



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

EPIDEMIOLOGIA

Tema:

**PLAN DE TRABAJO PARA VALORACIÓN NUTRICIONAL
KINDER CUAHUTEMOC DE OCOSINGO, CHIAPAS.**

Docente:

Dr. CULEBRO CASTELLANOS CECILIO

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Avalos

Comitán de Domínguez, Chis.

/06/2020

INDICE

Introducción	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	3
Estrategias y líneas de acción	4
Tiempo	5
Lugar	6
Personas	6
Recursos	7
Humanos	7
Materiales.....	7
Financieros.....	7
Supervisión	8
Análisis y evaluación	8
Presentación de los resultados del plan integral	8
Conclusión	8
Anexos	9
Encuesta.....	9
Bibliografía	13

Introducción

Una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida. El estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. La deficiencia prolongada de un nutriente reduce su contenido en los tejidos y órganos, lo que afecta a las funciones bioquímicas en las que participa, pudiendo producir a largo plazo enfermedades carenciales (anemia, osteoporosis, etc.).

El niño en período de crecimiento y desarrollo, quien avanza por etapas o períodos, los que una vez superados, les permiten una mayor adaptación en el mundo que lo rodea.

Uno de los indicadores para evaluar el estado de salud del niño es la antropometría entre otros, estos indicadores son sensibles frente a las condiciones de nutrición y crecimiento físico, y es por esto se puede identificar oportunamente alteraciones que afectarían el futuro de los individuos

La obesidad infantil y la desnutrición, es un problema importante de salud pública cuyas medidas de prevención deben iniciarse en etapas tempranas de la vida, en las que deben involucrar a los padres. Si éstos no son capaces de percibir el sobrepeso o la obesidad en sus hijos preescolares, difícilmente las medidas destinadas a prevenir la obesidad infantil y desnutrición podrán tener éxito.

Objetivo general

Determinar el estado nutricional de los niños que asistirán al Jardín Infantil “Cuauhtémoc”, en la cabecera Municipal de Ocosingo, Chis., durante el primer semestre del ciclo escolar 2020-2021.

Objetivos específicos

- Conocer el estado nutricional de los niños
- Identificar riesgos en la alimentación de los niños

- Describir el comportamiento del estado nutricional de los papas y los niños
- Determinar los grupos de riesgo nutricional en la población en estudio, que asiste al Jardín Infantil “Cuauhtémoc” y los factores asociados.
- Describir el comportamiento del estado nutricional de los niños con diagnóstico de sobre peso, obesidad, riesgo de desnutrir o desnutrido, durante el periodo del estudio.

Estrategias y líneas de acción

Estrategia 1	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Promoción de la salud y calidad de vida	Talleres didácticos para enseñarles a los niños el plato del buen comer	Concientizar a los niños mediante pláticas sobre la importancia de comer sanamente y de manera balanceada,	Que los niños identifiquen los grupos alimenticios y nombre de los alimentos.

Estrategia 2	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Prevención de los riesgos y recuperación	Dar a conocer los riesgos	Promover la activación física en los niños	Introducir talleres de los daños a la salud que ocasiona la mal nutrición tanto para niños como para los padres.

Estrategia 3	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Prevención de los riesgos y recuperación	Taller de prevención de enfermedades derivadas de la mala dieta	Promover la activación física en los niños	Introducir talleres de los daños a la salud que ocasiona la mal nutrición tanto

			para niños como para los padres
Estrategia 4	Línea de acción 1	Línea de acción 2	Línea de acción 3
Promover la compra de alimentos nutritivos	Formular políticas y programas que alienten a los niños a adoptar dietas sanas dentro de la escuela	Talleres para los padres para que adquieran un estilo de alimentos más sano	Incentivar a los padres a cocinar sus propios alimentos

Tiempo

1 de agosto al 31 de diciembre

3 de agosto	10 de agosto	17 de agosto
Acudir al kínder para presentar la actividad ante autoridades	Acudir al kínder a una junta con los padres para presentarles la actividad	Comenzar con la evaluación nutricia de los niños
1 de septiembre	14 de septiembre	28 de septiembre
Reunión con los padres de familia para informarles sobre el estado nutricional de sus hijos	Talleres con los niños donde se les enseñe el plato del buen comer	Llevar a cabo talleres con los papas para enseñarles el plato del buen comer
5 de octubre	12 de octubre	19 de octubre
Repetir la evaluación nutricia de los niños	Talleres para enseñarle a los niños que comidas no son buenas para el cuerpo	Talleres de activación física con los niños
3 de noviembre	9 de noviembre	16 de noviembre
Talleres con los padres para enseñarles la importancia del equilibrio de los alimentos	Plática con los directivos y docentes para explicarles la importancia de una buena alimentación dentro de las escuelas	Repetir la evaluación nutricia de los niños
23 de noviembre	23 de diciembre	30 de noviembre
Reunión con los padres para enseñarles los comparativos de las evaluaciones nutricias	Pláticas con los niños de la importancia de la buena alimentación	Plática con los padres de la importancia de la buena alimentación

