

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y SALUD

**Mi experiencia de servicio social en el Consultorio de Atención
Nutricia Plantel Cuauhtepc de la Universidad Autónoma de la Ciudad
de México**

TRABAJO RECEPCIONAL. REPORTE DE SERVICIO SOCIAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y SALUD

PRESENTA

Ernesto Rodrigo Jacobo Martínez

Directora del Trabajo recepcional. Reporte de Servicio Social

Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco

Codirectora

Dra. Aleida Vázquez Macías

Ciudad de México febrero, 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Dedicatoria

Con mucho cariño, dedico este trabajo a las futuras generaciones: Víctor y Sophia Casas, Abraham, Sarahi e Isaac Rodríguez, y Estrella Olguín, así como a los futuros licenciados y licenciadas en Nutrición y Salud.

A mi familia Marmolejo-Martínez, Rodríguez Galindo, López-Vázquez y González, y en especial a las mujeres que han desempeñado un papel fundamental en mi crecimiento personal: Salud, Verónica, Elsa, Andrea, Monse, Rosa, Elena, Dulce, Laura y María. Les agradezco por compartir su experiencia, cuidado y sabiduría conmigo. Este trabajo es por y para ustedes.

Por último, dedico este trabajo a la Dra. Nelly Flores, quien me orientó como mentora y me brindó la oportunidad de trabajar a su lado, siempre me mostró su apoyo. A la Mtra. Ileana Muñiz, por motivarme, encaminarme y confiar en mí a lo largo de este proceso. A ambas, les agradezco profundamente por ser las guías que marcaron mi camino académico y profesional.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por haber sido el espacio donde me formé tanto académica como personalmente. Esta institución no solo me proporcionó conocimientos, sino también experiencias que han moldeado mi manera de ver el mundo y mi profesión.

A mis profesoras y profesores de la Academia de Nutrición y Salud: la Dra. Aleida Vázquez, la Dra. Adriana González, la Dra. Frania Pfeffer, el Dr. Pedro Hernández, el Dr. Juan Cifuentes, el Dr. Manuel Castillo y la Mtra. Dessire Texcucano, gracias por compartir sus saberes. Cada uno de ustedes me ha dejado valiosas enseñanzas que han sido fundamentales en mi desarrollo académico y profesional. Su guía ha sido esencial para entender la importancia de la nutrición y la salud.

A mis compañeros, con quienes tuve el privilegio de trabajar en colaboración en proyectos y actividades y juntos compartimos conocimientos, lo que ha fortalecido nuestro compromiso con la salud y el bienestar. Su apoyo y colaboración han sido clave en este trabajo, y siempre estaré agradecido por su contribución a mi formación.

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	8
Datos del Programa	9
Fundamentos Teórico- Metodológicos	10
Proceso de Atención Nutricia	12
Paso 1: Evaluación Nutricia	12
Paso 2: Diagnóstico Nutricio	14
Paso 3. Intervención Nutricia.	15
Paso 4. Monitoreo Nutricio y Evaluación	18
Metodología Investigación-Acción	20
Actividades Realizadas	23
Diseño y Desarrollo de Instrumentos para las Asesorías Nutricionales	23
Diseño y Desarrollo de Herramientas Digitales	28
Diseño y Desarrollo de Material de Difusión	29
Instrucciones para Agendar una Asesoría Nutricia	30
Actividad de Nutrición Comunitaria	33
Resultados	60
Apartado Primero	60
Apartado Segundo	73
Relación de la Licenciatura con el Servicio Social	91
Conclusiones	94
Referencias	96
Anexos	100
Anexo 1. Consentimiento informado	101
Anexo 2. Historia clínica	102
Anexo 3. Registro de antropometría, bioimpedancia y muestra de sangre capilar	115
Anexo 4. Expediente en formato Proceso de Atención Nutricia (PAN)	118
Anexo 5. Inventario	128
Anexo 6. Registro de citas presenciales	129

Anexo 7. Machotes de respuesta a los correos	130
Anexo 8. “Control de citas” Asesoría Nutricia Plantel Cuauhtepc	133
Anexo 9. Carnet	135
Anexo 10. Dislipidemias	136
Anexo 11. Recomendaciones para recuperar el apetito	139
Anexo 12. Tríptico de equivalentes	139
Anexo 13. Muestrario de alimentos envasados	142
Anexo 14. Papeleta de resultados	161
Anexo 15. Registro de personas	162
Anexo 16. Invitaciones al simposio	163
Anexo 17. Programa del evento y guion	167
Anexo 18. Registro de participantes 2do Simposio Nutrición y Salud	172
Anexo 19. Periódico áreas de un y una nutrióloga	176
Anexo 20. Testimonios escritos sobre el 8 de marzo	185
Anexo 21. Cartas descriptivas Feria de la Salud y Nutrición 2023	188
Anexo 22. Registro de participantes de los módulos toma de triglicéridos y colesterol capilar, presión arterial y talla y peso	206
Anexo 23. Base de datos de pacientes a los que se les proporcionó asesoría nutricia en el plantel Cuauhtepc	221
Anexo 24. Base de datos de talla y peso, presión arterial y triglicéridos y colesterol capilar obtenidos en la feria de la salud y nutrición plantel Cuauhtepc 2023	223

Resumen

Este documento es el informe de servicio social del C. Ernesto Rodrigo Jacobo Martínez, estudiante de la Licenciatura en Nutrición y Salud de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), del Plantel Cuauhtepac, quien presenta el desarrollo y las actividades realizadas en el Consultorio de Atención Nutricia, dirigido a la comunidad universitaria.

El enfoque de este trabajo se centra en la integración de las perspectivas biológica y social del proceso salud-enfermedad. El propósito principal es proporcionar asesoramiento nutricional, desarrollar materiales educativos y fomentar la conciencia social en cuestiones relacionadas con la salud y la nutrición. El informe destaca la aplicación de metodologías como el Proceso de Atención Nutricia (PAN) así como la aplicación de formatos específicos para la consulta nutricional como el formato Subjetivo, Objetivo, Análisis y Plan (SOAP) y el formato Assessment/Evaluación, Diagnóstico, Intervención y Monitoreo/Evaluación (ADIME) para la evaluación, diagnóstico, intervención y seguimiento nutricional. El trabajo presenta también las actividades de difusión y promoción de la salud que se realizaron durante el servicio social, tales como simposios, actividades de orientación alimentaria, ferias de salud y talleres.

El objetivo es promover la salud y la nutrición dentro de la comunidad universitaria. En resumen, el informe resalta la labor del estudiante al aplicar sus conocimientos teóricos y prácticos en beneficio de la sociedad. Además, destaca su contribución al desarrollo académico y profesional, alineándose con la misión y visión de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Introducción

En la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México se establece que uno de los motivos de esta casa universitaria es crear una relación responsable y de participación con la sociedad. Por tal motivo, se pretende que con este programa las y los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud puedan retribuir a la sociedad a través de la atención nutricia que integre la visión biológica y social del proceso salud-enfermedad. El Consultorio de Atención Nutricia es un espacio de aprendizaje en el que las y los estudiantes fortalezcan sus conocimientos y puedan integrarlos para su profesionalización.

Este servicio social trata de combinar los diferentes aspectos que a lo largo de la licenciatura el estudiante ha desarrollado; permite aplicarlos en la práctica y contribuir al bienestar de la comunidad universitaria. El presente trabajo recepcional de reporte de servicio social tiene como objetivo presentar el desarrollo y las actividades realizadas en el Consultorio de Atención Nutricia, dirigido a la comunidad universitaria de la UACM Plantel Cuauhtépec, con una duración de un año. En este espacio, se brindan asesorías nutricias, se crean materiales educativos y se promueve la conciencia social en temas de Nutrición y Salud.

La integración de Proceso de Atención Nutricia permite a los estudiantes aplicar sus conocimientos de manera integral y personalizada, con el fin de mejorar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria. En este reporte se describen las metodologías utilizadas, las actividades realizadas y los resultados obtenidos, con el propósito de demostrar el compromiso del estudiante con la aplicación práctica de sus conocimientos en beneficio de la comunidad.

Justificación

La justificación de este trabajo radica en la necesidad de crear una relación responsable y de participación con la sociedad, tal como lo establece la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México. A través del Consultorio de Atención Nutricia, se busca que los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud retribuyan a la sociedad mediante la prestación de servicios de atención nutricia que integren la visión biológica y social del proceso salud-enfermedad.

Este enfoque permite a los estudiantes fortalecer sus competencias y habilidades, así como integrarlos para su profesionalización, al tiempo que contribuyen al bienestar de la comunidad universitaria. Además, la realización de asesorías nutricias dirigidas a la comunidad universitaria de la UACM Plantel Cuauhtepc, así como la creación de materiales y documentos para brindar una atención correcta y pertinente, demuestran el compromiso del estudiante con la aplicación práctica de sus conocimientos en beneficio de la sociedad. Asimismo, la conmemoración de fechas relevantes, como el Día Mundial de la Alimentación, a través de la creación de actividades lúdicas y actividades que promueven la conciencia social, refleja el impacto positivo de este trabajo en el entorno universitario y la sociedad en general. En resumen, este trabajo de servicio social se justifica por su contribución al desarrollo académico y profesional de los estudiantes, así como por su impacto en la promoción de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, en conjunto con la misión y visión de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Datos del Programa

El Consultorio de Atención Nutricia dirigido a la comunidad universitaria de la UACM Plantel Cuauhtemoc es un programa interno de servicio social bajo la responsabilidad de la Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco y la Dra. Aleida Vázquez Macías, profesoras e investigadoras de la Academia de Nutrición y Salud. La clave del programa con la que fue registrado es UACM/SS/2021-II y 2022-I/8270/INT.

Objetivo General

Que las y los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud desarrollen capacidades para el abordaje nutricional a nivel clínico y comunitario atendiendo a la comunidad universitaria del plantel Cuauhtemoc siguiendo todas las recomendaciones éticas y profesionales que la profesión requiere.

El servicio social comenzó el 15 de agosto de 2022 y concluyó el 18 de agosto de 2023, en un horario de 09:00 a 13:00 horas, de lunes a viernes, respetando días inhábiles y vacaciones, de acuerdo con el calendario escolar aprobado por el Consejo Universitario.

Las actividades del servicio social se llevaron a cabo inicialmente en el cubículo CP-22 del edificio 1, primer piso, en el Plantel Cuauhtemoc, espacio asignado por el Consejo del Plantel. Posteriormente, el consultorio fue trasladado al cubículo C-022 del edificio 2, planta baja. Ambos espacios contaban con computadoras con acceso a internet y el software necesario para realizar las consultas.

Fundamentos Teórico- Metodológicos

En la salud colectiva se ubica a la salud como “un proceso no lineal ni causal, sino como un sistema en el que interactúan lo social y lo biológico con niveles diferenciados de jerarquía en la lógica de interpenetración que se repite en todos los niveles de lo subcelular a lo societario” (Almeida, 2000, como cita en Carmona, 2019, p.06) y bien engloba el factor social podemos abarcar más sobre el tema, como lo es el proceso de salud- enfermedad.

La salud se trabaja o se construye desde múltiples disciplinas como lo es la psicología la medicina, la nutrición o la antropología y al verlo como un proceso que abarca diversos factores como lo biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. El proceso de salud se refiere al curso que usualmente toman los eventos que generan y caracterizan a los estados saludables, una secuencia de eventos que tiene interacción con los diferentes factores biopsicosociales y se va conformando en su correlación paulatina con cada uno de ellos. (Cortés, 2009). Esta construcción se puede intervenir de una manera más integral tanto individual como en colectivo a lo largo del tiempo.

El proceso de salud-enfermedad puede ser conceptualizado como un fenómeno complejo que engloba sistemas de procesos biológicos, psíquicos y sociales, así como sus interacciones. Estos elementos son intrínsecos a la actividad humana y juegan un papel crucial en la preservación o desestabilización, así como en la supervivencia o fallecimiento del individuo y sus relaciones. La incorporación de lo social como partes sustantivas de tal proceso, pero no como una causa más o simple elemento, sino como condición determinante del proceso mismo (Carmona, 2019).

Ahora bien, aunque no constituye un tema nuevo, se han incorporado elementos adicionales, como la "atención y cuidado", para abordar diversas perspectivas del proceso de salud-enfermedad. Estos se mencionan como atención a la salud y enfermedad, entendiendo

que forman parte integral del proceso de salud-enfermedad. Este enfoque se presenta más como un complemento que como nuevas definiciones, ampliando así la comprensión y consideración de diversos aspectos relacionados con la atención integral a la salud y el cuidado.

Cuando nos referimos al concepto de cuidado, podemos hacer alusión tanto a la acción de una tercera persona que vela por el bienestar de otra, como al autocuidado, que implica la realización de acciones destinadas a fomentar o mejorar la salud a través de hábitos saludables. En este contexto integral de Salud-Enfermedad-Cuidado-Atención, se destaca que el concepto de cuidado abarca tanto la acción de terceros en favor de la salud como el autocuidado mediante hábitos saludables. José Ceriani (2011, p. 98) resalta la importancia de medidas sanitarias y variables educativas más allá de la medicina para el bienestar de la población. Asimismo, la Atención en Salud, que engloba la evaluación, desarrollo de políticas y seguridad, se configura como un proceso esencial para promover y proteger la salud, conectando así las diferentes dimensiones que influyen en el bienestar integral. Se denomina atención (o asistencia) de la salud al conjunto de procesos mediante los cuales se materializa la prestación de servicios y cuidados de salud a individuos, grupos familiares, comunidades y/o poblaciones (Federico, 2017).

Con relación a lo anterior podemos abarcar también el modelo de Atención Primaria de Salud Integral e Integrada para México (APS-I Mx) en el cual menciona que:

Incluye todos los niveles de atención del sistema de salud, y contempla la promoción de la salud, la prevención, la curación, la rehabilitación y la atención paliativa. Esto es, no se restringe a la atención en el primer nivel sino incluye a las Redes Integradas de Servicios de Salud (RISS) que permiten a las personas acceder al nivel de complejidad de servicios, ambulatorios u hospitalarios, que requieren para la atención de su padecimiento (Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud, 2019, p. 10)

Este modelo de Atención Primaria de Salud Integral e Integrada para México que nos brinda la Secretaría de Salud por medio de la Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud actúa como guía para otras disciplinas de la salud, como la Nutrición, permitiendo intervenir de diversas formas, ya sea en la prevención, el monitoreo o el tratamiento de enfermedades, tanto a nivel individual como en poblaciones.

Proceso de Atención Nutricia

El Proceso de Atención Nutricia (PAN) es un método sistemático cuyo objetivo es brindar atención nutricia de alta calidad. Fue publicado por la *Academy of Nutrition and Dietetics* (AND por sus siglas en inglés) como parte del Modelo de Atención Nutricia (Carbajal, 2020). El objetivo del PAN es proporcionar un marco de referencia para que los nutriólogos puedan individualizar la atención, teniendo en cuenta las necesidades y valores específicos de cada paciente, utilizando la mejor evidencia disponible. A diferencia de estandarizar la atención, el PAN busca establecer un proceso uniforme para ofrecer atención nutricional.

El PAN consta de cuatro pasos: evaluación nutricia, diagnóstico nutricional, intervención nutricia y monitoreo nutricional con evaluación.

Paso 1: Evaluación Nutricia

El primer paso del Proceso de Atención Nutricia, a partir de un enfoque sistemático permite la obtención, verificación e interpretación de información esencial para identificar problemas relacionados con la nutrición, sus causas y su relevancia. La evaluación nutricia establece las bases para el análisis continuo y el monitoreo nutricional. La información recopilada puede provenir directamente del paciente, así como de registros médicos o de profesionales de la salud que hayan referido al paciente. La metodología propuesta por la AND y el Colegio Mexicano de Nutriólogos (CMN) organiza la información recolectada en seis dominios fundamentales (Hunot, 2023):

1. Antecedentes relacionados con la alimentación/nutrición: Incluye la evaluación de la ingesta de alimentos y nutrientes, la administración de alimentos y nutrientes, el uso de medicamentos y medicina alternativa/complementaria, conocimientos/creencias/actitudes, conductas, disponibilidad de alimentos y provisiones, actividad y función física, así como medidas relacionadas con la nutrición centradas en el paciente/cliente.

2. Medidas antropométricas: Engloba la estatura, peso, Índice de Masa Corporal (IMC), índices/percentiles de patrones de crecimiento e historial ponderal.

3. Información bioquímica pruebas y procedimientos médicos: Incluye información de laboratorio como química sanguínea, biometría hemática, así como pruebas específicas como el vaciamiento gástrico o el gasto energético en reposo.

4. Examen físico orientado a la nutrición: Considera aspectos como la apariencia física, pérdida de masa muscular y masa grasa, función de la deglución, apetito y estado emocional.

5. Historia del paciente: Información actual y pasada relacionada con la historia personal, médica, familiar y social. Explora detalles adicionales relacionados con la ingesta de alimentos y nutrimentos, administración de alimentos y nutrimentos, uso de medicinas, conocimientos, creencias, disponibilidad de alimentos y provisiones, actividad física, calidad de vida nutricia, y también considera aspectos emocionales de la alimentación.

6. Estándares comparativos: Incluye la evaluación de requerimientos energéticos, requerimientos estimados de lípidos, proteínas, hidratos de carbono, fibra, líquidos, vitaminas, minerales, peso corporal/Índice de Masa Corporal (IMC)/crecimiento recomendado.

En conclusión, en este paso inicial, se identifican uno o varios problemas nutricios que proporcionan la base para la elaboración de diagnósticos nutricios. Los cuales son esenciales para guiar la intervención nutricional subsiguiente, asegurando así una atención centrada en el paciente y respaldada por los estándares profesionales establecidos.

Paso 2: Diagnóstico Nutricio

En el segundo paso del Proceso de Atención Nutricia, la atención se enfoca en la identificación precisa y la descripción detallada del problema nutricional, estableciendo así las bases para una intervención efectiva. Para avanzar en esta fase, es imperativo seguir dos pasos fundamentales. En primer lugar, se debe identificar el problema principal y se deberá seleccionar aquellos que requieren una pronta atención. Esta metodología señala que en la medida de lo posible se prioricen aquellos problemas de la dimensión de “ingestión”; en segundo lugar, se debe formular el diagnóstico nutricional mediante el enunciado PES (Problema, Etiología y Signos y Síntomas).

La identificación del problema nutricional se apoya en la terminología proporcionada y establecida por la Academy of Nutrition and Dietetics (AND) y el Colegio Mexicano de Nutriólogos (CMN), la cual se divide en tres dominios cruciales (Hunot, 2023):

Ingestión: Se refiere a la ingestión excesiva o disminuida de alimentos o nutrientes en comparación con los requerimientos reales o estimados.

Clínico: Aborda problemas nutricionales vinculados a condiciones médicas o físicas.

Ambiental-conductual: Incluye aspectos como conocimientos, actitudes, creencias, ambiente físico, acceso a alimentos o seguridad alimentaria.

Estas categorías proveen los elementos esenciales para identificar el problema nutricional. No obstante, la formulación completa del diagnóstico nutricional se logra mediante el enunciado PES, compuesto por tres componentes esenciales (Hunot, 2023):

Problema (P): Identifica la complicación que ocasiona una alteración en la situación nutricional del individuo o la comunidad. Es fundamental que el profesional de la nutriología pueda abordar y resolver esta situación. Debe incluir sólo un problema.

Etiología (E): Se refiere a las causas o factores de riesgo identificados en el Paso 1 y que están asociados con el diagnóstico, tanto a nivel individual como comunitario. Estos elementos revelan las raíces de la situación nutricia problemática. La etiología deberá estar precedida por la frase “relacionado con”.

Signos y Síntomas (S): Representan la evidencia palpable del problema identificado y pueden cuantificarse para evaluar la resolución de este. Los signos y síntomas deben estar precedidos por la frase “evidenciado por” en el enunciado diagnóstico. (Hunot, 2023).

La construcción del enunciado PES, integrando estos tres componentes y utilizando la terminología establecida, resulta en un diagnóstico nutricional completo. Este diagnóstico establece las bases para la siguiente fase del proceso: la intervención nutricional. En esta fase, se aborda la etiología identificada y se permite la monitorización de los signos y síntomas a lo largo del tiempo, utilizando la información recopilada en el paso 1 (Hunot, 2023).

Paso 3. Intervención Nutricia.

En el tercer paso del Proceso de Atención Nutricia, nos adentramos en la intervención nutricia, cuyo objetivo principal es lograr una respuesta positiva en la conducta alimentaria mediante la aplicación de diversas técnicas y estrategias. Este paso se divide en dos fases fundamentales: la planeación y la implementación.

Fase de Planeación: La planificación comienza con la construcción de un plan de intervención nutricional, que se basa en los diagnósticos establecidos, las recomendaciones sugeridas y el establecimiento de objetivos esperados. En este proceso, se consideran los tiempos para cada intervención y los recursos necesarios para llevar a cabo exitosamente la implementación nutricional.

Fase de Implementación: La implementación, es la fase más extensa, tiene como objetivo ejecutar el plan de intervención nutricional mediante la comunicación efectiva con el individuo o la comunidad. Se subdivide en cinco categorías (Academy of Nutrition and Dietetics, 2019):

Primera categoría: Aporte de alimentos y/o nutrimentos: Esta categoría aborda la planificación alimentaria, considerando la energía necesaria que varía según factores como sexo, edad, peso, estatura y condiciones físicas o clínicas. Se distribuyen hidratos de carbono, lípidos, proteínas, líquidos y fibra una vez obtenida la energía específica para cada individuo.

La vía de administración de alimentos se elige según la condición de la persona, ya sea vía oral, enteral o parenteral, y la consistencia de los alimentos se modifica según las necesidades, incluyendo dietas específicas como líquidos claros, líquidos generales, purés y dietas blandas.

Segunda categoría: Educación nutricional: Definida por la Academy of Nutrition and Dietetics (2019) como el proceso formal para instruir o capacitar al paciente, comunidad o población en habilidades que les permitan manejar o modificar voluntariamente sus elecciones de alimentos, nutrición y actividades físicas. Esta categoría es fundamental para desarrollar habilidades que faciliten el seguimiento del plan nutricional.

Tercera categoría: Consejería nutricional: Trabaja de la mano con la educación nutricional, proporcionando las herramientas necesarias para que los pacientes o asesorados alcancen autonomía en educación nutricional y alimentaria, fomentando hábitos saludables. Se subdivide en modelos y teorías, así como estrategias.

Las teorías y modelos: son técnicas para la modificación de comportamientos en la población, existen varias teorías (Ver tabla 1) con la finalidad de que el profesional de la nutrición seleccione una para el tipo de paciente o población con el que trabajará en conjunto. Utilizados como técnicas para la modificación de comportamientos, incluyen teorías cognitivo-conductuales, de aprendizaje social, de etapas de cambio y de creencias

Estrategias: Métodos y planes de acción basados en su efectividad, como la entrevista motivacional, el establecimiento de metas, el automonitoreo, el manejo del estrés y la alimentación consciente.

Tabla 1
Teorías y modelos de modificación de comportamientos: y sus características principales

Teoría y modelos	Características
Teoría cognitiva-conductual ^a	Se les enseña a reconocer y reemplazar acciones o pensamientos inadecuados por conductas y hábitos que beneficien su salud.
Teoría de aprendizaje social ^b	Donde se desarrollan habilidades para modificar ciertas conductas ya sean por creencias, por el ambiente o conductuales que son poco saludables para tener cambios favorables, se puede contribuir por medio de la motivación para generar estas acciones de confianza.
Modelo de etapas de cambio ^c	Mencionando que los cambios de hábitos es un camino a través del tiempo y se propone en 5 pasos; paso 1 precontemplación: no existe un reconocimiento de cambio; paso 2 contemplación: reconoce una necesidad de cambiar en unos meses; paso 3 preparación: intención de accionar dentro de los siguientes 30 días; paso 4 acción: se realizaron cambios en la conducta con duración de menos de 6 meses y paso 5 mantenimiento: se han realizado cambios en la conducta por más de 6 meses el cual ya está fijado como un hábito.
Modelo de creencias ^d	Por diversos factores como la edad, el sexo, el nivel de conocimientos que las personas tienen y sus propios pensamientos con relación a su salud.
Nota. ^a Mayo Clinic (2021). ^b Acosta (2018). ^c Prochaska y DiClemente (1984). ^d Becker et.al,1972; Kirscht, 1988 como se cita en Moreno y Gil, 2003, p.07	

Cuarta categoría: Coordinación de la atención nutricia: Implica la colaboración con otras disciplinas de la salud y/o instituciones para brindar apoyo integral a los pacientes, involucrando médicos, psicólogos, promotores de la salud y psiquiatras, entre otros.

Quinta categoría: Acción basada en poblaciones: Esta categoría busca trabajar con diversos sectores como gubernamentales, industriales, educativos y asociaciones civiles para

lograr cambios sociales significativos. Entre los objetivos se encuentran la creación de espacios para la actividad física, la promoción de la soberanía y autonomía alimentaria, y el diseño de intervenciones poblacionales en materia de nutrición.

En conjunto, estas estrategias de intervención nutricional buscan no solo abordar la resolución de los problemas identificados, sino también fomentar que los cambios sean sostenibles y saludables en la conducta alimentaria y en la salud en general.

Paso 4. Monitoreo Nutricio y Evaluación

Después de llevar a cabo la intervención nutricional, guiada por las teorías y estrategias seleccionadas por el profesional de la nutrición, el paso siguiente es el monitoreo nutricional. Este proceso implica medir el progreso alcanzado y evaluar el avance hacia las metas establecidas por el cliente/población y el nutriólogo.

La reevaluación de las categorías pertinentes es esencial para realizar un nuevo diagnóstico, evaluando la resolución del diagnóstico inicial o incluso dar de alta al paciente. Se emplean indicadores cuantificables que facilitan la reevaluación y mejoran la comprensión del progreso del paciente. Los resultados esperados y los obtenidos se comparan, y se extraen conclusiones que permiten realizar un nuevo diagnóstico nutricional. Esta evaluación se realiza mediante una historia clínica que debe contener todos los elementos del proceso de atención nutricional, incluyendo sus dominios o categorías. Esta historia clínica puede adoptar formatos como SOAP (Subjetivo, Objetivo, Análisis y Plan) o ADIME (Assessment/Evaluación, Diagnóstico, Intervención y Monitoreo/Evaluación).

En el formato SOAP, las notas subjetivas (S) abordan la sintomatología gastrointestinal, hábitos alimenticios, consumo de alimentos, actividad física, apetito, ciclos de sueño y descanso, y antecedentes patológicos hereditarios, mientras que las notas objetivas (O) incluyen datos antropométricos, análisis de laboratorio como bioquímica sanguínea, biometría hemática, curva

de tolerancia a la glucosa, entre otros. También se registran datos de la dieta, como recordatorio de 24 horas o frecuencias de consumo de alimentos, así como tratamientos farmacológicos o por vía enteral.

El análisis (A) interpreta toda la información recopilada, dando paso al diagnóstico nutricional. La fase final, el plan (P), propone objetivos y acciones para el plan nutricional, organizando estrategias como tratamientos, plan de alimentación, metas y monitoreo.

En el formato ADIME, la fase de evaluación (A) dentro de la *assessment/evaluación* aborda antecedentes relacionados con la nutrición/alimentación, datos bioquímicos, exámenes médicos e intervenciones, datos antropométricos, exámenes físicos orientados a la nutrición y problemas nutricionales. Para el diagnóstico (D), se utiliza el enunciado PES (Problema, Etiología y Signos y Síntomas) con terminología específica para clasificaciones como ingestión, clínico y conductual/ambiental. La intervención (I) contempla la prescripción nutricional, el plan alimenticio, la próxima cita y el plan a seguir, como educación y consejería nutricional, metas y coordinación con otras disciplinas. Finalmente, el monitoreo y evaluación nutricional implica la evaluación del progreso y las metas obtenidas durante la intervención nutricional.

Este enfoque metodológico se respalda tanto en teorías científicas como en prácticas clínicas, garantizando la aplicación de estrategias basadas en evidencia y adaptadas a las necesidades individuales. La inclusión de formatos como SOAP o ADIME en la documentación asegura una comunicación clara y estructurada entre profesionales de la salud y facilita la evaluación continua del proceso.

En resumen, el Proceso de Atención Nutricional proporciona un marco científico sólido que incorpora evaluación, diagnóstico, intervención y monitorización de manera coherente y eficiente. Al seguir esta metodología, los profesionales de la nutrición pueden ofrecer cuidados personalizados, impulsar cambios positivos en el comportamiento alimentario y mejorar la salud nutricional de los individuos y comunidades.

Metodología Investigación-Acción

En este apartado, se describe la metodología, entendida como una herramienta fundamental para los procesos de investigación. La metodología es sistemática y organizada, con el objetivo de definir el tipo de investigación que se está llevando a cabo, brindándonos una visión integral de lo analizado, permitiendo conocer y entender la realidad social, como el comportamiento y la forma en que las personas perciben el mundo.

Para este proyecto, se ha seleccionado una metodología cualitativa, que es especialmente adecuada cuando no se busca manipular la información, sino obtenerla de forma natural y genuina. Este enfoque permite captar las experiencias subjetivas de los participantes, sus interpretaciones y percepciones personales sobre los temas de estudio. Se trata de un enfoque que da voz a las personas, considerando sus visiones y entendimientos individuales. En particular, se enfoca en aquellas circunstancias que pueden representar riesgos para la salud, pero también en aquellas que tienen el potencial de mejorar y fortalecer el bienestar de las personas. Para recoger estos datos, se utilizaron diversas técnicas, como entrevistas semi-estructuradas, observación participante y la implementación de herramientas audiovisuales para captar más de cerca el contexto y la experiencia vivida por los participantes.

El diseño metodológico que se empleó es cualitativo, y como afirman varios autores, este enfoque implica:

“un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo ‘visible’, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista (porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad) e interpretativo (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los

significados que las personas les otorgan)” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 9).

La investigación cualitativa, por su enfoque, está profundamente ligada a la subjetividad de las personas, ya que no se limita a recoger datos numéricos, sino que busca comprender las emociones, pensamientos y experiencias de los participantes. Esto permite una visión más rica y completa de los fenómenos sociales, incluyendo los factores sociales, culturales y emocionales que influyen en el comportamiento humano.

Esta interacción puede darse tanto de forma individual como en espacios grupales, lo que permite obtener una perspectiva integral que no solo considera los datos obtenidos, sino también las experiencias vividas y las emociones que influyen en ellas.

El diseño metodológico de las actividades que se realizaron en el Servicio Social sigue el enfoque de Investigación-Acción, que es particularmente útil cuando el objetivo es promover el cambio social. Este diseño busca que los participantes sean parte activa en el proceso, no solo como sujetos de estudio, sino como colaboradores en la construcción del conocimiento. El diseño de Investigación-Acción fomenta la participación social y comunitaria, promoviendo el empoderamiento de los individuos y los grupos. Este enfoque está dirigido a generar autonomía y cambios positivos en los ámbitos personales y sociales, haciendo que los participantes se involucren en el proceso de transformación de sus propias realidades. (Zapata y Rondán, 2016, p.5).

Este diseño de Investigación – Acción un diseño en el cual, la investigación sigue una espiral de ciclos para su acción e intervención, “constituidos por las siguientes fases: planificar, actuar, observar y reflexionar” (Latorre, 2005, p. 32). Estas fases no son lineales, sino que se

interrelacionan de manera espiral, permitiendo una reevaluación constante del proceso para hacer ajustes y mejoras en cada etapa.

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante diversas herramientas y en el contexto de intervenciones grupales en temas relacionados con la salud. Estas intervenciones proporcionan un espacio donde los participantes pueden interactuar, compartir y reflexionar sobre sus experiencias. Durante estas intervenciones, se exploró interpretaciones personales, valores, creencias, cualidades y experiencias, con el objetivo de generar un diálogo colectivo que enriqueciera la investigación. Los participantes no solo aportaron su conocimiento personal, sino que también se beneficiaron de las reflexiones conjuntas, lo que contribuirá a un entendimiento más profundo y colaborativo del tema.

Actividades Realizadas

Diseño y Desarrollo de Instrumentos para las Asesorías Nutricionales

Durante las actividades del servicio social se realizaron asesorías nutricias dirigidas a la comunidad universitaria de la UACM Plantel Cuauhtepc. Para realizar estas asesorías, se procedió como primer paso a realizar el diseño de una base de datos para el control interno de las citas de los pacientes con la herramienta Excel, la creación de un correo electrónico de uso exclusivo para el Consultorio de Atención Nutricia que permitiera gestionar la recepción de las citas y formatos para confirmar la cita a los interesados. Además, se elaboraron los formatos para la historia clínica, el consentimiento informado, así como formatos internos de registro de datos de antropometría, bioimpedancia y muestras de sangre capilar. Además, se diseñaron formatos para la entrega de planes alimenticios y material de orientación alimentaria, como trípticos, infografías y carteles, entre otros documentos. Estos elementos resultaron esenciales para proporcionar una atención correcta y pertinente a las personas que necesitaban los servicios de un nutriólogo o nutrióloga.

A continuación, se describen los documentos y materiales que se diseñaron para poder realizar las asesorías nutricionales. De los primeros documentos que se diseñaron fue el Consentimiento Informado (ver anexo 1) que cuenta con los elementos siguientes:

- Descripción y nombre del proyecto
- Datos sobre quién contactar respecto a la investigación si el participante tiene preguntas o inquietudes
- Explicación sobre que la participación es voluntaria
- Explicación de todos los procedimientos pertinentes a aplicar al participante
- Descripción de los beneficios esperados
- Explicación respecto a la confidencialidad.

Posteriormente se diseñó la historia clínica (ver anexo 2) la cual cuenta con diferentes apartados para la obtención de información necesaria para identificar problemas relacionados con la nutrición, así como sus causas:

- Apartado 1. Historia clínica nutricia
 - Datos personales
 - Patologías
 - Indicadores clínicos
 - Antecedentes patológicos familiares
 - Estilos de vida
 - Actividad física

- Apartado 2. Indicadores dietéticos
 - Frecuencia y consumo de alimentos
 - Alimentos preferidos y de no agrado
 - Consumo de agua

- Apartado 3. Recordatorio de 24 horas.
 - Recordatorio 1 Entre semana
 - Recordatorio 2 Fines de semana

- Apartado 4. Frecuencia de consumo de alimentos.

Se prosiguió con un registro de antropometría, bioimpedancia y muestra de sangre capilar y se realizó un formato con sus respectivas interpretaciones de bioimpedancia por la báscula Omron Healthcare y el analizador de triglicéridos y colesterol capilar con datos de

referencia de la marca Accutrend Plus (ver anexo 3). Los formatos de registro cuentan con las siguientes secciones:

Antropometría:

- Talla (m)
- Peso (kg)
- Índice de masa corporal (con clasificación)
- Circunferencia de muñeca
- Circunferencia abdominal
- Circunferencia de cintura
- Circunferencia de cadera
- Anchura de codo (mm)
- Pliegue tricípital
- Pliegue subescapular
- Pliegue suprailíaco
- Pliegue bicipital

Bioimpedancia

- Porcentaje de grasa
- Porcentaje de músculo
- Grasa visceral

Muestra de sangre capilar

- Triglicéridos capilares
- Colesterol total capilar

Para la elaboración del Expediente en formato del Proceso de Atención Nutricia (PAN), se tomó en cuenta todos los apartados necesarios para el correcto diagnóstico nutricional. El formato cuenta con diferentes secciones (ver anexo 4). Como son:

- Fecha/hora
- Paciente
- Motivo de la consulta/ razones para la referencia / presenta queja / diagnóstico
- Historial del paciente (antecedentes personales, antecedentes médicos/de salud/familiares, tratamientos y uso de medicina alternativa/complementaria y antecedentes sociales)
- Antecedentes familiares relevantes.
- Antecedentes relacionados con la alimentación / nutrición (ingesta de alimentos y nutrientes, administración de alimentos y nutrientes, conocimientos, creencias, disponibilidad de alimentos y provisiones, actividad física, calidad de vida nutricional)
- Antropometría (talla, peso, índices/percentiles de patrones de crecimiento e historia ponderal, cintura, cadera, pliegues cutáneos, circunferencias, perímetros)
- Bioimpedancia (porcentaje de grasa, porcentaje de músculo, grasa visceral y sus resultados)
- Datos bioquímicos. Datos de laboratorio (química sanguínea o biometría hemática y pruebas capilares tomadas por los estudiantes del servicio social del Consultorio de Atención Nutricia dirigido a la comunidad universitaria de la UACM plantel Cuauhtémoc por medio de Accutrend Plus)
- Hallazgos físicos centrados en la nutrición (aparición física, pérdida de masa muscular y masa grasa, función de la deglución, apetito y estado emocional)
- Diagnóstico (problema, etiología, signos y síntomas)

- Intervención (prescripción nutricional / meta intervención nutricional / entrega de alimentos y/o nutrientes, educación nutricional)
- Monitoreo y evaluación (avance con el objetivo de la paciente, tiempo de seguimiento, monitoreo o fomentar la actividad o física)
- Cálculos para la obtención del Gasto energético total, (considerando el efecto termogénico de los alimentos y la actividad física), cálculos para el consumo de agua diario; distribución de macronutrientes, distribución de equivalentes, distribución por tiempos de comida.
- Menú

Con el fin de cuantificar y conocer el material que se encuentra en el Consultorio de Atención Nutricia UACM plantel Cuauhtepac se levantó un Inventario. La lista de los materiales se puede revisar en el anexo 5. La lista de materiales y equipo se dividió en 3 secciones:

- Primera sección: Antropometría
- Segunda sección: Orientación alimentaria
- Tercera sección: Equipo clínico

Desarrollo de logotipo.

Con el objetivo de que la comunidad nos pudiera identificar se creó un logotipo característico del consultorio con el nombre “Asesoría Nutricia Cuauhtepac” (Figura 1) este logotipo se utilizará para representar al personal de servicio social en eventos, reuniones o presentaciones.

Figura 1

Logotipo “Asesoría Nutricia Cuautepec”



Diseño y Desarrollo de Herramientas Digitales

Posteriormente se creó el correo electrónico: nutriconsulta.uacm@gmail.com bajo el nombre de Asesoría Nutricia UACM Cuautepec con el objetivo de tener un mejor acceso a las distintas herramientas, utilizar recursos digitales como Google Forms o bases de datos Excel, coordinar con el equipo de trabajo y una personalización sobre la comunidad de la UACM.

Las personas interesadas en recibir una asesoría nutricia se registraron en línea por medio de la herramienta Google Forms con el fin de agendar la fecha de la asesoría nutricia, para la comunidad de la UACM plantel Cuautepec difundido a través de un link o liga, por la red social Facebook en la página educativa “Nutrición y Salud UACM” enfocado a la comunidad estudiantil, profesorado y personal laboral; dentro de la planificación de las consultas se les solicitó algunos datos como:

- Nombre completo
- Correo institucional

- Sector al que pertenece (alumno, profesor o administrativo)
- Primera consulta o consulta de seguimiento
- Día de la consulta
- Horario de la consulta (09:30, 11:00, 13:30 y 16:00 horas)

Para poder organizar consultas personales, se implementó el registro de citas (ver anexo 6) si en dado caso surgiera algún problema con el link o no se pudiera abrir por algún motivo.

Diseño y Desarrollo de Material de Difusión

Se realizó material de difusión (Figura 2) para que la comunidad de la UACM pudiera asistir a las asesorías nutricionales, se colocaron en los pizarrones establecidos por todo el plantel Cuauhtepc, en el comedor, la biblioteca, en los laboratorios de biología, de nutrición y de física, también en la sala de cómputo y aula Milenio. Con datos de referencia como el cubículo, el edificio y el piso designado, el código QR para agendar las consultas, quienes son las responsables del servicio social y que las asesorías eran totalmente gratuitas.

