



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

Epidemiología

DR. Culebro Castellanos Cecilio

2oB

**Evaluar el estado nutricional en los niños del kinder Flavio
Guillen, localizado en el municipio de Comitán Chiapas**

PRESENTA:

Gabriela Gpe Morales Arguello

Lugar

Comitán de Domínguez Chiapas

índice

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
ESTRATEGIAS	4
LÍNEAS DE ACCIÓN.....	4
TIEMPO	6
LUGAR.....	7
PERSONAS	7
METAS	7
RECURSOS	7
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	8
SUPERVISIÓN	8
ÁNÁLISIS Y EVALUACIÓN.....	8
CONCLUSIÓN	8
ANEXOS.....	9
BIBLIOGRAFÍAS	12

Introducción

La nutrición de los niños se basa en los mismos principios que la nutrición de los adultos. Todas las personas necesitan los mismos tipos de nutrientes: vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. Los niños, sin embargo, necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según la edad.

Los niños pequeños y niños en edad preescolar crecen en períodos de crecimiento abrupto y su apetito viene y va en esos períodos, por lo que pueden comerse toda la comida un día y el próximo día casi nada. Esto es normal, y mientras les ofrezca una selección saludable, obtendrán lo que necesitan.

Calcio. El calcio, una pieza fundamental del cuerpo, es necesario para desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. Puede ser que los niños no sepan o no les importe que la leche “haga que el cuerpo funcione bien”, pero es la mejor fuente del calcio que tanto necesitan. También hay opciones para los alérgicos a la leche, los intolerantes a la lactosa o para aquellos que son imparciales a la leche. La leche sin lactosa, leche de soya, tofu, las sardinas, jugos de naranja fortificados con calcio, cereales, waffles y avena son algunas opciones que contienen calcio.

La fibra es otro elemento importante. Los niños pequeños empiezan a decir “no” con más frecuencia y los niños en edad preescolar pueden ser especialmente obstinados sobre lo que comen. Es posible que los niños deseen continuar con la dieta blanda, beige, a base de féculas (trozos de pollo, papas fritas, espaguetis), pero en realidad es el momento de animarlos a que coman frutas, verduras, granos enteros y frijoles, ya que todos proporcionan fibra. La fibra no solo previene las enfermedades del corazón y otras afecciones, sino también ayuda a la digestión y previene el estreñimiento.

- **Proteína.** Elige mariscos, carne magra de res y ave, huevos, frijoles, guisantes (arvejas, chícharos), productos de soja y frutos secos y semillas sin sal.
- **Frutas.** Comer diversas frutas frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas, en lugar de jugo de fruta.
- **Vegetales.** Servir una variedad de vegetales frescos, enlatados, congelados o deshidratados.
- **Granos.** Elegir cereales integrales, como pan de trigo integral, avena, palomitas de maíz, quinua o arroz integral o silvestre. Limitar el consumo de cereales refinados, como pan blanco, pastas y arroz.
- **Lácteos.** Beber y comer productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur, queso o bebidas fortificadas con soja.

Justificación

El presente plan integral se realizará para prevenir la desnutrición y ver como es la alimentación en los niños del Kinder Flavio Guillen, con la ayuda de métodos. Y así también

estar relacionado con los temas de nutrición y alimentación, contribuir en el apoyo de actividades relacionadas con alimentación y nutrición en niños. Promoviendo hábitos de vida saludable hacia toda la población.

Objetivo General

Evaluar el Estado Nutricional, de los niños del kinder “Flavio Guillen”, aplicando diferentes estrategias que permitan elevar el nivel de vida de los niños. Con las variables antropométricas, bioquímicas, clínicos y diéticos.