8 de diciembre Activación física con los niños	21 de diciembre Platica con los docentes para enseñarles la importancia de la activación física en los niños	25 de diciembre Repetir la evaluación nutricia en los niños
28 de diciembre Reunión con los padres de familia para informarles el progreso de mejora de sus hijos	29 de diciembre Análisis de los resultados	30 de diciembre Interpretación de los resultados
31 de diciembre Presentación de los datos obtenidos		

Lugar

Kínder Cuauhtémoc, ubicado en barrio centro en la cabecera Municipal de Ocosingo, Chis.



Personas

315 infantes de aproximadamente 4 a 6 años de edad

9 Docentes encargados de cada grupo del kínder

Recursos

Humanos

22 alumnos de la licenciatura de medicina humana, dos médicos y un supervisor



Materiales

Lapiz, borrador, plumas, alcohol gel, hojas de registro, tablas para apoyarse, 5 cintas métricas, 4 estadiómetros, 4 basculas, 5 laptops, sello para identificar a los niños que ya fueron evaluados, plumones, copias, etc,

Financieros

\$43,866

MATERIAL	PRECIO UNITARIO	UNIDADES	PRECIO POR TOTAL DE UNIDADES
LAPIZ	5,00	22	110
BORRADOR	10,00	11	110
PLUMAS	11,50	22	253
ALCOHOL GEL	160,00	5	800
PAQUETE DE HOJAS BLANCAS	40,00	2	80
TABLA PARA APOYARSE	50,00	5	250
CINTA METRICA	52,00	5	260
ESTADIOMETROS	3.165,00	4	12660
BASCULAS	974,00	4	3896
LAPTOS	5.000,00	5	25000

SELLO	287,00	1	287
PLUMONES	10,00	11	110
COPIAS	0,50	100	50
		TOTAL	43866

Supervisión

Se ocupara el formato se supervisión el cual nos ayudara a saber de manera más fácil si el proyecto va acorde al cronograma o si se a tarazado. En dado caso que los objetivos no se estén alcanzando o no las actividades no vayan acorde al cronograma, se necesitara realizar una reunión con alumnos y el médico para hacer una evaluación del proyecto y poder percatarnos de cuál es el problema

El medico es el encargado de supervisas que los alumnos estén realizando de manera correcta as actividades y que todo se realice en tiempo y forma.

Análisis y evaluación

Durante el proyecto surgieron algunos percances pero se logran realizar las actividades acorde al cronograma y por ende pudimos alcanzar los objetivos, hubo una mejoría de la nutrición de los niños, se concientizaron a los papas en cuanto a la importancia de la nutrición, los niños mejoraron su nutrición y entendieron la importancia de realizar actividad física.

Se disminuyó el sobrepeso y la obesidad en los niños y los que tenían bajo peso pudieron recuperar el peso que les faltaba con una nutrición adecuada a su edad.

Presentación de los resultados del plan integral

Los resultados obtenidos se graficaran y se harán un PPT para la presentación con las autoridades correspondientes sobre el proyecto.

Conclusión

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. Por lo cual es importante que los niños sean conscientes de lo que comen.

Anexos

Encuesta

Fecha:

dd/mm/aaaa



I. Información General

Nombre (s)	Apellidos	Edad	
E-mail	Teléfono Casa	Celular	Teléfono Oficina
Ocupación	Ciudad donde radica		
Peso	Estatura	IMC (Índice de masa corporal)*	*Para calcular su IMC: $\text{Peso}/(\text{Altura})^2$

II. Interrogatorio Clínico

Antecedentes familiares (Padres, hermanos, abuelos)

Obesidad:	Hipertensión Arterial (HTA):	Infartos:
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Diabetes (DM):	Dislipidemias:	Tiroides:
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Antecedentes personales (Padres, hermanos, abuelos)

Seleccione todas las opciones que apliquen en su caso

Diabetes (DM) HTA (Hipertensión) Síndrome de Ovario Poliquístico Tiroides Depresión Ansiedad
 Colesterol alto Triglicéridos altos Obesidad Diarrea Estreñimiento Gastritis Colitis

En tu niñez te consideraban: Normal Delgado Gordo No sabe

¿Cuál ha sido su mayor peso en la vida adulta?:

¿Cuál ha sido su menor peso en la vida adulta?:

¿Cuál sería su peso deseado?:

Estado dental: Normal Faltan piezas Prótesis dental

Hábito Intestinal: Regular Estreñimiento

¿Qué medicamento toma para el estreñimiento?