Figura 2

Material de difusión



Instrucciones para Agendar una Asesoría Nutricia

Tan pronto como se recibieron las solicitudes para agendar las asesorías nutricias, se procedió a enviar un correo electrónico para confirmar el día y la hora de la cita, junto con las instrucciones necesarias para asistir. Además, se crearon plantillas (Ver anexo 7) de respuestas a los correos para la "PRIMERA CONSULTA", la "ENTREGA DE PLAN ALIMENTICIO" y la "CONSULTA DE MONITOREO O SEGUIMIENTO", con el fin de garantizar que no se omitiera ninguna información relevante.

Con el fin de garantizar un eficiente control de los tiempos y facilitar la localización de expedientes, se implementó una base de datos titulada 'Control de Citas, Asesoría Nutricional, Plantel Cuauhteppec' (ver anexo 8). El propósito de esta base de datos es mantener una organización detallada, dividiendo las secciones entre la primera consulta, la entrega del plan y la consulta de seguimiento. Contiene información general, como el nombre y correo institucional, el sector de pertenencia (alumno, profesor o administrativo), la fecha y hora de la consulta, y un número de identificación de expediente manejado de manera secuencial. Además,

se registró el estado de la consulta, indicando si la persona se presentó, si no lo hizo o si modificó la cita para otra fecha y hora.

Una de las cuestiones más importantes es tener un sistema para la identificación de expedientes y se utilizó un sistema con el nombre de las iniciales de las y los pacientes y de manera secuencial conforme se presentaban a las consultas; ejemplo: Ernesto Rodrigo Jacobo Martínez, con clave de expediente “E.R.J.M – 001”, Nelly Flores Pacheco, con clave de expediente “N.F.P. – 002”.

Con respecto a la entrega de los planes alimenticios se crearon diversos materiales, como fueron: carnet de seguimiento con diferentes apartados como el nombre del paciente y fecha, en contraportada el objetivo o los objetivos nutricionales del porque asistió a la asesoría, en la página siguiente, medidas como talla, peso, porcentaje de músculo y porcentaje de grasa y fecha en que se tomaron los datos; de igual manera se agregaron apartados para las recomendaciones nutricionales específicas de cada paciente como: ingesta de agua recomendada, disminución de azúcares o harinas refinadas, disminución o eliminación de bebidas alcohólicas entre otras y en la parte posterior una ilustración de medición de alimentos con manos y tazas. También se elaboró un tríptico de alimentos equivalentes; lista de compras y porciones de alimentos con tazas y manos. (ver anexo 9).

Para pacientes con diagnóstico de dislipidemias como hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia, se realizó una lista con dos columnas en la primera sobre alimentos altos en triglicéridos y colesterol y en la otra columna con alimentos recomendados está dividido por los grupo de alimentos como: verduras y frutas, cereales, leguminosas, carnes, lácteos, grasas y bebidas; también se les realizó una lista de recomendaciones generales y la explicación sobre los niveles normales de triglicéridos y colesterol. (ver anexo 10).

Ahora bien, con pacientes que se presentaron con falta de apetito se llevaron a cabo dos materiales uno sobre las recomendaciones generales con las que podría recuperarlo como

horarios de comida, alimentos atractivos, consumir alimentos preferidos entre otros y el segundo sobre sazoadores sin sal, si cocinara algùn tipo de carne como res, pollo o pescado o leguminosas se le dieron algunas opciones como las especias, (ajo, canela, orégano, perejil y pimienta entre otros tipos) (ver anexo 11).

Dentro de la orientación alimentaria se elaboró un tríptico de equivalentes por grupos de alimentos, se seleccionaron los alimentos más conocidos como: brócoli, champiñón, espinaca, pepino, nopal, zanahoria, melón, naranja, plátano, mango, manzana, atún, jamón, bistec, queso panela, queso Oaxaca, bolillo, tortilla de maíz, tortilla de harina, espagueti, frijol, lenteja, haba, yogur light, leche, aguacate, mantequilla, mayonesa, tocino, crema, cacahuete, nuez, pistaches, miel, gelatina, cajeta, mole y entre otros. (ver anexo 12).

Asimismo, en colaboración con el compañero de servicio social se realizó un muestrario de alimentos envasados, (ver anexo 13) con el objetivo de informar a las y los pacientes sobre algunos alimentos que son benéficos y que tienen nutrientes importantes, o que son bajos en grasas, azúcar o sodio; alimentos que pueden consumir personas que llevan una alimentación vegana y también productos recomendados para personas que viven con diabetes. Para hacerlo más accesibles a los pacientes se les envió por medio del correo electrónico que proporcionaron para agendar su asesoría nutricia.

Finalmente se implementaron las mediciones de talla, peso, presión arterial y toma de triglicéridos y colesterol capilar abierto a todo la comunidad de la UACM que les interesara conocer sobre estos datos importantes, que sirven para el diagnóstico de algùn tipo de patología, sin la necesidad de que asistieran a asesoría nutricia, se les proporcionó información sobre cuales deben de ser los valores en los que deberían encontrarse en caso de que se observara algùn resultado fuera de rango, junto con recomendaciones generales y se les invitó a que agendaran una asesoría nutricia; se les proporcionó una papeleta con sus resultados (ver anexo 14).

Se llevó un registro de personas que asistían a la revisión. (ver anexo 15). Para que las personas se enteraran se realizó material de difusión (Figura 3).

Figura 3

Material de difusión



Actividad de Nutrición Comunitaria

Dentro de este apartado se propusieron y realizaron actividades de nutrición comunitaria como simposios, actividades de orientación alimentaria por medio de juegos, ferias de salud y talleres, con el objetivo de fomentar la salud y la nutrición desde diferentes aspectos y oportunidades.

En la interacción con la comunidad de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y las colonias aledañas al plantel Cuatepec, los estudiantes de las Licenciaturas en Nutrición y Salud y Promoción de la Salud combinan los conocimientos teóricos adquiridos en clase con la experiencia práctica obtenida a través de diversas actividades.

El 14 de septiembre de 2022, para celebrar el Día de la Independencia, se llevó a cabo un evento virtual llamado "Encuesta de alimentos favoritos de la comunidad UACMita" a través de la página de educativa Nutrición y Salud UACM en Facebook para conocer los platillos favoritos de la comunidad UACMita, a través de un concurso de platos típicos mexicanos que se suelen comer ese día.

La encuesta (Figura 4) se realizó por medio de la plataforma Mentimeter con el link de acceso <https://www.menti.com/al56q6k1wy4d>¹, se propusieron platillos típicos como: tinga de pollo, tinga de res, pozole, pambazos, flautas, tamales, mole cochinita pibil, enchiladas, chile en nogada, sopes, torta ahogada y huaraches.

Figura 4

Queremos saber cuál es la comida típica favorita de la comunidad UACMita.



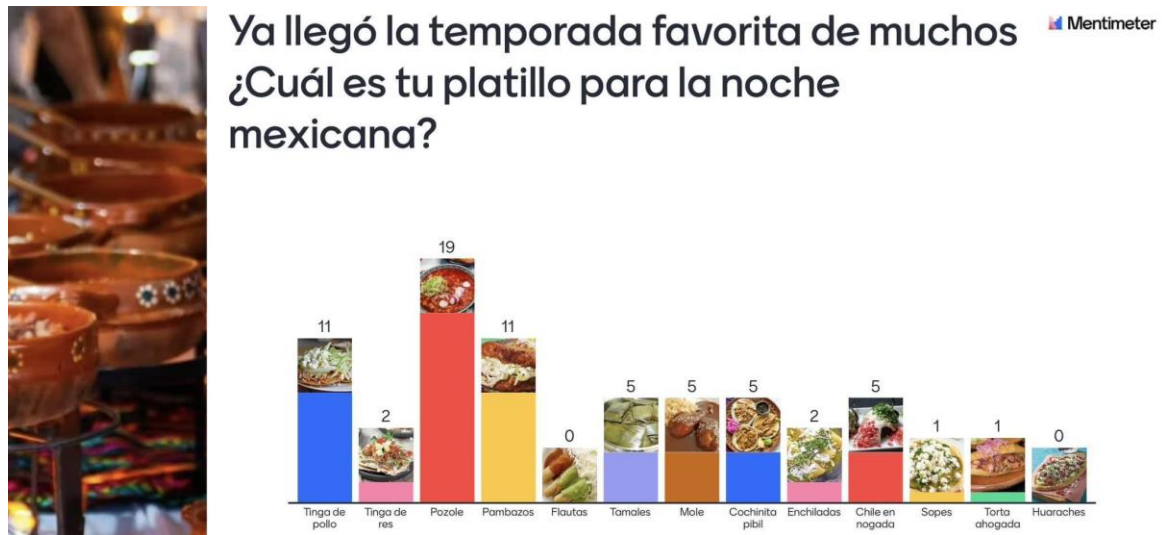
**Ya llegó la temporada favorita de muchos
¿Cuál es tu platillo para la noche mexicana?**

¹ actualmente no está activo

Se obtuvieron varias respuestas y los resultados de esta encuesta se publicó en la misma página en que se subió en fecha 15 de septiembre de 2022 dando como ganador el pozole. (Figura 5).

Figura 5

Y el ganador es... ¡EL POZOLE! 🍲



El 19 de septiembre por el aniversario del sismo de fechas 7 y 19 de septiembre de 2017 y 19 de septiembre de 1985 se realizó un video sobre la importancia de la mochila de emergencias (Figura 6), la importancia sobre ante alguna emergencia o urgencias y el contenido que debe llevar como son los documentos importantes en una memoria USB, material útil como pilas, velas, encendedores y en relación a la nutrición y alimentación, comida que se podría incluir como es comida enlatada fácil de abrir o cajas chicas como cereal y agua embotellada.

Figura 6

Portada del video de la mochila de emergencia



Actividad virtual de fecha 23 de septiembre de 2022 con nombre “¿Qué es Nutrición para ti?” con el objetivo de conocer la opinión de los estudiantes de Nutrición respecto a la pregunta detonadora y realizar un mural digital con las palabras que se obtuvieron. Publicado en Facebook en la página educativa Nutrición y Salud UACM (Figura 7), encuesta realizada por medio de la herramienta de Mentimeter <https://www.menti.com/alr54qbceh2r> (actualmente no está activo).

Figura 7

Queremos saber tu opinión. ¿Nos ayudas?



Se recopilaron varias palabras clave al igual que palabras repetitivas como lo son: Compromiso, Prevención, Transformación, Empatía, Ayuda, Proceso, Conciencia, Educación, Nutrirnos sanamente, Amor a la vida, Compromiso, Comunidad, Vida, Alimentación, Salud, Bienestar, Equilibrio, Arte, Prevenir enfermedades, Éxito, Emociones, Apoyo alimentario, Dieta, Amor, Sano, Cultura, Comida y Dedicación; con estas palabras se creó un mural con el nombre de la Licenciatura en Nutrición y Salud (Figura 8).

Figura 8

Mural con el nombre de la Licenciatura en Nutrición y Salud



Actividad virtual de fecha 23 de septiembre de 2022 se realizó una infografía (Figura 9) sobre el Día Internacional de las Lenguas de Señas con el lema “Las lenguas de señas nos unen”, y publicación de 2 post por el Día mundial de la salud mental (Figura 10). Con fecha 10 de

octubre de 2022; se compartieron por medio de Facebook en la página educativa Nutrición y Salud UACM.

Figura 9

Infografía sobre el Día internacional de las Lengua de Señas



Figura 10

Post Día mundial de la salud mental



Actividad presencial en el marco del Día Mundial de alimentación 16 de octubre con lema “no dejar a nadie atrás. Mejor producción, mejor nutrición, mejor medio ambiente y una vida mejor” con fecha 13 de octubre de 2022, realizada en el plantel Cuauhtepic en distintos lugares del plantel como lo fue en el pasillo del segundo y tercer piso edificio Z, en la explanada de la plaza del estudiante, se colocaron diversos juegos y actividades como arma tu plato saludable, lotería de la alimentación, dominó de frutas. (Figura 11). Creación y colación de lona en las escaleras del edificio 2 del plantel Cuauhtepic, y difusión de infografía en Facebook en la página educativa Nutrición y Salud UACM. (Figura 12)

Figura 11

Actividades recreativas sobre el día mundial de la alimentación 2022, UACM plantel Cuautepec.



Figura 12

Infografía y lona del día mundial de la alimentación



En el mes de octubre como cada año se realiza la campaña de octubre rosa por el día internacional del cáncer de mama 19 de octubre, donde se publicaron 2 post sobre la concientización del cáncer de mama “octubre rosa” y “examínate y cuídate” (Figura 13) para tener en cuenta sobre la concientización del cáncer de mama.

Figura 13

Infografías sobre día internacional de la concientización del cáncer de mama



Se inició con la planeación y coordinación del 2º Simposio de Nutrición y Salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina” (Figura 14). El aporte de conocimiento por parte de las ponentes en temas relacionados con la Licenciatura en Nutrición y Salud con el fin de otra forma de aprendizaje para las y los estudiantes. El evento tuvo lugar en el Plantel Cuauhtepac, Aula Magna 8 el día 10 de noviembre de 2022, con 4 ponencias.

Con anterioridad se realizaron las invitaciones correspondientes para que pudieran considerar la invitación con fecha y hora prevista del evento (ver anexo 16), se tuvo la participación de 2 profesoras investigadoras de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México: la Dra. Adriana González Delgado que presentó la ponencia “El derecho a la alimentación en el ámbito comunitario” y la Mtra. Katia Yetzani García Maldonado cuya ponencia fue “Políticas públicas de salud alimentaria”. Además, se tuvo como invitadas a la Mtra. Desiree Texcucano Rodríguez con el tema “Abordaje interdisciplinario de la Promoción de la Salud y la Nutrición” y representado a la Asociación Civil Create Propuse A.C. la Lic. Sonia

Ximena Juárez con la ponencia “Nutrición para casa hogar: Contexto, por favor” Evento inaugurado por la coordinadora del plantel la Mtra. Ana Elisa Banderas Miranda y la Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco Coordinadora del evento.

En representación a las y los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud presentaron durante el evento las alumnas Dulce Rosario López Vázquez y Laura Silvia Velázquez Jiménez. Se anexa programa del evento y guion (ver anexo 17).

Durante el evento se tuvo bastante respuesta por parte de la comunidad UACMita (Figura 15), teniendo un registro de participantes de 88 personas (ver anexo 18), las ponencias se transmitieron en vivo por la página de Facebook Nutrición y Salud UACM.

Figura 14

Cartel del 2 Simposio de Nutrición y Salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina”

Cartel del 2 Simposio de Nutrición y Salud "Alimentación, comunidad e interdisciplina". El cartel es de color azul y blanco, con el título principal en rojo. Incluye el logo de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) y el logo de Facebook. El programa del evento se detalla a continuación:

Universidad Autónoma de la Ciudad de México
2DO. SIMPOSIO DE NUTRICIÓN Y SALUD
TRANSMISIÓN POR: 
ALIMENTACIÓN, COMUNIDAD E INTERDISCIPLINA
Plantel Cuautepec | Jueves 10 de noviembre, 2022
14:30 a 18:00 | Aula Magna 8

Programa:

- 14:30 h. **Bienvenida e inauguración**
- 15:00 h. **Lic. Sonia Ximena Juárez** (Create Purpose México A.C.)
"Nutrición para casas hogar: Contexto, por favor"
- 15:50 h. **Mtra. Katia Yetzani García Maldonado** (Universidad Autónoma de la Ciudad de México)
"Políticas públicas de salud alimentaria"
- 16:00 h. **Sesión de preguntas.**
- 16:30 h. **Mtra. Desireé Texcucano Rodríguez** (Universidad Autónoma de la Ciudad de México)
"Abordaje interdisciplinario de la Promoción de la Salud y la Nutrición".
- 17:00 h. **Dra. Adriana González Delgado** (Universidad Autónoma de la Ciudad de México)
"El derecho a la alimentación en el ámbito comunitario"
- 17:30 h. **Sesión de preguntas.**
- 18:00 h. **Entrega de constancias y cierre del evento**

El cartel también incluye una imagen de varias manos sosteniendo granos de maíz y logos de patrocinadores como UACM, Nutrición y Salud, CH, y GANJO.

Figura 15

Fotos del público en el 2do Simposio de Nutrición y Salud



En el marco del Día Mundial de la Diabetes, conmemorado el 14 noviembre se realizaron 2 post con información importante de la diabetes (Figura 16), “niveles de glucosa” y “recomendaciones de reducción de riesgo” Proporcionar información sobre los niveles de glucosa en sangre en ayunas y recomendaciones y consejos para reducir el riesgo de padecer diabetes Tipo 2.

Figura 16

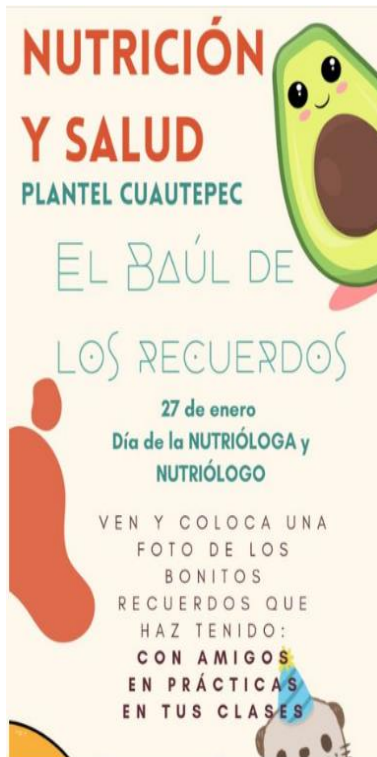
Post sobre el Día Mundial de la Diabetes 14 de noviembre



En coordinación con las responsables del servicio social se realizaron diversas actividades (Figura 17), para el 27 de enero de 2023 Día Nacional del Nutriólogo y Nutrióloga, se colocaron actividades como armar tu plato saludable, mural de experiencias en campo o prácticas en clases de los alumnos de la Licenciatura en Nutrición y Salud y se realizaron pruebas de toma de glucosa capilar y toma de presión arterial

Figura 17

Actividades por el Día Nacional del Nutriólogo y Nutrióloga 2023



En conmemoración de la fecha, se elaboraron diversas infografías sobre el campo laboral de los nutriólogos y las nutriólogas (Figura 18), abarcando áreas como la docencia, comedores industriales, nutrición en investigación, nutrición clínica, industria alimentaria, planes de alimentación, nutrición comunitaria, políticas públicas y nutrición en el deporte. Las infografías, diseñadas en formato de periódico (ver anexo 19), describen cada campo y sus áreas de oportunidad, y fueron publicadas en la página de Facebook Nutrición y Salud UACM.

Figura 18

Portada de las infografías del campo laboral de un nutriólogo



El 2 de febrero, día de la Candelaria, día en el que se suelen comer los tamales, en la página de la Academia de Nutrición y Salud se realizó una encuesta virtual sobre los sabores favoritos de los tamales, como rojo, verde, mole, de rajas, piña, dulce u oaxaqueño; siendo el ganador el tamal verde (Figura 19).

Figura 19

Encuesta sobre tamal favorito y ganador como el tamal verde



El 03 de febrero se compartió una infografía sobre el ABCD de la nutrición (Figura 20) mencionando que la Evaluación del Estado Nutricio proporciona información actualizada, para el establecimiento de objetivos, la planificación y el seguimiento con la finalidad de alcanzar una mejor alimentación para todos, se tomaron en cuenta los 4 aspectos Antropometría, Bioquímico, Clínicos y Dietéticos.

Figura 20

El ABCD de la nutrición



Se realizaron 3 diferentes posts del 10 de febrero día mundial de las legumbres (Figura 21) proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas reconociendo el potencial de este grupo de alimento para contribuir al cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Figura 21

Posts sobre la importancia de las legumbres



Actividad virtual publicada en la página de la Nutrición y Salud UACM y de manera presencial por medio de carteles sobre el plato saludable, importancias de las grasas y el correcto lavado de manos (Figura 22), se realizó durante todo el mes de febrero, mencionando datos relevantes sobre la alimentación saludable y balanceada.

Figura 22

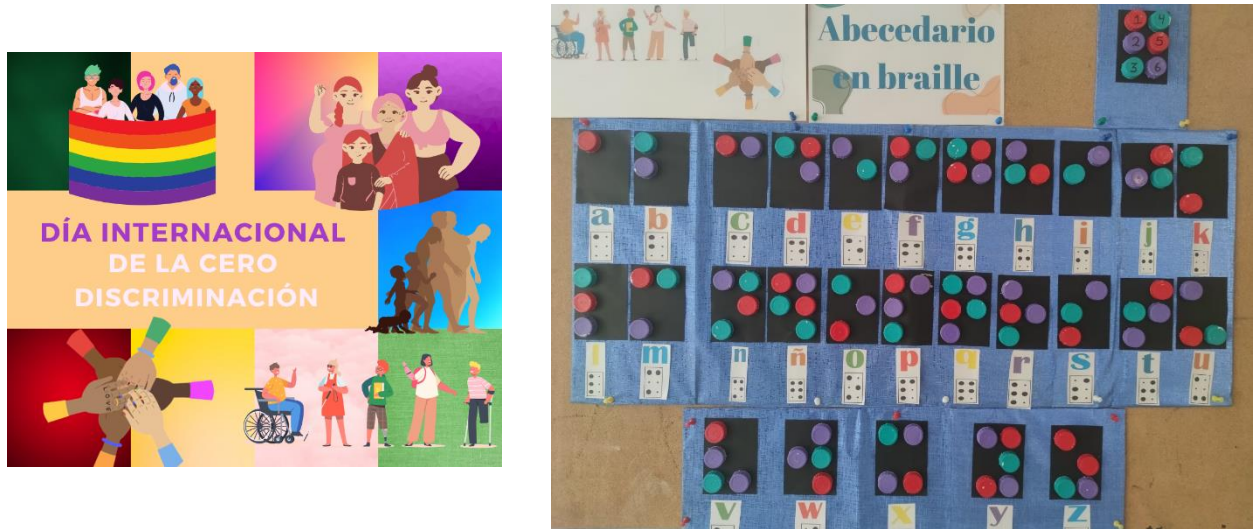
Infografías sobre alimentación y lavado de manos



En el marco del Día Internacional de la Cero Discriminación que se conmemora el primero de marzo, se colocó un cartel sobre el tema y un pequeño mural en sistema braille (Figura 23), afuera del consultorio en planta baja con el fin de concientizar en este día y conocer formas de inclusión a nivel de lenguaje.

Figura 23

Mural en sistema braille por el Día Internacional de la Cero Discriminación



El 04 de marzo se declaró el Día Mundial de la Obesidad, por la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde el estigma de peso es un problema de discriminación, exclusión, y rechazo que afecta a las personas que viven con cuerpos grandes. Las y los profesionales en Nutrición y Salud podemos diseñar acciones que contribuyan a disminuir esta discriminación.

Se realizó un post y una actividad de manera presencial (Figura 24), sobre el día contra la gordofobia donde se invitaba de manera anónima a poner en el cartel una frase que NO se debería de decir para no fomentar la gordofobia, frases como “Comí como gordo”, “Voy a salir rodando de esta cuarentena” o “¿Cuántos kilos sin verte?” son frases gordofóbicas que no se deben de utilizar porque pueden dañar a otras personas. Se realizó la invitación para que pudieran hacerlo de manera virtual o compartir testimonios al correo de Asesoría Nutricia Cuautepc.

Figura 24

Posts y actividad sobre día contra la gordofobia



En conmemoración del Día Internacional de la Mujer el 8 de marzo, se crearon tres videos (ver Figura 25) que recopilaron testimonios mediante entrevistas en formato de video y algunos por escrito (ver ANEXO 20). Las mujeres de la comunidad universitaria, incluyendo profesoras, trabajadoras y alumnas, participaron en este proyecto colaborativo realizado con

estudiantes de la Licenciatura en Promoción de la Salud. Se les formularon preguntas como: ¿Qué significa para ti el #8M?, ¿Cómo sería un día sin nosotras?, y ¿Cómo crees que las mujeres podemos participar en la lucha social y seguir involucrándose en nuestras actividades cotidianas? Estos videos fueron compartidos en la página de Nutrición y Salud UACM y en la página de Facebook de la Coordinación de Comunicación UACM.

Figura 25

Captura de los testimonios sobre el día internacional de la mujer



Asimismo, se difundieron en la página Nutrición y Salud UACM varias infografías (ver Figura 26) que abordan la relevancia del movimiento, así como un enlace relacionado con el "Protocolo para prevenir y erradicar la discriminación, la violencia contra las mujeres, el acoso y el hostigamiento sexual en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México".

<https://www.uacm.edu.mx/.../epa/Docs/Protocolo/protocolo.pdf>.

Figura 26

Posts e infografías sobre el movimiento del 8 de marzo



En el marco del Día Mundial del Sueño el 17 de marzo, se publicó un post (ver Figura 27) y se compartió un enlace que explora la conexión entre los patrones de sueño y la alimentación. Este contenido fue difundido en la página de Facebook de Nutrición y Salud UACM con el título "Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio".

Figura 27

Post sobre el día mundial del sueño 17 de marzo



Durante los meses de marzo y abril de 2023, se llevó a cabo la coordinación logística para la realización de la "Feria de la Salud y Nutrición". La Feria se realizó el 11 de mayo de 2023 en el espacio denominado Plaza del estudiante en el Plantel Cuauhtepc de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Uno de los objetivos de la Feria de la Salud fue generar un espacio de divulgación científica en el que las y los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud presentaran temas actuales enfocados en la prevención y promoción de la salud.

Los módulos informativos se organizaron con estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud y de la Licenciatura en Promoción de la Salud. Algunas temáticas de los módulos fueron: Plato del bien comer, Jarra del buen beber, Módulo de antropometría (talla y peso), Porciones y raciones de grupos de alimentos con las manos, Galería de la ciencia de los microorganismos probióticos, Módulo de pruebas bioquímicas como triglicéridos y colesterol capilar, Módulo informativo sobre dislipidemias, Módulo de toma de presión arterial.

Por parte de los estudiantes y practicantes de Promoción de la Salud se expusieron los siguientes stands: módulo de salud bucal, stand por un entorno sin violencia, módulo “¿Qué es la Promoción de la Salud?” y stand “¿qué tipo de alimentos tengo a mi alrededor hoy en día? Alimentos ultraprocesados.

Se realizó un cartel general que se empezó a difundir desde el 20 de abril (Figura 28), y se colocaron en lugares estratégicos del plantel y en las diferentes redes sociales de la UACM; también se realizaron 6 carteles de los diferentes stands que hubo (Figura 29), como el plato del bien comer, “¿Conoces tus niveles de triglicéridos y colesterol?”, una sonrisa sana es una sonrisa feliz, módulo informativo de dislipidemias, por un entorno sin violencia y jarra del buen beber.

La Feria de Salud y Nutrición fue inaugurada por la Dra. Mayra Susana Carrillo Pérez, Coordinadora del Colegio de Ciencias Humanidades, la Dra. María Magdalena Salinas Sánchez, Coordinadora del Plantel Cuauhtémoc, y la Dra. Nelly Flores Pacheco, encargada de la feria y del servicio social Asesoría Nutricional Cuauhtémoc. En total, participaron 24 estudiantes y 2 profesoras a cargo, distribuidos en 12 estands de nutrición y promoción de la salud. Para mantener un control preciso y describir las características de cada módulo, se elaboraron cartas descriptivas, permitiendo así conocer el material que sería utilizado durante el evento. (ver anexo 21).

El material general que se ocupó fueron mesas, sillas, papelería como papel kraft, hojas de color, hojas blancas, plumas, plumones, cinta adhesiva, cinta doble-cara adhesivo en barra, cajas para almacenaje; material de asepsia como sanitas, alcohol, torundas, batas, atomizadores, bolsas de basura; para los stands como cartel de identificación, gafetes, material visual y de apoyo y hojas de registro en caso de que se requiera.

Lo más importante de las ferias de la salud es el público, y se obtuvo una gran respuesta por parte de la comunidad UACMita (Figura 30). En los estands, se registraron datos como la toma de triglicéridos y colesterol capilar, con un total de 114 personas registradas, módulo de

toma de presión arterial, con un total de 89 personas registradas, y stand de toma de peso y talla, con un total de 59 personas registradas (ver anexo 22).

Figura 28

Cartel Feria de Salud y Nutrición fecha 11 de mayo 2023

FERIA DE LA SALUD Y LA NUTRICIÓN

UACM CUAUTEPEC

12:00 - 15:30 H
11 DE MAYO 2023

Plaza del estudiante

- ¿QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?
- CORRECTO CEPILLADO DE DIENTES
- POR UN ENTORNO SIN VIOLENCIA
- MEDICIÓN DE TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL CAPILAR
- MEDICIÓN DE TALLA Y PESO
- PLATO DEL BIEN COMER
- MEDICIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL
- LA IMPORTANCIA DE LOS PROBIÓTICOS
- PREVENCIÓN DE DISLIPIDEMIAS
- ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS
- PORCIONES DE ALIMENTOS

NUTRICIÓN Y SALUD
UACM

Promoción de la salud

ANIC
UACM

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada Humano me es ajeno

Figura 29

Posts de los diferentes stands de la feria salud y nutrición

FERIA DE LA SALUD Y NUTRICIÓN

Modulo informativo
Dislipidemias

Feria de la salud y nutrición
plantel Cuauhtepc
11 De mayo, plaza del estudiante
12:00 a 15:30 hrs.

de los niveles de lipidos (grasa)
colesterol y triglicéridos).
el mismo en los orfios (tríceps)
te como almendras.

AMG

UACM
Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

UNA SONRISA SANA ES UNA SONRISA FELIZ

Feria de la salud y nutrición
plantel Cuauhtepc
11 De mayo, plaza del estudiante
12:00 a 15:30 hrs.

AMG

UACM
Colegio de Ciencias y Humanidades

Plato del bien comer

Feria de la salud y nutrición
plantel Cuauhtepc
11 De mayo, plaza del estudiante
12:00 a 15:30 hrs.

AMG

UACM
Colegio de Ciencias y Humanidades

«Nutrición y Salud UACM»
FERIA DE LA SALUD Y NUTRICIÓN
Jarra del buen beber

PLANTEL CUAUHTEPc 11 DE MAYO
PLAZA DEL ESTUDIANTE.
12:00 A 15:30 HRS.

Refrescos y aguas de sabor
Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas
Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales
Café y té sin azúcar
Leche semi y descremada, y bebidas de soja sin azúcar adicionada
Agua potable natural

AMG

UACM
Colegio de Ciencias y Humanidades

¿CONOCES TUS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL?

TE INVITAMOS A REALIZARTE UNA PRUEBA DE TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL CAPILAR

Feria de la salud y nutrición
PLANTEL CUAUHTEPc
11 DE MAYO, PLAZA DEL ESTUDIANTE
12:00 A 15:30 HRS.

AMG

UACM
Colegio de Ciencias y Humanidades

Figura 30

Fotos tomadas en la Feria de la Salud y la Nutrición en fecha 11 de mayo de 2023



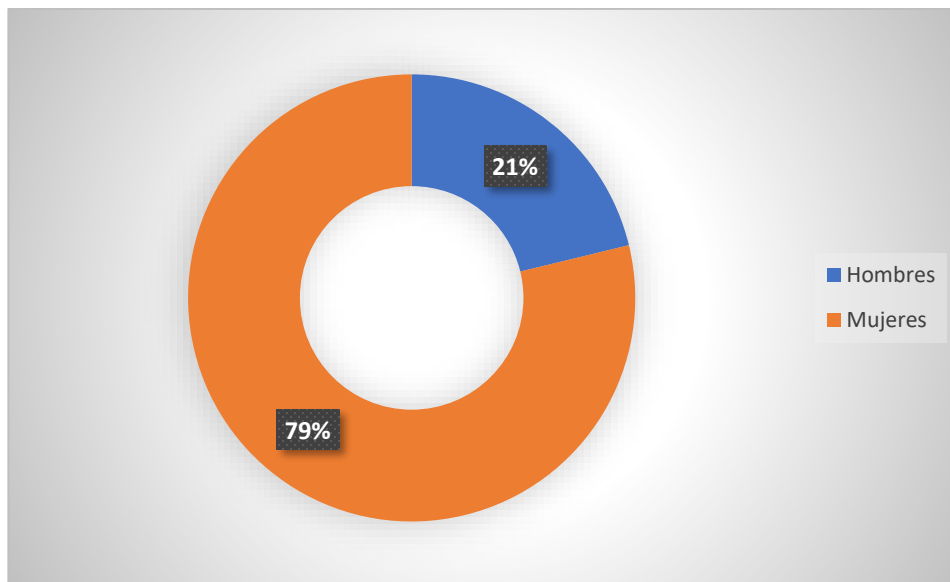
Resultados

Apartado Primero

Para el análisis de los datos recopilados durante el servicio social se diseñó una base de datos en Excel. Posteriormente, se realizó un análisis estadístico de medidas de tendencia central y algunas de dispersión como lo fueron moda, media y rango (consultar anexo 23). Se proporcionó atención a un total de 35 personas, siendo 28 mujeres y 7 hombres. Se destaca que en dos casos no fue posible llevar a cabo el diagnóstico nutricional debido a circunstancias ajenas al servicio social. En consecuencia, se brindó asesoría nutricional a un total de 33 personas (ver gráfica 1), con un 21% correspondiente a hombres (7 personas) y un 79% correspondiente a mujeres (26 personas).

Gráfica 1

Proporción de Asesorías Nutricias por Sexo

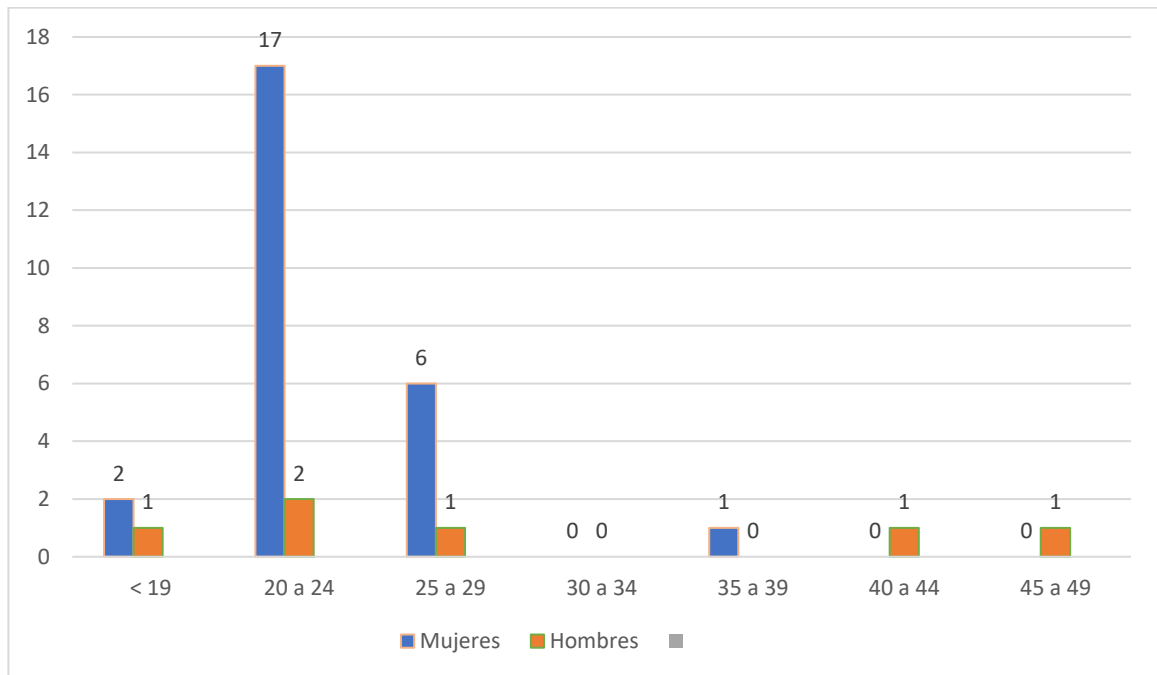


Con respecto a las edades de las personas que recibieron una asesoría nutricia se clasificaron por intervalos de 5 años (ver gráfica 2), y se dividieron por sexo, como se muestra en

la gráfica 2, el intervalo que más sobresale es de 20 a 24 años con 17 mujeres y 2 hombres y no se tuvo a ninguna persona en el intervalo de edad de 30 a 34 años.

Gráfica 2

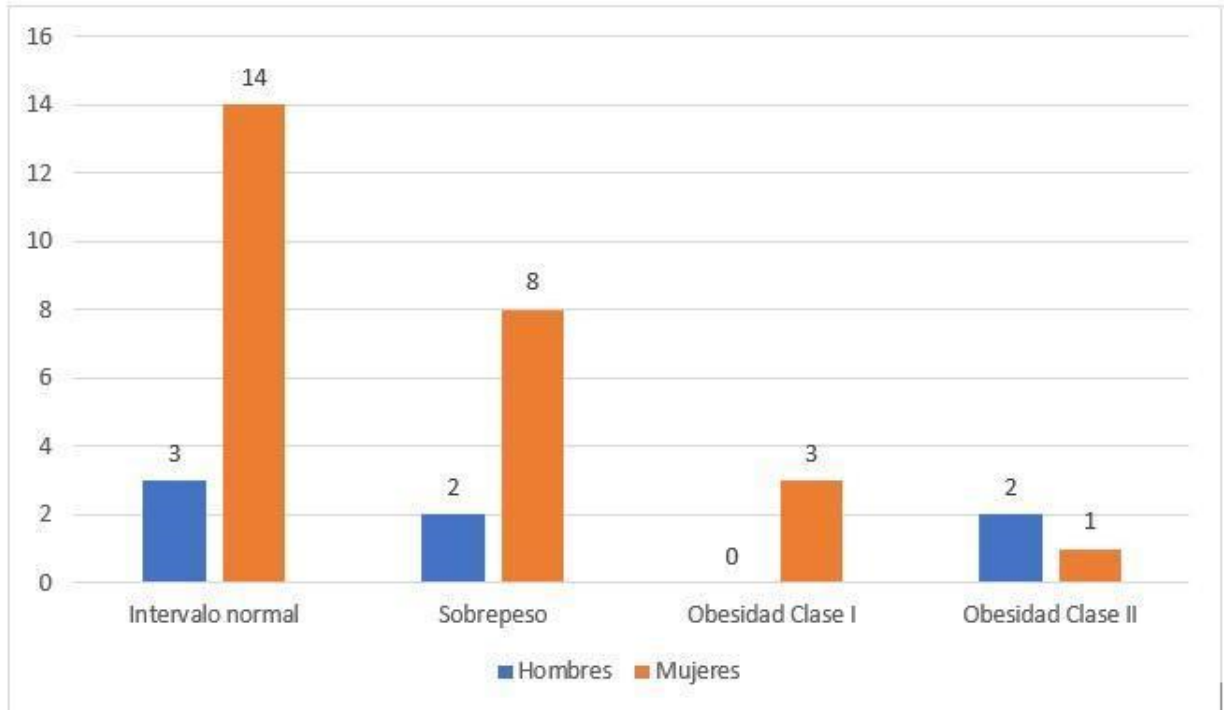
Intervalo de edad de las personas a quienes se les proporcionó asesoría nutricia



Asimismo, para el Índice de Masa Corporal por sexo de las 33 personas atendidas los resultados se pueden observar en la gráfica 3, en intervalo normal hubo un total de 17 personas de las cuales 14 fueron mujeres y 3 hombres, correspondiente al 51% de la población total; en intervalo de sobrepeso un total de 10 personas de las cuales 2 fueron hombres y 8 mujeres correspondiente al 30% de la población total, para el intervalo en obesidad clase I hubo un total de 3 personas todas mujeres correspondiente al 9% de la población total y finalmente en intervalos de obesidad clase II un total de 3 personas de las cuales 2 fueron hombres y una mujer correspondiente al 9% de la población total. Esto dejando como conclusión que tanto hombres como mujeres se encuentran en un intervalo normal.