Objetivos específicos

- Aplicar la historia clínica en todos los niños
- Prevenir y Controlar la desnutrición en los niños
- Pesar y medir a todos los niños
- Evaluar los proyectos y programas del área alimentaria nutricional.
- Asesorar y sustentar la toma de decisiones, en cuanto a la alimentación saludable.
- Brindar asesoría especializada en los niños, padres de familia, docentes y personal que labora en el Kinder, para así poder cumplir con todos los objetivos anteriores

Estrategias

Líneas de acción

Estrategias	Líneas de acción
Hacer una concertación con la dirección	Hablar con la directora, presentar el proyecto, pedir permiso para hablar con los padres de familia

Reunión con padres de familia

La directora invitara a los padres de familia, para presentar el proyecto

Solitar un permiso con todos los padres de familia

Comentar la fecha de inicio para realización del proyecto

Realizar las medidas correspondientes a los niños

Tomar los materiales que nos ayudaran con las medida antropométricas, platicar con los padres de familia y realizar las encuestas

Hacer promoción de una alimentación correcta, el consumo de agua simple potable y la prevención de enfermedades asociadas.

Talleres de capacitaciones sobre alimentación - nutrición; dirigido a madres, niños, maestros, administradores del kinder, etc.

Realizar eventos encaminados a promover la alimentación correcta y el consumo de agua simple potable

Con una campaña masiva del programa de nutrición a través de ferias, para que los niños tengan más conocimiento sobre alimentación – nutrición.

El fomento del rescate de la cultura alimentaria tradicional.

Realizar actividades escolares, con la participación de los padres de familia para fomentar los usos y costumbres gastronomicas de nuestros municipio.

Tiempo

<div style="text-align: right;">Fecha</div> <div style="text-align: left;">Actividades</div>	Agosto	Septiembre	Octubre
Capacitar a los docentes sobre la nutrición y buena alimentación	■	■	■
Talleres de capacitación para madres de familia y niños		■	■
Realizar las pruebas antropométricas (peso/talla/IMC)		■	
Realizar la exploración física		■	■
Platicar con las madres de familia sobre la actividad alimentaria y física de los niños	■	■	■
Incrementar la buena nutrición para que los niños coman sano en los recesos		■	■
Realizar las pruebas clínicas y/o bioquímicas		■	■
Realizar actividades con los niños sobre la buena alimentación	■	■	■
Hacer juegos didácticos del plato y jarra del buen beber		■	■

Lugar

Comitán de Domínguez, Chiapas

Jardín de niños Flavio Guillen, localización: 1ª. calle Sur Oriente

Personas

1-A= 30, 1-B= 25, 1-C=30

2-A= 27, 2-B= 22, 2-C=32

Total de alumnos= 243 alumnos

3-A=21, 3-B=33, 3-C=23

Metas

- Reducir la brecha en desnutrición en los niños.
- Mantener la buena alimentación en niños, mamás y docentes.
- Así como también cumplir los objetivos planteados

Recursos

a) Recursos humanos: Colaboración de los alumnos del 2-B de la licenciatura de Medicina Humana, un médico y la persona que supervisara la realización de actividades.

b) Recursos materiales: Hojas, lapices, lapiceros, tinta para impresora, copias, carteles, material didáctico, cartulinas, plumones, formato de la historia clínica, cintas métricas, basculas, estadiómetros, una computadora para registrar datos.

c) Recursos financieros: \$10, 000.

Promoción y prevención

Debemos hacer una prevención para que los niños del kinder Flavio Guillen no padezcan ninguna enfermedad o desnutrición, con las actividades ya mencionadas, así como también haciendo promoción de una buena alimentación y de la jarra del buen beber y del plato del buen comer.

Supervisión

Se utilizará este formato para poder llevar un control, así como también ver las mejoras en cuanto al proyecto o si los objetivos no se están cumpliendo, esto nos ayudara para poder saber los problemas dentro del kinder y así lograr nuestras metas y/o objetivos. El médico supervisara que las actividades esten de acorde al cronograma, es decir, al tiempo establecido y así poder ver mejoras.

Ánàlisis y evaluación

Los objetivos y metas fueron logrados, aunque durante este proyecto se presentaron diferentes conflictos con los niños y las madres de familia, pero pudimos cumplir con las actividades establecidas en el cronograma, logrando así una mejora en la alimentación de los niños y se alcanzo concientizar a las mamás sobre la nutrición de sus hijos y también promover la activación física.


