



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## ESCUELA DE MEDICINA

**MATERIA:**

**EPIDEMIOLOGIA**

**PLAN INTEGRAL DEL JARDIN DE NIÑOS Y NIÑAS "ARTURO  
SANTIAGO MORETT" FRACC. BOSQUES DE COMITAN.**

**ALUMNO:**

**OSCAR EDUARDO FLORES FLORES**

**DOCENTE:**

**CECILIO CULEBRO CASTELLANOS**

## INDICE

Introducción: .....	3
Evaluación Nutricional:.....	3
Justificación: .....	4
Objetivo General: .....	4
Objetivos específicos: .....	5
Estrategias y líneas de acción:.....	5
Tiempo: .....	7
Lugar: .....	9
Personas: .....	9
Recursos .....	9
Humanos: .....	9
Materiales:.....	9
Financiamiento:.....	10
Supervisión:.....	10
Análisis y evaluación: .....	11
Presentación de los resultados del plan integral:.....	11
Conclusión: .....	11
Anexos: .....	12
Formato a utilizar: .....	12
Fotografías: .....	13
Bibliografía: .....	14

## Introducción:

### Evaluación Nutricional:

La evaluación nutricional es un concepto amplio y utiliza una gama variada de herramientas (instrumentos, indicadores y poblaciones de referencia) de acuerdo al tipo de resultado que se desea obtener. Un médico clínico buscará indicadores diferentes a los de un especialista en salud pública. Mientras el primero requiere aquellos capaces de predecir o cuantificar el daño clínico, el director de un programa debe utilizar los que le permitan determinar la magnitud global del problema, definir prioridades y focalizar intervenciones en una población. Para hacer cualquier tipo de evaluación requerimos tomar en cuenta: un indicador (medida objetiva), una población de referencia con quien comparar el valor obtenido y una clara definición de cuál será el límite (o punto de corte) para discriminar la normalidad de la patología.

Los tres índices antropométricos más utilizados en pediatría son: peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla. El peso mide la masa corporal total y la talla, refleja el crecimiento lineal y su deficiencia indica alteración de la nutrición o salud durante un tiempo prolongado. Para una interpretación correcta de los datos es importante estandarizar las condiciones de medición de estas variables, idealmente escribir una guía para las personas involucradas en las mediciones.

## Justificación:

El sobrepeso y la obesidad en Comitán son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras.

La proporción de niños y niñas mayores de 5 años con sobrepeso u obesidad aumenta a 1 de cada 3. El principal problema de nutrición que padecen niñas y niños de entre 6 a 11 años es la presencia de ambos padecimientos, obesidad y sobrepeso.

Por esta misma razón hemos decidido implementar un plan integral para la promoción de una buena nutrición que ayude a la comunidad o mas concretamente al jardín de niños y niñas Arturo Santiago Morett del Frac. Bosques de Comitán en el Estado de Chiapas, a mejorar su calidad de vida, realizando estrategias y líneas de acción, para con ello disminuir problemas de nutrición que estos niños y niñas tengan.

## Objetivo General:

Conocer el estado nutricional de los niños y niñas del jardín de niños y niñas Arturo Santiago Morett del Frac. Bosques de Comitán en el Estado de Chiapas, durante el próximo semestre y realizar estrategias para poderla mejorar.

## Objetivos específicos:

- ❖ Recolectar información específica para realizar la evaluación.
- ❖ Conocer los problemas de la alimentación y estilo de vida que llevan.
- ❖ Identificar posibles riesgos en relación a su alimentación y estilo de vida.

## Estrategias y líneas de acción:

ESTRATEGIA 1	LINEA DE ACCION 1	LINEA DE ACCION 2	LINEA DE ACCION 3
<b>CONCERTACION CON DIRECTIVOS DEL KINDER Y PRESENTACION DEL PLAN</b>	Elaborar nuevas estrategias y material para obtener la información del estilo de vida nutricional de los niños y niñas	Recolectar información de los niños y niñas realizando un historial nutricional	Encuestar a directivos para conocer la alimentación dentro del kinder

ESTRATEGIA 2	LINEA DE ACCION 1	LINEA DE ACCION 2	LINEA DE ACCION 3
<b>REUNION CON PAPÁS Y PRESENTACION DEL PLAN</b>	Realizar una encuesta para identificar el estado nutricional de los niños y niñas	Almacenar la información en el historial nutricional	Encuestar a padres de familias para conocer la alimentación dentro de los niños y niñas kinder

