



PASIÓN POR EDUCAR



**Nombre del alumno: Arguello Tovar  
Avilene del Rocío**

**Nombre del profesor: Culebro  
Castellanos Cecilio**

**Nombre del trabajo: Plan de trabajo,  
variables, estrategias y líneas de  
acción**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Epidemiología**

**Grado: 2do Grupo: "B"**

**Facultad de medicina**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de mayo del 2021



## Plan de trabajo, variables, estrategias y líneas de acción

### Integrantes:

- Brissa Del Mar Antonio Santos
- Brenda Nataly Galindo Villarreal
- Avilene del Rocío Arguello Tovar
- Julián Santiago López
- Juan Bernardo Hernández López

### Introducción y marco teórico:

La importancia de este trabajo es dar a conocer la importancia de una vida sana desde la niñez, así como elementos nutricionales, normas de nutrición y salud entre otros objetivos sin dejar de lado el más importante que es la prevención ya que cualquier tipo de enfermedad atendida a tiempo, tiene más probabilidad y más facilidad de tratarla y erradicarla.

**“Si no se tiene tiempo para hacer ejercicio y cuidar la alimentación, se tendrá que hacer tiempo para curarse de la enfermedad”**

### Objetivo general:

"Conocer y valorar el estado nutricional de los niños del jardín de niños Federico Froebel, del barrio del Cedro en Comitán de Domínguez, Chiapas.

Siguiendo la línea de la salud y un buen estilo de vida, se intentará dar a conocer a los oyentes algunas definiciones, palabras claves de una manera ilustrativa y entretenida para captar su atención con la finalidad de que la plática sea de enseñanza para ambas partes (tanto expositor como oyente).



¿Qué es nutrición? La nutrición es el mecanismo por el cual se ingiere los alimentos que luego son procesados por el organismo, y se convierten en energía y nutrientes para el desarrollo del ser vivo, esto implica los procesos: de digestión, absorción, asimilación y excreción

### **¿Cómo y dónde se trabajará?**

¿Cómo se trabajará? La principal idea de este trabajo es interactuar con los niños para ayudarlos a comprender mejor la importancia de una buena alimentación

La manera en que se llevará a cabo este trabajo será por medio de diversas etapas ya que se deberá tener la aprobación y visto bueno del profesor de la materia llamada: Epidemiología que en este caso es el: Dr. **Culebro Castellanos Cecilio** y a su vez la de la escuela en donde realizaremos dicho trabajo, en esta etapa no solo se plantea hablar con los niños, sino también con autoridades, trabajadores del plantel, no menos importante también tener una plática con los padres de familia de la escuela ya que no solo nos enfocaremos en los niños, sino también en las personas de mayor edad esto con la finalidad de concientizar un poco más a todas las personas que lleguen a escuchar e interactuar con nosotros.

#### **Lugar de trabajo:**

jardín de niños Federico Froebel, del barrio del Cedro en Comitán de Domínguez, Chiapas

#### **Datos y cifras:**

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematargas" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).

### Procurar que el alimento sea:

- **Completa:** incluye productos de todos los 3 grupos de alimentos, al combinarlos te aportarán los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar sus funciones vitales y permita mantener un peso corporal adecuado.
- **Variada:** la combinación de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- **Adecuada para cada individuo:** adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año y gusto).

### Plato del buen comer

- **Verde:** Verduras y frutas. Por ejemplo: acelgas, verdolagas, espinacas, brócoli, chayote, jitomate, hongos, zanahoria, pepino, lechuga; frutas como guayaba, melón, mandarina, plátano, manzana, papaya, uvas; entre otros.
- **Amarillo:** Cereales y tubérculos. Como: maíz, trigo, avena, cebada, amaranto, arroz, tortillas, pan integral, pastas; tubérculos como papa, camote, yuca, etc.
- **Rojo:** Leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, haba, lenteja, alubia, soya



texturizada; alimentos de origen animal como leche, queso, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes embutidos, etc.

### Jarra del buen beber

La jarra del buen beber tiene información de importancia para el cuidado de la salud. La jarra del bien beber es una imagen que sirve como guía para definir el consumo de bebidas por día para una persona. La Jarra de bien beber intenta prevenir el consumo de bebidas con exceso de azúcar y dañinas para la salud.

**Resultados esperados en dicho trabajo:**

- Interactuar más con los niños para ayudarlos a comprender mejor la importancia de una buena alimentación
- Reconocer la importancia y necesidad de la evaluación nutricional para la prevención, tratamiento y solución de los problemas nutricionales
- Aplicar la terminología pertinente.
- Identificar las variables socioeconómicas y culturales que determinan el estado de nutrición de dicho kínder
- Comprender la importancia de los métodos antropométricos para evaluar el estado nutricional.
- Analizar e interpretar los datos antropométricos.

## Bibliografía

- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma\)%20y%20la%20diabetes.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma)%20y%20la%20diabetes.)
- <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- [https://www.who.int/ncd\\_surveillance/es/](https://www.who.int/ncd_surveillance/es/)
- [Nutrición \(imss.gob.mx\)](http://www.imss.gob.mx)
- [JARRA DEL BUEN BEBER | Secretaría de Marina | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)