Gráfica 3

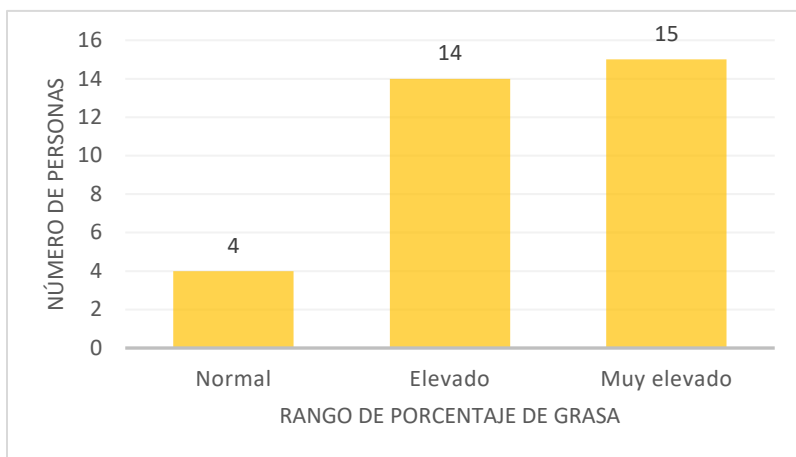
Índice de Masa corporal (IMC) por sexo



Utilizando una báscula OMRON color gris oscuro modelos HBF-514C del 2017, se obtuvieron datos con respecto al porcentaje de grasa corporal (ver gráfica 4), donde de las 33 personas, 4 estaban en un intervalo normal lo que es un 12 %, 14 personas se encontraban con un porcentaje de grasa elevado, considerado como el 42 % y 15 personas con un porcentaje de grasa muy elevado correspondiente al 45 %, así que de manera general la población que asistió a la asesoría tenía un porcentaje de grasa muy elevado.

Gráfica 4

Porcentaje de grasa corporal

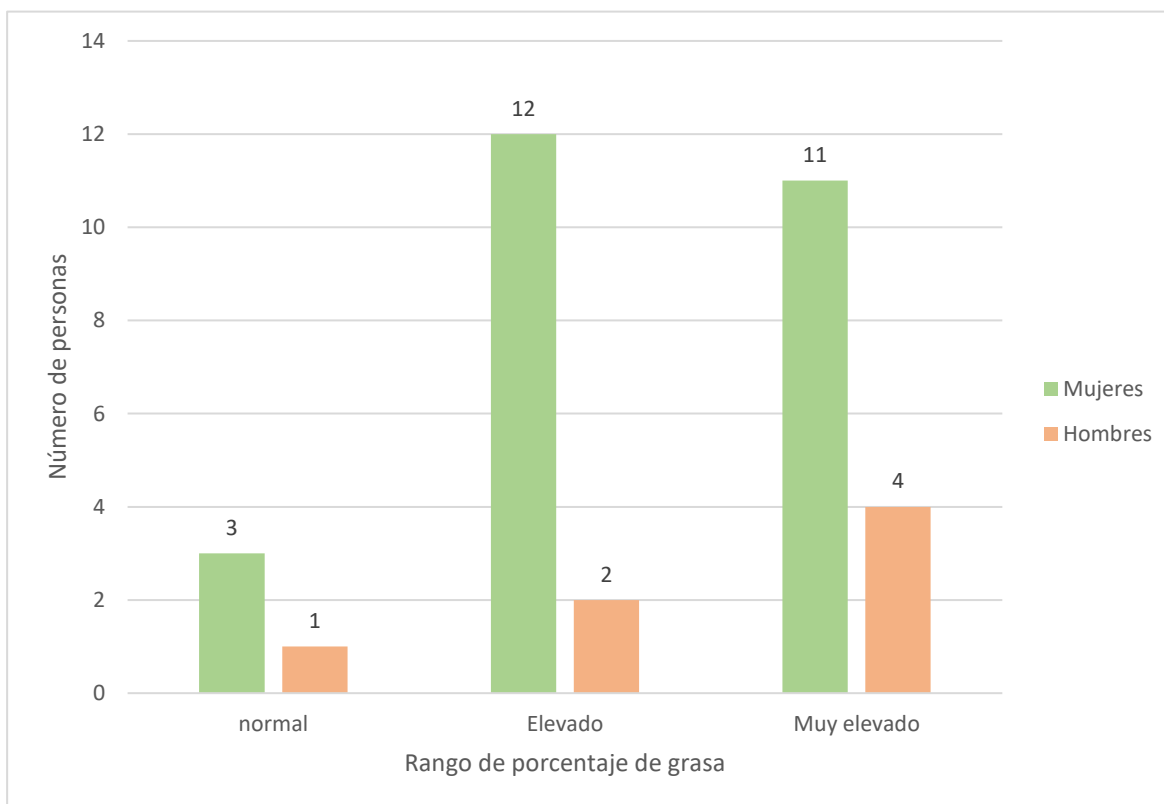


En el caso de la clasificación de porcentaje de grasa por sexo (ver gráfica 5), se obtuvieron los siguientes datos: en porcentaje de grasa normal un total de 3 mujeres y 1 hombre, con un porcentaje de grasa elevado 12 mujeres y 2 hombres, y muy elevado donde se encontraron 11 mujeres y 4 hombres.

Cuando se analizó el porcentaje de grasa corporal por sexo observamos que las mujeres presentan un porcentaje más elevado en comparación con los hombres. Doce mujeres a las que se les dio seguimiento presentaron un porcentaje de grasa elevado en comparación con los hombres que en este intervalo solo se categorizó a cuatro de ellos.

Gráfica 5

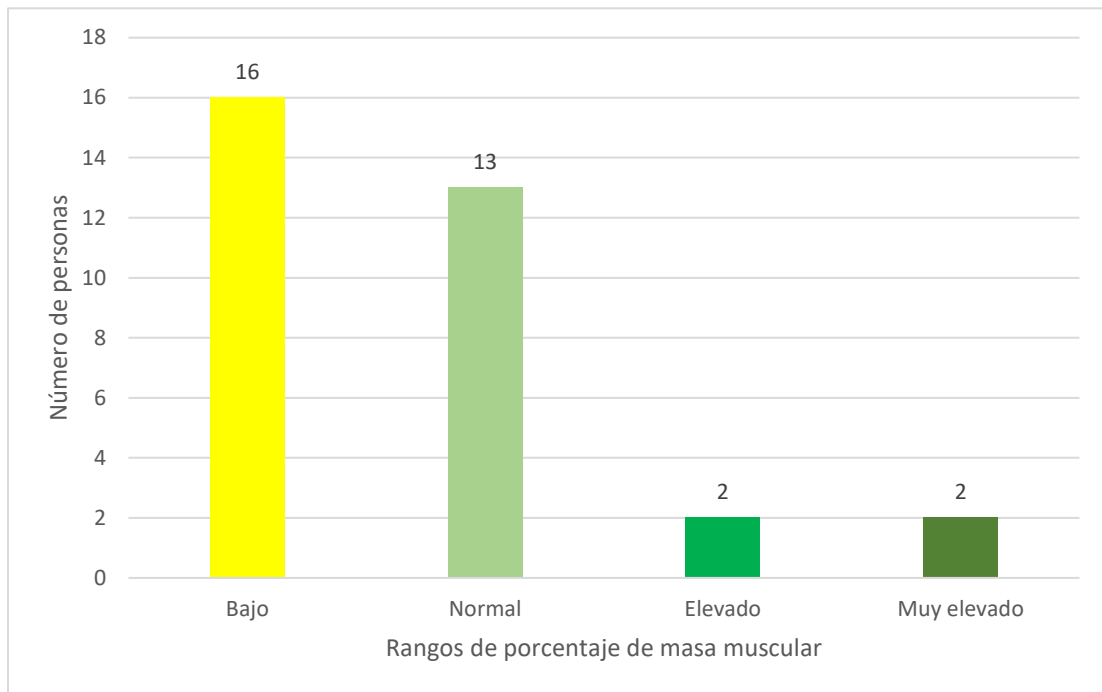
Porcentaje de grasa corporal por sexo



También se utilizó la báscula Omron para obtener porcentajes de masa muscular. Con respecto a estos (ver gráfica 6), se identificaron cuatro categorías: en el intervalo bajo se encontraron 16 personas, en el intervalo normal 13 personas, y en los intervalos elevado y muy elevado 2 personas en cada uno. En términos generales, en esta población predomina el intervalo bajo en porcentaje de masa muscular.

Gráfica 6

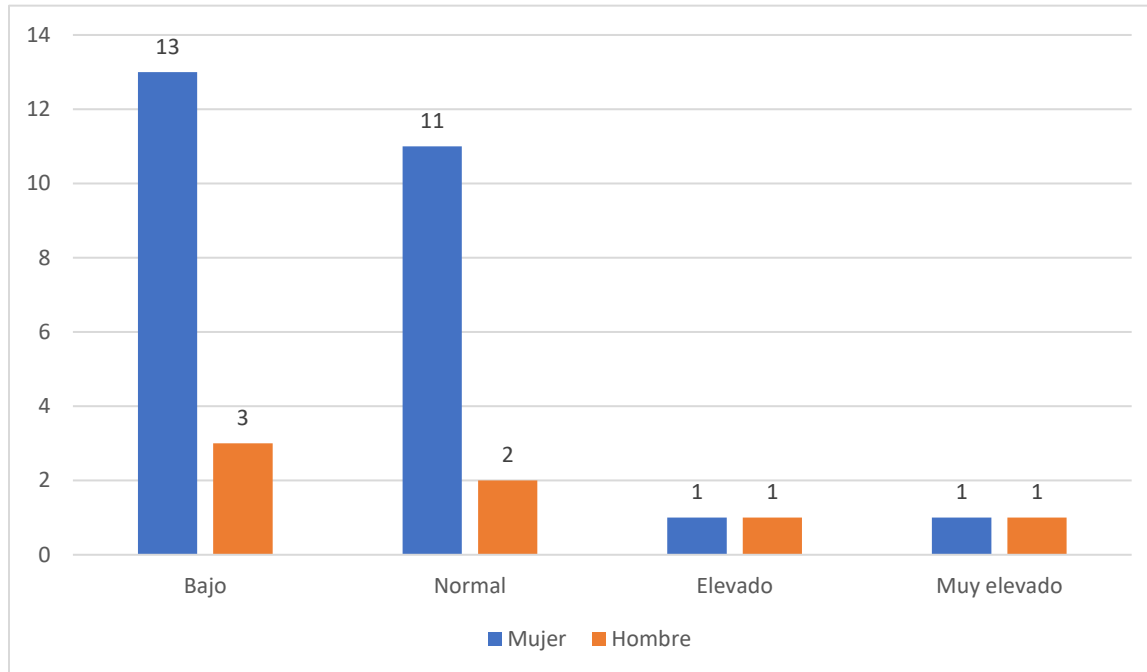
Porcentaje de masa muscular



Ahora bien, respecto a los intervalos de porcentaje de masa muscular por sexo (ver gráfica 7), se observa que hubo 13 mujeres y 3 hombres en el intervalo bajo. En cuanto al intervalo con menor población, se encuentra en los niveles elevados y muy elevados, con una persona de cada sexo en cada uno de estos.

Gráfica 7

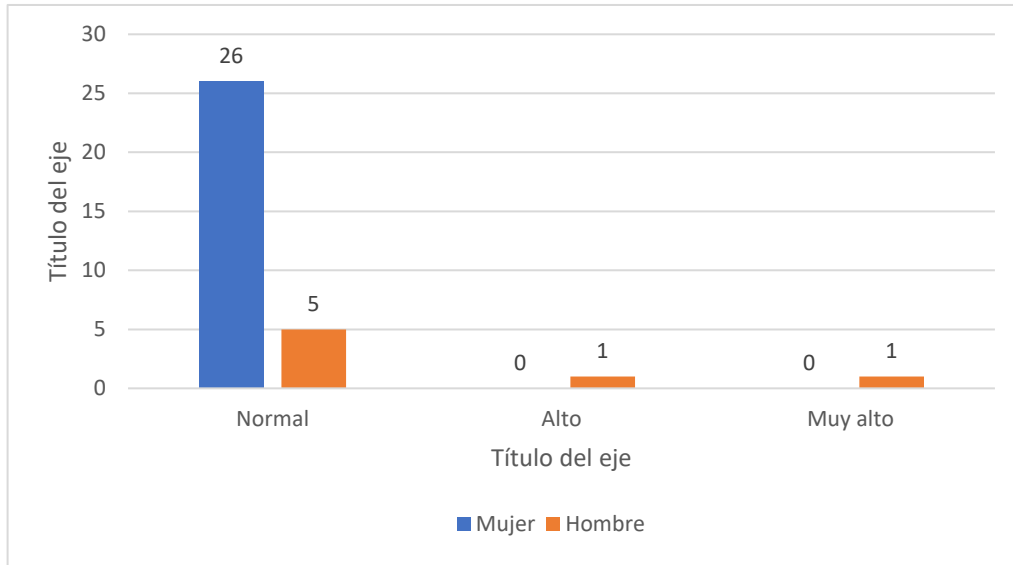
Porcentaje de masa muscular



En relación con la grasa visceral (ver gráfica 8), se obtuvieron los siguientes datos: de las 26 mujeres que recibieron asesoría nutricional, todas se encontraron en el intervalo normal. En cuanto a la población masculina, se identificó a una persona en el intervalo alto, una en el intervalo muy alto, y cinco en el intervalo normal.

Gráfica 8

Intervalo de grasa visceral por sexo



Hay que destacar datos importantes recabados en las asesorías nutricionales. En la siguiente tabla (ver tabla 2), se presentan las medias aritméticas de los datos por sexo femenino, masculino y datos combinados de ambos sexos, junto con sus interpretaciones cuando aplican. Se incluyen datos como talla, peso, índice de masa corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa muscular, grasa visceral y número de comidas.

El promedio de edad general es de 25.5 años, siendo 23.3 años para las mujeres y 33.71 años para los hombres. En cuanto al índice de masa corporal, los hombres tienen un peso promedio de 83.91 kg y una altura de 1.70 m, mientras que las mujeres registran un peso promedio de 62.80 kg y una altura de 1.56 m.

El índice de masa corporal (IMC), calculado a partir de la relación entre talla y peso, fue de 29.1 kg/m² para hombres, 26.0 kg/m² para mujeres, y 26.8 kg/m² en conjunto, interpretándose en los tres casos como sobrepeso.

En los datos de bioimpedancia, el porcentaje promedio de grasa corporal fue de 31.49 % para hombres, 40.0 % para mujeres y 38.1 % en combinación, considerándose muy elevado en todos los casos.

En cuanto al porcentaje de masa muscular, se encontró en 24.87 % para mujeres, considerado normal, y en 32.23 % para hombres, considerado bajo. No se combinan estos resultados debido a los diferentes intervalos de interpretación entre ambos sexos.

Para la grasa visceral, el promedio en hombres fue 10, considerado alto; en mujeres, fue 5, considerado normal; y en combinación, fue 6, también considerado normal.

Finalmente, el promedio del número de comidas al día fue de 3 tanto para hombres como para mujeres y en general para ambos sexos.

Tabla 2

Medias aritméticas de los indicadores antropométricos, de bioimpedancia y número de comidas por clasificación de sexo.

	Masculino	Interpretación	Femenino	Interpretación	Ambos sexos	Interpretación
Edad	33.71	N/a*	23.31	N/a*	25.51	N/a*
Peso	83.91 kg	N/a*	62.80 kg	N/a*	67.27 kg	N/a*
Talla	1.70 m	N/a*	1.56 m	N/a*	1.58 m	N/a*
IMC	29.1 kg/m ²	Sobrepeso	26.0 kg/m ²	Sobrepeso	26.8 kg/m ²	Sobrepeso
Porcentaje de grasa corporal	31.49 %	Muy elevado	40.0 %	Muy elevado	38.1 %	Muy elevado
Porcentaje de masa muscular	32.23 %	Bajo	24.87 %	Normal	26.43 %	N/a*
Grasa visceral	10	Alta	5	Normal	6	Normal
Número de comidas al día	3	N/a*	3	N/a*	3	N/a*

Nota. * No aplica, IMC: Índice de Masa Corporal

El siguiente punto son aspectos psicológicos como la percepción en cambios de ánimo en el consumo de alimentos, por medio de la historia clínica, una de las preguntas que se le

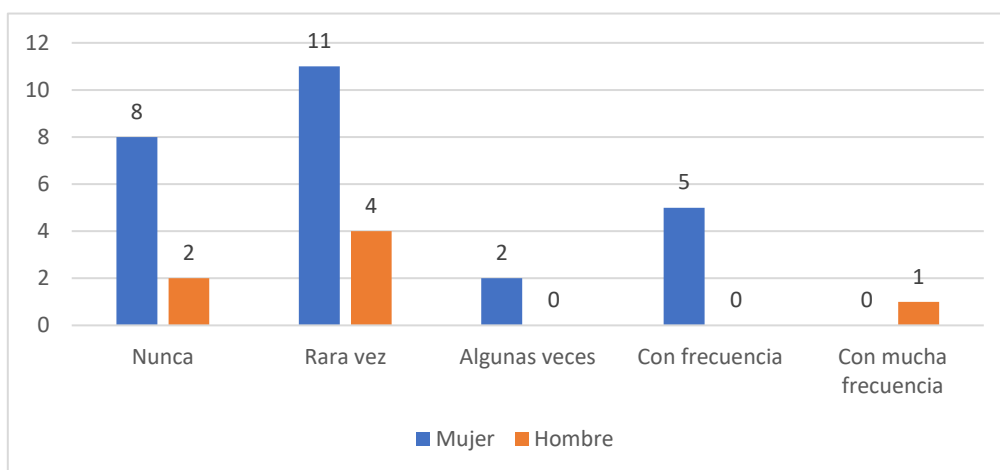
mencionó fue “¿Con qué frecuencia comes por ansiedad, nervios, estrés, preocupación o alguna emoción?” dando las opciones de: Nunca; Rara vez: una o menos veces al mes; Algunas veces: dos o cuatro veces al mes; Con frecuencia: una vez a la semana; Con mucha frecuencia: dos o más veces a la semana.

Lo que se observó fue lo siguiente (ver gráfica 9), de la población total a la que se le brindó asesoría nutricia 10 personas nunca cambiaron su consumo de alimentos, ocho mujeres y 2 hombres; con un total de 15 personas que contestaron que rara vez cambiaban su alimentación, de ellos 11 mujeres y 4 hombres; 2 mujeres contestaron en algunas veces, y 5 mujeres con frecuencia; por último, solo un hombre comentó que con mucha frecuencia cambiaba su alimentación ante algún cambio de ánimo.

Para concluir se puede comentar que la población más afectada fue la de las mujeres pues el 69 % se vio afectada por su estado de ánimo ante alguna situación personal y eso hizo que variara su consumo de alimentos. Para la población masculina solo una persona se vio afectada con mucha frecuencia para cambiar su alimentación ante algún cambio.

Gráfica 9

Percepción de cambio de alimentación por estado de ánimo



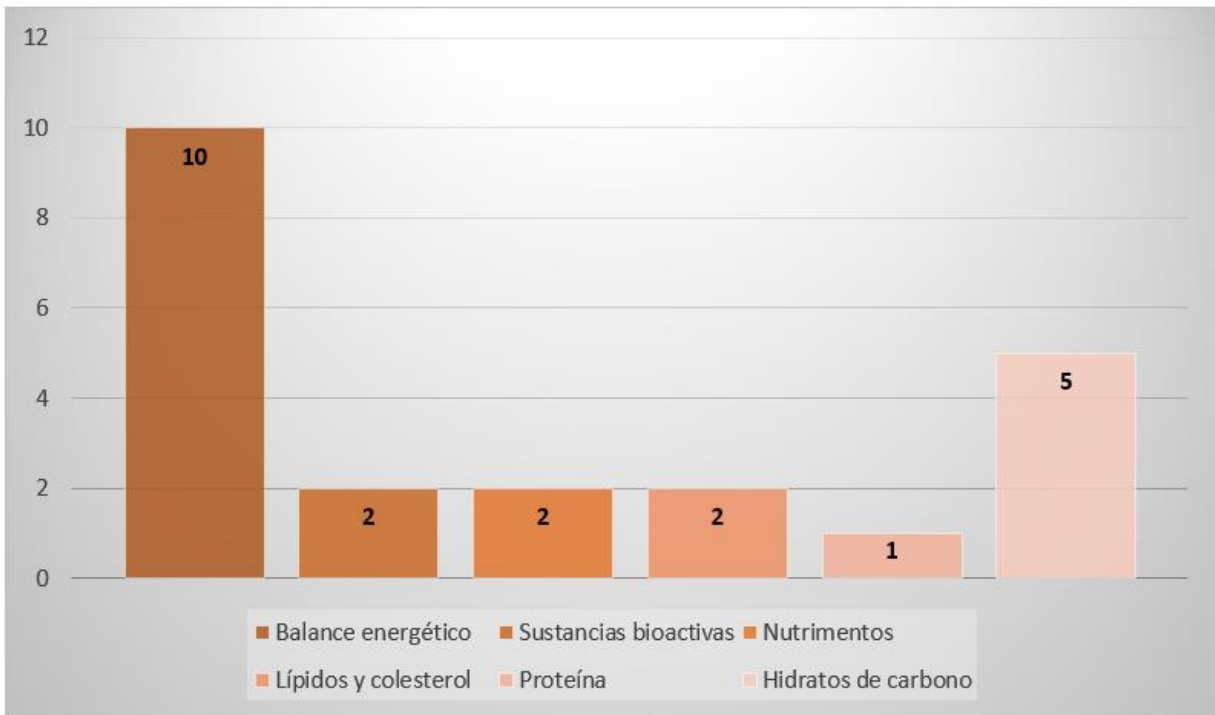
De las 33 personas atendidas, se realizó una revisión general de los diagnósticos nutricionales en tres dominios: ingestión, clínico y conductual-ambiental. Cabe destacar que en 15.2% (5 personas) se emitieron dos diagnósticos, lo que generó la detección de dos enunciados PES (Problema, Etiología, Signos y Síntomas). Sin embargo, solo se tomaron en cuenta los primeros diagnósticos. Entre los segundos enunciados, el 12.1% (4 personas) corresponde al dominio de ingestión, y el 3% (1 persona) al dominio conductual-ambiental.

Por lo consiguiente de las 33 personas a las que se les realizó una asesoría nutricia, de 21 personas se obtuvieron enunciados PES a partir del dominio de ingestión (ver gráfica 10), donde se encuentran problemas relacionados con la ingestión de energía, nutrimentos, líquidos, sustancias bioactivas que se obtienen mediante una dieta oral o apoyo nutricional.

En este apartado 10 se encontraron en balance energético, con mayor especificidad a 7 de ellos se les asignó en el término de “ingestión energética inadecuada (subóptima)” y los otros 3 en “Ingestión energética excesiva”; 2 personas en sustancias bioactivas con mayor especificidad en “Ingestión excesiva de alcohol”; 2 personas en lípidos y colesterol “Ingestión excesiva de lípidos”; 1 persona en nutrimentos “Requerimientos nutrimentales disminuidos”; 5 personas en hidratos de carbono y fibra “Ingesta excesiva de hidratos de carbono” y por último 1 persona en proteína “Ingesta inadecuada (subóptima) de proteína”.

Gráfica 10

Diagnósticos nutricios correspondientes al dominio de Ingestión



Para el dominio clínico (ver gráfica 11), se localizan 8 personas de las cuales solo un diagnóstico se encuentra en desórdenes de malnutrición en “Malnutrición por enfermedad o condición crónica; los otros 7 diagnósticos se encontraron en el apartado "cambio de estado de peso corporal comparado con peso habitual o deseado" , entre las subclasificaciones que marca este apartado uno de los pacientes fue catalogado con “Pérdida de peso no intencional”; uno en “Sobrepeso”; tres en “Obesidad Clase I” y por último dos diagnósticos en “Obesidad Clase II”; en este dominio se encuentran problemas o hallazgos nutricios que se relacionan a condiciones médicas o físicas

Gráfica 11

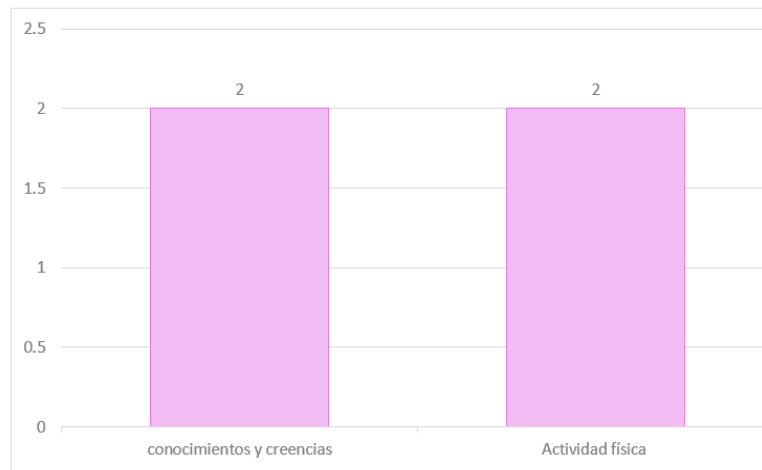
Diagnósticos nutricios correspondientes al dominio Clínico



Finalmente, para el dominio conductual-ambiental, donde se encuentran problemas o hallazgos que se relacionen con conocimientos, actitudes o creencias, ambiente físico, al acceso a alimentos o seguridad alimentaria; se identificaron con las 4 personas restantes (ver gráfica 12), se localizaron en conocimientos y creencias específicamente a uno de ellos en “elección no deseable de alimentos” y otro en “patrón de alimentos desordenado” y los 2 últimos restantes en actividad física y funcionalidad en “Inactividad física”.

Gráfica 12

Diagnósticos nutricios correspondientes al dominio Conductual-ambiental



Estos diagnósticos se obtuvieron a partir de diversos datos, como la talla, el peso y el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC); además, se utilizó la bioimpedancia para interpretar el porcentaje de grasa corporal, la grasa visceral y el porcentaje de masa muscular. También se empleó la frecuencia de consumo de alimentos y el recordatorio de 24 horas, mediante los cuales se calculó el consumo de energía en kilocalorías, así como el aporte de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

En cuanto a los estudios bioquímicos, se dispone de pocos datos. Sin embargo, entre los disponibles, se observaron niveles elevados de triglicéridos, colesterol y glucosa en sangre, la mayoría de ellos referenciados por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Asimismo, también en las historias nutricionales que se llevaron a cabo se detectaron elementos en hábitos de salud y alimentación como la actividad física muy extenuante o nula como el sedentarismo, el consumo de agua, los tiempos de comida que realizaban en el día y el aumento del estrés estudiantil.

Finalmente, en la población a la que se le proporcionó una asesoría nutricia, sobre el consumo de alimentos se observó, un alto consumo de harinas refinadas y azúcar, jugos

industrializados, refrescos, pan dulce, golosinas, papas fritas o frituras igualmente se encontró el consumo de embutidos y el consumo de alcohol.

Apartado Segundo

El siguiente apartado es sobre el análisis y los resultados obtenidos de las actividades organizadas en el plantel Cuauhtepac sobre la relación en nutrición comunitaria como los simposios, actividades de orientación alimentaria y ferias de la salud.

En este segundo apartado hay que tener en cuenta que parte del paso 3 del Proceso de Atención Nutricia (PAN), que es la intervención nutricia; que tiene como propósito mejorar un problema nutricional mediante la planeación e instrumentación de intervenciones, tales como la administración de alimentos y/o nutrimentos, la educación nutricia, la asesoría nutricia y la coordinación de la atención nutricia.

Asimismo, se tomarán en cuenta 3 eventos que se consideran los más importantes como fue el evento cultural en el marco del día mundial de la alimentación, el 2º simposio de nutrición y salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina” y por último la feria de la salud y nutrición de mayo 2023.

Tomando en cuenta que fueron eventos culturales con relación a la salud y la nutrición y que no tenían una finalidad de evaluación, pero para acreditar que fueron los eventos más importantes, se utilizaron varios aspectos para la evaluación de un programa y la determinación de su eficacia.

El primer evento en el marco del día mundial de la alimentación en fecha de 16 de octubre este evento incluyó diversas actividades lúdicas y tuvo participación de los diferentes grupos de los que se integra la población de la UACM, se colocaron dos días seguidos y se tuvo mayor respuesta en el primer día que se pusieron, también se observó mayor participación en el

turno vespertino ya que algunas profesoras de la Licenciatura en Nutrición y Salud, tuvieron la amabilidad de llevar a sus grupos a estos juegos y poder aprender fuera del salón de clases.

En el caso de las áreas de oportunidad para estas actividades recreativas, se pueden realizar con personal que dirija los juegos, y con incentivos para la o el ganador, se puede manejar como un rally educativo con el apoyo de las y los profesores de la academia de la Licenciatura en Nutrición y Salud con diferentes actividades y preguntas con relación a su campo tomando en cuenta el día que se está conmemorando.

En el segundo punto tenemos el evento del *2do Simposio* de nutrición y salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina”, que se realizó el 10 de noviembre de 2022, de manera presencial en el plantel Cuauhtémoc; como se mencionó anteriormente este apartado entra dentro de la intervención nutricional, y específicamente esta actividad entra en la coordinación de la atención nutricional, donde a partir de la vinculación de otras profesiones de salud se puede apoyar en el tratamiento o el manejo de problemas nutricionales.

En este evento se registró una asistencia de 88 personas, según la lista de participantes, aunque el aula magna, donde se llevó a cabo la actividad, tiene una capacidad de más de 100 lugares. Se contó con el apoyo de profesores que acompañaron a sus estudiantes, además de la visita de un grupo de la Licenciatura en Nutrición y Salud del plantel Casa Libertad. El tema abordado y la participación de las ponentes contribuyeron a la asistencia del evento.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, las áreas de oportunidad para eventos como simposios o ponencias, especialmente para los estudiantes interesados en organizarlos, incluyen la iniciativa para diseñar, planificar y ejecutar estas actividades. En segundo lugar, es fundamental la organización y la colaboración con otros profesionales de la salud, ya que esto es lo que sostiene y da forma al evento.

En tercer lugar y último evento se presenta la evaluación de la Feria de la salud y nutrición, que se realizó en el plantel Cuauhtémoc con fecha de mayo de 2023, esta actividad entra

dentro de rubro de educación nutricia para ayudar u orientar a la población a que modifiquen o mejoren el estado de salud en la elección de alimentos y bebidas o la modificación de hábitos alimenticios por medio de diferentes actividades donde se comparte el conocimiento.

Esta actividad se pudo evaluar tanto de manera cualitativa como cuantitativa ya que se obtuvieron datos clínicos como lo es talla y peso para obtener el índice de masa corporal (IMC), presión arterial, y datos bioquímicos de muestras capilares de triglicéridos y colesterol, en las cuales se evaluaron ambos

Con respecto a los resultados cuantitativos como talla y peso, presión arterial, triglicéridos y colesterol capilar, obtenidos durante la feria de la salud de 2023, se introdujeron a una base de datos Excel (ver anexo 24).

Mencionando que no hay un número exacto de participantes ya que de los 3 stands que se tienen datos, varía el número, pero se registró un número máximo de 112 personas en el módulo de toma de triglicéridos y colesterol capilar y un número mínimo de participantes en el módulo de talla y peso con 58 personas registradas.

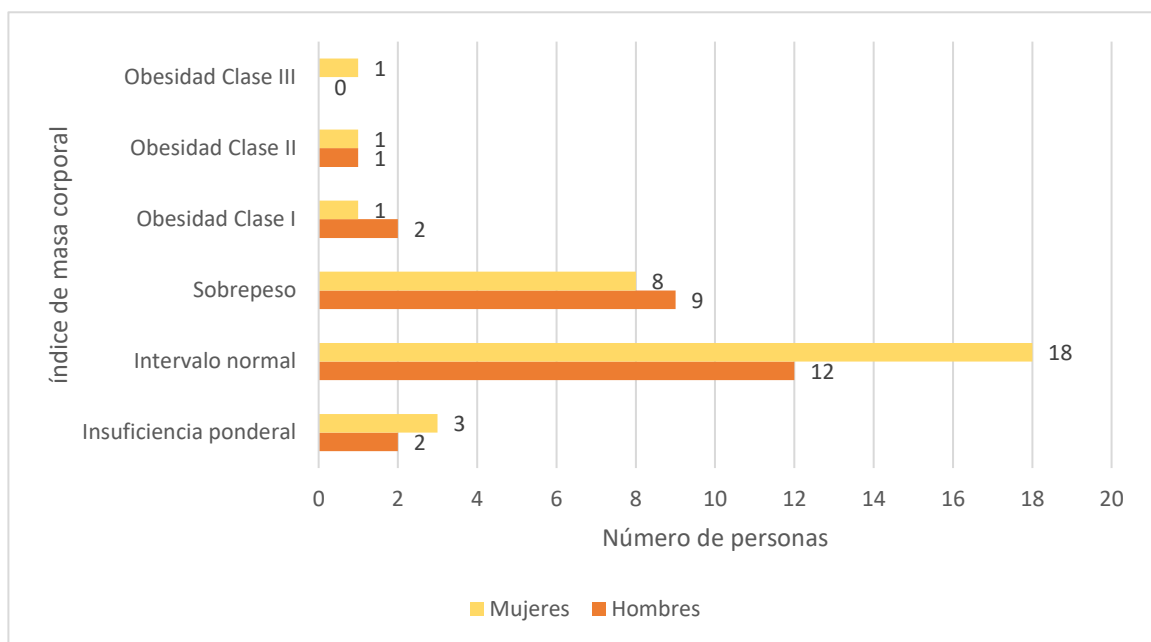
Ahora bien, del total de participantes mencionado anteriormente en módulo de talla y peso se obtuvo el índice de masa corporal (IMC), donde se relacionó con el sexo masculino y femenino y se pudo observar (ver gráfica 13), que tanto en hombres como mujeres se encontraban en intervalo normal, de un total de 32 mujeres, 18 se encontraban en este intervalo, correspondiente a 56.25 % de esta población y en lo que corresponde a hombres de un total de 26 personas, 12 se encontraban en este intervalo, correspondiente a 46.15 %.

De datos sobresalientes se observó que en las dos poblaciones hubo insuficiencia ponderal en ambos sexos, tres mujeres y dos hombres, más adelante se identificó en que grupo de edad se encontraban estas personas.

Asimismo, otro punto importante es que por debajo del intervalo normal que es donde se encontró la mayor población participante en esta feria, el segundo fue en sobrepeso y aunque en mujeres hubo una diferencia de 10 personas, en hombres solo hubo 4 personas de diferencia; juntado los tres grados de obesidad ambos sexos tuvieron 3 personas en este intervalo.

Gráfica 13

Índice de Masa corporal (IMC) por sexo, de los participantes en la feria de la salud

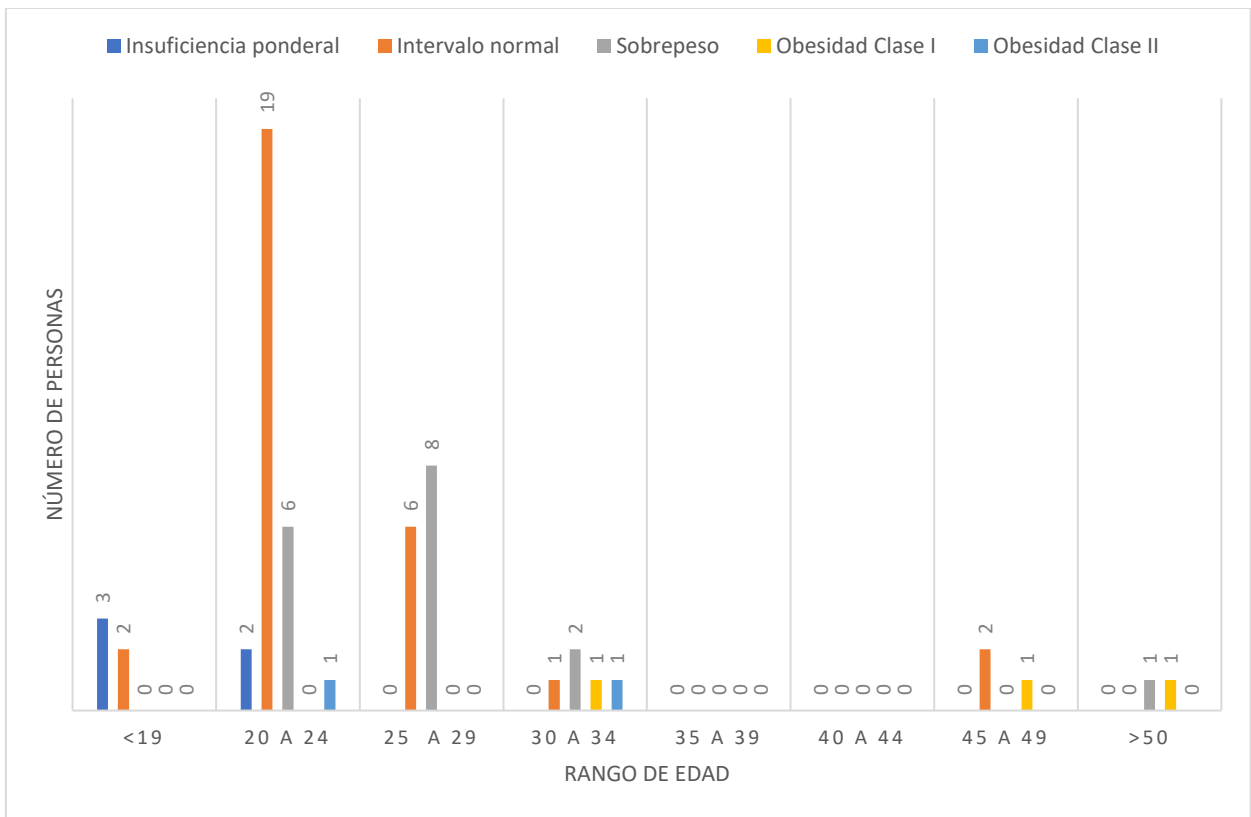


En cuanto a la insuficiencia ponderal se identificó (ver gráfica 14), que las cinco personas se encontraban en el intervalo de edad menor a 19 años. También se puede observar que en el intervalo de 20 a 24 años sobresale el intervalo normal del índice de masa corporal y en el intervalo de 25 a 29 sobresale con ocho personas en sobrepeso, al igual que en el intervalo de 30 a 34 años con dos personas.

Para el intervalo de 45 a 49 años resalta, pero no por mucho en intervalo normal con dos personas y finalmente en el intervalo de mayor a 50 años tenemos que hubo solo dos personas, una con sobrepeso y otra con obesidad grado I.