<b>ESTRATEGIA 3</b>	<b>LINEA DE ACCION 1</b>	<b>LINEA DE ACCION 2</b>	<b>LINEA DE ACCION 3</b>
<b>MEDICION DE LA TALLA, PESO Y APLICACIÓN DE LA HISTORIA CLINICA Y ALIMENTICIA</b>	Realizar una planeación sobre la capacidad personal para realizar que la medición de talla, peso y la aplicación de la historia clínica	Recolectar en un solo formato los datos conseguidos para su análisis	Fortalecer las estrategias de información para dar a conocer el tipo de alimento local que llega a ser beneficioso para la salud

<b>ESTRATEGIA 4</b>	<b>LINEA DE ACCION 1</b>	<b>LINEA DE ACCION 2</b>	<b>LINEA DE ACCION 3</b>
<b>CAPACITACION DE PAPÁS</b>	Realizar actividades recreativas para la capacitación de los padres de familia del kínder	Realización de una pequeña feria de la salud con los niños y niñas en presencias de los padres o tutores	Colaboración publica de estas estrategias y para dar información acerca de los beneficios que se pueden llegar a obtener con una alimentación más controlada

## Tiempo:

El tiempo estimado será de 6 meses y las estrategias se irán implementando conforme el plan se vaya desarrollando.

En la siguiente tabla se mostrarán las estrategias y el tiempo en el se plantea su realización.

Semana 1 y 2	Semana 3 y 4	Semana 5 y 6
Primero que todo debemos dirigirnos al lugar de acción, en este caso el kínder y acercarse a los tutores y autoridades que corresponde y presentar y discutir las estrategias	Evaluar a los niños, de manera antropométrica y realizar una historia nutricional, así como también investigar sobre las prioridades que tienen los padres en la compra de la despensa	Realizar un análisis completo de los datos de todos los niños e informar a los tutores y las autoridades correspondientes
Semana 7 y 8	Semana 9 y 10	Semana 11 y 12
Realizar material interactivo e informativo para promover un estilo de vida más saludable, tanto para los tutores y autoridades como a los niños además de dar a conocer formas de cultivar sus propios alimentos	Mantener una vigilancia en los niños para saber cómo es que se llevan estas estrategias en casa para posteriormente analizar los datos y entrevistar de nuevo a los padres para obtener nueva información sobre las preferencias al comprar los alimentos y ver si han cambiado	Realizar de nuevo un análisis en los niños realizando una historia nutricional y realizando correctamente la obtención de medidas antropométricas

Semana 13 y 14	Semana 15 y 16	Semana 17 y 18
<b>Hablar con las autoridades correspondientes y con los tutores para realizar en alguna hora deseada por día un pequeño ejercicio e incluso plantear una pequeña activación física durante horario de clases</b>	Realizar actividades que favorezcan la salud en los niños con presencia de las autoridades y tutores por medio de actividades y dinámicas	Hablar con las autoridades y tutores para implementar nuevas actividades y dinámicas en casa y en clases para mostrarle al niño y a ellos mismos la importancia de mantener un estilo de vida, alimentación y nutrición saludable

Semana 19 y 20	Semana 21 y 22	Semana 23 y 24
<b>Realizar de nuevo un seguimiento de la historia nutricional y realizar nuevamente de manera correcta la medición antropométrica para la recolección de datos para después analizarla más detalladamente</b>	Realizar una junta de padres, niños y autoridades para informar de los avances obtenidos y del estado nutricional de los niños	Analizar todos los datos obtenidos para presentar los logros obtenidos a partir del plan integral realizado además de que si los resultados son satisfactorios, proponerlos para realizarlo en más entidades y escuelas



## Lugar:

JARDIN DE NIÑOS "ARTURO SANTIAGO MORETT" FRACC. BOSQUES DE COMITAN, CHIAPAS.

## Personas:

Hay alrededor de 40 personas de entre una edad de 3,4,5 y 6

## Recursos

### Humanos:

22 estudiantes de medicina, 2 médicos, 1 supervisor

### Materiales:

Lapicero, corrector, lápiz, borrador, hojas blancas, hojas de registro, tablas para apoyarse o una pequeña mesa, 4 cintas métricas, 4 estadiómetros, 4 basculas, 3 laptops, máquina de escribir, tinta, una cámara para tomar fotos de evidencia, Algo para identificar a los niños que ya se les realizó la historia clínica (pulseras, stickers o un sello), marca texto para resaltar datos importantes.

