUCCIÓN	3
2.- JUSTIFICACIÓN	3
3.-OBJETIVOS EL PROYECTO	4
3.1.-OBJETIVO GENERAL:	4
3.2.-OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	4
4.-ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN	5
5.-TIEMPO, LUGAR, PERSONAS.....	6
6.-RECURSOS	7
A. Humanos:	7
B. Materiales:.....	7
C. Financieros	7
7.-PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	7
8.-METAS	8
9.-SUPERVICIÓN	8
10.-CONCLUSIÓN	8
11.-BIBLIOGRAFIA	9
12.-ANEXOS	10
12.1.-HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL	10
12.1.1.-.-DATOS PERSONALES	10
12.1.2.-ANTECEDENTES FAMILIARES	11
12.1.3.-ESTILO DE VIDA 24 Horas.....	12
12.1.4.-ASPECTO GENERAL.....	13
12.2.-INDICADORES DIETÉTICOS	15
12.3.-DIETA HABITUAL.....	16
12.4.-TABLA DE ALIMENTOS DE CONSUMO	17
12.5.-TABLA DE DESAYUNOS QUE PROPORCIONA EL KINDER	20
12.6.-INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS	21
12.7.-INDICADORES BIOQUIMICOS	21
12.8.-FOTOGRAFIAS.....	22
12.9.-PUNTOS IMPORTANTES A TOMAR	24

1.-INTRODUCCIÓN

En este plan de trabajo nutricional hacia los niños menores de 5 años de edad se les evaluara su plan alimenticio que se llevan a cabo si tiene algunas deficiencias o algunos excesos y haci poder prevenir que desarrollen algunas enfermedades.

Ya que una alimentación saludable y equilibrada es de vital importancia en los niños y para un buen funcionamiento del organismo, un buen crecimiento, para optar una buena capacidad de aprendizaje, un buen desarrollo psicomotor y para una prevención de los factores de riesgo que influyen en algunos desencadenantes de la enfermedad.

Una buena alimentación o nutrición es una de las primeras líneas de defensa contra las enfermedades infantiles, en la déficit es la nutrición en los niños menores de 5 años puede ser devastador, impidiendo su desarrollo conductual y cognitivo, en el rendimiento escolar.

En una sobrealimentación o una alimentación inadecuada afectándose con enfermedades crónicas induciendo a un sobrepeso o una obesidad desde una temprana edad.

Por eso es de vital importancia llevar a cabo una buena alimentación ya que tiene menos posibilidades de sufrir estos desbalances nutricionales, caries dental y prevenir enfermedades que pueden desarrollar conforme su crecimiento como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y canceres.

Una alimentación variada y saludable, siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, natación, baile o fútbol. Evite el sedentarismo en sus hijos y motívelos a que realicen deporte de forma divertida en lugar de pasar frente alguna pantalla toda la tarde.

2.- JUSTIFICACIÓN

En este presente trabajo se realiza ya que existe muchos niños menores de 5 años que no llevan una dieta equilibrada, se debe que conocer el plan alimenticio que lleva cada niño del Kinder Oscar Wilde para así saber abordar la desnutrición o la obesidad que presenten los niños, contribuyendo con una buena alimentación, prevención y de la mano con una actividad física. Para conocer el estado nutricional de cada individuo aplicando las variables normativas

3.-OBJETIVOS EL PROYECTO

3.1.-OBJETIVO GENERAL:

- Asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado, incluyendo la actividad física para la prevención de enfermedades nutricionales a corto y largo plazo

3.2.-OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover estilos de vida saludables en niños menores de 5 años
- Educación a una buena alimentación
- Hacer importancia a la familia, niños y personal del preescolar la importancia de una alimentación saludable.
- Inculcar los hábitos y conductas saludables permitiendo una selección saludable y brindando protección hacia las enfermedades.
- Promoción a un buen desayuno con las nutriciones adecuadas a un niño menor de 5 años.
- Analizar las consecuencias de una mala alimentación en niños de preescolar.

4.-ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCIÓN

ESTRATEGIAS	LINEAS DE ACCIÓN
a) Pedir permiso a la directiva para realizar la evaluación	1.- Atraves de un documento o presencial
b) Presentar el plan de acción nutricional	2.- Invitar a los padres de familia a una reunión y presentar el plan de acción
c) Solicitar el permiso con los padres de familia	3.- Comentar la fecha de inicio y dar las instrucciones sobre cómo llegaran los niños.
4.-Realizar las mediciones a los niños	4.-Llevar materiales necesarios para medidas antropométricas, realizar la encuesta y pedirles a los padres de familia sean sinceros.
5. Darles un curso al personal y los padres de familia	5.-Hacer una lluvia de ideas sobre el significado de nutrición, pirámide alimenticia y la jarra del buen beber apto para niños menores de 5 años con láminas y portafolios
6.- Determinar si sufre una insuficiencia o exceso nutricional con ayuda de un especialista en nutrición	6.- Por medio de los datos obtenidos realizar la valoración nutricional del niño.