Gráfica 14

Índice de Masa Corporal (IMC) por intervalos de edad, de los participantes en la feria de la salud

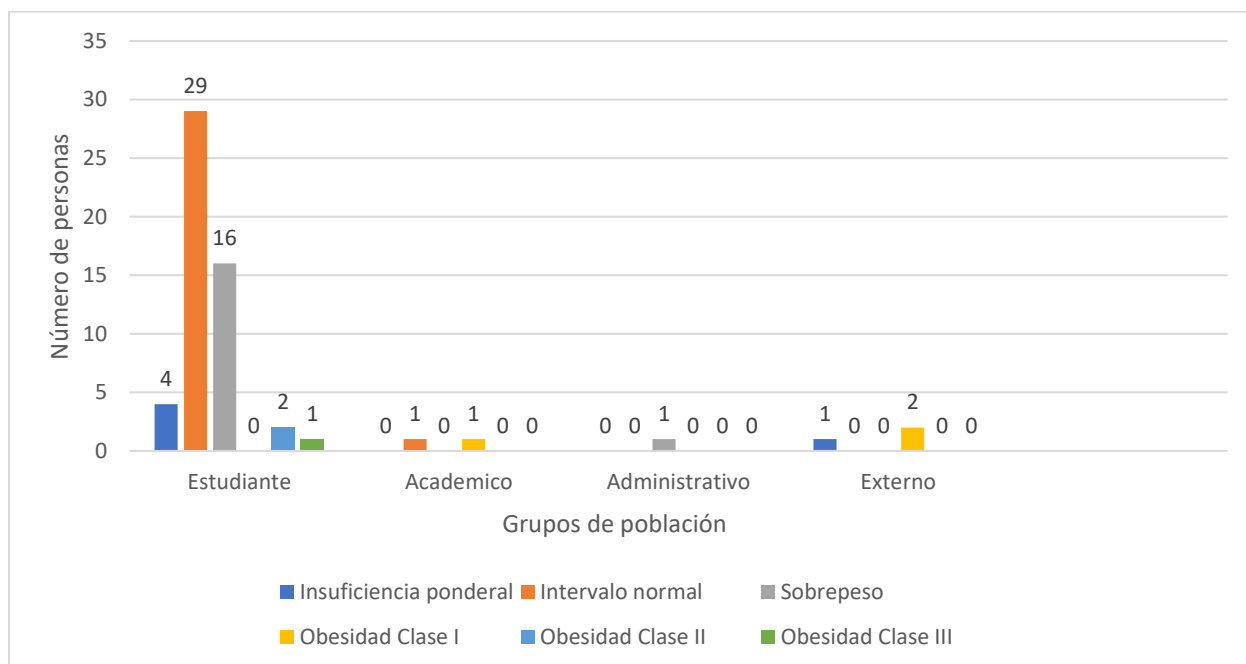


En la misma línea del índice de masa corporal, pero por clasificación de población (ver gráfica 15), en la población de estudiantes podemos observar que el mayor intervalo está en el intervalo normal con 29 personas y seguido con 16 personas en sobrepeso; para el personal académico se tuvieron a dos participantes que se encontraron en intervalo normal y otro en obesidad clase I.

Para el personal administrativo solo hubo una persona en la que se encontró en sobrepeso; y finalmente para personas externas que participaron una persona se encontró en insuficiencia ponderal y dos en obesidad clase I.

Gráfica 15

Índice de Masa corporal (IMC) por población, de los participantes en la feria de la salud

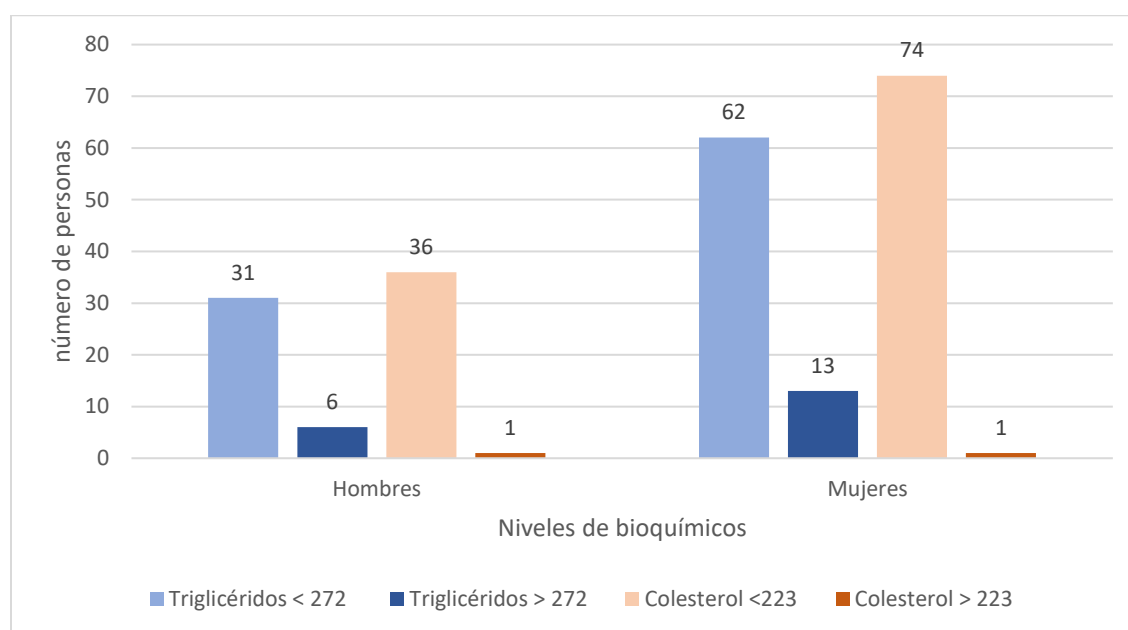


En cuanto al número de participantes que se realizaron la toma de triglicéridos y colesterol capilar fueron 112 personas en total, de la misma forma que con el índice de masa corporal se llevó a cabo la relación con el sexo femenino y masculino (ver gráfica 16), se puede observar que de las 75 mujeres participantes en este stand, hubo 62 personas correspondientes al 82.66 % de esta población en niveles menores a 272 mg/dL, y de los 37 hombres hubo 31 personas correspondiente al 83.78 % en niveles inferiores a 272 mg/dL.

En relación con los niveles de colesterol más del 97 % de los participantes de ambos sexos se encontraron en niveles inferiores a 223 mg/dL, solo una persona de cada sexo tuvo los niveles mayores a 223 mg/dL.

Gráfica 16

Niveles de triglicéridos y colesterol por sexo, de los participantes en la feria de la salud



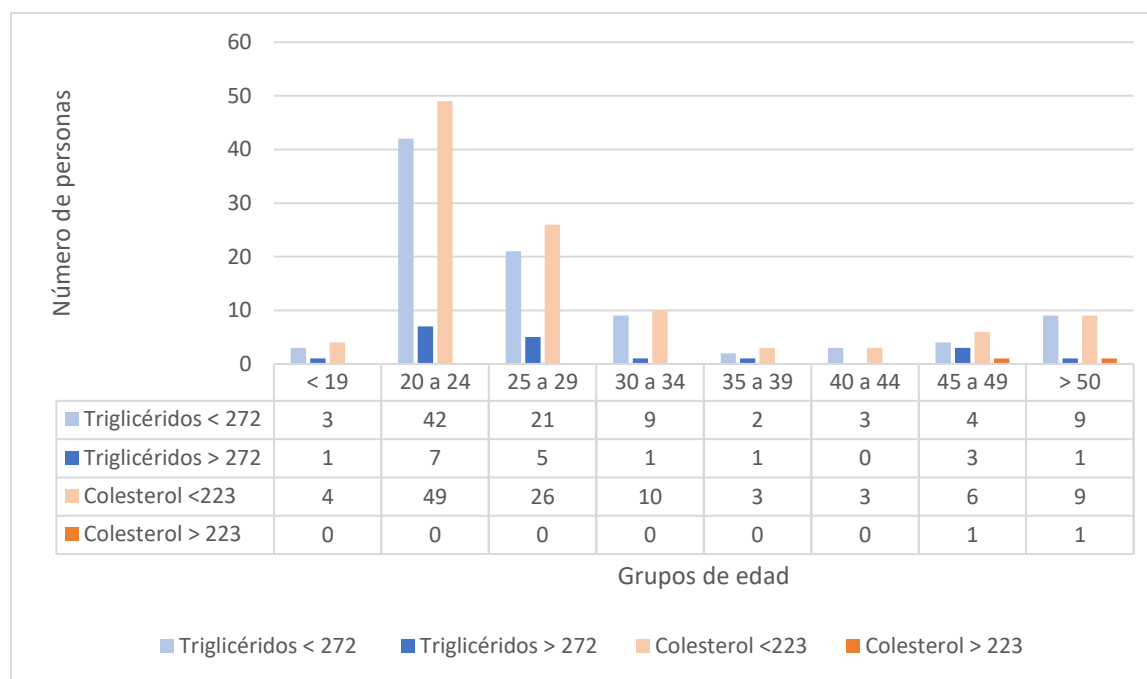
En segundo lugar, tenemos los niveles de triglicéridos y colesterol por grupos de edad (ver gráfica 17), para el grupo de edad menor a 19 años se observó que tanto los niveles de colesterol y de triglicéridos estaban por debajo de los niveles antes mencionados.

Para la población de 20 a 24 años para los niveles de triglicéridos podemos decir que, de ocho personas, una tuvo los niveles altos y las otras 7 los tuvieron por debajo del nivel; y del intervalo de 25 a 29 años, 5 personas con los niveles altos de 26 en total. Para la población de 45 a 49 años tuvimos casi el 50 % de la población que se tomó la muestra en niveles altos.

Para los niveles de colesterol en los rangos de edad de menos a 19 años hasta los 44 años no se obtuvieron rangos altos de colesterol, sino a partir de los dos rangos restantes de 45 a 50 años en adelante se identificaron una persona en cada rango de edad con niveles altos de colesterol.

Gráfica 17

Niveles de triglicéridos y colesterol por grupo de edad, de los participantes en la feria de la salud

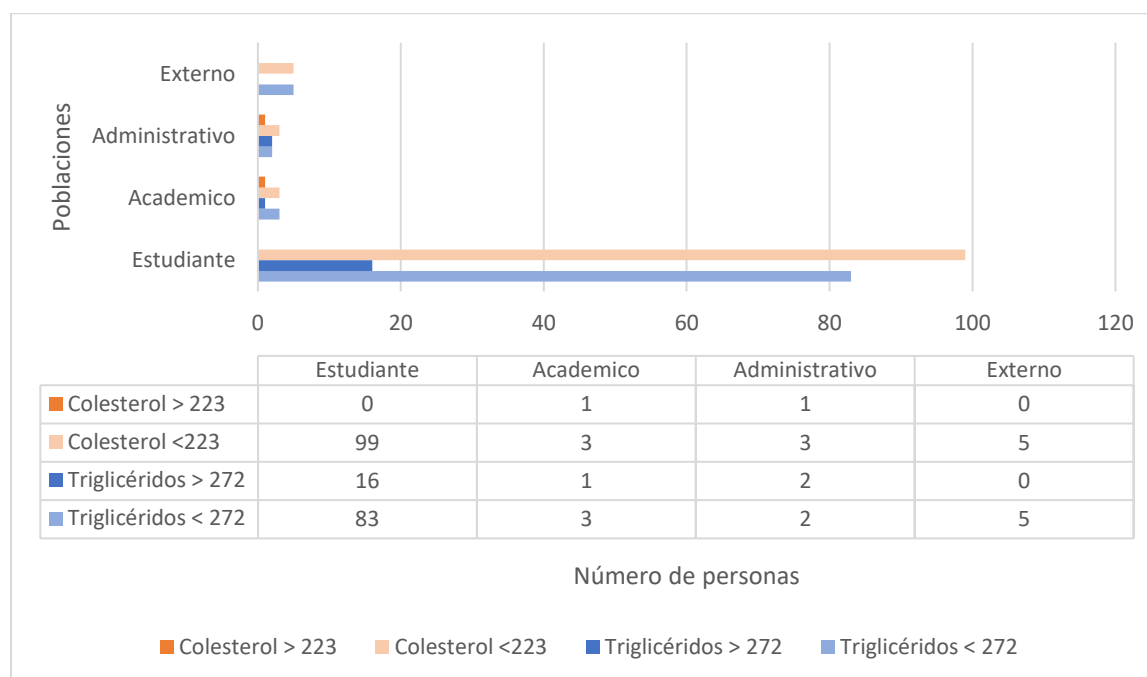


Por último, los niveles de triglicéridos y colesterol por tipos de poblaciones (ver gráfica 18), en donde, tanto en la población de estudiantes como en la de externos no se cuenta con niveles altos de colesterol, pero si en académicos y administrativos donde se tiene una persona en cada una de las poblaciones.

En cuanto a los niveles de triglicéridos, la mayor incidencia se observó en la población estudiantil, con 16 personas afectadas, seguida del personal administrativo, con 2 casos. En la población académica, solo una persona presentó niveles elevados. Al igual que con los niveles de colesterol, no se registraron casos de triglicéridos altos en la población externa.

Gráfica 18

Niveles de triglicéridos y colesterol por población, de los participantes en la feria de la salud



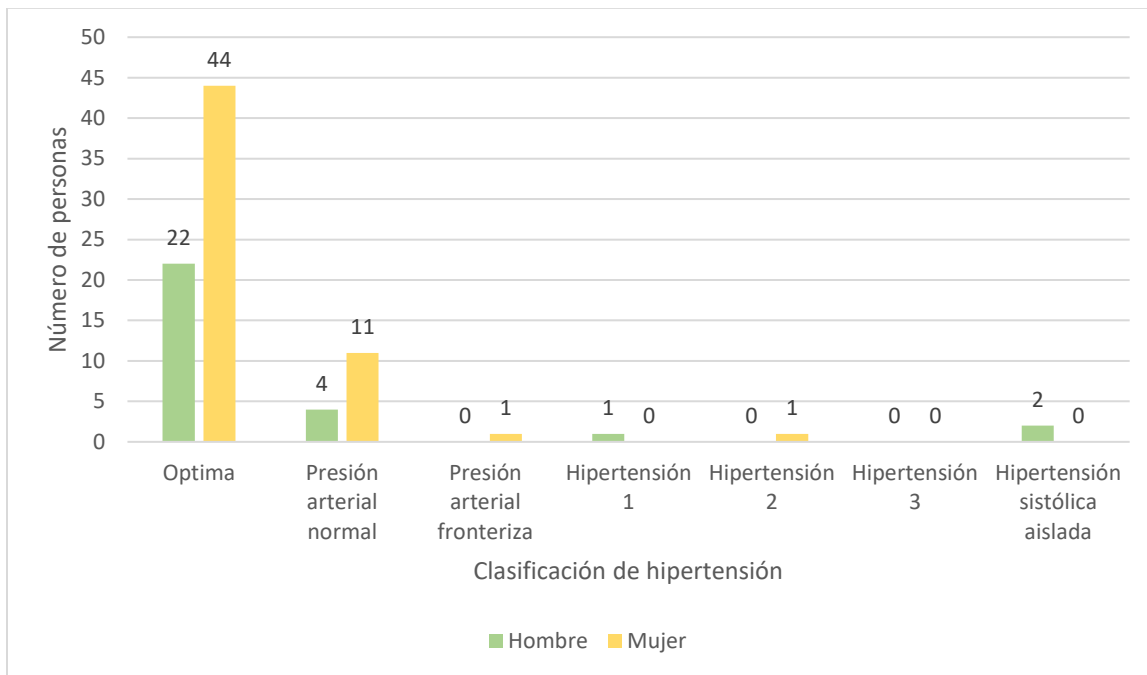
En relación con los niveles de presión sanguínea, para su clasificación en este trabajo se tomó en cuenta la NOM-030-SSA2-2009 para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica, pero tomando en cuenta que, según la NOM-030-SSA2-2009, para el diagnóstico, se basa en el promedio de por lo menos tres mediciones realizadas en intervalos de tres a cinco min dos semanas después de la detección

inicial. (Secretaría de Salud [SSA], 2009), y destacando la importancia de promediar múltiples mediciones para un diagnóstico confiable.

Una vez dicho lo anterior y su clasificación, en este último estand se tuvieron un total de 90 personas registradas (Ver gráfica 19),

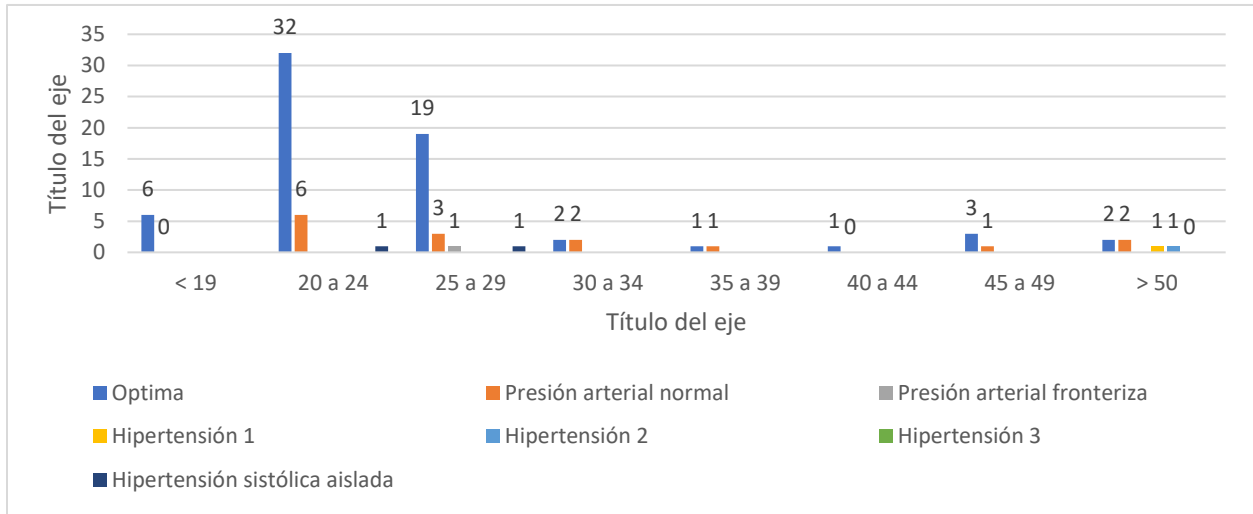
Gráfica 19

Clasificación por cifras de hipertensión por sexo, de los participantes en la feria de la salud



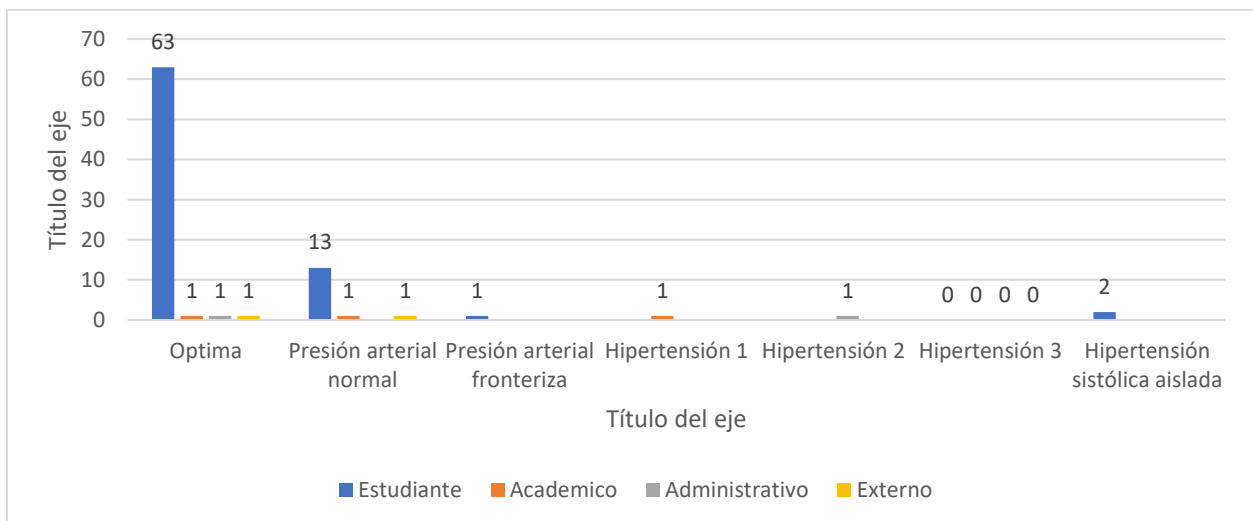
Gráfica 20

Clasificación por cifras de hipertensión por grupo de edad, de los participantes en la feria de la salud



Gráfica 21

Clasificación por cifras de hipertensión por población, de los participantes en la feria de la salud



Hay que destacar datos importantes que se recabaron en la feria de la salud y en la siguiente tabla (ver tabla 6), se encuentran las medias aritméticas de los datos por sexo

femenino, masculino y datos combinados de ambos sexos, al igual que su interpretación si es que aplica; se encuentran datos como es talla, peso, el índice de masa corporal (IMC), niveles de triglicéridos y colesterol, presión arterial sistólica y diastólica.

En primer lugar, en la relación de talla y peso se encuentra el índice de masa corporal (IMC) donde para hombres se encuentra en 24.6 kg/m^2 , para mujeres en 24.3 kg/m^2 y relación de ambos se estimó en 24.4 kg/m^2 , para la interpretación de los tres valores obtenidos se encuentran en intervalo normal.

Para los niveles de triglicéridos para hombres se encuentra en 193 mg/dL , para mujeres en 207 mg/dL y relación de ambos se estimó en 203 mg/dL , para la interpretación de los tres valores obtenidos se encuentran en intervalo normal; para los niveles de colesterol en los 3 grupos, hombres, mujeres y relación de ambos sexos, se encontró un promedio de 175 mg/dL se encuentran en intervalo normal

Por último, los valores promedio de presión arterial sistólica y diastólica muestran que, en los hombres, son de 120 mmHg y 75 mmHg respectivamente; en las mujeres, de 111 mmHg y 75 mmHg ; y en la población combinada, de 114 mmHg y 75 mmHg . En los tres casos, tanto la presión sistólica como la diastólica se encuentran dentro de rangos óptimos.

Tabla 6

Medias de los indicadores antropométricos, bioquímicos, y de presión arterial por sexo de las personas participantes en la feria de la salud 2023.

	Hombres	Interpretación	Mujeres	Interpretación	Ambos sexos	Interpretación
Talla	1.68 m	N/a*	1.57 m	N/a*	1.62 m	N/a*
Peso	70.5 kg	N/a*	60.6 kg	N/a*	65.2 kg	N/a*
Índice de masa corporal (IMC)	24.6 kg/m ²	Intervalo normal	24.3 kg/m ²	Intervalo normal	24.4 kg/m ²	Intervalo normal
Triglicéridos	193 mg/dl	Valores normales	207 mg/dl	Valores normales	203 mg/dl	Valores normales
Colesterol	175 mg/dl	Valores normales	175 mg/dl	Valores normales	175 mg/dl	Valores normales
Presión arterial sistólica	120 mmHg	Optima	111 mmHg	Optima	114 mmHg	Optima
Presión arterial diastólica	75 mmHg	Optima	75 mmHg	Optima	75 mmHg	Optima

Nota. * No aplica

Finalmente, en este último evento dentro de las tres actividades analizadas, se tuvo mucha más gente, que la encontrada en la lista de participantes, ya que se tuvo más tiempo para la difusión, se compartieron diferentes posts en las diversas redes sociales, y se abarcaron los dos turnos, la mitad del turno matutino y el principio del turno vespertinos y también influyó el sitio en donde se llevó a cabo dicha feria. La mayoría de los stands tuvieron bastante gente durante el tiempo de la feria que nunca estuvo vacía, ya que antes de la inauguración y después de la hora establecida aún había gente que quería estar en los módulos.

Este evento tuvo mucha participación de la comunidad UACMita ya que se visualizó la participación de estudiantes de diferentes licenciaturas, la participación de académicos de diferentes áreas y el personal administrativo; una persona de esta última población preguntó: que ¿cuántos días más iba a estar? y ¿cuándo sería la siguiente feria? De la misma manera, varios alumnos preguntaron ¿Cuándo sería la siguiente feria para poder participar?

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, las áreas de oportunidad para estos eventos como ferias o jornadas de la salud que se quieran implementar, es la organización y el tiempo de anticipación que se le dará a dicho evento, también la previsión de cosas que puedan salir de control en el momento; en segundo lugar, la participación de las y los estudiantes y la preparación de cada tema para que al público al que va dirigido se vaya con la información más concisa posible ya que son pláticas muy justas de tiempo para poder mantener la atención de las personas.

Una última área de oportunidad son las y los profesores, de la Academia de Nutrición y Salud, pues con la guía de ellos, y una buena coordinación se puede crear un evento que puede ser la apertura y la construcción de eventos en educación para la nutrición y la nutrición comunitaria.

Relación de la Licenciatura con el Servicio Social

En relación con la vinculación que se tuvo durante todo el servicio social y con el plan académico de la licenciatura, todas y cada una de las actividades que se realizaron desde las asesorías nutricionales y todo el desarrollo que se necesita para completar un plan nutricional y su seguimiento, hasta las actividades y eventos de educación nutricional, como los juegos, los simposios, los diferentes posts y videos que se publicaron en la página de Facebook y finalizando con la feria de la salud, todas estas intervenciones tiene un 100 % de vinculación con la Licenciatura en Nutrición y salud.

Así pues, para dar las asesorías nutricionales, se mantiene un constante vínculo con la evidencia científica y esto se obtiene en las clases y con estudio, desde los primeros semestres como es la comprensión de la fisiología y anatomía, al igual que la bioquímica en los procesos fisicoquímicos como lo es el metabolismo.

Más adelante estos conocimientos se conectan con las diferentes patologías o problemas en relación con la nutrición, como es el dietocálculo y la dietoterapia donde se relaciona para hacer una evaluación que posteriormente se ejecutará en un plan o una intervención nutricia, basada en todos y cada uno de los elementos obtenidos de este problema nutricional; no se puede olvidar de uno de los puntos más importantes, que se trata con la salud de diferentes personas y que sin duda la nutrición y la alimentación en las diferentes etapas de la vida va cambiando y se va modificando.

Esta evaluación que se llevará a cabo se contempla en los principios básicos del estado nutricional como es el ABCD de la nutrición donde se toman en cuenta puntos importantes como es la antropometría, análisis bioquímicos, datos clínicos y dietéticos, todos estos datos obtenidos se necesitan para el Proceso de Atención Nutricional (PAN), en el cual su primer paso es la evaluación, seguido de diagnóstico, en tercer lugar, la intervención y por último el cuarto paso el monitoreo y evaluación.

Todos y cada uno de estos conocimientos ya antes mencionados sirven para la identificación y/o prevención de patologías relacionadas a la nutrición y la alimentación, desde la relación de signos y síntomas para la identificación de un correcto diagnóstico, la intervención y el plan alimenticio correspondiente para cada individuo; y si bien con la intervención no se puede solucionar el problema, por lo menos se deberá mejorar la calidad de vida.

Con respecto a las actividades de educación nutricional es de suma importancia la planificación, ejecución y evaluación de proyectos de educación nutricional y alimentaria ya sea a nivel grupal y/o comunitario, uno de los puntos importantes en estas intervenciones es conocer y reconocer a los actores que están involucrados en dicha situación para hacerlos partícipes y que se involucren en la solución de la o las intervenciones.

La nutrición comunitaria, así como la educación nutricional sirven para en llevar a cabo estos proyectos o planes, de manera que a partir de un problema nutricional o alimentario que afecta no solo a una persona sino a una comunidad o población, se pueden hacer intervenciones desde el primer nivel de atención ya sea en prevención o promoción de la salud.

Estas intervenciones pueden ir desde las más básicas como entrevistas, ponencias, simposios, hasta trabajar de manera conjunta con otras disciplinas y darle solución a un problema de manera interdisciplinaria en forma de ferias de la salud, talleres o programas educativos.

Asimismo, a gran escala siguiendo el mismo tema se pueden crear políticas públicas en materia de nutrición, salud y alimentación, claro está tomando en cuenta los pasos necesarios para la creación de estas intervenciones y como se ha dicho anteriormente tener en cuenta el problema y los actores que están involucrados para dar paso a las soluciones.

Para finalizar este trabajo como las asesorías nutricionales y las actividades de educación y orientación en salud no están separadas, por el contrario, a partir de las asesorías

nutricionales se pueden identificar uno o varios problemas que afecten a un grupo de personas, y como anteriormente se dijo, se pueden realizar intervenciones a nivel poblacional.

Por otra parte, una vez que se tenga el programa o la intervención se tiene que hacer una reevaluación y a partir de consultas nutricionales individuales se pueden identificar si está sirviendo el programa actual o hay que modificarlo; Por tanto, existe la colaboración con equipos multidisciplinarios en el tratamiento de enfermedades y/o problemas relacionados con la nutrición y alimentación.

Conclusiones

En conclusión, el servicio social realizado en el Consultorio de Atención Nutricia de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México en el Plantel Cuauhtépec, durante el año del servicio social, ha sido exitoso en el cumplimiento de los objetivos fijados. Se logró desarrollar las capacidades necesarias para abordar cuestiones nutricionales a nivel clínico y comunitario, atendiendo de manera ética y profesional a la comunidad universitaria del plantel Cuauhtépec.

Las actividades realizadas, que incluyeron consultas nutricionales personalizadas, diseño de materiales educativos y promoción de la salud en la comunidad universitaria, fueron fundamentales para el aprendizaje. Se diseñaron instrumentos para las asesorías nutricionales, se implementaron formatos específicos para el seguimiento de los pacientes y se crearon materiales de orientación alimentaria, lo que permitió brindar una atención correcta y pertinente a quienes requerían servicios de una asesoría nutricia.

Los resultados obtenidos reflejan el impacto positivo del servicio social en la comunidad universitaria, evidenciando una mayor conciencia en temas de salud y nutrición. La reevaluación constante y el uso de indicadores cuantificables permitieron medir el progreso de los pacientes y ajustar las intervenciones nutricionales de manera oportuna, demostrando un compromiso con la mejora continua y la calidad en la atención nutricia.

En resumen, el servicio social en el Consultorio de Atención Nutricia ha sido una experiencia enriquecedora y de construcción personal, académica y laboral, cumpliendo con los objetivos planteados, realizando actividades significativas y obteniendo resultados positivos en la promoción de la salud y el bienestar.

A partir de la vinculación de la licenciatura en Nutrición y Salud con el servicio social, se pueden proponer diversas acciones y estrategias como talleres, pláticas informativas o material presencial o digital y campañas de educación para la salud sobre la prevención y la promoción

de la salud de las enfermedades. Intervenciones comunitarias nutricionales con colaboraciones interdisciplinarias con el propósito de ampliar la vinculación con otras áreas de la salud como medicina, trabajo social o psicología, con programas en poblaciones específicas con riesgo de enfermedades nutricionales, como ejemplo con poblaciones vulnerables, con su intervención nutricional y monitoreo a corto y largo plazo;

Fomentando la educación nutricional tanto individual como colectivamente talleres como lectura de etiquetas de alimentos, lonchera saludable, alimentación en enfermedades, la importancia de la hidratación y la actividad física; estas intervenciones se pueden llevar a cabo en cafeterías escolares, escuelas a nivel preescolar, primaria y secundaria o promoverlas en comedores de empresas.

Por último y para concluir es importante las redes de apoyo entre estudiantes, egresados y profesores para el intercambio de experiencias y conocimientos y mejorar la práctica de la nutrición.

Referencias

- Acosta, Y. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *Revista Vinculando*. <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>
- Aguirre del Busto, R., & Macías Llanes, M. (2002). Una vez más sobre el proceso salud enfermedad. Hacia el pensamiento de la complejidad. *Humanidades Médicas*, 2(1), http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202002000100001&lng=es&tlng=es
- Carbajal, Á., Sierra, J.L., López-Lora, L., & Ruperto, M. (2020). Proceso de Atención Nutricional: Elementos para su implementación y uso por los profesionales de la Nutrición y la Dietética. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 24(2), 172–186. <https://doi.org/10.14306/renhyd.24.2.961>
- Carmona Moreno, L. D. (2020). La determinación social, una visión epistemológica para comprender el proceso salud-enfermedad. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(Especial), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9135>
- Castellanos. P., (1987). Sobre el concepto de salud-enfermedad. *Boletín epidemiológico, Organización Panamericana de la Salud*, vol. 10, N° 4. <https://buenosaires.gob.ar/areas/salud/dircap/mat/matbiblio/castellanos.pdf>.
- Ceriani, J. (2011). Physicians' participation in the public sanitary deficiencies and health care in our country. *Archivos argentinos de pediatría*, 109(2), 98-99. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752011000200001&lng=es&tlng=en.

Cortés Vázquez, E. B., Ramírez Guerrero, E. M. M., Olvera Méndez, J., & Arriaga Abad, Y. de J.

(2009). El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso. *Alternativas en psicología*, 14(20), 78–88.

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009

Federico, T. (mayo de 2017). *La atención de la salud. DELS*.

<https://salud.gob.ar/dels/entradas/la-atencion-de-la-salud>.

Freire, P., (1987). *Pedagogía del oprimido*. México: siglo XXI, (pp.74-101).

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Hunot, C., (2023). Proceso de Atención Nutricia. En Kaufer-Horwitz, M., Pérez Lizaur, A., Ramos, V. y Gutiérrez, L. *Nutriología médica* (pp. 897–912). Editorial Médica Panamericana.

Hurtado, D., Losardo, R., Bianchi, R. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, vol. 134, N° 1. https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf.

Latorre, A. (2005). *La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó.

Mayo Clinic. (2021). *Terapia cognitivo conductual*. *Mayo Clinic*.

<https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>.

Moreno, E. S. P., & Gil, J. R. N (2003). El Modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa. I: Hacia un Análisis Funcional de las Creencias en Salud. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 3, N° 1. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56030105.pdf>,

Omron Healthcare, Inc. (2017). Manual de instrucciones balanza de control corporal modelo HBF-514C. Recuperado de: 5344832-6B_HBF-514C-LA_IM_SP_r2.fm (babyworldshop.cl).

Organización Internacional del Trabajo (OIT), (s/f). ¿En qué consiste la evaluación de impacto con métodos cualitativos? <https://test-guia.oitcinterfor.org/como-evaluar/en-que-consiste-evaluacion-impacto>.

Organización Mundial de la Salud. (OMS.) (s/f). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.

Prochaska, JO., DiClemente. (1894) The transtheoretical approach: Crossing Traditional boundaries of change. <https://www.institutocastelao.com/modelo-prochaska-y-diclemente-en-conductas-adictivas/#:~:text=Prochaska%20y%20Diclemente%20defin%C3%ADan%20las,seis%20estadios%2C%20dependiendo%20del%20contexto>.

Roche, Accutrend. (2007). Accutrend Plus Manual del Operador. Recuperado de: [Accutrend_Plus_user_ES.indb](#) (asinteg.com.ar).

Sánchez-Candamio, M. (1999). Evaluación de programas de salud desde la perspectiva de la metodología cualitativa. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-evaluacion-programas-salud-desde-perspectiva-13401>.

Secretaría de Salud. [SSA]. (2009). NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica. Recuperado de: https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642.

Secretaría de Salud. [SSA]. (2012). NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0.

Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría. (ISAK). (s/f). ¿QUÉ ES ISAK? <https://www.isak.global/WhatIsIsak/#GoToKina>

Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud (SIDSS), Secretaría de Salud, Gobierno de México. (2019). Atención Primaria de Salud Integral e Integrada: la propuesta metodológica y operativa. sidss.salud.gob.mx/site2/docs/Distritos_de_Salud_VF.pdf.

Zapata, F y Rondán, V. (2016). La Investigación Acción Participativa: Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña. *Instituto de Montaña*. [Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf](#)

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Asesoría Nutricia UACM Plantel Cuatepec

Consentimiento informado

México CDMX, a _____ de _____ de 2023

Por medio de la presente:

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto de la asesoría nutricional.

Este es un proyecto de Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuatepec, el cual se realiza con estudiantes del Servicio Social de la Licenciatura en Nutrición y Salud, a cargo de las Profesoras Investigadoras, la Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco (nelly.flores@uacm.edu.mx) y la Dra. Aleida Vázquez Macías (aleida.vazquez.macias@uacm.edu.mx) y que si tiene alguna duda del proyecto puede escribirles directamente.

Es muy importante que toda la información que proporcione en relación al tema sea lo más verídica posible a través de los cuestionarios que se le van a realizar para poder brindarle una atención nutricional personalizada. Le comunicamos que todo material recabado en los cuestionarios como información personal y datos médicos (medidas corporales, antecedentes familiares y personales) e información relevante sobre alimentación y nutrición proporcionada para dicho proyecto será manejada con **total discreción y utilizada únicamente con fines académicos y de investigación para el proyecto de Asesoría Nutricia UACM Plantel Cuatepec. En ningún momento se publicarán o compartirán datos personales que permitan su identificación.**

DE ANTEMANO AGRADECEMOS Y ESPERAMOS PODER CONTAR CON SU APOYO Y PARTICIPACIÓN.

Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente y me apego a ella.

Iniciales del participante y firma: _____

Anexo 2. Historia clínica

Asesoría Nutricia UACM Plantel Cuautepec

Licenciatura en Nutrición y Salud

Evaluación Nutricional

Fecha: / /

Expediente: 0

DATOS PERSONALES

Nombre:

Edad:

Sexo: Masc ()

Fem ()

Fecha de Nacimiento:

Estado Civil:

Escolaridad:

Ocupación:

Horarios:

Teléfono:

Correo:

¿Con quién vive?

Solo ()

Familia ()

Con amigos ()

Con su pareja ()

Otros ()

Motivo de la consulta:

¿Actualmente está enfermo? ¿De qué?

¿Ha sido intervenido por alguna cirugía?

¿Cuál y cuándo?

¿Cómo considera su estado de salud?	Excelente	Bueno	Regular	Malo
¿Tiene su dentadura completa?	¿Usas prótesis dental? (Especifique)			
¿Padece alguna alergia? ¿Cuál?				
¿Está en algún tratamiento farmacológico? (Especifique)	Cuál y Dosis			
Motivo				
¿Desde cuándo?				

¿Toma algún medicamento y/o medicamento herbolario?	Cuál y Dosis
Motivo	
¿Desde cuándo?	

Padecimientos

<u>Gastrointestinales</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Diabetes			
Gastritis			
Colitis			
Úlceras			
Vomito			
Estreñimiento			
Diarrea			
Náuseas			
Reflujo			
<u>Músculo esqueléticos</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Artritis			
Osteoporosis			
<u>Neurológicos</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Migrañas			
Convulsiones			
ECV			
<u>Psicológicos</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Depresión			
Estrés			
<u>Dermatológicos</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Acné			
Manchas en la piel			
Otro (especifique):			
<u>Cardíacos</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Hipertensión			
Hipotensión			
Colesterol elevado			
Triglicéridos			
Hipotiroidismo			
Hipertiroidismo			
Varices resaltadas			
<u>Cardiorrespiratorios</u>	Sí	No	¿Desde cuándo?
Asma			
Tos crónica			
Soplos cardiacos			

Aspectos Ginecológicos	
¿Está embarazada? Sí () No ()	Semanas de gestación
Fecha aproximada de parto	
¿Ha estado embarazada? Sí () No ()	
¿Toma anticonceptivos? Sí () No ()	¿Cuáles?
Dosis	¿Desde cuándo?
¿Padece de quistes ováricos? Sí () No ()	
¿Recibe tratamiento? (Especificar dosis y tiempo)	

Indicadores clínicos	
Aspectos generales	
Cabello	
Piel	
Uñas	
Cara (ojos, boca dientes)	
Cuello	
Gastro, nervioso y cardíaco	

Antecedentes Familiares:

	Madre/ ¿hace cuánto?	Padre ¿hace cuánto?	Detalles
Obesidad			
Sobrepeso			
Anemia			
Diabetes			
Hipertensión			

Tumores			
Cáncer			
Niveles altos de triglicéridos			
Niveles altos de colesterol			
Hipotiroidismo			
Hipertiroidismo			
Epilepsia			
EVC			
Otra enfermedad:			

Estilo de Vida

Cómo considera su Actividad Diaria:

- Muy ligera
- Ligera
- Moderada
- Pesada
- Excepcional

¿Aproximadamente, cuánto es su tiempo de permanencia sentado/día? (horas)

Cuál de las siguientes opciones describe mejor la actividad física que realizas en tu OCUPACIÓN PRINCIPAL:

- Muy ligera: estar sentado frente a una computadora la mayor parte del tiempo o sentado frente a un escritorio.
- Ligera: trabajo industrial ligero, ventas o trabajo de oficina que requiere actividades ligeras.
- Moderada: limpiar, cocinar o repartir correo a pie o en bicicleta.
- Pesado: trabajo industrial pesado, albañilería o agricultura.