### Financiamiento:

\$58,508.00MX

MATERIALES	UNIDADES	PRECIO POR UNIDAD	PRECIO TOTAL
LAPICERO	4	\$5MX	\$20MX
CORRECTOR	4	\$15MX	\$60MX
LÁPIZ	4	\$5MX	\$20MX
BORRADOR	4	\$5MX	\$20MX
HOJA BLANCAS	40	\$0.50MX	\$20MX
FORMATO DE REGISTRO	40	\$5MX	\$200MX
TABLAS	4	\$40MX	\$160MX
CINTAS METRICAS	4	\$100MX	\$400MX
ESTADIOMETRO	4	\$3,000MX	\$12,000MX
BASCULA	4	\$800MX	\$3,200MX
LAPTOP	3	\$10,000MX	\$30,000MX
MAQUINA DE ESCRIBIR	1	\$4,000MX	\$4,000MX
TINTA	2	\$150MX	\$300MX
CAMARA	1	\$5,000MX	\$5,000MX
PULSERAS	40	\$3MX	\$120MX
MARCATEXTO	4	\$15MX	\$60MX
OTROS		\$3,000MX	\$3,000MX
<b>TOTAL</b>		<b>\$26,143.50MX</b>	<b>\$58,580MX</b>

### Supervisión:

Con la supervisión se buscará que el plan de acción integral que se está realizando en el jardín de niños y niñas Arturo Santiago Morett del Frac.

Bosques de Comitán en el Estado de Chiapas, esté siendo ejecutado de manera correcta de acuerdo a lo planeado, en dando caso contrario este no este mostrando el progreso buscado por el equipo de trabajo, nos reuniremos a plantear y evaluar el programa y si se está siguiendo correctamente como este lo marca.

Los alumnos que esté realizando el plan integral, serán supervisados por el doctor a cargo de realizarlo.

### Análisis y evaluación:

Durante la realización del plan de integral del jardín de niños y niñas se nos presentaron percances para ejecutarlo de la manera en el que este fue planeado, sin embargo los objetivos que propusimos desde un principio fueron alcanzados satisfactoriamente cumpliendo así el objetivo de promover un estilo de vida y de alimentación beneficiosa para todas las partes involucradas, logrando que los niños mostraran un cambio favorable en su estado nutricional, reduciendo con ello el sobrepeso, obesidad y desnutrición de estos.

### Presentación de los resultados del plan integral:

Con los resultados obtenidos graficaremos y presentaremos nuestro plan integral a las autoridades competentes.

### Conclusión:

Con este plan integral se quiere lograr el informar y promocionar un estilo de vida y alimentación saludable recolectando los datos correspondientes y cuantificando los sesgos que pudieron obtenerse, así como mantener una vigilancia nutricional e incorporar la información a futuros planes de acción.

**Anexos:**

**Formato a utilizar:**

**Historial clínico- nutricional.**

Fecha \_\_\_\_\_

**Datos personales**

Nombre \_\_\_\_\_

Educación \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_

Ocupación \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Celular electrónico \_\_\_\_\_

Motivo de la consulta \_\_\_\_\_

**Indicadores clínicos**

**ANTECEDENTES SALUD / ENFERMEDAD**

PROBLEMAS ACTUALES

Dolor: \_\_\_\_\_ Estreñimiento: \_\_\_\_\_ Gases: \_\_\_\_\_

Náuseas: \_\_\_\_\_ Prátesis: \_\_\_\_\_ Vómito: \_\_\_\_\_

Colitis: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuándo?

¿Ha padecido alguna enfermedad importante?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuándo?

¿Toma algún medicamento?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuándo?

Dosis: \_\_\_\_\_ Deseo cuándo \_\_\_\_\_

¿Toma \_\_\_\_\_

¿Le han prescrito alguna cirugía?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuándo?

**ANTECEDENTES FAMILIARES**

Obesidad \_\_\_\_\_ Diabetes \_\_\_\_\_ HTA \_\_\_\_\_ Cáncer \_\_\_\_\_

Hipercolesterolemia \_\_\_\_\_ Hipertigliceridemia \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

**Estilo de vida**

**DIARIO DE ACTIVIDADES (24 HRS)**

HORA	PRINCIPAL ACTIVIDAD REALIZADA
Despertarse	
Desayuno	
Comidas	
Cena	
Dormir	

**ACTIVIDAD FÍSICA**

Muy ligera \_\_\_\_\_ Ligera \_\_\_\_\_ Moderada \_\_\_\_\_ Pesada \_\_\_\_\_

**EJERCICIO**

Tipo \_\_\_\_\_ Frecuencia \_\_\_\_\_

Duración \_\_\_\_\_ ¿Cuándo empezó? \_\_\_\_\_

**CONSUMO DE (FRECUENCIA Y CANTIDAD)**

Acohol \_\_\_\_\_

Tabaco \_\_\_\_\_

Café \_\_\_\_\_

**SIGNOS**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRESIÓN ARTERIAL**

¿Conoce su presión arterial?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuándo est \_\_\_\_\_

