



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno Andrea Guadalupe Romero López

Nombre del tema Promoción a la salud y esquema de vacunación

Parcial 4

Nombre de la Materia Enfermería comunitaria

Nombre del profesor Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 7

Alimentación Saludable

¿Qué es?

Es aquella alimentación que nos proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

¿Cómo debe ser?

Completa: Es decir que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

Suficiente: Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a: edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Higiénica: Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena: alimentos de los tres grupos.

Variada: Que incluya alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Adecuada: a los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

Herramientas

Existen dos herramientas fundamentales que nos muestran criterios para brindar orientación sobre tipos de alimentos y bebidas; así como porciones que integran una dieta correcta.

Plato del bien Comer

Este es una guía de alimentación que forma parte de la NOM-043 (servicio básico de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria). Ilustra cada uno de los grupos de alimentos, mostrando la variedad que existe y que ningún alimento es más importante, sino que la combinación hace que la dieta sea correcta y balanceada.

Faúlita:

- Identificación de los 3 grupos de alimentos
- Combinación y variación de alimentación
- Selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos
- El aporte de energía y nutrientes a través de la dieta correcta.

Jarra del buen beber

Este es una guía informativa que nos muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda ingerir al día.

Actividad adicional

Realizar ejercicio diariamente durante 30 min. ayuda a tener un mejor estado de salud.

ejercicio + alimentación saludable

- Beneficia al corazón y respiración
- Fortalece los huesos
- Evita la obesidad
- Duerme bien y buen humor
- Libera el estrés.



Esquema Nacional de Vacunación



VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	VÍA	EDAD DE APLICACIÓN	DOSIS Y CANTIDAD
BCG	Formas graves de Tuberculosis	Intra dérmica	Recien Nacido	Dosis única 0,1 ml
Pentavalente	Difteria, Tétanos, Coqueluche, Hepatitis B, Neumonías y meningitis por Hib	Intra muscular	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses	5 Dosis 0,5 ml
		Intra muscular	4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años	
Antipolio	Poliomielitis	Intra muscular	1ra dosis 2 meses	1 Dosis 0,5 ml
		Oral	2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años	4 Dosis 2 gotas
Antineumocócica	Neumonías y Meningitis	Intra muscular	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses	3 Dosis 0,5 ml
Antirrotavirus	Diarreas severas por Rotavirus	Oral	1ra dosis 2 meses hasta los 3 meses 2da dosis 4 meses hasta los 7 meses	2 Dosis 1,5 ml
Anti Influenza Estacional Pediátrica	Influenza estacional	Intra muscular	Niños de 6 a 11 meses: 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra dosis	2 Dosis 0,25 ml
		Intra muscular	Niños de 12 a 23 meses: 1 sola dosis	1 Dosis 0,25 ml
SRP	Sarampión, Rubéola, Parotiditis	Subcutánea	1ra dosis 12 meses 2da dosis 18 a 23 meses	2 Dosis 0,5 ml
Antiamarilla	Fiebre Amarilla	Subcutánea	Niños 12 a 23 meses: 1 sola dosis	Dosis Única 0,5 ml
Virus del Papiloma Humano (VPH)	Cáncer Cérvico Uterino	Intra muscular	Niñas 10 años 1ra dosis al contacto 2 da dosis a los 6 meses de la 1ra dosis	2 Dosis 0,5 ml
dT adulto	Difteria, Tétanos Neonatal y Tétanos del Adulto (Hombres y mujeres)	Intra muscular	De 7 a 49 años 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra dosis 3ra dosis a los 6 meses de la 2da dosis 4ta dosis al año despues de la 3ra dosis 5ta dosis al año de la 4ta dosis	5 Dosis 0,5 ml
Anti Influenza Estacional Adulto	Influenza Estacional	Intra muscular	Embarazadas Personal de Salud Mayores de 60 años Enfermos crónicos	1 Dosis 0,5 ml cada año