Cuál de las siguientes opciones describe mejor tu actividad física en tu TIEMPO LIBRE:

- Muy ligera: prácticamente no hacer nada.
- Ligera: caminar lentamente, andar en bicicleta a baja velocidad.
- Moderada: realizar regularmente actividades como caminar, andar en bicicleta o realizar spinning, caminar al trabajo (la actividad debe durar por lo menos 10 min y realizarse por lo menos una vez a la semana).
- Activa: actividades que se realizan de manera regular más de una vez a la semana como correr o andar en bicicleta rápidamente, hacer spinning o hacer algún deporte donde respires rápidamente.
- Muy activa: actividades extenuantes realizadas varias veces a la semana.

Actividad física

¿Practica alguna actividad física?	
¿Desde cuándo lo realiza?	
A la semana cuánto tiempo practica (horas)	
¿Cuántos días de la semana hiciste ejercicio? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ()	
¿En dónde lo realiza?	
¿Tiene algún entrenador?	
Cerca de su casa o del lugar de trabajo hay: <input type="radio"/> Piscina pública o privada <input type="radio"/> Gimnasio <input type="radio"/> Centro de terapias alternativas de relajación y/o meditación	<input type="radio"/> Espacio al aire libre (parques, avenida, campos, pistas...) <input type="radio"/> Centros de danza <input type="radio"/> Instalaciones deportivas <input type="radio"/> Otras:

Consumo (frecuencia y cantidad):

¿Consumes bebidas alcohólicas? Sí () No () ¿cuál?	
¿En el último mes bebió bebidas alcohólicas?	
Cuando llega a beber... Considerando que una porción de alcohol es 1 lata de cerveza ó 1 caballito de bebida con mucho alcohol como tequila o ron ó una copa de vino ¿por lo regular cuantas porciones consumes en un día que tomas? <input type="checkbox"/> 1 porción <input type="checkbox"/> 2 porciones <input type="checkbox"/> 3 o 4 porciones <input type="checkbox"/> 5 o 6 porciones <input type="checkbox"/> 7 o más porciones	
¿Es o ha sido fumador? Sí () No ()	¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
En caso que lo haya dejado ¿hace cuánto y por qué?	
De las siguientes situaciones indique en cuál o cuáles usted fuma habitualmente: 1. Cuando está solo y se siente deprimido 2. Cuando está nervioso 3. Con amigos en una fiesta 4. Con su pareja o amigo íntimo que fuma	6. En un Bar, Pub o lugar público tomando una bebida 7. Cuando se despierta cada mañana cara a un nuevo día en su actividad 8. Cuando está aburrido y no tiene nada que hacer 9. Cuando está feliz y en plan festivo 10. Cuando ve que está ganando peso 11. Cuando podría sufrir una crisis emocional

5. En su trabajo cuando está experimentando alguna presión	
¿Consume algún tipo de otras drogas? Sí () No ()	

INDICADORES DIETÉTICOS

Por lo regular cuántas comidas hace al día entre semana: _____

Por lo regular cuántas comidas hace al día los fines de semana: _____

	CUANTAS EN CASA	HORARIOS	CUENTAS AFUERA	HORARIOS
ENTRE SEMANA				
FIN DE SEMANA				

Quién prepara sus alimentos: _____

Qué grasa utilizan en casa para preparar su comida:

Margarina () Vegetal () Manteca () Mantequilla () Otros _____

¿Toma café? Sí () No ()	¿Cómo lo toma?
¿Cuántas tazas al día consume?	

Agrega sal a la comida ya preparada: Sí () No ()

Es alérgico a algún alimento: Sí () No ()

Cuál: _____

Es intolerante a algún alimento: Sí () No ()

Cuál: _____

Toma algún suplemento / complemento: Sí () No ()

Cuál: _____

Dosis: _____

Motivo: _____

Ha utilizado medicamentos para bajar de peso: Sí () No ()

Cuáles _____

Dosis: _____

Motivo: _____

Alimentos preferidos	Alimentos que no le agradan / no acostumbra	Alimentos que le causan malestar

¿Alguna vez ha ido a con un nutriólogo o algo similar?

Motivo: _____

¿Hace cuánto tiempo? _____

¿Todavía sigue su plan? _____

Ha llevado alguna dieta especial: Sí () No ()

- Qué tipo de dieta _____
- Por qué razón _____
- Hace cuánto _____
- Por cuánto tiempo _____
- Qué tanto se apegó a ella _____
- Obtuvo los resultados esperados: Sí () No ()
- Por qué razón _____

Frecuencia de consumo de alimentos

Come entre comidas: Sí () No ()

Qué: _____

Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses (trabajo, estudio, o actividad) Sí () No ()

Motivo: _____

Cómo lo ha modificado: _____

Considera que su apetito es: Bueno: _____ Malo: _____ Regular: _____

Por lo regular a qué hora del día tiene más hambre: _____

¿Su consumo de agua es habitual? Sí () No ()

¿Cuántos vasos de agua (240 ml) consume?

¿Agua natural o de sabor?

¿En el último mes comiste fruta? Sí () No ()

Su consumo varía cuando está triste, nervioso o ansioso: Sí () No ()

Cómo: _____

Con que frecuencia comes por ansiedad, nervios, estrés, preocupación o alguna emoción

- Nunca
- Rara vez: una o menos veces al mes
- Algunas veces: dos o cuatro veces al mes
- Con frecuencia: una vez a la semana
- Con mucha frecuencia: dos o más veces a la semana

Con qué frecuencia comes muy rápido que no te das cuenta hasta que te terminas la comida

- Nunca
- Rara vez: una o menos veces al mes
- Algunas veces: dos o cuatro veces al mes
- Con frecuencia: una vez a la semana
- Con mucha frecuencia: dos o más veces a la semana

¿Al terminar de comer, con qué sensación terminas?

- Me quedo con hambre
- Me siento satisfecho(a)
- Me siento lleno(a)
- Me siento muy lleno

Indicadores Dietéticos Recordatorio 1.

Entre semana:

	Horarios	Alimentos
Desayuno		
Colación 1		
Comida		
Colación 2		
Cena		

Indicadores Dietéticos Recordatorio 2.

Fin de semana:

	Horarios	Alimentos
Desayuno		

Colación 1		
Comida		
Colación 2		
Cena		

Frecuencia de consumo de alimentos

ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
LECHE							
Leche descremada o yogur descremado							
Leche semidescremada o yogur							
Leche entera o yogur natural							
Leche o yogur deslactosada							
Leche con chocolate o vainilla o leche malteada							
PRODUCTOS DE PRODUCTO DE ORIGEN ANIMAL							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Pechuga de pollo sin piel							

Atún							
Queso cottage							
Ternera.							
Muslo o pierna de pollo.							
Barbacoa (maciza)							
Carne de cerdo sin grasa.							
Pescado							
Queso panela							
Embutidos de pavo							
Res magra (cuete, filete, falda, aguayón)							
Pollo con piel							
Queso oaxaca							
Huevo entero							
Mariscos							
Embutidos de cerdo							
Quesos fuertes							
Cortes de carne con grasa (arrachera, cortes tipo americano como: rib eye, t bone, etc)							
CEREALES Y TUBÉRCULOS							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Arroz al vapor							
Cereal industrializado							
Elote							
Papa							
Pastas cocidas							
Galletas Marías o saladas							
Palomitas naturales							
Pan de centeno							
Pan de caja: Pan integral							
Pan de caja: Pan blanco							
Tortilla de maíz							
Tortilla de harina							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Arroz a la mexicana							
Pasta preparada (con crema, mantequilla, margarina, aceite)							
Pan dulce							
Hot cakes o waffles							

Frituras							
Tamal							
Pastelillos industrializados							
VERDURAS							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Verduras: crudas/ ensaladas/ cocidas/ precocidos							
Verduras enlatadas							
Jugo de verduras (V8, Licuado de nopal)							
Sopa caldosa							
Sopa de crema							
FRUTA							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Frutas crudas							
Frutas congeladas/ enlatadas							
Jugo de frutas natural							
LEGUMINOSAS							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Frijol, alubia, habas, lentejas, soya, garbanzo							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Mantequilla							
Manteca							
Chicharrón							
Sustituto de crema							
Chorizo							
Tocino							
Crema							
Mayonesa							
Aderezo cremoso para ensaladas							
Chocolates							
Aceites de maíz							
Vinagreta							
Oleaginosas							
Aceite de oliva							
Aceite canola							
Aguacate							
Margarina							
AZUCARES							

ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Agua preparada de sabor							
Polvo para beber de sabor							
Azúcar							
Cajeta							
Mermelada							
Miel							
Caramelo							
Chicle							
Chocolate en polvo							
Gelatina							
Nieve de frutas							
Helados de crema							
Jugos industrializados							
Refrescos							
Salsa catsup							
SUSTITUTOS							
ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENA	MES	OCASIONAL	NO	Detalles
Sustituto de azúcar (Canderel/Aspartame, Splenda sucrosa)							
Polvo para bebida (Clight)							
Refresco de dieta							
Otro alimento							

Anexo 3. Registro de antropometría, bioimpedancia y muestra de sangre capilar



Asesoría Nutricional UACM Cuatepec
Antropometría y bioquímica

Nombre: _____ Fecha: _____
Edad: _____ Sexo: _____ Hora: _____

	Valores obtenidos	Interpretación	
TALLA (m)			
PESO (Kg)			
IMC (kg/m ²)		PESO NORMAL	18.5 – 24.9
		SOBREPESO	< 25 – 29.9
		OBESIDAD CLASE I	30.0 – 34.9
		OBESIDAD CLASE II	35.0 – 39.9
		OBESIDAD CLASE III	> 40
GRASA CORPORAL (BODY FAT) %			
GRASA VISCERAL			
MASAS MUSCULAR %			
METABOLISMO BASAL (kcal)			
EDAD CORPORAL (años)			
CIRCUNFERENCIA DE MUÑECA			
CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL			
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA			
CIRCUNFERENCIA DE CADERA			
ACHURA DE CODO mm			
PLIGUE TRICIPITAL			
PLIEGUE SUBESCAPULAR			
PLUEGUE SUPRAILACO			
PLIEGUE BICIPITAL			



Asesoría Nutricional UACM Cuatepec
Antropometría y bioquímica

Nombre: _____ Fecha: _____
Edad: _____ Sexo: _____ Hora: _____

	Valores obtenidos	Interpretación	
TALLA (m)			
PESO (Kg)			
IMC (kg/m ²)		PESO NORMAL	18.5 – 24.9
		SOBREPESO	< 25 – 29.9
		OBESIDAD CLASE I	30.0 – 34.9
		OBESIDAD CLASE II	35.0 – 39.9
		OBESIDAD CLASE III	> 40
GRASA CORPORAL (BODY FAT) %			
GRASA VISCERAL			
MASAS MUSCULAR %			
METABOLISMO BASAL (kcal)			
EDAD CORPORAL (años)			
CIRCUNFERENCIA DE MUÑECA			
CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL			
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA			
CIRCUNFERENCIA DE CADERA			
ACHURA DE CODO mm			
PLIGUE TRICIPITAL			
PLIEGUE SUBESCAPULAR			
PLUEGUE SUPRAILACO			
PLIEGUE BICIPITAL			

Análisis capilares		
Glucosa mg/dl		
Triglicéridos mg/dl		
Colesterol mg/dl		
Ácido Úrico mg/dl		

Análisis bioquímicos		
Glucosa mg/dl		
Triglicéridos mg/dl		
Colesterol mg/dl		
Ácido Úrico mg/dl		

INTERPRETACIÓN

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)} / \text{altura (m)}$$

IMC	IMC (Designación por la OMS)	Barra de clasificación del IMC				Calificación del IMC
		-	0	+	++	
Menos de 18.5	- (Peso inferior al normal)	■				7.0 - 10.7
		■■				10.8 - 14.5
		■■■				14.6 - 18.4
18.5 o más y menos de 25	0 (Normal)	■■■■				18.5 - 20.5
		■■■■■				20.6 - 22.7
		■■■■■■				22.8 - 24.9
25 o más y menos de 30	+ (Sobrepeso)	■■■■■■■				25.0 - 26.5
		■■■■■■■■				26.6 - 28.2
		■■■■■■■■■				28.3 - 29.9
30 o más	++ (Obesidad)	■■■■■■■■■	■			30.0 - 34.9
		■■■■■■■■■■	■■			35.0 - 39.9
		■■■■■■■■■■■	■■■			40.0 - 90.0

Interpretación del resultado de porcentaje de músculo esquelético

GRASA CORPORAL (BODY FAT)

Interpretación de resultados del porcentaje de grasa corporal:

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado o (++)
Femenino	< 20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	> 39.0
	< 40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	> 40.0
	< 60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	> 42.0

Interpretación de resultados del nivel de grasa visceral:

0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy alto)
Nivel de grasa visceral < 9	10 < Nivel de grasa visceral < 14	Nivel de grasa visceral > 15

MÚSCULO ESQUELÉTICO

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Femenino	18 - 39	< 24.3	24.3 - 30.3	30.4 - 35.3	> 35.4
	40 - 59	< 24.1	24.1 - 30.1	30.2 - 35.1	> 35.2
	60 - 80	< 23.9	23.9 - 29.9	30.0 - 34.9	> 35.0

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Masculino	18 - 39	< 33.3	33.3 - 39.3	39.4 - 44.0	> 44.1
	40 - 59	< 33.1	33.1 - 39.1	39.2 - 43.8	> 43.9
	60 - 80	< 32.9	32.9 - 38.9	39.0 - 43.6	> 43.7

Fuente: Omron Healthcare

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Masculino	< 20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	> 25.0
	< 40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	> 28.0
	< 60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0

Valores de referencia		
Triglicéridos	172 – 272 mg/dL	1.97 – 3.11 mmol/L
Colesterol	175 - 223 mg/dL	4.52 – 5.76 mmol/L

Anexo 4. Expediente en formato Proceso de Atención Nutricia (PAN)

<p>Fecha/hora Paciente: E.R.J.M. - 001</p>	<p>MOTIVO DE LA CONSULTA/ RAZONES PARA LA REFERENCIA / PRESENTAR QUEJA / DIAGNÓSTICO: Perder grasa abdominal</p>
<p>Evaluación</p>	
<p>Historial del paciente</p> <p><u>Antecedentes personales, antecedentes médicos/de salud/familiares, tratamientos y uso de medicina alternativa/complementaria y antecedentes sociales.</u></p> <p>Mujer Edad: 25 años Vive con familia Ocupación: trabaja de tiempo completo Dentadura incompleta, falta de premolares No refiere alergias No toma medicamentos No fuma</p> <p>Antecedentes médicos: Padece de gastritis y colitis desde hace 8 o 9 años Estrés por el trabajo</p>	<p>Antecedentes relacionados con la alimentación / nutrición</p> <p><u>Ingesta de alimentos y nutrientes, administración de alimentos y nutrimentos, conocimientos, creencias, disponibilidad de alimentos y provisiones, actividad física, calidad de vida nutricia</u></p> <p>Datos dietéticos</p> <p>Recordatorio de 24 hr. entre semana día viernes</p> <p><u>Primer tiempo de comida Desayuno 8:30 am</u> Licuado de manzana, almendra y leche de soya 300 ml.</p> <p><u>Segundo tiempo de comida 10:30 am</u> 2 huevos con 1 rebanada de jamón de pavo 1 rebanada de pan blanco 1 plátano 1 taza de café</p> <p><u>Tercer tiempo de comida 11:30 am</u></p>

Refiere no es estar embarazada

Refiere estrés por cuestiones de trabajo

Padece de Síndrome de Ovario Poliquístico diagnosticado desde hace 3 años, pero actualmente no se trata

Antecedentes familiares relevantes.

dentro de los antecedentes familiares.

Madre tiene hipertensión arterial desde hace 2 años.

1 taza de uvas

2 vasos de agua natural

Cuarto tiempo de comida 4:00 pm

2 pechugas de pollo 200 mg

Ensalada de lechuga, aguacate y jícama

Agua

Quinto tiempo de comida 8:30 pm

Licuada de plátano, avena, almendra y creatina

Manzana con crema de cacahuete.

Ingesta de energía del recordatorio 2: 1504 Kcal

Recordatorio de 24 hr. Fin de semana día sábado

Primer tiempo de comida Desayuno 10:00 am

Sándwich de jamón de pavo con queso panela

2 tazas de café

Segundo tiempo de comida 12:00 pm

1 manzana

Tercer tiempo de comida 6:00 pm

Orden de alitas bbq con orden de papas acompañadas con aderezo y queso

Michelada con gomitas de 1 lt

Pambazo con todo

Cuarto tiempo de comida 4:00 pm

Caldo de res con carne

Acompañado de verdura (zanahoria. Calabacita, ejote)

5 o 6 tortillas

1 taza de café leche con jarabe de caramelo

Agua de sandía 2 vasos

Ingesta de energía del recordatorio 1: 2267 Kcal

Comidas al día: entre semana realiza 4 tiempos, todas preparadas en su casa y 5 tiempos de comidas los fines puedes ser la mitad preparada en su casa y la otra mitad en puestos de comida.

Preparación de comida por medio de aceite.

Suele comer entre comida: manzana o yogurt

Consumo de bebidas alcohólicas

Consume cada 8 días, ingiere cerveza y refiere que su ingesta es de 4 a 5 porciones de cerveza.

En actividad diaria menciona que permanece sentada de 2 a 3 horas al día, y tener una actividad pesada, dentro de su actividad en tiempo libre la refiere como muy activa (actividades extenuantes realizadas varias veces a la semana).

Realiza actividad física en el gimnasio de lunes a viernes, 2

horas al día.

Ingiere creatina 5g/día en agua o licuado de leche y plátano y/o avena, los 7 días de la semana.

Refiere que le da más hambre saliendo del gimnasio (8 pm)

Antropometría

Índices/percentiles de patrones de crecimiento e historia ponderal, cintura, cadera, pliegues cutáneos, circunferencias, perímetros.

Peso 54.9 kg

Talla 1.53 m

IMC: $54.9 / (1.53^2) = 23.5 \text{ Kg/m}^2$

Normopeso

Datos bascula de bioimpedancia

Grasa corporal 38.4%

Masa muscular 38.4%

Grasa visceral 5

Datos bioquímicos.

Datos de laboratorio (química sanguínea o biometría hemática) y prueba (tiempo de vaciamiento gástrico o gasto energético en reposo)

No refiere algún dato de pruebas o análisis bioquímicos.

Hallazgos físicos centrados en la nutrición

Apariencia física, pérdida de masa muscular y masa grasa, función de la deglución, apetito y estado emocional.

Indicadores clínicos

En aspectos generales no se encuentra datos relevantes visibles que comprometan a la salud.

Rara vez su consumo de comida varia si esta triste o nerviosa cuando lo hace come más y por lo regular cosas dulces.

Al terminar de comer queda satisfecha y algunas veces (2 o 4 veces al mes) no se da cuenta cuando termina de comer

Diagnóstico (Problema, etiología, signos y síntomas)

Enunciado tipo PES:

Intervención

Prescripción nutricional / Meta Intervención nutricional/Entrega de alimentos y/o nutrientes

Prescripción: llevar una dieta saludable.

Dieta general y saludable con 5 menús y 5 tiempos de comida, con reducción de azúcar y acorde a sus gustos.

Educación nutricional:

Desarrollo de habilidades para una correcta alimentación (plato del bien comer. Jarra del bien beber, hidratación y porciones)

Monitoreo y evaluación

Tipos de alimentos y comidas en relación al exceso de ingesta de alcohol.

Tiempo de seguimiento

Consulta de monitoreo en un mes, para conocer cómo se siente y ver si existen avances con el objetivo de la paciente.

Incluye

Seguimiento de la dieta y la actividad física que realiza normalmente

Formula de Harris Benedict Mujeres:

GER: $655 + [9.7 \times \text{peso en kg}] + [1.8 \times \text{talla en cm}] - [4.7 \times \text{edad en años}]$

$655 + [9.7 \times 54.9] + [1.8 \times 153] - [4.7 \times 25]$

$655 + 532.53 + 275.4 - 117.5 = 1345$

ETA 10% = 1479

AF moderada = 1.4

$1479 \times 1.4 = 2070$

GET: 2070 Kcal

Consumo de agua

1- 1.5ml/kcal

1.0 * 2070Kcal = 2070 ml

Distribución de macronutrientes:

	Porcentaje	Kilocalorías	Gramos
Hidratos de Carbono	50 %	Kcal	g
Lípidos	30 %	kcal	g
Proteínas	20 %	cal	g

Distribución de equivalentes

Alimento	Eq	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras	4	100	8	0	16
Frutas	3	180	0	0	45
Cereales sin Grasa	8.5	595	17	0	127.5
Leguminosas	1.5	180	12	1.5	30
AOA Bajo Aporte de Grasa	2.5	137.5	17.5	7.5	0
AOA Alto Aporte de Grasa	4	400	28	32	0
Leche Descremada	2	190	18	4	24
Aceites sin Proteína	3	135	0	15	0
Aceites con Proteína	2	140	6	10	6
	Suma	2057.5 Kcal	106.5 g	70 g	248.5 g
	Meta	2070 Kcal	103.5 g	69.0 g	258.8 g
	Adecuación	99.4 %	102.9 %	101.4 %	96.0 %

Distribución por tiempos de comida

Categoría	Desayun o	Colaci n 1	Comida	Colaci n 2	Cena
Verduras					
Frutas					
Cereales sin Grasa					
Leguminosas					
AOA Bajo Aporte de Grasa					
AOA Alto Aporte de Grasa					
Leche Descremada					
Aceites sin Proteína					
Aceites con Proteína					

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado/ domingo
Desayuno					
<p>Omelette 120 g huevo revuelto ½ tz. Calabaza alargada ½ tz. Espinaca cocida</p> <p>Acompañado de 2/3 pz. Aguacate hass 1/3 tz. Frijoles refritos o caseros 3 pz. Tortilla</p> <p>Licudo 1 tz. Leche deslactosada ½ pz. Manzana 5 pz. Almendras</p>	<p>Sándwich de jamón de pavo 2 reb. Pan integral 2 reb. Jamón de pavo 40 g. Queso panela 1/2 tz. Espinaca picada cruda 60 g Jitomate</p> <p>Smoothie 1/3 taza Yogurt bajo en grasa 1/3 taza de avena sin azúcar ½ pz. Plátano tabasco</p>	<p>Tacos dorados 3 pz. Tortilla de maíz 30 g. Pechuga de pollo sin piel desmenuzada 1 Cda. Crema 40 g. Queso panela ¾ tz. Lechuga 120 g. Jitomate 1/3 pz. Aguacate hass</p> <p>Licudo 1 tz. Leche deslactosada ½ pz. Plátano tabasco 1/3 tz. Hojuelas de avena sin azúcar 10 pz. Almendra</p>	<p>Ejotes con jamon 1 tz. Ejotes cocidos picados 2 re. Jamón de pierna 120 g. Huevo revuelto 3 pz. Tortilla</p> <p>Acompañado 1/4 tz. Arroz cocido</p>	<p>Atun a la mexicana 1 lata atun en agua drenado 120 g. Jitomate ½ pz. Papa cocida 8 pz. Aceituna verde sin hueso 26 g. Cebolla cocida</p> <p>Acompañado 1 paq. Galletas de maíz salmas ¾ tz. Arroz cocido</p>	
Comida					
<p>Bistec a la mexicana 30 g. Bistec 120 g. Jitomate 13 g. Cebolla cocida</p>	<p>Enchiladas 5 pz. Tomate verde 3 pz. Tortilla</p>	<p>Chilaquiles 25 g. Totopos de maiz</p>	<p>Gringa de carne 2 pz. Tortilla de harina 60 g. Queso oaxaca</p>	<p>Sándwich 2 reb. Pan integral 2 reb. Jamón de pierna</p>	

1 pz. De chile Acompañado: 2 pz. Tortilla de maíz ½ tz. Arroz cocido ½ pz. Plátano tabasco	60 g. Pechuga de pollo sin piel 3 cda. Queso cottage 1 pz. Huevo estrellado	5 pz. Tomate verde 1 pz. Chile 40 g. Queso panela 60 g. Pechuga de pollo sin piel asada	60 g. Carne de res ¾ tz. Piña picada 4 cda. Guacamole	3 cda. Queso cottage ¾ tz. Lechuga 120 g. Jitomate	
--	---	--	---	--	--

Colación

1 ½ tz. Mago picado Limón al gusto	1 tz. Gelatina sin azucar. 10 pz. Almendra 1 ½ pz. Kiwi	1 tz. Fresas rebanadas 1 ½ kiwi	2 pz. Naranja	1/3 pz. Melón	
---------------------------------------	---	------------------------------------	---------------	---------------	--



Cena

Sincronizadas 2 pz. Tortilla 2 reb. Jamón de pavo 30 g. Queso oaxaca 2/3 pz. Aguacate hass Acompañado 1 tz. Café ½ tz. Leche descremada	Rollo de Queso con verdura 3 cda. Queso crema 2/3 pz. Aguacate hass 1 tz. Pimiento cocido 1 tz. Acelga cruda 2 ½ cda. Ajonjolí tostado Acompañado 2 pz. tostada	Molletes 1 pz. Bolillo 1/3 tz. Frijoles refritos 2 reb. Jamón de pavo 30 g. Queso oaxaca Pico de gallo/ salsa al gusto	Calabacitas a la mexicana 1 pz. Calabacita alargada cocida 120 g. jitomate ½ tz. Elote desgranado 13 g. Cebolla picada cocida 2 reb. Jamón de pavo 2/3 pz Aguacate hass 2 pz. Tortilla	Huareche de nopal 2 pz. Nopal cocido 40 g. Queso panela 1 tz. Champiñones cocidos rebanados 1/3 pz. Aguacate hass 1 paq. Galletas de maíz salmas	
--	--	---	---	---	--

Anexo 5. Inventario

INVENTARIO					
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda					
100% € % .0 .00 123 Calibri 11 B I A					
E13 fx					
A	B	C	D	E	
Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepc					
ANTROPOMETRIA					
No.	DESCRIPCIÓN	PIEZAS	UNIDAD	DESCRIPCIÓN	
1	Plicómetro Slim guide	1	pieza		
2	Plicómetro Fith hergom	1	pieza		
3	Cinta métrica fith hergom	1	pieza		
4	Cinta métrica Rosscraft	1	pieza		
5	Báscula Personal Scale	1	pieza		
6	Tapete rosa	1	pieza		
7					
8					
9					
10					
MATERIAL CLÍNICO					
1	Bolsa roja	10	pieza	en uso 1 bolsa roja	
2	Atomizador	3	piezas		
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
MATERIAL DIDACTICO					
1	Juego de tazas medidoras (6)	1	juego		
2	Lona Plato del Bien Comer	1	pieza		
3	Mantel Plato del Bien Comer Nutritools	1	pieza		

Anexo 6. Registro de citas presenciales

 <p style="text-align: center;">REGISTRO DE CITAS <i>Consultorio de Atención Nutricia Plantel Cuatepec</i> <i>Licenciatura en Nutrición y Salud</i></p>					 <p style="text-align: right;">UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México <i>Nada humano me es ajeno</i></p>
NO.	NOMBRE	CORREO ELECTRONICO INSTITUCIONAL	ALUMNO/ACA DEMICO/ADMI	PRIMERA CONSULTA O CONSULTA DE	OBSERVACIONES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Página 1

Anexo 7. Machotes de respuesta a los correos

MACHOTE PARA ENVIAR CORREO DE PRIMER CONSULTA

ASUNTO: Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepc. Primera consulta.

Buenos días **NOMBRE COMPLETO**

Esperamos que te encuentres muy bien.

Nos ponemos en contacto para agendar tu primera consulta en el proyecto **Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepc**, el cual te inscribiste.

En este momento te proporcionaremos los datos y ciertos requisitos para poder presentarte a TU PRIMER CONSULTA.
¡¡¡MUCHA ATENCIÓN POR FAVOR!!!

Presentarse en el cubículo CP-22, en el primer piso del edificio 1. Plantel Cuauhtepc.

A las **XX:XX horas del día XX de XXXXXX de 2022**. Te pedimos de la manera más atenta que seas puntual. Tendrás un periodo de espera de 10 min, pero no te preocupes si no llegas, NO se perderá tu consulta, podemos reagendar 😊.

Una vez dentro de la consulta nutricional te realizaremos algunas preguntas sobre tu alimentación, salud y actividad física.

De igual forma se te pide venir con ropa cómoda y ligera, ya que se te tomarán medidas como talla, peso y algunos datos de composición corporal, lo que se te pedirá que te retires el calzado y los calcetines y/o calcetas. Si así lo decides puedes venir acompañado de una persona de tu confianza. Para la consulta es indispensable el uso de cubrebocas y alcohol gel al ingresar al cubículo.

También mencionar que esta primera consulta tendrá una duración de **1 hora** aproximadamente, entendemos que es bastante larga, pero nos permitirá desarrollar un plan adecuado para ti.

Este es un proyecto de Consultorio de Atención Nutricia Plantel Cuauhtepc, el cual se realiza con estudiantes del Servicio Social de la Licenciatura en Nutrición y Salud, a cargo de las Profesoras Investigadoras, la Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco (nelly.flores@uacm.edu.mx) y la Dra. Aleida Vázquez Macías (aleida.vazquez.macias@uacm.edu.mx) y que si tienes alguna duda respecto al proyecto puede escribir a cualquier correo mencionado arriba.

Agradecemos tu participación y te esperamos con ansias en tu primera consulta. Nos vemos pronto. SALUDOS

A T E N T A M E N T E
Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepc

MACHOTE PARA ENVIAR CORREO DE CONSULTA DE SEGUIMIENTO

ASUNTO: Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtémoc. Consulta de seguimiento.

Buenos días **NOMBRE COMPLETO**

Esperamos que te encuentres muy bien.

Nos ponemos en contacto para agendar tu consulta de seguimiento en el proyecto **Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtémoc**.

En este momento te proporcionaremos los datos y ciertos requisitos para poder presentarte.

¡¡¡MUCHA ATENCIÓN POR FAVOR!!!

Presentarse en el cubículo CP-22, en el primer piso del edificio 1. Plantel Cuauhtémoc.

A las **XX:XX horas del día XX de XXXXXX de 2022**. Te pedimos de la manera más atenta que seas puntual. Tendrás un periodo de espera de 10 min, pero no te preocupes si no llegas, NO se perderá tu consulta, podemos reagendar 😊. Recuerda que si así lo decides puedes venir acompañado de una persona de tu confianza. Para la consulta es indispensable el uso de cubrebocas y alcohol gel al ingresar al cubículo.

Una vez dentro de la consulta nutricional daremos seguimiento a tu primera consulta y te entregaremos tu plan de alimentación y salud, y te proporcionaremos información sobre este.

También mencionar que esta consulta tendrá una duración de **30 minutos** aproximadamente.

Este es un proyecto de Consultorio de Atención Nutricia Plantel Cuauhtémoc, el cual se realiza con estudiantes del Servicio Social de la Licenciatura en Nutrición y Salud, a cargo de las Profesoras Investigadoras, la Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco (nelly.flores@uacm.edu.mx) y la Dra. Aleida Vázquez Macías (aleida.vazquez.macias@uacm.edu.mx) y que si tienes alguna duda respecto al proyecto puede escribir a cualquier correo mencionado arriba.

Agradecemos tu participación y te esperamos con ansias en tu primera consulta.

Nos vemos pronto.

SALUDOS

A T E N T A M E N T E
Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtémoc

MACHOTE PARA ENVIAR CORREO DE CONSULTA DE MONITOREO

ASUNTO: Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepc. Consulta de monitoreo.

Buenos días **NOMBRE COMPLETO**

Esperamos que te encuentres muy bien.

Nos ponemos en contacto para agendar tu consulta de monitoreo en el proyecto **Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepc.**

En este momento te proporcionaremos los datos y ciertos requisitos para poder presentarte.

¡¡¡MUCHA ATENCIÓN POR FAVOR!!!

Presentarse en el cubículo CP-22, en el primer piso del edificio 1. Plantel Cuauhtepc.

A las **XX:XX horas del día XX de XXXXXX de 2022**. Te pedimos de la manera más atenta que seas puntual. Tendrás un periodo de espera de 10 min, pero no te preocupes si no llegas, NO se perderá tu consulta, podemos reagendar 😊. Recuerda que si así lo decides puedes venir acompañado de una persona de tu confianza. Para la consulta es indispensable el uso de cubrebocas y alcohol gel al ingresar al cubículo.

Una vez dentro de la consulta nutricional daremos seguimiento a tu plan de alimentación y salud, y conocer como te sientes con tu plan de igual forma te proporcionaremos información relevante.

También mencionar que esta consulta tendrá una duración de **30 minutos** aproximadamente.

Este es un proyecto de Consultorio de Atención Nutricia Plantel Cuauhtepc, el cual se realiza con estudiantes del Servicio Social de la Licenciatura en Nutrición y Salud, a cargo de las Profesoras Investigadoras, la Dra. Nelly Angélica Flores Pacheco (nelly.flores@uacm.edu.mx) y la Dra. Aleida Vázquez Macías (aleida.vazquez.macias@uacm.edu.mx) y que si tienes alguna duda respecto al proyecto puede escribir a cualquier correo mencionado arriba.

Agradecemos tu participación y te esperamos con ansias en tu primera consulta.

Nos vemos pronto.

SALUDOS

A T E N T A M E N T E



Consultorio de Atención Nutricia UACM Plantel Cuauhtepac


Anexo 8. “Control de citas” Asesoría Nutricia Plantel Cuauhtepac

C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
CONTROL DE CITAS										
Asesoría Nutricia Plantel Cuauhtepac										
Licenciatura en Nutrición y Salud										
PRIMERA CONSULTA										
CORREO INSTITUCIONAL	ALUMNO/ACADEMICO /ADMIN	FECHA DE CONSULTA	HORA DE CONSULTA	SE PRESENTO A LA PRIMERA CONSULTA	FECHA DE CONSULTA REAGENDADA	HORA DE CONSULTA REAGENDADA	SE PRESENTO A LA CONSULTA REAGENDADA	NUMERO DE EXPEDIENTE	QUIEN ATENDIO	OBSERVACIONES
rosa.marcial@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	21/09/2022	9:30	REAGENDO	26/09/2022	9:30	SI	R.I.M.C - 001	ERNESTO	Reagendo cita
guadalupe.infante@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	21/09/2022	11:00	SI	26/09/2022	11:00	SI	G.I.M - 002	ERNESTO	Reagendo cita
kevin.leonardo.juarez@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	27/09/2022	9:30	REAGENDO	04/10/2022	9:30	SI	K.L.J.V - 005	ERNESTO	Revisando expediente
griselda.segundo.gonzalez@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	27/09/2022	11:00	NO	---	---	---	--	ERNESTO	Se esperaron los 10 min pertinentes no se presentó a consulta
jessica.alejandros@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	28/09/2022	9:30	REAGENDO	04/10/2022	13:30	NO	---	JOHAN	SE LE REAGENDA EL DÍA 04/10/2022 Y NO SE PRESENTO
zarai.huerta@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	28/09/2022	11:00	REAGENDO	03/10/2022	11:00	NO	--	ERNESTO	No se presento a consulta las 2 veces que se cito
martin.noriega@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	29/09/2022	11:00	SI	--	--	---	M.N.M - 003	ERNESTO	Se entregó plan
elizabeth.ramirez@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	04/10/2022	16:00	SI	---	---	---	A.E.R.C-006	JOHAN	Plan realizado
guadalupe.lazaro@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	05/10/2022	13:00	NO	---	---	---	---	JOHAN	SE ESPERO AL PACIENTE, NO SE PRESENTO
isabel.chavez.belmont@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	05/10/2022	16:00	NO	---	---	---	---	JOHAN	SE ESPERO AL PACIENTE, NO SE PRESENTO
erick.aguilar@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	06/10/2022	13:00	NO	---	---	---	---	JOHAN	SE ESPERO AL PACIENTE, NO SE PRESENTO
Jocelyn.zuniga@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	06/10/2022	16:00	SI	---	---	---	J.K.ZT-009	JOHAN	Plan realizado
yeremi.rojas@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	03/10/2022	9:30	SI	---	---	---	Y. R.R - 004	ERNESTO	consulta de seguimiento
wendolyn.arlet.melendez@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	04/10/2022	11:00	NO	---	---	---	---	ERNESTO	Se esperaron los 10 min pertinentes no se presentó a consulta
lizbeth.gonzalez@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	05/10/2022	9:30	REAGENDO	25/11/2022	9:30	NO	---	ERNESTO	
rosa.mendoza@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	05/10/2022	11:00	SI	---	---	---	R.I.M.S - 007	ERNESTO	Revisando expediente
crisrina.gonzalez@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	06/10/2022	9:30	SI	---	---	---	C.G.R - 008	ERNESTO	Revisando expediente
amilcar.torres@uacm.edu.mx	PROFESOR	11/10/2022	13:30	NO	---	---	---	---	JOHAN	
elizabeth.neris.tejeda@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	10/10/2022	9:30	NO	---	---	---	---	ERNESTO	La dirección que proporciono es incorrecta
jessica.alejandros@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	10/10/2022	11:00	NO	---	---	---	---	ERNESTO	Se esperaron los 10 min pertinentes no se presentó a consulta
diana.suarez@alumnos.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	12/10/2022	9:30	SI	---	---	---	D.S.S.R - 010	ERNESTO	Revisando expediente
daniela.berenice.diaz.garrido@estudiante.uacm.edu.mx	ESTUDIANTE	12/10/2022	11:00	SI	---	---	---	D.B.D.G - 011	ERNESTO	esperando analisis bioquimicos despues del 20 de octubre

ENTREGA DE PLAN ALIMENTICIO

FECHA DE CONSULTA	HORA DE CONSULTA	SE PRESENTO A LA CONSULTA	FECHA DE CONSULTA REAGENDADA	HORA DE CONSULTA REAGENDADA	SE PRESENTO A LA CONSULTA REAGENDADA	OBSERVACIONES
07/10/2022	18:00	SI	--	--		Se entregó plan alimenticio
11/10/2022	9:30	REAGENDO	13/10/2022	9:30	SI	Reagendo y se le entregó plan alimenticio
21/10/2022	9:30	REAGENDO	27/10/2022	9:30	SI	Reagendo y se le entregó plan alimenticio
11/10/2022	11:00	REAGENDO	13/10/2022	11:00	SI	Reagendo y se le entregó plan alimenticio
25/10/2022	16:00	SI				SE LE ENTREGÓ PLAN NUTRICIONAL CON MATERIAL INFORMATIVO PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN
27/10/2022	16:00	SI				SE LE ENTREGÓ PLAN NUTRICIONAL CON MATERIAL INFORMATIVO PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN
19/10/2022	9:30	SI	--	--		Se entregó recomendaciones nutricionales
21/10/2022	11:30	NO	--	--		No se presento a consulta de seguimiento
24/10/2022	9:30	REAGENDO	27/10/2022	11:35	SI	Reagendo y se le entregó plan alimenticio
24/10/2022	10:15	REAGENDO	24/10/2022	13:00	SI	Reagendo y se le entregó plan alimenticio
presento						

