



SALUD PÚBLICA

COMUNIDAD Y FAMILIA

Profesora: Luz Elena Cervantes Monroy.

Alumnas:

Karol Figueroa Morales

Miriam Alejandra García Alfonzo

Diana Isabel García Guillén

A stylized graphic of a plant with three leaves on a thin stem, rendered in a dark purple color, is positioned in the bottom left corner of the page.

Comitán de Domínguez a 30
de Noviembre de 2024.



Importancia de la nutrición comunitaria.

La nutrición comunitaria es esencial para el bienestar y el desarrollo saludable de las comunidades. Se trata de un enfoque integral que busca mejorar la salud nutricional de los grupos de personas mediante la promoción de hábitos alimentarios adecuados, la educación nutricional y la promoción de políticas públicas que garanticen el acceso a alimentos saludables para todos, especialmente en comunidades vulnerables.

Como estudiantes de nutrición, es importante entender que la nutrición comunitaria no solo tiene que ver con la alimentación individual, sino también con el contexto social, cultural, económico y ambiental en el que las personas viven.

Algunos de los impactos en la salud son:

- **Prevención de enfermedades crónicas:** La nutrición comunitaria ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, diabetes e hipertensión, mediante la promoción de dietas equilibradas y hábitos alimentarios saludables.
- **Reducción de la malnutrición:** Aborda tanto la desnutrición (deficiencia de nutrientes) como la malnutrición por exceso (obesidad), trabajando para lograr un equilibrio nutricional adecuado en la población.

- 
- Seguridad alimentaria: Promueve el acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para todos, especialmente en comunidades vulnerables.
 - Salud materno-infantil: Mejora la nutrición durante el embarazo y los primeros años de vida, fundamentales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños y la salud de las madres.
 - Educación y empoderamiento: Ofrece educación nutricional para que las personas tomen decisiones informadas sobre su alimentación y salud, fomentando la autonomía y mejorando el bienestar general.
 - Impacto en el desarrollo económico: Una población bien alimentada y saludable es más productiva, lo que contribuye al desarrollo económico y reduce los costos asociados a enfermedades.
 - Cultura y diversidad alimentaria: Respeta y promueve las tradiciones alimentarias locales, adaptando las recomendaciones nutricionales a las realidades culturales de cada comunidad, lo que mejora la aceptación y efectividad de las intervenciones.
- 

Nutrición comunitaria en población infantil

La nutrición comunitaria en **población infantil** es clave para garantizar el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. Enfocada en prevenir la desnutrición y la obesidad, promueve una alimentación balanceada desde temprana edad, asegurando que los niños reciban los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y cognitivo.

Puntos clave:

- **Crecimiento y desarrollo óptimo:** Una nutrición adecuada favorece el crecimiento y mejora el rendimiento escolar de los niños.
- **Prevención de desnutrición y enfermedades:** La nutrición comunitaria combate la desnutrición y reduce el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.
- **Educación nutricional:** Enseña a los padres sobre hábitos alimentarios saludables y la importancia de una dieta balanceada para sus hijos.
- **Reducción de la obesidad infantil:** Educa sobre los peligros de dietas altas en azúcares y grasas, y fomenta un estilo de vida activo.





Educación nutricional en preescolar.

La educación nutricional en preescolar es crucial para promover hábitos alimenticios saludables que acompañen a los niños a lo largo de su vida. A continuación, se detallan los aspectos clave de esta educación:

Conocimiento de los alimentos

- Es importante que los niños aprendan a identificar los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos) de manera sencilla. Esto les permite comprender la importancia de una dieta equilibrada.

Fomento de la curiosidad por alimentos saludables

- Se debe motivar a los niños a explorar y probar alimentos saludables, ayudándoles a desarrollar una preferencia por ellos desde una edad temprana.

Higiene alimentaria

- Es esencial enseñar a los niños la importancia de la higiene en la manipulación de alimentos, así como el hábito de lavarse las manos antes de comer.


Modelado de hábitos saludables

- Los educadores y padres deben ser modelos a seguir en cuanto a hábitos alimentarios saludables, ya que los niños aprenden observando a los adultos.

Importancia del agua

- Se debe enseñar a los niños que el agua es la bebida más saludable para su bienestar y que es esencial para mantener su cuerpo hidratado.

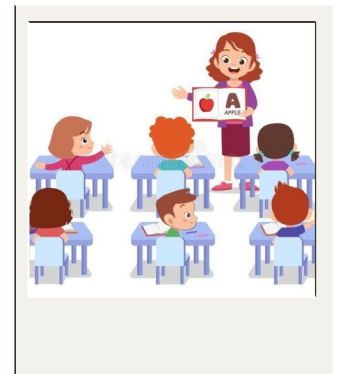
Actividad física

- Aunque no es directamente parte de la nutrición, la actividad física debe ser promovida como un complemento necesario a una dieta equilibrada para el desarrollo integral de los niños.
- 

Actividades desarrolladas

1- PLÁTICA ACERCA DE HÁBITOS SALUDABLES.

Temas a tratar: Alimentación saludable, grupos de alimentos y actividad física. Duración: 5 minutos.



2- RALLY

Se harán 6 equipos de 5 alumnos. Cada integrante deberá pasar por un circuito conformado por conos y aros. Cuando todos los integrantes lleguen del otro lado, deberán colocar las figuras de alimentos en el círculo al que pertenecen según el grupo de alimentos. El equipo que coloque todos los alimentos de manera correcta en el menor tiempo posible, gana.

Duración: 10 minutos.



3- LONCHERAS SALUDABLES

Cada niño deberá armar su lonchera con las imágenes de alimentos que se les proporcionarán.

Duración: 10 minutos.



4- TOMA DE PESO Y TALLA

Se tomará el peso y talla de cada alumno para guardarlo en la base de datos y posteriormente realizar un diagnóstico nutricional.

Duración: 10 minutos.