5.-TIEMPO, LUGAR, PERSONAS

Nombre de la institución	Escuela preescolar General pública “Oscar Wilde”	
Localidad: Las Margaritas	Entidad: Chiapas	Clave: 07DJN0777H
Dirección: Tercera calle sur oriente N.55	Nivel: Educación básica (Preescolar)	
Fecha de inicio del proyecto: 2 de junio del 2020	Fecha de término de proyecto: 06 de julio del 2020	
Número de alumnos: 150	Grupos: 6	
Turnos: Matutino		

LEMA DEL KINDER

No se encontró lema



6.-RECURSOS

A. Humanos:

En este proyecto se llevara a cabo con ayuda de nutricionistas, el docente de la materia, alumnos del 2B y la dirección del preescolar.

B. Materiales:

- Bascula
- Estadiómetro
- Cinta para valoración
- Hojas de evaluación
- Tintas
- Láminas de exposición
- Lápiz

C. Financieros

- Se hará un financiamiento de los materiales didactitos ocupados con un total de \$2000
- Recurso para el transporte: \$500
- Haciendo un total de \$2500

7.-PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Hacer una prevención hacia la salud de los niños, por medio de las actividades ya mencionadas para una prevención hacia las enfermedades que se pueden desarrollar a una temprana edad con ayuda de las medidas preventivas y la valoración nutricional de cada alumno del preescolar, estas medidas una de ellas será optar por una educación saludable tanto como la alimentación.

8.-METAS

1. Descubrir el beneficio de los productos nutritivos y saludables que requieren los infantes menores de 5 años
2. Proceder con respeto y honestidad en el desarrollo de las actividades propuestas.
3. Aceptar críticas al trabajo creativo que puedan conducir a un mejor desempeño de sus acciones
4. Eliminar suministros o ventas de alimentos que no aportan un nutrimento
5. Platica a las personas de cafetería o comedor a ofrecer o realizar platillos más sanos.
6. Mejorar los conocimientos de los progenitores y cuidadores en la nutrición
7. Control de peso
8. Promover consumo de alimentos saludables
9. Promover la activación física
10. Salud, nutrición y actividad física para niños de preescolar

9.-SUPERVICIÓN

Este proyecto al ser terminado deberá ser evaluado por la administrativa direccional de la Universidad Del Sureste, presentándoles el trabajo para la aprobación final.

10.-CONCLUSIÓN

Este plan de evaluación es muy importante hacia toda la población principalmente a los niños evaluados en este rango de edad ya que desde a una temprana edad menor de 5 años ingieren alimentos que no aportan un beneficio nutricional solo haciendo que su salud sea deteriora o siendo factores que determinen una enfermedad como lo es la obesidad, desnutrición o diabetes por eso es importante realizar la evaluación nutricional y brindándoles una educación saludable.

11.-BIBLIOGRAFIA

- Elizabeth Aliaga-Díaz, S. C.-F.-M. (Abril-Junio de 2016). *Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200017
- J.M. Moreno Villare, M. G. (Mayo de 2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- proyecto escolar: practicando una alimentación nutritiva*. (s.f.). Obtenido de <http://www.educacionbc.edu.mx/autonomiacurricular/docs/clubs/CLUB%20UNA%20ALIMENTACION%20NUTRITIVA.pdf>

12.-ANEXOS

12.1.-HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL

Fecha:

No. Expediente:
01

12.1.1.-.-DATOS PERSONALES

*Cada alumno del preescolar se le realizara esta encuesta para saber el estado nutricional.

Nombre:

Edad:

Sexo

Fecha de nacimiento:

Escolaridad:

DATOS DEL TUTOR:

Nombre:

Dirección:

Teléfono:

Ocupación:

Padece una enfermedad diagnosticada: Si No ¿Cuál? _____

Ha padecido una enfermedad importante: Si No ¿Cuál? _____

Toma algún medicamento: Si No ¿Cuál? No _____

Dosis: _____

¿Desde cuándo? _____

Toma: Laxantes Diureticos Antiácidos Analgesicos

¿Le han practicado alguna cirugía?

12.1.2.-ANTECEDENTES FAMILIARES

Obesidad	<input checked="" type="radio"/>	Cancer	<input type="radio"/>
Diabetes	<input type="radio"/>	Hipercolesterolemia	<input type="radio"/>
HTA	<input type="radio"/>	Hipertrigliceridemia	<input type="radio"/>

12.1.3.-ESTILO DE VIDA 24 Horas

	DIETA	HORA
DESPERTAR		
DESAYUNO		
COMIDA		
CENA		
DORMIR		

ACTIVIDAD

- Muy
- ligera
- Ligera
-
- Moderada
- Pesada Excepcional

EJERCICIO

- Si
- No

Tipo _____

Frecuencia _____

Duración _____

¿Cuándo inicio? _____

CONSUMOS DE BEBIDAS

Café:

Bebidas azucaradas:

Refrescos:

12.1.4.-ASPECTO GENERAL

Examen cefalocaudal

a) Cabeza

- Observar color de la piel, laceraciones, contusiones, inflamación, simetría facial
- Evaluar el color del cabello, brillo y grosor
- Evaluar nivel de consciencia
- Palpar cuidadosamente por deformidades, depresiones en el cráneo
- Cotejar oídos y nariz por escapes de líquido o sangre
- Cotejar boca por objetos extraños, olores, dientes rotos, y hemorragia
- Cotejar pupilas y ojos por la presencia de ojos de mapache
- Cotejar detrás de la oreja por signo de batalla

b) Cuello

- Observar y palpar por áreas sensibles al tacto y deformidades (espina cervical).
- Notar cicatrices y ostomías
- Cotejar por la equidad o ausencia de pulsos (carótido)
- Observar por la presencia de venas distendidas y traquea desviada

c) Pecho

- Palpar clavículas y hombros
- Observar por heridas, uso de músculos accesorios, retracciones, o movimiento asimétrico (respiración paradójica)
- Presione cuidadosamente sobre las costillas laterales,. Cotejando por área sensibles al tacto o falta de integridad

d) Abdomen

- Observe por distensión o heridas
- Palpe los cuatro cuadrantes en busca de regiones sensibles al dolor

e) Espalda

- Palpar por áreas sensibles a dolor, heridas, y deformidad desde los hombros hasta los glúteos (asentaderas)
- Palpe los flancos/costados para detectar sensibilidad en los riñones

f) Extremidades

- Ver si no existe alguna anormalidad o heridas

g) Genitales

- Forma, tamaño, sensibilidad y protuberancias

12.2.-INDICADORES DIETÉTICOS

¿Cuántas comidas hace en el día?

¿Quién prepara sus alimentos?

¿Come entre comidas?

Sí

No

¿Qué?

Apetito: Bueno Malo Regular

¿A qué horas tiene más hambre?

Alimentos preferidos:

Alimentos que no le agrada o que no acostumbra:

Alimentos que te causen malestar:

Intolerante o alérgico a algún alimento:

Su consumo varía cuando está triste, nervioso o ansioso:

Sí

No

Cómo:

Agrega sal a la comida ya preparada:

Sí

No

Qué grasa utilizan en casa para preparar su comida:

12.3.-DIETA HABITUAL

DESAYUNO	
COLACIÓN	
COMIDA	
COLACIÓN	
CENA	
COLACIÓN	
Vasos de agua en el día	
Vasos de bebidas al día	
Cambios en fin de semana	

12.4.-TABLA DE ALIMENTOS DE CONSUMO

ALIMENTO	DIARIO	SEMANA	QUINCENAL	MENSUAL	OCACIONAL	NO
LACTEOS						
Leche descremada/ Yogurt						
Leche semidescremada						
Leche entera						
Leche con sabor						
Queso cottage						
Queso panela						
Queso Oaxaca						
Queso fuertes						
CEREALES Y TUBERCULOS						
Arroz al vapor						
Cereal industrializado						
Elote						
Papa						
Pastas cocidas						
Galletas María's, o saldas						

Palomitas naturales						
Pan de centeno						
Pan integral						
Pan blanco						

Tortilla de maíz						
Tortilla de harina						
Arroz a la mexicana						
Pasta preparada						
Pan dulce						
Hot cakes						
Frituras						
Tamal						
Pastelillos industrializados						

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Pollo						
Atún						
Ternera						
Carne de cerdo						
Pescado						
Embutidos de pavo						

Res magra						
Huevo entero						
Marisco						
Embutidos de cerdo						
Cortes de carne con grasa						
VERDURAS Y FRUTAS						
Frutas crudas						
Frutas enlatadas						
Jugo de fruta natural						
Verduras crudas						
Verduras enlatadas						
Jugo de verduras						
Sopa caldosa						
Sopa de crema						
Leguminosas						

12.5.-TABLA DE DESAYUNOS QUE PROPORCIONA EL KINDER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

12.6.-INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS

Medición	Dato
Peso actual	**
Estatura	**
Pliegue cutáneo tricipital	**
Pliegue cutáneo bicipital	**
Pliegue cutáneo sáprailiaco	**
Circunferencia de brazo	**
Circunferencia de cintura	**
Circunferencia de cadera	**
Circunferencia abdominal	**
IMC	**
Grasa corporal	**
Agua corporal total	**

12.7.-INDICADORES BIOQUÍMICOS

Hemoglobina**	Creatina **
Albumina**	Proteínas totales**
Glucosa **	Ácido úrico**
Colesterol total **	Sodio**
HDL**	Potasio**
LDL**	Calcio**
VDLD**	Cloro **

12.8.-FOTOGRAFIAS





12.9.-PUNTOS IMPORTANTES A TOMAR

Tabla 1. Ingestas recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc.

Edad	Energía (Kcal/día)	Proteínas (g/día)	Grasa total (g/día)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)	Zinc (mg/día)
4-8 años						
Niños	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5
9-13 años						
Niños	1.800-2.300	34	25-35	8	1.300	8
Niñas	1.700-2.000	34	25-35	8	1.300	8



Figura 2. Distribución de los alimentos en las comidas del día.