Anexo 10. Dislipidemias



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALTO EN COLESTEROL	BAJO EN COLESTEROL
LECHE	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Leche condensada • Leche evaporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • Leche semidescremada • Leche de soya
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> • Tamal • Pan dulce • Galletas preparadas con aceite o mantequilla • Tortillas de harina 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Amaranto • Avena • Bolillo • Centeno • Elote • Linaza • Pan de caja integral • Palomitas naturales • Papas • Sopa de pasta • Tapioca • Tortilla de maíz o de nopal
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	<ul style="list-style-type: none"> • Visceras • Sesos de res • Hígado • Médula • Pancita • Riñón • Longaniza • Chicharrón • Tocino • Carnitas • Mariscos (Calamar, camarón) • Yema de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Clara de huevo • Carne magra de res • Carne magra de cerdo • Pollo sin piel • Conejo • Pescado o salmón • Queso panela • Queso oaxaca • Queso cottage • Queso de cabra • Requesón
LEGUMINOSAS	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles charros • Frijoles refritos con manteca. • Frijoles con longaniza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol de la olla • Habas • Lentejas • Soya
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura frita • Verdura capeada • Verdura a la mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • No contienen colesterol en su forma natural
ACEITES Y GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Mayonesa • Aceite de cocina (Todos) • Sustitutos de crema para café • Manteca 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Aceite de soya • Aceite de maíz • Aceite de cártamo • Aguacate • Nuez • Almendra • Cacahuete natural • Chia

GRUPOS DE ALIMENTOS	Recomendaciones	Evitar
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Acelga, alcachofa, ejotes, apio, calabaza, cebolla, champiñones, esparrago, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, tomate, zanahoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura frita • Verdura capeada • Verdura a la mantequilla
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta entera 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos de frutas naturales • Jugos de frutas envasados
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Pastas integrales • Papa • Avena • Tortilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollería industrial • Pizzas • Tortillas de harina
Leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes magras o sin grasa visible. • Pescados, atún en agua, sardina o sardina • Pechuga de pollo sin piel. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes grasosas como vísceras (panza, tripa, buche) • Pato o gallina • Embutidos (salchicha, tocino, pates) • mariscos (camarón, pulpo, almejas), atún en aceite
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o yogurt descremados o light. • Jocoque natural, quesos frescos 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera o leches azucaradas, quesos grasosos o para quesadillas.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Nuez, almendras, cacahuates, pistaches sin sal. • Aguacate • 	<ul style="list-style-type: none"> • Manteca • Margarina • Alimentos fritos • capeados
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Aguas, infusiones, caldos sin grasa • 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas, refrescos, jugos de frutas • Sustitutos de crema (no lácteos)

RECOMENDACIONES GENERALES PARA DISLIPIDEMIAS

- AUMENTAR EL DE LOS PESCADOS Y LIMITAR EL CONSUMO DE MARISCOS.
- PREFERIR PREPARACIONES TALES COMO ASADO, A LA PLANCHA, COCIDO.
- EVITAR PREPARACIONES TALES COMO FRITO, CAPEADO Y EMPANIZADO.
- TENER UNA ALIMENTACIÓN RICA EN FIBRA.
- LIMITAR EL CONSUMO DE SAL; ALIMENTOS CURADOS, ENLATADOS, EN CONSERVA, ETC.
- AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- VIGILAR NIVELES DE LÍPIDOS EN SANGRE Y MANTENER:
 - **COLESTEROL TOTAL:** MENOR A 200MG/DL
 - **COLESTEROL LDL:** 100-129 MG/DL
 - **COLESTEROL HDL:** MAYOR A 50 MG/DL
 - **TRIGLICÉRIDOS:** MENOR A 150 MG/DL



Anexo 11. Recomendaciones para recuperar el apetito

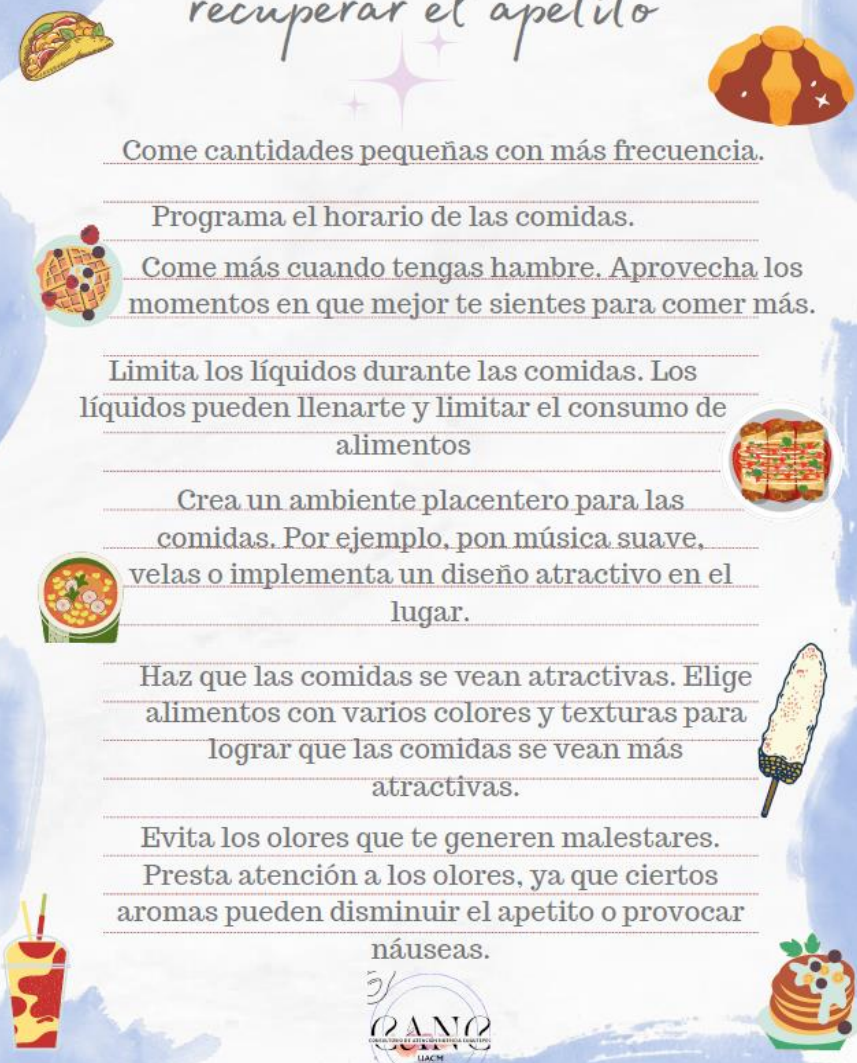


**DARLE SABOR A LOS ALIMENTOS
SIN USAR SAL**

Si vas a cocinar	Añade
General	Cebolla, chile, jugo de limón, pimienta
Carne de res o ternera	Ajo, ajonjolí, albahaca, canela, cebolla, curry, eneldo, laurel, mostaza seca, mejorana, orégano, perejil, pimienta dulce, romero, tomillo
Cordero	Ajo, albahaca, canela, cúrcuma, curry, estragón, jengibre, menta, orégano, perejil, romero, tomillo
Pescado y pollo	Ajo, albahaca, ajonjolí, cebolla, curry, eneldo, estragón, laurel, jengibre, orégano, perejil, pimienta morrón, semilla de apio, tomillo
Leguminosas (Frijol, lenteja, habas, etc)	Ajo, albahaca, eneldo, epazote, tomillo




Recomendaciones para recuperar el apetito



Come cantidades pequeñas con más frecuencia.

Programa el horario de las comidas.

Come más cuando tengas hambre. Aprovecha los momentos en que mejor te sientes para comer más.

Limita los líquidos durante las comidas. Los líquidos pueden llenarte y limitar el consumo de alimentos

Crea un ambiente placentero para las comidas. Por ejemplo, pon música suave, velas o implementa un diseño atractivo en el lugar.

Haz que las comidas se vean atractivas. Elige alimentos con varios colores y texturas para lograr que las comidas se vean más atractivas.

Evita los olores que te generen malestares. Presta atención a los olores, ya que ciertos aromas pueden disminuir el apetito o provocar náuseas.



Anexo 12. Tríptico de equivalentes

Coco 8 Gramos
 Crema 1 Cucharada
 Guacamole 2 Cdas.
 Manteca 1 Cucharadita
 Mantequilla 1 1/2 Cdita.
 Margarina 1 Cdita.
 Mayonesa 1 Cucharadita
 Queso crema 1 Cucharada
 Tocino 8 Gramos

Grasas con proteína

Ajonjolí 4 Cucharaditas
 Almendra 10 Piezas
 Avellana 9 Piezas
 Cacahuete 14 Piezas
 Chía 7 Cucharadas
 Chistorra 15 Gramos
 Chorizo 15 Gramos
 Jamón serrano 15 Gramos
 Nuez 3 Piezas
 Nuez de la india 7 Piezas
 Pepitas 12 Gramos
 Pistache 18 Piezas
 Queso de Puerco 20 G.
 Semilla calabaza 15 G.

Azúcares sin grasa

Azúcar blanca 2 Cucharaditas
 Cajeta 1 1/2 Cucharadita
 Gelatina de agua 1/3 de Taza
 Gomitas 4 Piezas
 Miel 2 Cucharaditas
 Nieve de fruta 40 Gramos
 Refresco 1/4 de Lata

Azúcares con grasa

Carlos V 1/2 Pieza
 Flan 1/5 de Taza
 Mazapán 3/4 de Pieza
 Mole 3 Cucharadas



TRÍPTICO DE PORCIONES NUTRICIONALES

Desayuno																		
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table>									Colación	<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table>								
Comida		Colación																
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table>										<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table>								
Cena		Colación																
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table>										<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table>								
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">Nombre: _____</div> <div style="width: 45%;">Fecha: / / </div> </div>																		

Verduras

Acelga cruda 2 Tazas
Apio 1 1/2 Taza
Betabel 1/4 Pieza
Brócoli cocido 1/2 Taza
Calabacita 1 Pieza
Cebolla 1/2 Taza
Champiñón cocido 1/2 Taza
Chayote cocido 1/2 Taza
Chicharo cocido 1/4 Taza
Col cruda 2 Tazas
Coliflor cocida 1 Taza
Ejotes cocidos 1/2 Taza
Espárragos 6 Piezas
Espinaca cruda 2 Tazas
Flor de calabaza 4 Tazas
Jícama picada 1/2 Taza
Jitomate 1 Pieza
Jitomate verde 1 Pieza
Jugo de verduras 1/2 Taza
Lechuga 3 Tazas
Nopal cocido 1 Taza
Pepino 1 Taza
Pimiento cocido 1/2 Taza
Rábano crudo 1 Taza
Zanahoria picada cruda 1/2 Taza

Frutas

Agua de coco 1 1/2 Taza
Arándano seco 1/2 Taza
Cereza 20 Piezas
Chabacano 4 Piezas
Chicozapote 1/2 Pieza
Ciruela 3 Piezas
Durazno Prisco 3 Piezas
Fresas 17 Piezas
Guanábana 1 Pieza dñca
Guayaba 3 Piezas
Higo 2 Piezas
Jugo 1/2 Taza
Kiwi 11/2 Pieza
Lima 3 Piezas
Mamey 1/3 Pieza
Mandarina 2 Piezas
Mango 1/2 Pieza
Manzana 1 Pieza
Melón 1/3 Pieza
Naranja 2 Piezas
Papaya picada 1 Taza
Pera 1/2 Pieza
Piña 1 Kebanada
Pitahaya 2 Piezas
Plátano 1/2 Pieza
Sandía 1 Taza
Uva 18 Piezas
Zarzamora 1 Taza

Alimentos de origen animal

Atún 30 Gramos
Bacalao fresco 45 Gramos
Bagre 80 Gramos
Bistec de res 30 Gramos
Camarón 5 Taza
Cecina 25 Gramos
Chuleta 40 Gramos
Claros 2 Piezas
Filete de res 30 Gramos
Filete de pescado 40 Gramos
Pancita de res 45 Gramos
Pollo sin piel 30 Gramos
Pescado 75 Gramos
Pulpo cocido 25 Gramos
Queso Cottage 3 Cucharadas
Requesón 3 Cucharadas
Arrachera cocida 30 Gramos
Carne de cerdo 40 Gramos
Guajolote 45 Gramos
Jamón de pavo 42 Gramos
Molida de res 30 Gramos
Queso Panela 40 Gramos
Bistec de bola 25 Gramos
Chicharrón 12 Gramos
Huevo 1 Pieza
Salchicha 1 Pieza
Costilla de res 40 Gramos
Queso Amarillo 2 Piezas
Queso Oaxaca 30 Gramos
Queso Mozzarella 35 Gramos

Cereales sin grasa

Amaranto 1/4 Taza
Arroz cocido 1/4 Taza
Arroz inflado 1/2 Taza
Avena hojuela 1/2 Taza
Bolillo 1/3 Pieza
Bollo hamburguesa
1/3 Pieza
Camote cocido 1/3 Taza
Cebada 20 Gramos
Cereal de caja 1/2 Taza
Crepas 2 Piezas
Croutones 1/2 Taza
Elote cocido 1 1/2 Pieza

Espagueti cocido 1/3 Taza
Fideo cocido 1/2 Taza
Galleta Animalito 6 Piezas
Galleta Salada 4 Piezas
Galleta María 5 Piezas
Harina 2 1/2 Cucharadas
Hot Cake 3/4 Pieza
Maíz 20 Gramos
Media Noche 1/2 Pieza
Palomitas 2 1/2 Tazas
Pan de caja 1 Pieza
Papa cocida 1/2 Pieza
Quinoa 20 Gramos
Tortilla 1 Pieza
Tostadas Horneadas 2 Piezas

Cereales con grasa

Tamal 1/5 de Pieza
Puré de papa 1/3 de Taza
Tortilla de harina 1 Pieza
Pan dulce 1/3 de Pieza

Leguminosas

Frijol molido 1/3 Taza
Frijol cocido 1/2 Taza
Garbanzo cocido 1/2 Taza
Haba cocida 1/2 Taza
Lenteja cocida 1/2 Taza
Soya cocida 1/3 Taza

Lácteos

Leche 1 Taza
Leche de soya 1 Taza
Danonino 90 Gramos
Yogur light 3/4 Taza
Jocoque 5 Cucharadas
Leche en polvo 4 Cucharadas
Leche clavel 1/2 Taza
Leche evaporada 1/2 Taza

Grasas sin proteína

Aceite 1 Cucharadita
Aderezo 1/2 Cucharada
Aguacate 1/3 Pieza
Coco 8 Gramos

Anexo 13. Muestrario de alimentos envasados

Marcas recomendadas





Guía 2022



¡Hola!

En este documento tendrás algunas opciones que existen en el supermercado al momento de hacer tu despensa.

Encontraras algunas imágenes marcadas con este símbolo  esto significa que son productos recomendados para personas que viven con diabetes, los cuales son avalados por la Federación Mexicana de Diabetes.

A.C. (FMD). También podrás encontrar este símbolo , significa que son productos que puede consumir una persona que lleva una alimentación vegana.

Yogurt sin azúcar

Leche descremada



OIKOS GRIEGO NATURAL
SIN AZÚCAR

\$16.30



FAGE NATURAL
0% GRASA Y SIN AZÚCAR

\$47.50



YOPLAIT GRIEGO NATURAL
BAJO EN GRASA

\$15.00



LALA 100 SIN LACTOSA
REDUCIDA EN GRASA 70%+
PROTEÍNA

\$34.00



ALPURA PROTEÍNA
BAJA EN GRASA

\$31.50



SANTA CLARA
DESLACTOSADA LIGHT

\$28.90



CHOBANI NATURAL
SIN GRASA

\$36.00



LALA ZERO
"0% AZÚCAR Y GRASA"

\$41.90



KIRKLAND GREEK

2x\$232.00



LALA SILUETTE PLUS
DESLACTOSADA 0%
GRASA

\$29.50



LALA DESLACTOSADA
LIGHT BAJA EN GRASA

\$27.00



SAN MARCOS
DESLACTOSADA LIGHT
DESCREMADA

\$27.50



COCO-IOGO VEGANO
NATURAL SIN AZÚCAR

\$319.00-\$375.00



VITALÍNEA NATURAL
YOGURT GRIEGO SIN AZÚCAR

\$41.90



DANONE NATURAL
SIN AZÚCAR

\$44.50

1 lt



BOVÉ LIGHT ORGÁNICA
LECHE DESCREMADA

\$40.50



SELLO ROJO 0% GRASA
LECHE ULTRAPASTEURIZADA
DESLACTOSADA

\$27.50



ALPURA DESLACTOSADA
LIGHT

\$28.00

Leche vegetal

Leche vegetal

Almendras



SILK ALMENDRA SIN AZÚCAR,
ENDULZADO CON MONK FRUIT
\$50.00



SILK ALMENDRA
SIN AZÚCAR
\$50.00



SILK ALMENDRA VAINILLA
SIN AZÚCAR
\$50.00



KIRKLAND ALMENDRA
ORGÁNICA SIN ENDULZAR
SABOR A VAINILLA
\$44.00



GÜD ALMENDRAS SIN
AZÚCAR PRODUCTO
ORGÁNICO
\$55.00



ADÉS ALMENDRA
CONTIENE CALCIO SIN
AZÚCARES AÑADIDOS
\$43.00



MEMBER'S MARK
ALMENDRA VAINILLA SIN
ENDULZANTE
6 x \$172.00



HEB ALMONDMILK
UNSWEETENED ORIGINAL
\$51.35



BLUE DIAMOND ORIGINAL
ALMENDRA BREEZE SIN
AZÚCAR
\$48.50

Coco



A DE COCO ALIMENTO
LIQUIDO DE COCO LIBRE DE
CARRAGENINA
\$42.50



SILK COCO SIN AZÚCAR
50% MÁS CALCIO QUE LA
LECHE DE VACA
\$50.00



SILK PLANT POWER
COCONUT UNSWEETENED
OF ADDED SUGAR
6 x \$172.00



ADÉS COCO
CONTIENE CALCIO SIN
AZÚCARES AÑADIDOS
\$45.50



LALA COCO SIN
AZÚCAR
2x\$75



CALAHUA COCONUT
MILK NATURAL SIN
AZÚCAR SIN LACTOSA
\$41.00

Leche vegetal

soya y otros



GUD SOYA
SIN AZUCAR

\$45.00



SILK SOYA SIN AZÚCAR
ENDULZADA CON
MONK FRUIT

\$52.50



ADÉS CON PROTEÍNA
SOYA SIN AZÚCARES
AÑADIDOS

\$34.00



SILK SOYA SIN AZÚCAR
50% MÁS CALCIO

\$50.00



MEMBER'S MARK SOYA
ENDULZADO CON STEVIA

\$ 37.00



LALA VITA 3 NUECES
ALMENDRA, NUEZ DE LA INDIA
Y MACADAMIA SIN AZÚCAR

2x\$75

Crema de vaca baja en grasa



ALPURA
CREMA BAJA EN GRASA 200ml

\$16.30



LALA
CREMA BAJA EN GRASA 200ml

\$19.00



LYNCOTT CREMA BAJA EN
GRASA 400g

\$39.00

Tortillas



TAMARAS
DE AVENA Y CHÍA
6 PZAS. = 1.5 TORTILLAS DE MAÍZ
\$34.50



TORTI REGIAS DELGADITAS
3=1 TORTILLAS DE MAÍZ
22 CALORIAS C/U
\$33.00



NOPALIA
TORTILLAS DE NOPAL 59
CAL C/U. 500G
\$37.00



SEÑOR CACTUS TORTILLAS
DE NOPAL CON ESPIRULINA
37 KCAL C/U.
\$39.00



MISSION BAJAS EN
CARBOHIDRATOS
HARINA DE TRIGO
300 g **\$207.00**



SUSALIA
MAÍZ CON NOPAL
20 KCAL C/U
\$37.90



TOMATILLAS DE TOMATE
LIBRE DE GLUTEN Y GRASAS
33 KCAL C/U
\$39.90



MISSION TORTILLAS
DE MAÍZ 20 KCAL
Desde \$27.00



TORTILLA DE MAÍZ
\$20.00

Pan de caja



SARA FREE DELIGHTFUL
MULTIGRANO 45 KCAL C/U
\$180.00



DAVE'S KILLER BREAD
ORGANIC BREAD GOOD
SEED
\$120.00



NATURE'S OWN LIFE 100%
WHOLE GRAIN SUGAR FREE
\$69.00



EZEKIEL 4:9
\$197.00



VEGANO FOOD FOR LIFE
ARROZ Y ALMENDRA
\$267.00



BIMBO CERO CERO
PAN TOSTADO
\$36.50



BIMBO CERO (0% AZÚCAR Y
GRASA ADICIONADA)
\$61.90



BIMBO CERO CERO
MULTIGRANO
\$62.00

Otros panes Pan de hamburguesa



FOOD FOR LIFE, EZEKIEL
(TRIGO, CEBADA, LENTEJA Y SOYA)
\$224.00



NATURES OWN
100% TRIGO ENTERO
\$77.00

Pan de hot dog



PAN DE HOTDOG FOOD
FOR LIFE EZEKIEL
\$139.00



NATURE'S OWN HOT DOG DE
PAN INTEGRAL
\$69.00

Tortitas de arroz



BIO SANTIVERI
TORTITAS DE ARROZ
INTEGRAL 28 KCAL C/U
\$62.00



BIO SANTIVERI
TORTITAS DE ARROZ
BAJAS EN SODIO 29 KCAL C/U
\$62.00



RICE CAKES
BAJO EN SODIO
2pzs x **\$199.00**



OKKO
GALLETAS DE ARROZ
INTEGRALES 35 KCAL C/U
\$32.00



RICE CAKES PREMIUM
SIN GLUTEN Y SIN GRASA
5 paq. X **\$130.00**



QUAKER SALT FREE
INGREDIENTES
\$60.00 linea



SANISSIMO
GALLETA DE ARROZ
INFLADO 40 KCAL C/U
\$63.00



SANISSIMO GALLETAS
DE ARROZ Y MAIZ
32 KCAL C/U
\$65.00

Arroz integral



VERDE VALLE
FUENTE NATURAL DE FIBRA
\$35.50



ARROZ SOS
INTEGRAL
\$29.00



LA MERCED
ARROZ INTEGRAL
\$34.00



PIJJE ARROZ ORGÁNICO
CALIDAD SÚPER EXTRA
\$65.00



AIRES DE CAMPO ARROZ
INTEGRAL ORGÁNICO
SÚPER EXTRA
\$86.00



MEZCLA DE ARROCES
GRANOS ANCESTRALES
NUEVO AHORA CON QUINOA
\$179.00

Pasta



LA MODERNA INTEGRAL TIPO:
SPAGHETTI
\$12.00



LA MODERNA INTEGRAL
TIPO: TORNILLO
\$12.00



LA MODERNA INTEGRAL
TIPO: CODITO
\$12.00



LA MODERNA INTEGRAL
TIPO: PLUMA
\$12.00



BARILLA FUSILLI
PASTA DE SÉMOLA DE TRIGO
\$28.50



BARILLA
PASTA DE SÉMOLA DE
ESPAGUETI NO.3 400 G
\$28.50



GALLO INTEGRAL ALTO
CONTENIDO DE FIBRA
TIPO: SPAGHETTI
\$45.50



GALLO INTEGRAL ALTO
CONTENIDO DE FIBRA
TIPO: HÉLICES
\$53.00



DIVELLA FANTASIE
RUSTICHE PASTA
INTEGRALE TIPO: PENNE
\$61.90

Avena en hojuelas



QUAKER OATS
HOJUELAS DE AVENA DE
GRANO ENTERO
\$47.50



QUAKER SÚPER FOODS
MEZCLA DE
AVENA, GRANOS Y SEMILLAS
\$70.00



AVENA 1 OATS
HOJUELAS DE AVENA 100%
NATURAL INTEGRAL
\$28.00



TÍA OFILIA AVENA
ORGÁNICA 100% NATURAL
VEGAN SIN GLUTEN
\$90.50



BOB'S RED MILL EXTRA
THICK ROLLED OATS
GLUTEN FREE
\$279.00



AIRES DE CAMPO
AVENA ORGÁNICA EN
HOJUELAS
\$87.00



GRANVITA ORGANIC
OATS AVENA ORGÁNICA 350 gr
\$50.90



GRANVITA AVENA WHOLE
GRAIN 100% INTEGRAL
\$27.00



GREAT VALUE AVENA 1 kg
\$25.00

Granolas



GRANVITA GRANOLA
SIN AZÚCAR
\$52.90



BRANLI GRANOLA SIN
AZÚCAR + AMARANTO
\$44.75

Empanizador



SANISSIMO
EMPANIZADOR DE MAÍZ
HORNEADO SIN GLUTEN
\$36.00



MORAMA EMPANIZADOR
KETO
\$125.00



MORAMA EMPANIZADOR
CRUJIENTE
\$199.00

SI NO ENCUENTRAS O NO TIENES ESTOS PRODUCTOS PUEDES HACER LO SIGUIENTE:
TRITURA EN LA LICUADORA PAN TOSTADO RECOMENDADO.

Galletas



GAMESA HABANERAS
GALLETAS INTEGRALES

\$16.00

Harina de maíz



45 GRAMOS DE MASA
= 1 CEREAL

\$14.00



HARINA MASECA
22 GRAMOS = 1 CEREAL

\$22.00

Harina de hotcakes



MORAMA SIN GLUTEN
FREE SIN LÁCTEOS

\$55.00



MORAMA
HOTCAKES KETO

\$229.00



HARINA DE AVENA CASERA
TE RECOMIENDO HACER TU
PROPIA HARINA DE HOTCAKES
CON HOJUELAS DE AVENA
(ESTAS LAS PUEDES LICUAR).

\$60.90

Salsas



HERDEZ
SALSA CASERA

\$15.00



HERDEZ
SALSA VERDE

\$15.00



SALSA CASERA

Puré de tomate



DEL FUERTE
PURÉ DE TOMATE NATURAL

\$25.00



PURÉ DE TOMATE
CASERO

Mermeladas sin azúcar



SMUCKERS
MERMELADA SIN AZÚCAR

\$66.00



AIRES DE CAMPO
MERMELADA ORGÁNICA
SIN AZÚCAR

\$70.00



MCCORMICK MERMELADA
SIN AZÚCAR

\$41.00

Pechugas de pollo



PECHUGA DE POLLO
SIN PIEL

\$85.00



PECHUGAS DE POLLO
CONGELADAS
KIRKLAND

6 paq. x \$339.00



PECHUGA DE PAVO
KIRKLAND

\$590.00

Leguminosas



ISADORA
FRIJOLES ENTEROS NEGROS

\$18.50



ISADORA
FRIJOLES ENTEROS
CLAROS FUENTE NATURAL
DE PROTEÍNA Y FIBRA

\$17.00



FRIJOL NEGRO NATURAL 

ES MEJOR COMPRAR LAS LEGUMINOSAS NATURALES Y PREFERIR NO FREIR.

\$38.50

Carne

CARNE MOLIDA DE RES MAGRA

SE RECOMIENDAN MÁS LAS CARNICERÍAS LOCALES. PIDE CARNE MAGRA MOLIDA (PULPA DE RES), VERÁS LA DIFERENCIA DE UNA CARNE ALTA EN GRASA O MAGRA. LA CARNE ALTA EN GRASA SE VE BLANCA Y ENTRE MÁS MAGRA SEA, MÁS ROJA SERÁ LA CARNE.

Jamón de pavo



FUD CUIDA-T PECHUGA DE
PAVO VIRGINIA BAJA EN
GRASA BAJO EN SODIO
\$50.00



SAN RAFAEL BALANCE
PECHUGA DE PAVO
\$74.00



SABORI NATURAL
PECHUGA DE PAVO
\$77.50



ZWAN PREMIUM
PECHUGA DE PAVO
\$84.00



ZWAN BIENESTAR
PECHUGA DE PAVO
\$84.00

Atún

ATÚN ALETA AMARILLA COMPACTO O SÓLIDO



Marca	Palacio de Oriente	Dolores Premium	Tuny	VALLEY FOODS	CABO DE PEÑAS	CABO DE PEÑAS	Dolores Premium	Dolores Premium	CALMEX	El Velero ORTIZ	El Velero ORTIZ	EL TERUEL	PESKERA	Tuny	
Denominación / Tipo de envase / País de origen	Atún aleta amarilla claro en Aceite de Oliva / lata / España	Lomo sólido de atún aleta amarilla en aceite / lata / México	Lomo de atún aleta amarilla Sólido en Aceite / lata / México	Lomo de atún aleta amarilla en aceite Sólido / lata / México	Atún Blanco Compacto en aceite de Oliva / lata / España	Atún aleta amarilla Compacto en aceite de Girasol / lata / España	Lomo Sólido de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	Bocaditos de VENTRESCA de atún aleta amarilla en Aceite de Oliva / lata / México	Lomo Sólido de Atún aleta amarilla en Aceite de Oliva extra virgen / lata / México	Atún Blanco en Aceite de Oliva Sólido / vidrio / España	Atún Blanco en Aceite de Oliva Sólido / lata / España	Atún Claro Aleta Amarilla en Aceite / lata / España	Atún aleta amarilla Claro en aceite de oliva Sólido / lata / España	Lomo de Atún Claro aleta amarilla en Aceite de Oliva / vidrio / España	
Presentación	Contenido neto	111 g	140 g	140 g	140 g	111 g	111 g	140 g	110 g	140 g	270 g	112 g	111 g	111 g	190 g
	Contenido sólido (masa drenada)	77 g	108 g	100 g	100 g	72.5 g	72.5 g	108 g	95 g	105 g	200 g	82 g	72 g	73 g	140 g
Proteína % en masa drenada	27.1	26.1	23.4	24.3	24.2	25.4	24.3	23.7	26.2	30.5	24.4	26.1	24.9	24.0	
Costo por 100 g de masa drenada	\$64.94	\$21.20	\$27.30	\$19.10	\$75.86	\$48.28	\$23.15	\$44.50	\$23.81	\$107.50	\$100.00	\$51.39	\$65.75	\$106.43	

ATÚN ALETA AMARILLA EN TROZO













Marca Denominación / Tipo de envase / País de origen		Marina Azul Lomo de Atún aleta amarilla Bajo en Sodio / sobre / México	Marina Azul Lomo de Atún aleta amarilla en Agua / sobre / México	atún Dolores Lomo de Atún en Agua aleta amarilla / sobre / México	Tuny Lomo de Atún Aleta Amarilla en Aceite / sobre / México	Tuny Light Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua / sobre / México	² Tuny SPORT Lomo de atún aleta amarilla en agua enriquecido con vitaminas y minerales / sobre / México	Dolores Premium Lomo de atún aleta amarilla en Aceite de Oliva / sobre / México	¹ atún Dolores Lomo de atún aleta amarilla en Aceite / sobre / México	Marina Azul Lomo de Atún aleta amarilla en Aceite de Oliva Extra Virgen / sobre / México	atún Dolores Lomo de Atún aleta amarilla en Agua fortificado / sobre / México	LES BELLES DE MARSEILLE Atún en Aceite de Oliva Extra Virgen en trozos barrilete / lata /Francia
Presentación	Contenido neto	74 g	74 g	78 g	75 g	75 g	75 g	78 g	78 g	74 g	74 g	115 g
	Contenido sólido (masa drenada)	70 g	70 g	74 g	70 g	70 g	70 g	74 g	74 g	70 g	70 g	75 g
	Proteína % en masa drenada	21.81	19.87	23.28	26.38	24.54	27.10	25.81	23.47	24.86	20.47	28.36
	Costo por 100 g de masa drenada	\$26.43	\$23.14	\$18.92	\$23.57	\$23.57	\$28.43	\$23.65	\$21.49	\$28.14	\$21.43	\$169.33

ATÚN ALETA AMARILLA EN HOJUELA

Información al consumidor completa / Cumplen con la presentación, el contenido neto y la masa drenada.

Verifica la fecha de caducidad.






Marca Denominación / Tipo de envase / País de origen	Presentación		Soya % en masa drenada	Proteína % en masa drenada	Costo por 100 g de masa drenada
	Contenido neto	Contenido sólido (masa drenada)			
 1,2 Great value Atún aleta amarilla en Agua y Aceite / lata / México	140 g	100 g	No presenta	23.22	\$14.50
 HERDEZ* Lomo de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	130 g	90 g	No presenta	25.64	\$17.78
 HERDEZ** Lomo de Atún aleta amarilla en Agua / lata / México	130 g	90 g	No presenta	21.86	\$17.78
 HERDEZ Lomo de Atún aleta amarilla en Agua / sobre / México	85 g	No declara	No presenta	19.97	\$17.65
 2Altea Atún Aleta Amarilla en aceite / lata / México	140 g	100 g	No presenta	23.11	\$15.00
 2HERDEZ Lomo de atún aleta amarilla en Aceite / lata / México	130 g	90 g	No presenta	22.00	\$17.78
 2atún Dolores Lomo de atún aleta amarilla en Aceite / lata / México	140 g	100 g	De 1 a 2%	18.75	\$15.90
 CALMEX*** Atún aleta amarilla en Agua en Hojuelas / lata / México	140 g	90 g	De 1 a 2%	22.33	\$16.23
 atún Dolores Lomo de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	140 g	100 g	De 1 a 3%	18.50	\$15.90
 Tuny Light Lomo de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	140 g	100 g	De 1 a 4%	23.89	\$16.50

SE RECOMIENDA COCINAR SIN ACEITE, PERO EN CASO DE QUERER OCUPARLO PUEDES OPTAR POR ACEITE EN AEROSOL, ASÍ SE EVITA CONSUMIR CALORÍAS EN EXCESO.






EL MEJOR ACEITE PARA COCINAR ES EL DE AGUACATE Y CÁRTAMO DEBIDO A QUE SOPORTAN FUERTES TEMPERATURAS

SE RECOMIENDA USAR ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN CRUDO PARA LAS ENSALADAS.

Crema de maní

- \$61.00**

MISTER GOURMET CREMA DE CACAHUATE SIN ADITIVOS 100% NATURAL
- \$95.00**

ON+TOP CACAHUATE NATURAL SIN GLUTEN
- \$87.00**

ON+TOP CACAHUATE NATURAL CON CHOCOLATE SIN GLUTEN
- \$109.00**

M DE MANÍ CACAHUATINA 100% NATURAL CREMA DE CACAHUATE
- \$143.00**

KIRKLAND CREMA DE CACAHUATE CREMOSA ORGÁNICA

Crema de almendra

- \$129.00**

M DE MANÍ ALMENDRINA 100% NATURAL CREMA DE ALMENDRA
- \$140.00**

MORAMA CREMA DE ALMENDRA
- \$135.00**

MISTER CREMA DE ALMENDRA
- \$297.00**

SARA'S SUPERFOODS SPREADS MATCHA CREMA DE ALMENDRA
- \$200.00**

SARA'S SUPERFOODS SPREADS MACA + CANELA CREMA DE ALMENDRA

Chamoy sin azúcar

\$109.00



CHILITO SIRILO
CON STEVIA



SUSALIA CHILITO
CHAMOY SIN AZÚCAR



\$59.00

Helados sin azúcar

\$75.00



HOLANDO HELADO
NAPOLITANO SIN
AZÚCAR



ZENZERO GELATO
SIN AZÚCAR Y BAJO
EN GRASA

\$154.00

Dulces sin azúcar



NESTLÉ
CARLOS V SIN AZÚCAR

\$13.00



NESTLÉ
LARÍN SIN AZÚCAR

\$20.00



GHIRARDELLI
CHOCOLATE INTENSE DARK
86% CACAO

\$99.00



TURÍN
CHOCOLATE AMARGO
SIN AZÚCAR

\$24.00



CHOCOLATE ZERO

\$25.00



MERENGUES SIN AZÚCAR DON'T
WORRY (SABOR CHOCOLATE,
FRESAS Y COOKIES & CREAM)

\$60.00

Endulzantes

\$125.00



NJOY BRAND STEVIA
100% DE ORIGEN NATURAL
ENDULZA TU VIDA



\$80.00



MAYAN SWEET
STEVIA POLVO VERDE
ORGÁNICO 100% NATURAL



\$68.00



SWEETLEAF STEVIA
SWEETENER ZERO CALORIES
ZERO CARBS, 100% NATURAL



Gelatina sin azúcar

\$12.50



D'GARI LIGHT 0% AZÚCAR



JELLO LIGHT

\$12.50



\$10.00

PRONTO
LIGHT 0% AZÚCAR

Cocoa y Cacao

\$79.00



HERSHEY'S COCOA
100% NATURAL

\$54.50



IBARRA PREMIUM
COCOA EN POLVO IDEAL PARA REPOSTERÍA

\$54.00



WORLDTABLE COCOA
100% NATURAL

\$65.00



NATURE'S OWN COCOA
POWDER

Snack saludables

\$54.50



NATURE'S HEART VEGGI VEGGI CHIPS



NATURE'S HEART MEZCLA DE NUECES

\$156.00

\$18.50



PALOMITAS CASERAS



CACAHUATE TOSTADO

\$89.00



TIRAS DE VERDURAS

LO RECOMENDABLE ES QUE ESCOJAS LOS PRODUCTOS MÁS NATURALES, SIN AZÚCARES Y SIN FREIR.

Gelatina sin azúcar

\$12.50



D'GARI LIGHT 0% AZÚCAR

\$12.50



JELLO LIGHT

\$10.00



PRONTO LIGHT 0% AZÚCAR

Cocoa y Cacao

\$79.00



HERSHEY'S COCOA 100% NATURAL

\$54.50



IBARRA PREMIUM COCOA EN POLVO IDEAL PARA REPOSTERÍA

\$54.00




WORLDTABLE COCOA 100% NATURAL


\$65.00



NATURE'S OWN COCOA POWDER

Anexo 14. Papeleta de resultados

 Asesoría Nutricional UACM Cuauhtepc Antropometría y Análisis capilares			
Nombre: _____		Fecha: _____	
Edad: _____	Sexo: _____	Hora: _____	
	Valores obtenidos	Interpretación	
TALLA (m)			
PESO (Kg)			
IMC (kg/m ²)		PESO NORMAL	18.5 – 24.9
		SOBREPESO	< 25 – 29.9
		OBESIDAD CLASE I	30.0 – 34.9
		OBESIDAD CLASE II	35.0 – 39.9
		OBESIDAD CLASE III	> 40
GRASA CORPORAL (BODY FAT) %			
GRASA VISCERAL			
MASAS MUSCULAR %			
METABOLISMO BASAL (kcal)			
EDAD CORPORAL (años)			
Análisis capilares			
Triglicéridos mg/dl			
Colesterol mg/dl			

 Asesoría Nutricional UACM Cuauhtepc Antropometría y Análisis capilares			
Nombre: _____		Fecha: _____	
Edad: _____	Sexo: _____	Hora: _____	
	Valores obtenidos	Interpretación	
TALLA (m)			
PESO (Kg)			
IMC (kg/m ²)		PESO NORMAL	18.5 – 24.9
		SOBREPESO	< 25 – 29.9
		OBESIDAD CLASE I	30.0 – 34.9
		OBESIDAD CLASE II	35.0 – 39.9
		OBESIDAD CLASE III	> 40
GRASA CORPORAL (BODY FAT) %			
GRASA VISCERAL			
MASAS MUSCULAR %			
METABOLISMO BASAL (kcal)			
EDAD CORPORAL (años)			
Análisis capilares			
Triglicéridos mg/dl			
Colesterol mg/dl			

Anexo 16. Invitaciones al simposio



Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

ASUNTO: Invitación a simposio de Nutrición y Salud

Ciudad de México a 25 de octubre de 2022

Mtra. Desirée Texcucano Rodríguez

PRESENTE

Estimada, Desirée Texcucano

Por este medio tenemos el placer de invitarla a participar en el 2do. Simposio de Nutrición y Salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina” que tendrá lugar el 10 de junio de 2022 a las 14:30 horas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México Plantel Cuauhtepc. Aula Magna 1. Esta actividad forma parte del Programa de Servicio Social Asesoría Nutrición dirigida a la comunidad universitaria de la UACM plantel Cuauhtepc y está coordinada de manera conjunta por el estudiante Ernesto Jacobo Martínez, y la Dra. Nelly A. Flores Pacheco.