Conclusión

Este proyecto es de alta utilidad para los niños, para los padres de familia y para nosotros como estudiantes, ya que podremos orientar a los niños y a sus mamás a tener una buena alimentación, así como también evitar enfermedades como la desnutrición o la obesidad y poder llevar una vida saludable.

Anexos



MF-22(03)



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DIRECCION DE PRESTACIONES MEDICAS

HISTORIA CLINICA

NUMERO DE SEGURIDAD SOCIAL _____ AGREGADO _____

NOMBRE DEL PACIENTE _____

PATERNO _____ MATERNO _____ NOMBRES(S) _____

UNIDAD DE ADSCRIPCION _____ TIPO _____

NO. CONSULTORIO _____

INFORMANTE: Paciente () Otro _____
 SEXO Masculino () Femenino ()

ENFERMEDADES Y FAMILIARES	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()
DIABETES MELLITUS	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()
HIPERTENSION ARTERIAL	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()
CARDIOPATIA ISQUEMICA	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()
CANCER	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()
OTROS	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()	<input type="checkbox"/> SI () <input type="checkbox"/> NO ()

PERSONALES NO PATOLOGICOS:

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO _____ OCUPACION _____

ESTADO CIVIL _____ ESCOLARIDAD _____ TIEMPO EN LA OCUPACION _____

RELIGION _____ ALIMENTACION _____ ACTIVIDAD DE LA EMPRESA _____

HABITACION _____ FACTORES DE RIESGO LABORAL _____

ESTILO PERSONAL _____ ACTIVIDAD FISICA _____

SEXO _____

PERSONALES PATOLOGICOS:

ENFERMEDADES QUIRURGICAS, TRANSFUSIONALES, TABACISMO, ALCOHOLISMO, ALERGIAS, DEPENDENCIA A DROGAS, O MEDICAMENTOS, OTROS _____

DESCRIPCION:	SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/>	SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/>	SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/>	SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/> SIEMPRE <input type="checkbox"/>
En el momento	En el momento	En el momento	En el momento	En el momento
País	País	País	País	País
Estado	Estado	Estado	Estado	Estado
Ciudad	Ciudad	Ciudad	Ciudad	Ciudad
Calle	Calle	Calle	Calle	Calle

PRESENCIA ACTUAL:

OPINIONES Y SISTEMAS:

EXAMENES DE DIAGNOSTICO PREVIOS:

ANÁLISIS Y TRATAMIENTO PREVIOS:

201-951-8428 (1-01-969)



ENCUESTA ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SEXO:

- Varón
- Mujer

Edad: _____ **Zona:** _____

1) Realizo actividad física.

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

2) Realizo ejercicios en forma activa por 20 minutos

- 4 o más veces por semana
- 1 o 3 veces por semana
- Menos de una vez por semana

3) ¿Duerme más de 6 horas habitualmente?

- Sí
- No

4) ¿Ha visitado a un médico para someterse a un examen físico por un tiempo menor de un año?

- Sí
- No

5) Su alimentación mayormente es a base de:

- Carbohidratos
- Lípidos
- Proteínas
- Todos

6) ¿Con que frecuencia consume alimentos con grasa?

- Una vez a la semana
- Entre dos y tres veces por semana
- Más de tres veces a las semana

7) ¿Existe en su familia alguien con sobrepeso?

- Sí
- No

8) ¿Tienes alguna enfermedad?

- Sí
 - No
-

9) ¿Tienes algún problema?

- Sí
- No

CUADRO 4

Formulario encuesta alimentaria recordatorio de 24 horas

Encuesta alimentaria de recordatorio de 24 horas















Nombre encuestado No. Identificación

Nombre encuestador

Día de semana:

Hora	Minuta (alimento o preparaciones)	Ingredientes	Cantidad medidas caseras	Cantidad gr. total

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	min. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
A diario Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	min. 30 minutos al día		

Fuente: SEV (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

Bibliografías

Alimentos de consumo frecuente. Tabla de alimentos

Guía de Alimentos para la Población Mexicana - IMSS

historia clinica pediatria - educacion en salud imss