III. Estilo de vida

¿Hace usted algún ejercicio o actividad física? Muy ligera Ligera Moderada Pesada
 Excepcional

Tipo de actividad

Frecuencia

Consumo de Alcohol: Sí No

Tipo

Cantidad

IV. Interrogatorio dietético

Número de comidas por día

Seleccionalas:

Desayuno Snack de la mañana Comida Snack de la tarde Cena

¿Normalmente se sirve doble comida? Sí No

Tiempo que tarda en consumir la comida:

¿Ha llevado algún régimen dietético? Sí No

Duración del régimen:

Describalo

Considera su apetito: Normal Aumentado Disminuido

¿A qué hora tiene más hambre?

¿"Pellizca" alimentos? Sí No

¿Generalmente qué?

¿Cuántos días de la semana come fuera de casa?

¿Su consumo varía cuando está triste, nervioso o ansioso?
 Sí No

Preparación de sus alimentos:

Vapor A la parrilla/plancha Frito Empanizado

Favor de seleccionar la frecuencia con la que se consume cada uno de los alimentos que se presentan a continuación.

Leche

Leche Light o yogurt light:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Leche deslactosada light:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Leche entera o yogurt:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Productos de Origen Animal

Pollo sin piel:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Atún en agua:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Carne de puerco:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Pescado:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Queso Panela - Oaxaca:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Embutidos de Pavo:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Res Magra (cuete, filete, milanesa):

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Huevo Entero:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Embutidos de cerdo:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Cortes de carne (arrachera, rib eye):

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Cereales y Tubérculos

Cereales para el desayuno:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Galletas Marías, saladas o habaneras:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Palomitas Naturales:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Pan de caja, Integral:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Pan de caja, Blanco:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Tortillas de maíz o tostada horneada:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Tortilla de Harina:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Pan Dulce:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Frituras:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Verduras

Crudas, ensaladas, cocidas, precocidas:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Verduras enlatadas:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Jugo de verduras (v8, jugo verde):

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Sopa - crema de verduras:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Fruta

Frutas crudas:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Frutas Congeladas/enlatadas:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Jugo de frutas natural:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca
-

Leguminosas

Frijol, lenteja, garbanzo, soya, alubias:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca
-

Lípidos

Mantequilla - manteca:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Crema, Mayonesa, aderezos:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Chocolates:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Nueces, pistaches, cacahuates, almendras:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Aguacate:

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca
-

Azúcares

Azúcar (mermelada, cajeta, refrescos, nieve):

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca

Sustituto de azúcar (splenda, stevia):

- Diario Semanal Quincenal
 Mensual Ocasional Nunca
-

Favor de describir cada una de las comidas que tienes en un día normal, te recordamos que es necesario que contestes con toda honestidad, gracias por tu tiempo.

Dieta Habitual (recordatorio de 24 horas)

Hora y descripción del Desayuno:

Hora y descripción del Snack de la mañana

Hora y descripción de la comida

Hora y descripción del Snack de la tarde

Hora y descripción de la cena

Bibliografía

- [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Ma
nual Nutricion Kelloggs Capitulo 07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Ma%20nual%20Nutricion%20Kelloggs%20Capitulo%2007.pdf)
- [https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-
nutricional/](https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/)
- [https://www.facebook.com/896019087139059/photos/pcb.1937553179652306/1937
552899652334/?type=3&theater](https://www.facebook.com/896019087139059/photos/pcb.1937553179652306/1937552899652334/?type=3&theater)
- [file:///C:/Users/Carlos%20adrian/Downloads/16061-
Texto%20del%20art%C3%ADculo-76641-1-10-20080511%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Carlos%20adrian/Downloads/16061-Texto%20del%20art%C3%ADculo-76641-1-10-20080511%20(2).pdf)
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2017/sp176b.pdf>