Esperamos contar con su asistencia. Tenemos la certeza que su experiencia contribuirá a la formación de las y los estudiantes de nuestra institución.

Cordialmente,

Ernesto R. Jacobo Martínez.
Estudiante de Servicio Social
Licenciatura Nutrición y Salud
UACM. Plantel Cuauhtepc

ASUNTO: Invitación a simposio de Nutrición y Salud

Ciudad de México a 25 de octubre de 2022

Lic. Sonia Ximena Juárez

Create Purpose México A.C

PRESENTE

Estimada, Ximena Juárez

Por este medio tenemos el placer de invitarla a participar en el 2do. Simposio de Nutrición y Salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina” que tendrá lugar el 10 de junio de 2022 a las 14:30 horas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México Plantel Cuauhtépec. Aula Magna 1. Esta actividad forma parte del Programa de Servicio Social Asesoría Nutrición dirigida a la comunidad universitaria de la UACM plantel Cuauhtépec y está coordinada de manera conjunta por el estudiante Ernesto Jacobo Martínez, y la Dra. Nelly A. Flores Pacheco.

Esperamos contar con su asistencia. Tenemos la certeza que su experiencia contribuirá a la formación de las y los estudiantes de nuestra institución.

Cordialmente,

Ernesto R. Jacobo Martínez.
Estudiante de Servicio Social

Licenciatura Nutrición y Salud
UACM. Plantel Cuauhtepc

Av. La Corona 320 | Loma la Palma | Gustavo A. Madero | C.P. 07160 | Ciudad de México



Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

ASUNTO: Invitación a simposio de Nutrición y Salud

Ciudad de México a 25 de octubre de 2022

Dra. Adriana González Delgado

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

PRESENTE

Estimada, Adriana González

Por este medio tenemos el placer de invitarla a participar en el 2do. Simposio de Nutrición y Salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina” que tendrá lugar el 10 de junio de 2022 a las 14:30 horas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México Plantel Cuauhtepc. Aula Magna 1. Esta actividad forma parte del Programa de Servicio Social Asesoría Nutrición dirigida a la comunidad universitaria de la UACM plantel Cuauhtepc y está coordinada de manera conjunta por el estudiante Ernesto Jacobo Martínez, y la Dra. Nelly A. Flores Pacheco.

Esperamos contar con su asistencia. Tenemos la certeza que su experiencia contribuirá a la formación de las y los estudiantes de nuestra institución.

Cordialmente,

Ernesto R. Jacobo Martínez.
Estudiante de Servicio Social
Licenciatura Nutrición y Salud
UACM. Plantel Cuauhtepc

Av. La Corona 320 | Loma la Palma | Gustavo A. Madero | C.P. 07160 | Ciudad de México



Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

ASUNTO: Invitación a simposio de Nutrición y Salud

Ciudad de México a 25 de octubre de 2022

Mtra. Katia Yetzani García Maldonado

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

PRESENTE

Estimada, Katia García

Por este medio tenemos el placer de invitarla a participar en el 2do. Simposio de Nutrición y Salud “Alimentación, comunidad e interdisciplina” que tendrá lugar el 10 de junio de 2022 a las 14:30 horas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México Plantel Cuauhtepc. Aula Magna 1. Esta actividad forma parte del Programa de Servicio Social Asesoría Nutrición dirigida a la comunidad universitaria de la UACM plantel Cuauhtepc y está coordinada de manera conjunta por el estudiante Ernesto Jacobo Martínez, y la Dra. Nelly A. Flores Pacheco.

Esperamos contar con su asistencia. Tenemos la certeza que su experiencia contribuirá a la formación de las y los estudiantes de nuestra institución.

Cordialmente,

Ernesto R. Jacobo Martínez.
Estudiante de Servicio Social
Licenciatura Nutrición y Salud
UACM. Plantel Cuauhtepc

Av. La Corona 320 | Loma la Palma | Gustavo A. Madero | C.P. 07160 | Ciudad de México

Anexo 17. Programa del evento y guion



Consultorio de Atención Nutricia Plantel Cuauhtepc Universidad Autónoma de la Ciudad de México

2do Simposio de Nutrición y Salud Alimentación, comunidad e interdisciplina

Plantel Cuauhtepc, jueves 10 de noviembre, 2022

14:30 a 18:20 – Aula Magna 8

Programa

14:30 h. Bienvenida e inauguración

15:00 h. Lic. Sonia Ximena Juárez Mercado (Create Purpose México A.C.)

Nutrición para casa hogar: Contexto, por favor

15:30 h. Mtra. Katia Yetzani García Maldonado (Universidad Autónoma de la Ciudad de México)

Políticas públicas de salud alimentaria

16:00 h. Sesión de preguntas.

16:30 h. Dra. Desiree Texcucano Rodríguez

Abordaje interdisciplinario de la Promoción de la Salud y la Nutrición

17:00 h. Dra. Adriana González Delgado (Universidad Autónoma de la Ciudad de México)

El derecho a la alimentación en el ámbito comunitario

17:30 h. Sesión de preguntas.

18:00 h. Entrega de constancias y cierre del evento

Bienvenida

(ernesto) Hola, muy buenas tardes, mi nombre es Ernesto Jacobo soy estudiante de la Lic. En Nutrición y Salud y pasante del Consultorio de Atención Nutricia Plantel Cuauhtepc, es para mí un honor estar hoy aquí con ustedes en este 2do Simposio de Nutrición y Salud “alimentación, comunidad e interdisciplina” organizado por la Dra. Nelly Flores Pacheco Profesora investigadora de este plantel y su servidor.

Le cedo la palabra a la Profesora Nelly Flores...

Agradecemos de antemano que hoy nos acompañan tanto de manera presencial y virtual que están viendo la transmisión por la página de Nutrición y Salud UACM.

De igual forma agradecemos el apoyo de nuestra Universidad para realizar estos eventos que esperamos sean cada semestre y permitirnos hablar de temas tan relevantes para el profesional de la salud.

También les hacemos la invitación a que se acerquen a la mesa donde podrán tomar café galletas y alguna fruta.

Le cedo la palabra a la Mtra. Ana Elisa Banderas Miranda que dará la inauguración a este simposio.....

muchas gracias continuando con nuestro programa le cedo la palabra a nuestras compañeras ...

Presentación de ponentes:

(Dulce) Hola, muy buenas tardes, mi nombre es Dulce López y mi compañera Monserrat Pérez estudiantes de la Lic. En Nutrición y Salud, y esta tarde nos acompañan 4 ponentes en este simposio, quienes nos compartirán su experiencia profesional, opiniones y reflexiones.

Para empezar y comentarles cómo será la dinámica del simposio se presentarán dos ponencias seguidas y posteriormente se tendrá 30 min de sesión de preguntas y respuestas, en la cual tanto el público presente, como las personas que lo están viendo en vivo por Facebook, podrán hacer sus preguntas a las ponentes.

Presentaremos a las 2 primeras ponentes de este bloque.

Es para nosotras un gusto presentarlas, iniciaré con la Licenciada Sonia Ximena Juárez Mercado, Nutrióloga comunitaria no pesocentrista y consciente del estigma de peso, Licenciada en Nutrición Humana por la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco - Facilitadora con perspectiva de género por el Instituto IMPETÚ A.C. Certificación ECO-0769 Implementación de estrategias informativas para la prevención del consumo de drogas en la población de 12 a 17 años de edad. - Certificación en Psicología de la Alimentación por el Instituto Vive Sano Brasil - Certificación en Nutrición Pediátrica por el Instituto Vive Sano Brasil. Nutrióloga comunitaria en Oaxaca (Valles Centrales) Facilitadora del Club infantil cuyo objetivo era implementar hábitos saludables en los niños y niñas de la comunidad. - Promotora de salud comunitaria en Centros de Integración Juvenil Gustavo A. Madero, Ganadora del premio “Voluntaria del año” en 2020 de Centros de Integración Juvenil, Acompañamiento nutricional (no pesocentrista) en Corpogensen Bienestar Feminista, Actualmente: - Coordinadora del Programa Nutrición, Salud y Bienestar en Create Purpose México A.C. - Voluntaria en Eduka Child Strategies A.C (Tepilpilli, Xochimilco). - Creadora del Podcast en Spotify: “Xicamas con Chile” - Promoción de la Nutrición no pesocentrista y sin estigma para mujeres y creadora del Centro de Reconexión y Aprendizaje en redes sociales. - Tejedora por ansiedad y por entretenimiento, más lo primero que lo segundo. Bienvenida.

(Laura) buenas tardes, presentando a una de nuestras ponentes que por cuestiones ajenas no nos pudo acompañar, pero podremos visualizar su ponencia, de la Mtra. Katia Yetzani García Maldonado. Katia es Lic. en Nutrición por la Universidad Autónoma Metropolitana, Mtra. en Salud Pública con Área de Concentración en Nutrición por el Instituto Nacional de Salud Pública y candidata a Doctora en Ciencias en Salud Colectiva. Cuenta con estudios adicionales en Salud Global y Nutrición Médica. Ha realizado estancias de investigación en el Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, en el Departamento de Promoción de la Salud, Educación y Comportamiento de la Universidad de Carolina del Sur y en el Núcleo de Estudios e Investigación en Alimentación y Cultura de la Universidad Federal de Bahía, Brasil. Actualmente, es Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Plantel Cuauhtépec, en la Academia de Nutrición y Salud. Durante su trayectoria profesional ha sido investigadora en diversos proyectos de salud pública, ha participado como ponente en congresos nacionales e internacionales y ha sido docente a nivel licenciatura y posgrado. Además, es vocera de la Alianza por la Salud Alimentaria y fue Coordinadora del Área de Salud Alimentaria en la asociación civil El Poder del Consumidor, organización desde la cual participó activamente en la defensa de los derechos humanos, así como en la vigilancia de las prácticas empresariales y sus impactos en la salud pública. Sus líneas de

investigación se enfocan en las políticas y programas de nutrición, los determinantes socioculturales de la alimentación, la lactancia materna y la salud global.

Les pedimos un caluroso aplauso para nuestras dos ponentes.

Bienvenidas y adelante.

Sesión de preguntas y respuestas

(Monse) Gracias a nuestras ponentes por sus aportaciones. Esperemos que hayan apuntado sus preguntas, también desde la transmisión en vivo estamos al pendiente por si alguna de las personas que nos están viendo gustan hacer alguna pregunta, nosotros la compartiremos.

(Dulce) Cierre de preguntas- han sido preguntas muy interesantes, les agradecemos por su excelente participación y continuando con el programa es momento de escuchar a nuestras siguientes especialistas con ponencias que sabemos que estarán igual de interesantes.

Presentación de ponentes 2do bloque:

(Laura) Hola, muy buenas tardes, mi nombre es Laura Vázquez y mi compañera Jessica Alejandre estudiantes de la Lic. En Nutrición y Salud, es para nosotras es un gusto presentarles, a nuestras siguientes ponentes iniciaré con la Maestra Desireé Texcucano Rodríguez.....

(Laura) Y finalmente la especialista la Dra. Adriana González Delgado.....

Les pedimos un caluroso aplauso para nuestras dos ponentes.

Bienvenidas y adelante.

Sesión de preguntas y respuestas

(jess) Gracias a nuestras ponentes por sus aportaciones. Esperemos que hayan apuntado sus preguntas, también desde la transmisión en vivo estamos al pendiente por si alguna de las personas que nos están viendo gustan hacer alguna pregunta, nosotros la compartiremos.

Cierre de preguntas y clausura

(laura) - Han sido preguntas muy interesantes, les agradecemos por su excelente participación.

Daremos la palabra a la Dra. Nelly Flores....

Para finalizar daremos las constancias a nuestras ponentes el cual realizaron grandiosas presentaciones...

a la Licenciada Sonia Ximena Juárez Mercado

También a la Mtra. Katia Yetzani García un aplauso

Mtra. Desireé Texcucano Rodríguez

Y para finalizar a la Dra. Adriana González Delgado

Un aplauso por favor para todas nuestras ponentes que el día de hoy nos compartieron una pequeña parte de su todo su conocimiento y experiencias a lo largo de su trabajo como profesionales de la salud.

Agradecemos a nuestras ponentes por sus excelentes presentaciones y compartir este conocimiento con la comunidad UACMita, y nuestras compañeras que ayudaron a realizar este simposio.

También agradecemos a las personas que están aquí presentes y las personas que nos están viendo por la transmisión.

Muchísimas gracias y es así como damos por terminado este el “2do simposio de Nutrición y Salud”, ¡hasta luego!

Cierre del evento.

Anexo 18. Registro de participantes 2do Simposio Nutrición y Salud

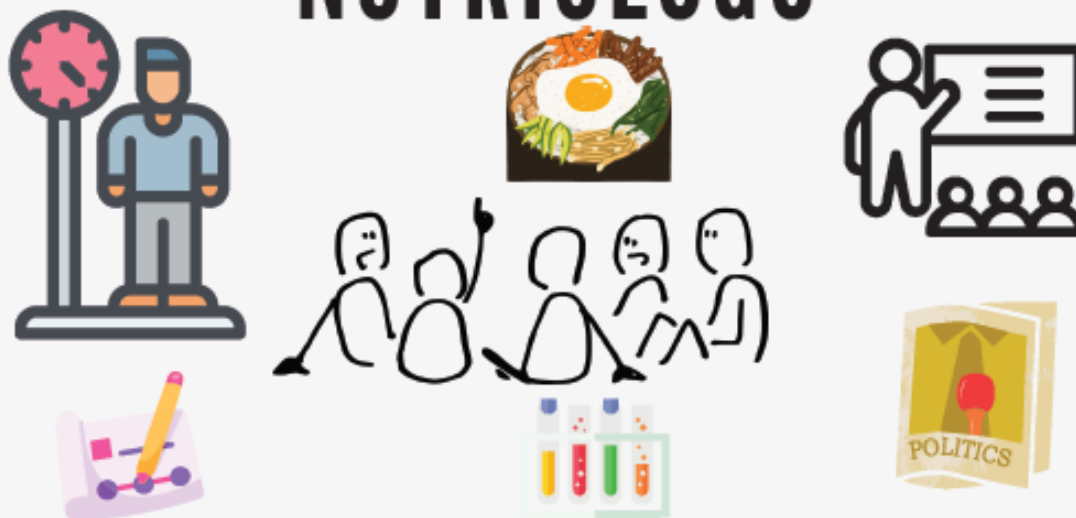
Registro de asistencia 2do. Simposio de Nutrición y Salud Alimentación, comunidad e interdisciplina		
Nombre completo	Licenciatura	Correo electrónico
Ignacio León Galván	Nutrición y Salud	ignacio.leon@alumnos.uacm.edu.mx
Leslie Adriana López Pineda	Nutrición y Salud	leslie.lopez.pineda@alumnos.uacm.edu.mx
Daniel García Martínez	Nutrición y Salud	daniel.garcia.martinez@alumnos.uacm.edu.mx
Nelly Michel Morales Sánchez	Nutrición y Salud	midel.morales@alumnos.uacm.edu.mx
Jenifer Guzmán González	Nutrición y Salud	jenifer.guzman@alumnos.uacm.edu.mx
Irene Ramírez Prieto	Nutrición y Salud	irene.ramirez@alumnos.uacm.edu.mx
Renata Sánchez Rendiz	Nutrición y Salud	renata.sanchez@alumnos.uacm.edu.mx
Mónica Fernanda Gómez Hernández	Nutrición y Salud	fernanda.gomez@alumnos.uacm.edu.mx
Olivia Albareda Jacqueline	Nutrición y Salud	jacqueline.olivia.albareda@alumnos.uacm.edu.mx
Carolina Jessica Nens Tjeda	Nutrición y Salud	jesica.nens@alumnos.uacm.edu.mx
Monserrat Durán Hernández	Nutrición y Salud	monserrat.duran.hernandez@alumnos.uacm.edu.mx
Mireya Bernice Hernández Villaseñor	Nutrición y Salud	Mireya.hernandez@alumnos.uacm.edu.mx
Marcos Antonio Luna Escamilla	Nutrición y Salud	marco.luna@alumnos.uacm.edu.mx
Tania Abigail Villanueva Morales	Nutrición y Salud	abigail.villanueva@alumnos.uacm.edu.mx
López Vargas Ángel Daniel	Nutrición y Salud	daniel.lopez@alumnos.uacm.edu.mx
Bernal Hernández Ana Perla	Nutrición y Salud	ana.perla.bernal@alumnos.uacm.edu.mx
Martha Patricia Morales García	Promoción de la Salud	martha.patricia.morales.garcia@estudiante.uacm.edu.mx
Ibarra Mafá Ingrid	Nutrición y Salud	ingrid.ibarra@alumnos.uacm.edu.mx
García Sánchez Ximera	Nutrición y Salud	ximera.garcia.sanchez@alumnos.uacm.edu.mx
López Morales Citlali América	Nutrición y Salud	citlali.lopez.morales@alumnos.uacm.edu.mx
Ladron de Gueara Rojas Pamela Johelin	Nutrición y Salud	pamela.ladrondegueara@alumnos.uacm.edu.mx
González Bejarano Daniel Alejandro	Nutrición y Salud	daniel.alejandro.gonzalez.bejarano@alumnos.uacm.edu.mx
Baca Cisneros Juan Pablo	Nutrición y Salud	juan.pablo.baca@alumnos.uacm.edu.mx
Tapia Reyes Alan Adair	Nutrición y Salud	adair.tapia@alumnos.uacm.edu.mx
Orlando Cruz Estefanía G.	Nutrición y Salud	estefania.orlando@alumnos.uacm.edu.mx
García Ortega Daniel Alejandro	Nutrición y Salud	daniel.alejandro.garcia.ortega@estudiante.uacm.edu.mx
Núñez Padilla Roberto	Derecho	roberto.nunez@alumnos.uacm.edu.mx
Nelson Gómez Carol Evelyn	Nutrición y Salud	carol.evelyn.gomez@alumnos.uacm.edu.mx
Morán Hernández Antonia Jacqueline	Nutrición y Salud	antonia.jacqueline.moran@alumnos.uacm.edu.mx
Morán Caranda Anali Belén	Nutrición y Salud	anali.moran@estudiante.uacm.edu.mx
Karen Consuelo Sánchez Pedraza	N y S	Karen.sanchez.pedraza01@gmail.com
Aguirre González Clara Guadalupe	Nutrición y Salud	clara.guadalupe.aguirre@estudiante.uacm.edu.mx
Rodríguez Silva Néstor Antonio	Nutrición y Salud	nestor.antonio.rodriguez.silva@estudiante.uacm.edu.mx
García Ramírez Gerardo	Nutrición y Salud	gerardo.garcia.ramirez@alumnos.uacm.edu.mx

Registro de asistencia 2do. Simposio de Nutrición y Salud
Alimentación, comunidad e interdisciplina

Nombre completo	Licenciatura	Correo electrónico
Barrón Hernández Brenda Fernanda	Nutrición y Salud	brenda.fernanda.barron@alumnos.uacm.edu.mx
Chávez Ortiz Melanie Fernanda	Nutrición y Salud	melanie.chavez@alumnos.uacm.edu.mx
Hernández Gujosa Laura Mariela	Nutrición y Salud	laura.hernandez.gujosa@alumnos.uacm.edu.mx
Mezudo García Victor Enrique	Nutrición y Salud	carique.mezudo@alumnos.uacm.edu.mx
Reyes Hernández Nancy Guadalupe	Nutrición y Salud	nancy.reyes.hernandez@estudiante.uacm.edu.mx
González Urbarrío Rocío	Nutrición y Salud	Rocio.Gonzalez-Urbarrío@estudiante.uacm.edu.mx
Brenda Lavin Nancy	Nutrición	nancy.brenda.lavin@estudiante.uacm.edu.mx
Gloria Blanco María Luisa	Nutrición y Salud	mariaugbría@estudiante.uacm.edu.mx
José Domingo Cruz Horacio	Nutrición y Salud	Domingo.Cruz.Horacio@alumnos.uacm.edu.mx
Grisel Barrías Rodríguez	Nutrición y Salud Casa Libertad	grisel.barrías.rodriguez@uacm.edu.mx
Jacqueline García Barquel	Nutrición y Salud	jacqueline.garcía@alumnos.uacm.edu.mx
Wendy Yasmery Albino López	Nutrición y Salud	wendy.yasmery.albino-lopez@alumnos.uacm.edu.mx
Yael Martínez de Jesús	Nutrición y Salud	yael.martinez@alumnos.uacm.edu.mx
Gabriela Álvarez Ramírez	Nutrición y S.	gabriela-alvarez@alumnos.uacm.edu.mx
Lesette Rosales González	Promoción de Salud	Lesette.rosales@alumnos.uacm.edu.mx
Ares. J. Pérez Solinas	Nutrición y Salud	ares.perez@estudiante.uacm.edu.mx
Raúl De La Fuente Gómez	Nutrición y Salud	raul.de.la.fuente@estudiante.uacm.edu.mx
Ávarez Flores Citlali	Nutrición y Salud	citlali.juarez@estudiante.uacm.edu.mx
Maldonado García Stephanie	Nutrición y Salud	stephanie.maldonado.garcía@estudiante.uacm.edu.mx
Lara Talas Yulianez	Nutrición y Salud	yulianez.lara@estudiante.uacm.edu.mx
Cruz Giovanna González Chávez	Nutrición y Salud	giovanna.gonzalez@alumnos.uacm.edu.mx
Barrón Areola Miguel Ángel	Nutrición y Salud	Angel.barron@alumnos.uacm.edu.mx
Chávez García Ana Lorena	Nutrición y Salud	anitaramosmaslow@gmail.com
Chavez Sánchez Ana Cecilia	Nutrición y Salud	ana.cecilia.chavez@alumnos.uacm.edu.mx
Juárez González Jessica Gabriela	Nutrición y Salud	gabriela.juarez.gonzalez@estudiante.uacm.edu.mx
López Aguilar Fernanda Itzel	Nutrición y Salud	Fernanda.Itzel-lopez@estudiante.uacm.edu.mx
Monroy Gallegos Elizabeth	Nutrición y Salud	ely8monroy@gmail.com
Marisol Morales Domínguez	Nutrición y Salud	marisolkbx@gmail.com

Alma Rosa Sigala García	Nutrición y Salud	almo.sigala@estudiante.uacm.edu.mx
Rodríguez Antonio Nelda	Nutrición & Salud	Nelda.rodriguez@estudiante.uacm.edu.mx
Cerón Ramírez Aline Jacqueline	Nutrición y Salud	jacqueline.ceron@estudiante.uacm.edu.mx
Branda Paola Leal	Nutrición y Salud	lechuga.rosa @adriana.lechuga.valterabara@estudiante.uacm.edu.mx
Adriana Lechuga Valdeverdano	Nutrición y Salud	paola.leal@estudiante.uacm.edu.mx

LA IMPORTANCIA DE UN NUTRIÓLOGO



EN ESTE NÚMERO ¿QUÉ HACE UN NUTRIÓLOGO?

DOCENCIA

NUTRICIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

COMEDORES INDUSTRIALES

NUTRICIÓN COMUNITARIA

INDUSTRIA ALIMENTARIA

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

POLÍTICAS PÚBLICAS

NUTRICIÓN CLÍNICA

PLANES DE ALIMENTACIÓN



Nutrición en la docencia

Ayuda

a la educación en todos los niveles educativos y la construcción de más nutriólogos en diferentes grados como son licenciatura, maestrías y posgrados.



Difusión

de información y herramientas para mejorar las intervenciones nutricias.



Agrupar

fuerzas como parte importante dentro de la seguridad alimentaria, dentro de mediaciones en temas de salud y la nutrición comunitaria. :)



Promueve

la adopción de hábitos saludables con el fin de prevenir enfermedades y contribuir a sentirnos sanos.

Nutrición

EN LA INVESTIGACIÓN



Es la búsqueda de nuevos conocimientos

a partir del método científico para la solución de problemas, trabaja en conjunto con la nutrición clínica, poblacional y hospitalaria; se realizan diversos estudios, análisis y ensayos clínicos para contribuir a generar evidencia científica que respalde decisiones en salud nutricional.

Algunos temas que se pueden investigar son: análisis de alimentos, conservación de alimentos y hábitos alimenticios, entre otros.

Pero debemos tomar en cuenta que la nutrición es una ciencia interdisciplinaria y que genera conocimientos de interés en el cual se puede investigar diferentes temas tanto de salud como de ciencias sociales en temas relacionados como son: sociología y antropología, la ecología, política y economía.

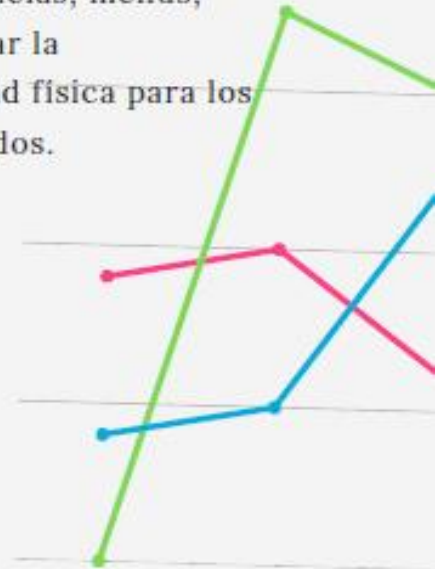
COMEDORES INDUSTRIALES



Gracias a esto se le puede dar seguimiento y un tratamiento a los trabajadores respecto a su salud, y llevar de la mano dando cursos y talleres y que les sirvan tanto a ellos como a sus familias.

Información al personal de cocina de la elaboración y preparación de menús e higiene considerada en la NOM 251 SSA.

Es muy importante ya que puede fomentar una cultura de buenos hábitos alimenticios dentro de una empresa con recomendaciones alimenticias, menús, fomentar la actividad física para los empleados.



NUTRICIÓN COMUNITARIA

DIRIGIDO A CUALQUIER POBLACIÓN

Población infantil
Población escolar y adolescente
Ancianos
Atención Primaria
Discapacitados
Indigentes
Población general



ESTUDIAN LA NUTRICIÓN EN COMUNIDADES Y SUS GRUPOS VULNERABLES, ASÍ COMO EL FUNCIONAMIENTO DE PROGRAMAS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.

SE TRABAJA CON

Psicólogos
Políticos
Docentes
Salud pública
Promoción de la salud



Tiene como objetivo principal, a nivel poblacional, acercar el modelo alimentario disponible hacia un modelo más saludable, con consideraciones específicas según la peculiaridad de los indicadores de salud y sus factores determinantes.

Algunas funciones:

1. Identificar y evaluar problemas nutricionales que pudieran existir en diferentes grupos socioeconómicos, ocupacionales, de edad, sexo, etnia y otros ubicados en la comunidad.
2. Asesorar en el planteamiento de objetivos nutricionales a tener en consideración en el desarrollo de políticas generales de salud.
3. Diseñar, organizar, poner en marcha y evaluar programas de educación nutricional orientados hacia el medio escolar, los colectivos de riesgo o la población general.



NUTRICIÓN EN EL DEPORTE



ALGUNAS FUNCIONES

- Traducir la evidencia científica más reciente en recomendaciones prácticas de nutrición deportiva.
- Establecer objetivos nutricionales claros y precisos alineados con los propios de la planificación de los macro ciclos de entrenamiento deportivo, incluyendo los periodos de competencia y la recuperación entre ciclos.

Especializada en las personas que practican deporte, mediante la cual se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros según la ocasión.

Proveen una amplia gama de posibilidades en el ejercicio de su profesión para el nutricionista deportivo, que involucra incluso motivar a la población a ser más activa. De igual forma e independientemente del nivel deportivo, toda persona que ya se ejercita debe alimentarse adecuadamente para alcanzar sus metas.



POLÍTICAS PÚBLICAS

Al concepto de política alimentaria, se cuenta con la definición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el cual señala que las políticas públicas de alimentación y nutrición son "aquellas que tienen como principal objetivo garantizar que la población pueda tener acceso a alimentos que le permitan satisfacer sus necesidades y cumplir con los requerimientos nutritivos para una vida saludable" (INSP, 2007, p. 91).

Contribuye a elevar la comprensión y a la toma de conciencia de las causas y consecuencias de los problemas nutricionales de la población y a que la sociedad ejerza la defensa de las políticas e intervenciones alimentarias y nutricionales



Desarrollan políticas alimentarias basadas en evidencia científica en beneficio de la población.

NUTRICIÓN CLÍNICA



VOL. 52

27 ENERO 2023



INTERVENCIONES

Realizar acciones de promoción de la salud, prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad y de alteraciones en el estado nutricional.

Participar en la modificación de hábitos de higiene, salud y alimentación a nivel clínico.

Investigar en el campo de la Nutrición Clínica.

DISEÑAN PLANES DE ALIMENTACIÓN PARA APLICARSE A PACIENTES DENTRO DE LAS INSTITUCIONES DE SALUD, EN LOS DISTINTOS NIVELES DE ATENCIÓN.



INDUSTRIA ALIMENTARIA

Un nutriólogo o nutrióloga será parte de un equipo multidisciplinario con la capacidad de participar y desarrollar tareas específicas dentro del desarrollo de productos, control de calidad, etiquetado nutricional y capacitación, marketing de los alimentos para campañas de promoción elaborando material de soporte informativo.



Tiene que ver con el control de calidad e inocuidad, con el tema de prácticas de manufactura, auditorías, microbiología, análisis fisicoquímicos, asesoría en el proceso de promoción y comercialización, mercadeo, condiciones relativas al contenido de nutrientes y educación al consumidor.

Estos procesos y producciones responden a investigaciones del sector de la industria alimentaria.



PLANES DE ALIMENTACIÓN

PARA LOS DISTINTOS MOMENTOS DE LA VIDA. PUEDEN TENER PROPÓSITOS ESPECÍFICOS COMO MANTENER UNA NUTRICIÓN ADECUADA, BAJAR DE PESO, CONTROLAR ENFERMEDADES CRÓNICAS, ENTRE OTROS.



Facilita la entrega de material de apoyo para el tratamiento nutricional del paciente (recetarios de cocina, listas de supermercado, consejos de alimentación saludable de acuerdo a la época del año, entre otros)*

- Permite la creación de un plan de alimentación y menú personalizado, con recetas de acuerdo a las necesidades de cada paciente.
- Realiza educación sobre:
 - Etiquetado nutricional de los alimentos
 - Nutrientes: macro y micronutrientes
 - Porciones de alimentos
 - Índice glicémico de los alimentos, entre otros.



RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DEL 8 DE MARZO

1. ¿Para ti qué significa el 8M?

TESTIMONIOS

“Para mi es un día en el cual conmemoramos la lucha que a diario hacemos las mujeres, un día en el cual alzamos la voz para ser escuchadas, exigir respeto y justicia por las que ya no están. Pienso que a diario debemos ser respetadas y valoradas. “

“El 8 significa el día de la mujer que ha luchado por décadas para que se hagan valer sus derechos y la igualdad de género.”

“El 8 de Marzo para mi es una fecha demasiado importante actualmente ya que es el día en el que la sociedad femenina se junta y toma valor en conjunto para poder exigir nuestros derechos como mujer en diversos aspectos, además de que forma parte de una fecha histórica, y que en efecto ha ayudado a favorecer tanto derechos humanos como legales a reforzarse e inclusive a crear nuevas normas que nos protegen y así mismo también una vez más se exige justicia por todas las que estamos y ya no.”

“Para mi es un día cualquiera, ya que yo hago valer mis derechos y de las demás todos los días. Creo que no es un día en el cual se necesitan expresar las mujeres pues, cada día es una lucha constante de defender y hacer valer cada uno de los valores.

En lo personal ese día no es de mi agrado pues existen mujeres que dicen exigir derechos y terminan amedrentando a otras mujeres llámense policías, o quienes no compartan sus ideales.

A veces se ve la doble moral y la incongruencia de su actuar y terminan manchando un día que se supone es para conmemorar la lucha de mujeres que realmente buscaban un trato justo, digno y humano para las mujeres.”

“Es un día que debe dignificar lo que las mujeres hemos sufrido a lo largo de la historia y en el que se honra a aquellas mujeres a las que les han quitado la vida, exigiendo justicia y seguridad para todas”

2. ¿Cómo se vería afectada la sociedad en un día sin nosotras?

TESTIMONIOS

“Actualmente vivimos en una sociedad donde aún hay demasiadas personas sobre todo hombres con pensamientos machistas que piensan que las tareas del hogar entre otras deben ser realizadas únicamente por las mujeres, pienso que en ese aspecto se vería afectada esta parte de la sociedad ya que se sienten incapaces de realizar dichas tareas.”

“Las mujeres son muy importantes para nuestro país, porque algunas somos dedicadas al hogar, otras son secretarias, ejecutivas, trabajadoras de diferente índole, somos el sostén de una familia sin ellas no hay rumbo fijo.”

“Se vería totalmente afectada en diversos contextos, a nivel económico, social, familiar, etcétera somos parte fundamental del núcleo y responsabilidades que en muchas ocasiones solo las mujeres podemos manipular.”

“Se vería afectada la economía, el núcleo familiar así como la misma sociedad en sí dado que la mujer es el pilar de la misma.”

“Pues creo que la economía nacional de vendría para abajo pues somos las mujeres las que en la mayoría de los hogares buscamos mantener a las familias”

3. ¿Cómo crees que podrías participar en la lucha y aun seguir realizando tus actividades diarias?

TESTIMONIOS

“Pienso que con el hecho de escuchar a las demás, brindar mi apoyo si veo algo fuera de lo normal, alzando la voz por mí y por todas ya que entre mujeres debemos cuidarnos y apoyarnos porque a diario nos enfrentamos ante diversas situaciones que ponen en peligro la integridad de todas.”

“No me agrada la idea de participar en la marcha, porque la mayoría de las chicas van destrozando todo lo que ven a su paso y para mí ese tipo de personas no me representa.”

“Tal vez portando por ejemplo algo de color morado que es significativo para nosotras el día de mañana.”

“Como lo comentaba al inicio cada día trabajo en hacer valer mis derechos ya sea desde mi papel como esposa, madre e hija, desde luchar contra el patriarcado y machismo desde mi padre, el poder del diálogo, expresar y ayudar que otras mujeres se expresen.”

“Haciendo que las personas que me rodean respeten los derechos de las mujeres y busquen mantener su seguridad, que nos cuidemos entre todos para evitar más feminicidios.”

Anexo 21. Cartas descriptivas Feria de la Salud y Nutrición 2023



**FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE**

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: Alan Arturo Chacon Cienfuegos			
Tema: El Plato del Bien Comer			
Objetivo: Que el público participantes conozca esta guía de alimentación para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.			
Actividad :	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
El Plato del Bien Comer	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida. ● Se les dará a los participantes esta charla informativa sobre “El Plato del Bien Comer”, explicando la importancia de esta guía y cada uno de los grupos de alimentos. ● Actividad con los participantes: Después de la charla los participantes tendrán que armar su plato con las réplicas de alimentos. ● Recomendaciones generales. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartel de identificación del módulo ● Mesa ● Sillas ● Lona del plato del bien comer ● Réplicas de alimentos de todos los grupos, ● Platos blancos ● Verdura o fruta rallada para el público participante ● Vasos ● Tenedores 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 a 10 minutos



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: Laura S. Velázquez J, Arely Castañeda Martínez			
Tema: La Jarra del buen Beber			
Objetivo: Se llevará a cabo una plática sobre la importancia de la jarra del buen beber, así como su uso correcto de la ingesta de líquidos adecuados para establecer un estado de salud óptimo.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Jarra del buen beber	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará una breve explicación del concepto de la jarra del buen beber, sus 6 niveles y que bebidas hay en cada uno de ellos. Cada integrante podrá tomar una paleta (en forma de hexágono) que representa cada nivel que corresponde adecuadamente la jarra del buen beber, colocándolo donde el recuerde que va. Posteriormente se repartirán los envases de las bebidas para que los coloquen dependan del nivel donde recuerden que deberían de ir. Para finalizar el responsable del módulo dará la retroalimentación sobre la posición de cada uno de los materiales colocados por el o los participantes Recomendaciones breves sobre el la importancia y el consumo de agua simple. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de identificación del módulo Mesa Jarra Ilustrativa Figura de hexágono ilustrados con el tipo de nivel de acuerdo a la jarra Envases de diferentes bebidas 	Tiempo esperado de 5 a 10 min.



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: Adriana Lechuga Paola Ramírez			
Tema: Porciones y raciones con las manos.			
Objetivo: Actividad para que la comunidad estudiantil conozca una manera fácil de medir una ración y una porción de los alimentos.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Porciones de alimentos con las manos	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les dará una explicación, en que consiste las raciones y porciones con las manos de cada grupo de alimentos. ● Se jugará con las réplicas de alimentos donde se colocarán en la mesa diferentes replicas para que cada uno de los participantes las tomen y mencionen cual sería el tipo de porción recomendada para ese grupo de alimento ● Se realizará retroalimentación de cada una las porciones con manos de cada grupo de alimento. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartel de identificación del módulo ● Mesa ● Papel cascaron ● Imágenes de alimentos ● Tijeras ● Pegamento 	5 min.