hora \_\_\_\_\_ Brazo izquierdo \_\_\_\_\_

**INDICADORES BIENESTAR**

¿Cuántas comidas hace al día? \_\_\_\_\_

¿Quién prepara su alimento? \_\_\_\_\_

¿Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Cómo? \_\_\_\_\_

Apetito \_\_\_\_\_

Buena \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_

¿A qué hora tiene más hambre? \_\_\_\_\_

**Alimentos preferidos**

\_\_\_\_\_

**Alimentos que no le agradan o no consumen**

\_\_\_\_\_

**Alimentos que le causan molestias (especificar)**

\_\_\_\_\_

¿Es alérgico o intolerante a algún alimento?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿A cuáles? \_\_\_\_\_

¿Toma suplemento o complemento alimenticio?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

Dosis \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Su consumo varía cuando está triste, nervioso o ansioso?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cómo? \_\_\_\_\_

¿Agrada cocinar o la comida ya preparada?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Qué grado utiliza para preparar la comida en casa?

Margarina \_\_\_\_\_ Aceite vegetal \_\_\_\_\_ Mantequilla \_\_\_\_\_

¿Ha utilizado medicamentos para bajar de peso?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**INDICADORES ANTRÓPOMÉTRICOS**

MEDICIÓN (UNIDAD)	DATO
Peso actual (kg)	
Peso habitual (kg)	
Estatura (m)	
Circunferencia de brazo (cm)	
Circunferencia de cintura (cm)	
Circunferencia de cadera (cm)	
Circunferencia abdominal (cm)	

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

ALIMENTO	Día	Semana	Quincena	Mes	Ocasional	No
<b>LECHE</b>						
A- Leche descremada a granel descremada						
B- Leche semidescremada a granel						
C- Leche entera a granel natural						
D- Leche con chocolate o vaina o leche malteada						
<b>FRUTICÍTOS DE CORTES FINOS</b>						
A- Paquetes de pavo sin piel						
B- Pavo sin piel						
C- Carne cerdo						
D- Morcillo						
E- Molidos de cerdo						
F- Cerdo frito						
G- Carne de cerdo con grasa (parachuta, cortes tipo						
H- Carne tipo						
I- Carne tipo						
J- Carne tipo						
K- Carne tipo						
L- Carne tipo						
M- Carne tipo						
N- Carne tipo						
O- Carne tipo						
P- Carne tipo						
Q- Carne tipo						
R- Carne tipo						
S- Carne tipo						
T- Carne tipo						
U- Carne tipo						
V- Carne tipo						
W- Carne tipo						
X- Carne tipo						
Y- Carne tipo						
Z- Carne tipo						

ALIMENTO	Día	Semana	Quincena	Mes	Ocasional	No
<b>FRUTA</b>						
A- Frutas chudas						
B- Frutas congeladas empaquetadas						
C- Jugo de frutas natural						
D- Jugo de frutas natural						
E- Frutas deshidratadas						
F- Frutas deshidratadas						
G- Frutas deshidratadas						
H- Frutas deshidratadas						
I- Frutas deshidratadas						
J- Frutas deshidratadas						
K- Frutas deshidratadas						
L- Frutas deshidratadas						
M- Frutas deshidratadas						
N- Frutas deshidratadas						
O- Frutas deshidratadas						
P- Frutas deshidratadas						
Q- Frutas deshidratadas						
R- Frutas deshidratadas						
S- Frutas deshidratadas						
T- Frutas deshidratadas						
U- Frutas deshidratadas						
V- Frutas deshidratadas						
W- Frutas deshidratadas						
X- Frutas deshidratadas						
Y- Frutas deshidratadas						
Z- Frutas deshidratadas						

## Fotografías:



## Bibliografía:

- ❖ Nutrición Hospitalaria, versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611, Nutr. Hosp. vol.25 supl.3 Madrid oct. 2010
- ❖ [http://www.monitor-odm.chiapas.gob.mx/odm2/wp-content/uploads/downloads/DGEI\\_SITUACION\\_ODM\\_2013\\_27-enero-2014.pdf](http://www.monitor-odm.chiapas.gob.mx/odm2/wp-content/uploads/downloads/DGEI_SITUACION_ODM_2013_27-enero-2014.pdf)
- ❖ [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)
- ❖ <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>
- ❖ [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112010000900009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009)
- ❖ Valoración del Estado Nutricional José Luis Castillo Hernández<sup>1</sup> Roberto Zenteno Cuevas<sup>2</sup> <sup>1</sup>Facultad de Nutrición Universidad Veracruzana <sup>2</sup>Instituto de Salud Pública Universidad Veracruzana
- ❖ Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. (2020). UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>