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: González Pérez Angélica			
Tema: Microorganismos probióticos			
Objetivo: Actividad para que la comunidad conozca cuales son y las propiedades nutricionales de los probióticos			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Galería de la ciencia de los microorganismos probióticos	<ul style="list-style-type: none"> Organizar y colocar las fotografías conforme a la clasificación de los probióticos. Después del acomodo de los materiales, los estudiantes que se vayan acercando dar una explicación sobre qué son los probióticos su relación con la nutrición y microbiota intestinal, así como, su clasificación de las especies o géneros más empleados y prometedores. Posteriormente mencionar y mostrar de manera tangible los probióticos más comunes que se encuentran en ciertos alimentos industrializados de venta en el mercado únicamente con el propósito de que los estudiantes los conozcan, cabe mencionar, que en ningún momento se dará sugerencia alguna ya sea de promocionar o de, comprar dichos productos para su consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de identificación del módulo Mesa Fotografías o imágenes a color impresas en tamaño oficio. Caja de cartón plantilla del rompecabezas en color. Materiales decorativos como mantel para la mesa. 	<ul style="list-style-type: none"> 5 a 10 minutos

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">● Consiguientemente del muestreo anterior realizar un rompecabezas para los participantes como actividad dinámica sobre los principales alimentos ricos en probióticos. | | |
|--|---|--|--|



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: Dulce Anahí Rivas Ávila			
Tema: Stand informativo de dislipidemias			
Objetivo: Informar a la comunidad estudiantil qué es son las dislipidemias			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Formación de la placa de ateroma	<ul style="list-style-type: none"> ● Con apoyo de un cartel explicar de forma breve que son las dislipidemias, qué riesgos representan a la salud, principales factores de riesgo y prevención. ● Explicar con ayuda de una maqueta cómo se forman las placas de ateroma. ● Invitar a los asistentes a pasar al módulo de toma de perfil de lípidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartel de identificación del módulo ● Mesa ● Cartel hecho por estudiante responsable de la actividad ● Maqueta de aterosclerosis 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 a 10 minutos



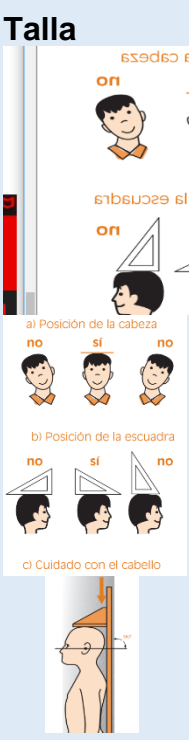
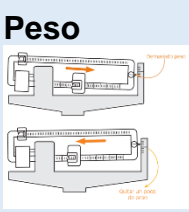
FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: Dulce Rosario López Vázquez			
Tema: Modulo Datos Bioquímicos			
Objetivo: Tomar muestras de sangre y obtener los valores de triglicéridos y colesterol.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Invitación	<ul style="list-style-type: none"> El capacitador hará la invitación a la población a que pasen al módulo de tomas bioquímicas en donde se obtendrán muestras de triglicéridos y colesterol. Se les explicara los pasos que se van a tener para llevar a cabo cada una de las muestras. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de identificación del módulo Mesa Sillas Registro de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> 10 a 13 minutos
Toma de muestras	<ul style="list-style-type: none"> Se les va a solicitar a la población participante que proporcionen algunos datos de identificación personal para poder tener un registro. Antes de iniciar la toma de la muestra se va a limpiar y desinfectar el área donde se llevará a cabo la toma. Se le explicará a la población participante como se tomará la muestra, se le mostrara que todo el material que se va usar es nuevo y que se encuentra cerrado para su seguridad. Se tomará la muestra y esperamos a obtener el resultado. 	<ul style="list-style-type: none"> Boleta de resultados Plumas Accutrend Plus Monitor Sanguíneo Accutrend Colesterol tiras reactivas Accutrend Triglicéridos tiras reactivas Lancetas Algodón 	

<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Finalmente, se le proporcionaran los resultados de ambos datos, se les dará brevemente una explicación sobre el rango en el que se encuentra y si es necesario se proporcionaran algunas recomendaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Torundero ● Guantes ● Alcohol desinfectante ● Gel antibacterial ● Sanitas ● Bote RPBI para material punzocortante ● Bolsa RPBI ● Bolsa para basura ● Trípticos con información sobre colesterol y triglicéridos. 	
----------------------	---	--	--



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud.			
Responsable: García Arista Johan Antonio.			
Tema: Peso y Talla			
Objetivo: Actividad para que los participantes estén enterados de su IMC para estar en un peso saludable.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
<p>Talla</p>  <p>Peso</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La estatura o (talla) se mide con la persona de pie y sin zapatos ni adornos en la cabeza que dificulten o modifiquen la medición. • Coloca al sujeto para realizar la medición. La cabeza, hombros, caderas y talones juntos deberán estar pegados a la pared bajo la línea de la cinta del estadímetro. Los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados del cuerpo. • Mantén la cabeza de la persona firme y con la vista al frente en un punto fijo. Solicita que contraiga los glúteos, y estando frente a él coloca ambas manos en el borde inferior del maxilar inferior del explorado, ejerciendo una mínima tracción hacia arriba, como si desearas estirarle el cuello. • Vigila que el sujeto no se ponga de puntillas colocando su mano en las rodillas, las 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel de identificación del módulo • Registro de participantes • Boleta de resultados • Plumas • Mesas • Biombos • Tapetes • Sillas • Basculas • Estadímetro • Torunderos • Formatos de talla y peso • Sanitas • Algodón • Torundero 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos

piernas rectas, talones juntos y puntas separadas, procurando que los pies formen un ángulo de 45°.

- Desliza la escuadra del estadímetro de arriba hacia abajo hasta topar con la cabeza del sujeto, presionando suavemente contra la cabeza para comprimir el cabello.
- Verifica nuevamente que la posición del sujeto sea la adecuada.

- Alcohol desinfectante
- Bolsa para la basura
-



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Nutrición y Salud			
Responsable: Estefany Valeria Bonilla Sánchez			
Tema: Hipertensión			
Objetivo: informar a la comunidad que es la Hipertensión y dar a conocer algunos alimentos con alto contenido de sodio			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Toma de presión arterial	<ul style="list-style-type: none">● Con apoyo de un cartel explicar de forma breve que es la Hipertensión, qué riesgos representan a la salud, principales factores de riesgo y prevención● Explicar con ayuda de una maqueta los alimentos que son altos en sodio.● Invitar a los asistentes para la toma de presión arterial.	<ul style="list-style-type: none">● Cartel de identificación del módulo● Registro de participantes● Boleta de resultados● Plumas● Mesas● Maqueta de alimentos altos en sodio● Sillas● Baumanómetro digital	<ul style="list-style-type: none">● 5 a 10 minutos



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Promoción de la Salud			
Responsables: Gutiérrez Capilla Lisset Alejandra y Juárez Ramírez Norma Angélica			
Tema: ¿Qué es la Promoción de la Salud?			
Objetivo: Explicar la labor de la Promoción de la Salud			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
¿Qué es la Promoción de la Salud?	<ul style="list-style-type: none">Las promotoras se presentarán y explicarán en qué consiste el módulo ¿Qué es la Promoción de la Salud?Para comenzar la explicación se le preguntará a las (os) participantes que es lo que saben sobre la promoción de la salud.Posteriormente, las promotoras de la salud darán una breve explicación sobre ¿Qué es la Promoción de la Salud?Como parte de nuestro módulo se realizará un juego que consta de lo siguiente:A las participantes se les pedirá que formen dos equipos de forma equitativa.Una vez formados los dos equipos se jugará “Piensa rápido”, donde los dos equipos tendrán que apretar el botón para responder la pregunta que se les realizará. Estas preguntas son acerca de ¿Qué es la Promoción de la Salud?	<ul style="list-style-type: none">Cartel de identificación del móduloMesacartulinashojas blancasincentivosplumonesseparadoresbotón de goma	<ul style="list-style-type: none">5 a 7 minutos

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• El equipo que responda más rápido y correctamente la mayoría de las preguntas recibirá un premio.• Para finalizar se les agradecerá a las participantes su participación en el módulo ¿Qué es la Promoción de la Salud? | | |
|--|--|--|--|



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Promoción de la Salud			
Responsables: Luis Ángel Velasco Flores			
Tema: ¿Qué tipo de alimentos tengo a mi alrededor hoy en día? Alimentos ultraprocesados.			
Objetivo: Difundir información sobre la alimentación que predomina en la actualidad (alimentos ultraprocesados) en la población del país, así como generar desde la Promoción de la Salud, acciones que promuevan una mejor toma de decisiones e informadas a la hora de consumir algún alimento y/o bebida.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> El responsable de la actividad dará la bienvenida a los/las participantes, presentándose y exponiendo el tema y el objetivo del módulo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de identificación del módulo Mesa Cartel e ilustraciones cartulinas hojas blancas 	<ul style="list-style-type: none"> 5 a 10 minutos
¿Qué tipo de oferta alimentaria tengo a mi alrededor?	<ul style="list-style-type: none"> El responsable del módulo expondrá las características que hoy en día definen a la oferta alimentaria que predomina en la población del país. 		
Características que permiten identificar a los alimentos ultraprocesados	<ul style="list-style-type: none"> El responsable del módulo señalará una serie de características que permitirán a los/las participantes identificar a los alimentos ultraprocesados 		
Estrategias desde la Promoción de la Salud para una mejor toma de	<ul style="list-style-type: none"> El responsable del módulo propondrá una serie de estrategias desde la Promoción de la Salud a fin de que los/las participantes del módulo generen una toma de 		

decisiones a la hora de elegir productos.	decisiones informadas sobre una mejor elección de alimentos y/o bebidas.		
Cierre	<ul style="list-style-type: none">• El responsable del módulo agradecerá a los/las participantes, finalizando así la intervención del tema.		



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Promoción de la Salud			
Responsables: Santiago Alva María Guadalupe			
Tema: Salud bucal.			
Objetivo: Generar que los estudiantes conozcan e identifiquen la importancia del cuidado de su salud bucal. Al mismo tiempo que conozcan la técnica adecuada para el cepillado de dientes y el cuidado de los mismos.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> Se iniciará dando la bienvenida y la presentación de los responsables del módulo. Continuamente se presentará una breve introducción a los participantes los temas que se darán durante la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de identificación del módulo Mesa Cartel e ilustraciones 	<ul style="list-style-type: none"> 5 a 10 minutos
Importancia de la boca y su cuidado	<ul style="list-style-type: none"> El responsable del módulo proporcionara información sobre salud bucal, tales como: importancia de la boca, hábitos importantes, algunas enfermedades bucales, prevención del consumo excesivo de alimentos que provoquen daño a la salud bucal, y promoción de la salud bucal mediante el cuidado y la importancia del cepillado. 	<ul style="list-style-type: none"> Maqueta de la boca y dientes Maqueta de cepillo de dientes Maqueta de pasta dental Maqueta de hilo dental Cepillo de dientes 	
Técnica del cepillado correcto de los dientes	<ul style="list-style-type: none"> El responsable presentará a los participantes la técnica adecuada de acuerdo a los odontólogos, el correcto cepillado de los dientes, a través de las 		

	<p>maquetas de la boca, cepillo de dientes, pasta dental e hilo dental.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar la explicación, se le pedirá a algún integrante participar y demostrar la técnica del cepillado de dientes, con el fin de conocer si la explicación les fue de utilidad y comprendida. Y aquel participante se le obsequiará un cepillo de dientes. 		
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● El responsable del módulo agradecerá a los/las participantes, finalizando así la intervención del tema. 		



FERIA DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
PLANTEL CUAUTEPEC
PLAZA DEL ESTUDIANTE

Licenciatura: Promoción de la Salud			
Responsables: Ramírez Cornejo Lesly Yanet y Ramírez Cornejo Aline Geovany			
Tema: Por un entorno sin violencia			
Objetivo: Informar a los participantes de la comunidad Cuauhtepc que existen distintas formas en las que se manifiesta la violencia y así puedan ser identificadas.			
Actividad:	Instrucciones:	Materiales:	Tiempo:
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> Se dará una breve introducción sobre la importancia del tema de la violencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de identificación del módulo Mesa Cartel e ilustraciones Cartel ciclo de violencia desde las mujeres Cartel violentómetro 	<ul style="list-style-type: none"> 5 a 10 minutos
Ciclo de la violencia	<ul style="list-style-type: none"> Se explicará claramente en qué consiste el ciclo de la violencia con cada uno de sus puntos. 		
Violentómetro	<ul style="list-style-type: none"> Se explicará en qué consiste el violentómetro, junto con breves ejemplos y la importancia de tenerlo presente ante cualquier signo de alerta. 		

Anexo 22. Registro de participantes de los módulos toma de triglicéridos y colesterol capilar, presión arterial y talla y peso

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad									Comunidad			Valores capilares	
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Trig	Col	
1	Eliza Vivibe Morales		X				X						X				Lo	Lo
2	Elvira		X				X						X				Hi	Lo
3	Rosa		X								X			X			Lo	Lo
4	Refugio		X									X		X			238	Lo
5	Moises			X		X							X				Lo	Lo
6	Maria Teresa		X			X							X				391	Lo
7	Roxana		X			X							X				309	Lo
8	MariadelRocio		X									X			X		492	272
9	Damzari		X			X							X				153	182
10	Jessica Chavez		X			X							X				216	191
11	Andrea	19	X				X						X				Lo	Lo
12	Jean Florentina	2021		X		X							X				Lo	Lo
13	Pablo	14		X			X						X				176	175
14	Angelina	2018	X									X	X				98	Lo
15	Eduardo Carrillo	2019		X							X			X			303	223
16	Alan Gonzalez	2019		X			X						X				150	Lo
17	Prca Angelica	2016					X						X				Lo	Lo
18	Gerardo	2009		X		/					X			X			183	163
19	Arturo	2021				X							X				Lo	Lo
20	Alma	2016	X				X						X				Lo	Lo
21	Guadalupe	2018	X				X						X				126	Lo
21	Jeremy	2021		X		X							X				Lo	Lo



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México
NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			pares capilar	
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Trig	Col
23	Elisa	2011	X				X						X			150	Lo
24	Isaac.	2020		X		X							X			257	Lo
25	Frida.	2021	X			X							X			199	Lo
26	Juan Pablo	2020		X		X							X			Lo	Lo
27	Alan	2019		X			X						X			Lo	Lo
28	Sofia	2013	X					X					X			Lo	179
29	Elizabeth	2019	X				X						X			168	Lo
30	Mayra	2021	X			X							X			Lo	Lo
31	Ixhen	2015	X			X							X			191	Lo.
32	Ruben lara.			X									X		X	Hi	162
33	Aline Ramirez	2014	X				X						X			153	Lo
34	Alejandro Moran	2020		X			X						X			Lo	Lo
35	Darra Rangel	2022	X			X							X				
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			Valores capilares		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Trig	Col	
1	27-011-0555			X			X						X				193	Lo
2	76-011-0223			X				X					X				224	188
3	Janneth López Rivas		X						X				X				98	177
4	21-011-0192		X			X							X				279	Lo
5	21-011-1116		X			X							X				285	154
6	27-011-0095			X		X							X				205	Lo
7	27-011-0546			X		X							X				Lo	Lo
8	16-011-0265			X				X					X				275	Lo
9	----- Fern.		X								X						147	194
10	18-011-0725			X		X							X			288	135	Lo 170
11	18-011-0592			X		X							X				Lo	150
12	19-011-1313		X			X							X				251	Lo
13	18-011-1478			X		X							X				294	Lo
14	18-011-1286		X			X							X				152	157
15	14-011-0561			X				X					X				155	Lo
16	18-			X								X	X				159	Lo
17	20-			X				X					X				Lo	198
18	22-		X			X							X				333	Lo
19	17-003-1126			X				X									114	215
20	21-011-1005			X		X							X				Lo	Lo
21	21-011-0115			X		X							X				92	Lo
21	21-011-1256		X									X	X				119	Lo



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			blores capilar		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Acc	Adm	Trig	Col	
23	— Fuera		X										X		X		Lo	Lo
24	18-011-1298			X		X								X			Lo	Lo
25	19-011-0496		X			X								X			Lo	Lo
26	18-011-1304		X			X								X			Lo	Lo
27	19-011-0260		X					X						X			133	155
28	— Personal		X							X							70	Lo
29	21-011-0371		F			X								X			Lo	Lo
30	15-011-1145		X					X						X			Hi	189
31	22-011-0171		X			X								X			Lo	Lo
32	22-011-0519		X		X									X			Lo	Lo
33	21-011-1239		X		X									X			582	Lo
34	— Personal		X										X				76	Lo
35	19-011-0215		X					X						X			466	
36	17-011-0225		X					X						X			Lo	Lo
37	15-011-0903		X					X									Lo	Lo
38	19-011-0110			X				X						X			High	Lo.
39	17-011-0841		X			X								X			Lo.	Lo
40	16-0040161		X										X	X			Lo	Lo
41	— Fuera			X									X				192	155
42	20-011-1219		X			X											Lo.	Lo
43	20-011-0626		X			X											145	Lo
44	14-011-0123		X						X					X			Lo	Lo.



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			valores capilares		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Trig	Col	
45	19-011-0069		X			X											Lo	Lo
46	19-011-0858		X					X									156	Lo
47	19-011-0063		X			X											Lo	
48	PERSONAL			X				X									Lo	Lo
49	18-			X				X						X			113	161
50																		
51																		
52																		
53																		
54																		
55																		
56																		
57																		
58																		
59																		
60																		
61																		
62																		
63																		
64																		
65																		
66																		



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad									Comunidad			Alores capilares		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Trig	Col		
1	Olivia Rodriguez		X				X							60			✓	174	150
2	Linda Hernandez	19	X												✓			172	171
3	Airely Paulette Santos	19	X			X									✓			172	170
4	Sara Sanchez Guzman	20	X				X											172	170
5	Mariana Montserrat Reyes Zepeda	20	X						X									316	176
6	Jonathan Hilda Salazar	15		X				X							X			172	150
7	Arantzo	20	X			X									X			167	171
8	Victor	19		X		X		X							X			172	155
9	Raymundo	18		X				X							X			169	171
10	Brenda	19						X							X			172	171
11	Karen	22	X		X				X						X			133	171
12	Wendy Lizbeth	23	X												X			84	204
13	Pamela Pino	20	X			X									X			177	158
14	Andrés	18		X				X							X			172	171
15	Liliana Almaraz	19	X					X							X			177	171
16	Danna	21	X		X										X			172	171
17	Santiago	-		X									X		X			172	171
18	Daniela	17	X			X									X			151	171
19	Brenda Escudero	13	X					X							X			354	171
20	Aline	19	X			X									X			130	162
21	Abigail Galan	20	X			X									X			172	171
21	Araceli Mar	20	X										X		X			483	182



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			valores capilares		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Trig	Col	
23	Estefany Belen	20	X			X							X				212	<171
24	Beizabeth Martinez	20	X			X							X				291	<171
25	Roberto	-		X											X		<172	182
26	Laura Jimenez	-	X										X	-	-	-	267	<171
27	Maria Guadalupe	21	X			X							X				<172	<171
28	Celina Sanchez	21	X			X							X				<172	<171
29	Mildred Mendiola	21	X			X							X				<172	152
30	Julietta Sanchez	21	X			X							X				<172	173
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			Presión arterial	
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm		
1	Ariadna González Uribe		X			X								X			106/79
2	Vianey Rosas Soto		X			X								X			112/81
3	Pablo Guerrero Ameguin			X				X						X			119/74
4	Brenda Aguilera Ledezma		X					X						X			138/87
5	Rosa Aracelia		X					X						X			125/76
6	Moises Escandon Jimenez			X		X								X			126/80
7	Nesica Monserrat Chavez Jimenez		X		19									X			112/77
8	Este fani Belan Alba Gonzalez		X			X								X			105/72
9	Alma Libia Chavez Balderas							X						X			109/82
10	Guadalupe Valeria Torres		X					X						X			117/75
11	Irvin Axel Arriaga			X		X								X			128/78
12	Miriam Garcia		X									X		X			116/76
13	Maria Esther Amatilla		X										X		X		166/111
14	Santiago Martin Cruz			X								X		X			94/63
15	Moises Jesus Decabal			X				X						X			106/74
16	Valeri Herari Alcantara		X			X								X			106/71
17	Xitlali Dania Magaña Jimenez					X								X			94/69
18	Alina Cecilia Ramirez		X			X								X			125/74
19	Jimenez Carbajal Laura		X										X	Externa			119/71
20	Jose Luis Velázquez Acosta			X									X	Externa			128/82
21	Ana Karen Hernandez Garcia		X		X									X			96/67
21	Ixel Andrea Martínez Gilz		X					X						X			117/80
23	Ixchel Rodriguez Iniguez		X			X								X			100/84
24	Fernanda Nupa		X					X						X			123/93
25	Osoria Pineda Unidiano													X			118/70
26	Maldonado Flor Jazmin		X			X								X			98/60
27	Glizabet Ortiz		X					X						X			118/76



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM
 Universidad Autónoma
 de la Ciudad de México
 NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			Presión arterial	
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm		
27	Aralin Moran		X				X							X			97/70
28	Aleman Martínez Amarrani		X				X							X			109/69
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	
45																	
46																	
47																	
48																	
49																	
50																	
51																	
52																	

REGISTRO DE PARTICIPANTES

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad									Comunidad			Presión arterial	
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Acá	Adm			
1	Nurita Jimenez Cerrato			X										55		✓		155/99
2	Ximena Alvarado Carrera		X			X									X			107/74
3	Naneca Victoriano Jimenez		X		X										X			112/80
4	Leslie Jessica Patricia Gonzalez		X			X									X			117/72
5	Abraham Elihu Morales			X		X									X			119/79
6	Olivia Rodriguez Vegci		X											60		X		120/70
7	Rosa Ines Alacaa Garcia		X										49			X		124/82
8	Sara Sanchez		X						X						X			129/83
9	Nariana Reyes		X							X					X			105/77
10	Ella Uribe Morales		X							X								120/80
11	David Antonio Nolas Hd.			X				X							X	X		137/72
12	Elvira Gutierrez Ortega		X						X						X			110/80
13	Julia Alberta Roque Maldonado			X		X									X			149/82
14	Damaris Denise Uribe		X			X									X			116/88
15	Jaime Jesús Guzmán Meza			X		X									X			117/69
16	Roxana Monserrat Horb		X	X		X									X			115/75
17	Francisco Javier Angu			X				X							X			99/70
18	Jaime Abraham Uribe			X		X									X			99/69
19	Jessica Chavez Gomez		X			X												123/72
20	Linda Hernandez Torres		X					X							X			108/68
21	Arelly Santos		X			X									X			100/70
21	Eduardo Carrillo Tapia			X										X			X	117/70
23	Mariadel Rocio Flores Flores		X											X			X	124/90
24	Alan Moises Gonzalez IM			X				X							X			120/74
25	Brayan Lopez Perez							X							X			117/76
26	Dulce Jazmin Olvera		X					X							X			101/63
27	Andrea Rosalia Hernandez		X					X							X			121/83



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			Presión arterial
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	
27	Vanessa Xochimitl Garcia		X			X							X			96/73
28	Victor Ruben Trejo			X		X							X			120/80
29	Jorge Isaac Vazquez			X		X							X			
30	Cristóbal Cumbias Muratja		X			X							X			114/74
31	Juan Florentino Sosa			X		X							X			127/75
32	Brenda Santiago		X			X							X			128/88
33	Marta Cruz		X			X							X			110/79
34	Xchel Ramos		X	X			X						X			117/75
35	Daniel Chavez			X		X							X			120/80
36	Arturo Ramirez		X			X							X			116/73
37	Karen Gonzales		X		<18								X			97/67
38	Abigail Galan		X			X							X			89/69
39	Alain Pencia			X		X							X			121/78
40	Anaíres Garcia			X				X					X			118/84
41	Pamela Pina		X			X			X				X			107/71
42	Jeremy Lopez			X		X							X			110/73
43	Isaac Isaac			X		X							X			112/81
44	Diana Paola Ruiz		X		X								X			102/74
45	Luis Pineda			X				X					X			111/66
46	Ayan Marquez			X		X		X					X			114/79
47	Jose Lopez			X				X					X			110/70
48	Rosario Arredondo		X			X							X			121/83
49	Adrian Dieguez			X		X							X			122/74
50	Elizabeth Hernandez		X					X					X			101/68
51	Brenda Escalero		X					X					X			120/85
52	Elvira Ramo		X										X			100/74



REGISTRO DE PARTICIPANTES

UACM
 Universidad Autónoma
 de la Ciudad de México
 NADA HUMANO ME ES AJENO

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			Presión arterial	
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm		
53	Iris Ramirez		X		X									X			115/80
54	Marisa Hernandez.		X			X								X			80/54
55	Araceli Mar.		X								X			X			114/71
56	Imilsí García		X					X						X			115/84
57	Edgar Vidal			X				X						X			158/85
58	Betabeth Martinez		X			X								X			85/66
59	Lizbeth Aldeverte		X			X								X			98/63
60	Glara Aguirre		X			X								X			96/56
61	Hernandez Benjamin.			X					X					X			123/84
62																	
63																	
64																	
65																	
66																	
67																	
68																	
69																	
70																	
71																	
72																	
73																	
74																	
75																	
76																	
77																	
78																	

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad							Comunidad			Medidas		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Acad	Adm	Talla	Peso
1	Nora Hernández	21		X			✓						✓			173	82.2
2	Alicia Michelle Martínez Alamo	21	X		✓								✓			152.4	46.1
3	Christina Morales	15	X						X				✓			1.54	55.6
4	Elisa Jiménez Ortega	16	X						X				✓			1.65	78
5	Tatiana Cruz	18	X		X								✓			1.77	59
6	Roxana Monserrat Rodríguez	21	X		✓								✓			1.60	62.8
7	Marta Antonia Pérez	21	X		X								✓			1.63	58.5
8	Francisco Javier Jiménez Varga	15	X						X				✓			1.69	104.9
9	Eduardo Castillo Tapia			X								✓	✓			1.62	86.1
10	Alicia Jasmina Alavez	20						X					✓			1.55	55.7
11	Andrea Rosalia Holtz	19	X					X					✓			1.59	60
12	María Jesús de la Cruz	18	F		X								✓			1.75	90.8
13	Chavez Reyes Daniel	18	M		X								✓			1.65	68.7
14	Florencia Sara Padilla	21	X		X								✓			1.73	73.5
15	Ramón Soto Xchel	15	X					X					✓			1.63	62
16	Norma Luz Lucero Alvarado	21	F		✓								✓			1.77	69.1
17	Isa Andrea Ruiz Arribas	19	X					X					X			1.62	73.1
18	Yvonne Paola Pin Lora	20	X		✓								X			1.55	57.4
19	Haren Jocelyn González	2022	X		✓								✓			1.62	61.7
20	Jessica Moncrieff Chavez	2021	X		✓								✓			1.55	44
21	Mariés Blarabed Cornejo	17	X					✓					✓			1.60	49.4
21	Daniela Palma Luis	17	X					✓					✓			1.70	79.7
23	Carlos Adolfo Díaz Martínez	19	X					✓					✓			1.76	72.9
24	Hector Flores José F.	21	X		✓								✓			1.77	87.2
25	Santiago Cruz G.	19										✓	✓			1.69	62
26	Isis Arribas Ramírez	22	X		✓								✓			1.57	44.3
27	Maria Hernández Gómez	21	X		✓								✓			1.59	43.8

Folio	Nombre	Gen	Sexo		Edad								Comunidad			Medidas		
			F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Acc	Adm	Talla	Peso	
28	Laura Jimenez Calhori	28	X											69	Catca	NO	1.535	75.0
29	Elizabeth Adez	15	X					✓						✓			1.55	60.0
30	Brenda Escudero	15	X					✓						✓			1.50	100.0
31	Inés Margenta		X											✓	Adm		1.55	60.5
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		
50																		
51																		
52																		
53																		

REGISTRO DE PARTICIPANTES

Folio	Nombre	Gen	Sexo	Edad							Comunidad			Medidas			
				>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	Est	Aca	Adm	Talla	Peso	
	Angel Horacio Utrilla Silva		F	X	X											175	84.6 kg
1	Rojas Sánchez Edgar R.		X		X											1.62	49.9 kg
2	Bernal Basurto Cecilia		X		X											1.55	52.1 kg
3	Valde Carranza Diana D.		X		X											1.64	102.6 kg
4	Jose Hines Alarido		X													1.53	76.2 kg
5	Lindalva Hernández Torres		X			X										1.67	67.4 kg
6	Pérez Peregrina Arianta		X		X											1.59	62.3 kg
7	Perillo Nadia Saul		X		X											1.77	80.9 kg
8	González Arreguín Pablo		X			X										1.75	79.7
9	González Martínez Alan M.		X			X										1.67	59.1
10	Santiago Cruz Branda Juana		X		X											1.60	66.3
11	Cruz Rodríguez Patricia G.		X		X	X										1.60	53.7
12	Pérez Marcelino Pérez Angélica		X		X	X										1.65	72.2 kg
13	Pérez Cruz Pamela Rogel		X		X											1.53	49.6
14	Arzate Vega Lesly		X		X											1.53	47.1
15	Pérez Cruz Gabriela		X			X										1.79	76.9
16	Martínez Gaspar Teresa		X			X										1.58	67
17	Alcántara Pambica Valeria Mercedes		X		X											1.63	57.9
18	Arredondo Acosta Rosario		X		X											1.61	60.7
19	Loaiza Suardi Juan Aldair		X		X											1.76	59.7
20	Santos Portillo Juan Pablo		X		X											1.65	53.5
21	Daniela Karina Chávez San Juan		X		X												
21	Xitlali Dora Magda Jiménez		X		X											1.51	39.0
23	Velasco Gómez Coral Jocelyn		X		X											1.57	59.6
24	Hernández Valdivia Benjamín		X				X									1.63	69.6
25	Guzmán Miranda		X	X												1.26	23.8
26	Luis Leonardo Mendez R.		X				X									1.69	93.4
27	Flor Yaelin Malibon Cortez		X		X											1.59	59.4

Anexo 23. Base de datos de pacientes a los que se les proporcionó asesoría nutricia en el plantel Cuautepec

Folio	Sexo	Edad	Estado civil	Ocupación	Con quién vive	Antropometría				Composición						Ingesta R24H (kcal)	Requerimiento energético	# Comidas al día	Dietas anteriores	Intolerancia lacto
						Peso (kg)	Talla (m)	IMC	Dx IMC	Grasa corporal (%)	Interpretación	Masa muscular (%)	Interpretación	Grasa visceral (%)	Interpretación					
R.I.M.C - 001	Mujer	25	Soltero/a	Estudiante	Familia	54.9	1.53	23.5	Intervalo norml	38.4	Elevado	38.4	Muy elevado	5	Normal	1322	2070	4	No	No
G.I.M - 002	Mujer	23	Soltero/a	Estudiante	Familia	79.5	1.54	33.5	Obesidad Clase I	53.3	Muy elevado	18.3	Bajo	7	Normal	1413	1458	3	No	No
M.N.M. - 003	Hombre	29	Soltero/a	Estudiante	Familia	123.9	1.78	39.1	Obesidad Clase II	40	Muy elevado	28	Bajo	19	Muy alto	1676	1711	3	No	No
K.L.J.V - 005	Hombre	22	Soltero/a	Estudiante	Familia	82.2	1.76	26.5	Sobrepeso	29.7	Muy elevado	34.4	Normal	9	Normal	2735	1817	2	No	No
R.I.M.S - 007	Mujer	22	Soltero/a	Estudiante	Familia	76.4	1.65	28.1	Sobrepeso	43	Muy elevado	24.5	Normal	6	Normal	2200	1690	5	No	No
C.G.R. - 008	Mujer	28	Soltero/a	Estudiante	Amigos/as	72.2	1.58	28.9	Sobrepeso	49.6	Normal	20.8	Bajo	7	Normal	1400	1400	3	No	No
D.S.S.R. - 010	Mujer	28	Unión libre	Estudiante	Pareja	59.4	1.49	26.8	Sobrepeso	43.2	Elevado	28.8	Normal	6	Normal	1653	1346	3	No	No
J.C.R. - 013	Mujer	25	Soltero/a	Estudiante	Familia	58.1	1.57	23.6	Intervalo norml	32.2	Elevado	29.3	Normal	4	Normal	958	1522.1	4	No	No
A.T.O. - 014	Hombre	41	Soltero/a	Profesionista	Solo	75	1.76	24.2	Intervalo norml	23.1	Elevado	36.1	Normal	8	Normal	1365	1864	4	No	No
G.Y.P.E. - 018	Mujer	22	Soltero/a	Estudiante	Familia	62.9	1.52	27.2	Sobrepeso	38.4	Elevado	30.2	Elevado	7	Normal	1148	1831	2	No	Sí
L.A.V. - 024	Mujer	21	Soltero/a	Estudiante	Familia	45.8	1.53	19.6	Intervalo norml	28.6	Normal	24.9	Normal	3	Normal	600	1402	3	No	No

Folio	Interpretación	Ingesta R24H (kcal)	Requerimiento energético	# Comidas al día	Dietas anteriores	Intolerancia la lactosa	Medicamentos para bajar de peso	Visitas anteriores al nutriólogo	Percepción de cambio de alimentación por estado de ánimo	Modificación de la dieta en los	Diagnóstico nutricional
M.C - 001	Normal	1322	2070	4	No	No	No	No	Rara vez		Ingesta energética inadecuada relacionada por una ingesta energética alta en alcohol y azúcar evidenciada por su recordatorio de 24 horas del fin de semana con un total de 2267 Kcal, azúcar de 45.8 g, ingesta de alcohol de 1.2 litros, grasa corporal elevado de 38.4 %
J.M - 002	Normal	1413	1458	3	No	No	No	No	Algunas veces		Obesidad clase I relacionado con una ingesta energética inadecuada evidenciado por índice de masa corporal de 33.5 Kg/m ² , Grasa corporal 53.3% considerado muy elevado para su edad, Masa muscular 18.3% en porcentaje bajo. Dentro del recordatorio de 24 horas alto consumo de azúcar de 105.4 g; y alto consumo de refresco y poco de agua.
N.M. - 003	Muy alto	1676	1711	3	No	No	No	No	Con mucha frecuencia		Obesidad clase II relacionado con una ingesta energética inadecuada evidenciado por índice de masa corporal de 38.9 Kg/m ² , Grasa corporal 40% y grasa visceral de 19 considerado muy elevado para su edad, Masa muscular 28% en porcentaje bajo. Dentro del recordatorio de 24 horas alto consumo de harinas refinadas; y alto consumo de refresco y poco consumo de agua.
L.J.V - 005	Normal	2735	1817	2	No	No	No	No	Rara vez		Ingesta energética inadecuada relacionada por una ingesta energética alta en alimentos altos en grasa, refresco y jugos industrializados y disminuida en frutas, verduras y poco consumo de agua evidenciada por sus recordatorios de 24 horas con un total de 2735 Kcal entre semana y 3000 kcal de fin de semana, grasa corporal muy elevado de 29.7 % y musculo en el límite mínimo de 34.4%
M.S - 007	Normal	2200	1690	5	No	No	No	No	Rara vez		Ingesta energética inadecuada relacionada por una ingesta energética alta en alcohol y harinas refinadas con azúcar evidenciada por sus recordatorios de 24 horas del fin de semana con un total de 1840 Kcal y entre semana 2200 kcal, ingesta de alcohol de 1.4 litros, Grasa corporal 43.0% considerado muy elevado
G.R - 008	Normal	1400	1400	3	No	No	No	No	Rara vez		Ingesta energética inadecuada relacionada por malos hábitos alimenticios evidenciada por su recordatorio de fin de semana, realiza comidas altas en grasa, porcentaje de grasa 49.6% considerado alto y porcentaje de musculo bajo con 20.8%
I.S.R. - 010	Normal	1653	1346	3	No	No	No	No	Rara vez		Ingesta energética inadecuada relacionada con gastritis y colitis, evidenciada por su sensación de molestia o agruras por alimentos irritantes, su grasa corporal 43.2% considerado muy elevado y recordatorio de entre semana de 1653 kcal.
C.R - 013	Normal	958	1522.1	4	No	No	No	No	Algunas veces		Ingesta energética inadecuada relacionada por una ingesta energética alta en harinas refinadas evidenciada por su recordatorio de 24 horas del fin de semana con un total de 2563 Kcal, poca ingesta de agua
T.O. - 014	Normal	1365	1864	4	No	No	No	No	Nunca		Inactividad física relacionada por poca actividad física u ejercicio que realiza en la semana evidenciado en su historia clínica
'P.E. - 018	Normal	1148	1831	2	No	Sí	No	No	Nunca		Ingesta energética inadecuada relacionada por una ingesta energética baja en alimentos, evidenciada por su recordatorio de 24 horas de un día entre semana con un total de 1148 kcal, realiza dos tiempos de comida entre semana y uno en fines de semana, grasa corporal de 38.4%.
A.V. - 024	Normal	600	1402	3	No	No	No	No	Rara vez		Perdida de peso no intencional relacionada a su poca ingesta de alimentos evidenciado por su poco porcentaje de grasa de 28.6% normal bajo y su porcentaje de Masa muscular 24.9% normal limite bajo y sus recordatorios de 24 horas de 900 y 600 kcal totales.

Anexo 24. Base de datos de talla y peso, presión arterial y triglicéridos y colesterol capilar obtenidos en la feria de la salud y nutrición plantel Cuauhtepac 2023

SEXO	SEXO	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	EST	Aca	Adm	EXTERNOS	Talla	Peso	IMC	
	X			X						X				1.73	82.2	27.465001	Sobrepeso
X			X							X				1.53	46.1	19.69328	Intervalo normal
X					X					X				1.54	55.6	23.444088	Intervalo normal
X					X					X				1.65	78	28.650138	Sobrepeso
	X		X							X				1.77	59	18.832392	Intervalo normal
X			X							X				1.6	62.5	24.414063	Intervalo normal
	X		X							X				1.63	58.5	22.018141	Intervalo normal
	X				X					X				1.69	104.9	36.728406	Obesidad Clase II
	X							X			X			1.62	86.1	32.807499	Obesidad Clase I
X				X						X				1.55	55.7	23.184183	Intervalo normal
X				X						X				1.59	64	25.315454	Sobrepeso
	X		X							X				1.75	90.8	29.64898	Sobrepeso
	X		X							X				1.65	68.7	25.23416	Sobrepeso
	X		X							X				1.73	73.5	24.558121	Intervalo normal
	X			X						X				1.63	62	23.335466	Intervalo normal
	X		X							X				1.77	69.1	22.056242	Intervalo normal
X				X						X				1.62	73.1	27.853986	Sobrepeso
X			X							X				1.55	57.4	23.891779	Intervalo normal
X		X								X				1.62	61.7	23.510136	Intervalo normal
X		X								X				1.55	44	18.314256	Intervalo normal
	X			X						X				1.6	49.7	19.414063	Intervalo normal
	X			X						X				1.7	79.7	27.577855	Sobrepeso
	X		X							X				1.76	72.9	23.534349	Intervalo normal
	X		X							X				1.77	87.2	27.833637	Sobrepeso
	X							X		X				1.69	62	21.707923	Intervalo normal
X		X								X				1.57	44.3	17.972332	Insuficiencia ponderal
X		X								X				1.59	43.8	17.325264	Insuficiencia ponderal
X									X			X		1.53	75.9	32.423427	Obesidad Clase I
X				X						X				1.55	60.2	25.057232	Sobrepeso
X				X						X				1.5	100.4	44.622222	Obesidad Clase III
X									X		X			1.55	69.5	28.9282	Sobrepeso
	X		X							X				1.75	84.6	27.62449	Sobrepeso
	X		X							X				1.62	44.9	17.108672	Insuficiencia ponderal

GEN	sexo		SEXO									EST	Aca	Adm	Externo	Trigliceridos	colesterol
	F	M	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50							
1		1					1					1				LO	LO
2		1					1					1				HI	LO
3		1								1			1			LO	LO
4		1									1		1				238 LO
5			1		1							1				LO	LO
6		1			1							1					239 LO
7		1			1							1					309 LO
8		1									1			1			492 272
9		1			1							1					153 182
10		1			1							1					216 191
11		1					1					1				LO	LO
12			1		1							1				LO	LO
13			1				1					1					176 175
14		1										1					98 LO
15			1							1			1				303 223
16			1				1					1					150 LO
17		1					1					1				LO	LO
18			1							1			1				183 183
19			1		1							1				LO	LO
20		1					1					1					126 LO
21			1		1							1				LO	LO
22		1					1					1					150 LO
23			1		1							1					257 LO
24		1			1							1					199 LO
25			1		1							1				LO	LO
26			1				1					1				LO	LO
27		1								1		1				LO	179
28		1					1					1					168 LO
29		1			1							1				LO	LO
30		1			1							1					191 200
31			1								1			1		HI	162
32		1					1					1					153 LO
33			1				1					1				LO	LO

sexo	SEXO	>19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	<50	EST	Aca	Adm	Externo	PRESION ARTERIAL	Sistelo	Diastole
F	M			1							1			106/79	106	79
				1							1			112/81	112	81
		1			1						1			119/74	119	74
					1						1			138/87	138	87
					1						1			125/76	125	76
		1		1							1			126/80	126	80
			1								1			112/77	112	77
				1							1			105/72	105	72
					1						1			109/82	109	82
					1						1			117/75	117	75
		1		1							1			128/78	128	78
								1			1			116/76	116	76
									1				1	166/111	166	111
		1							1		1			94/63	94	63
		1			1						1			106/74	106	74
				1							1			106/71	106	71
				1							1			94/69	94	69
				1							1			125/74	125	74
									1				1	119/71	119	71
		1							1				1	128/82	128	82
			1								1			96/67	96	67
					1						1			117/80	117	80
				1							1			100/84	100	84
					1						1			123/93	123	93
					1						1			118/70	118	70
				1							1			98/60	98	60
					1						1			118/76	118	76
					1						1			97/70	97	70
					1						1			109/69	109	69
		1								1		1		155/99	155	99