

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y SALUD

**Actividades realizadas en el Servicio de Atención Nutricional
en Modalidad Virtual y Presencial para la Comunidad UACMita
en el Plantel San Lorenzo Tezonco en el periodo**

Agosto 2022 a Octubre 2023

Reporte de servicio social

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y SALUD

P R E S E N T A :

ROSA MARÍA VARGAS GALLEGOS

DIRECTORA

MTRA. DIANA FERNANDA ESPINOSA SERRANO

Ciudad de México, febrero de 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

A mis queridos hijos, Sofía y Josemaría:

Ustedes han sido mi luz en los momentos más oscuros y mi roca en cada paso de este viaje. Sofía, gracias por impulsarme a seguir adelante y recordarme que siempre hay razones para luchar. Josemaría, tus palabras de aliento han sido una fuente inagotable de fortaleza. Juntos, han sido mi inspiración y mi motivación para no rendirme ante la adversidad.

Este logro es tanto mío como de ustedes, un testimonio del amor y la resiliencia que compartimos. Siempre estaré agradecida por su apoyo incondicional y por hacerme sentir que nunca estoy sola en esta travesía.

Con todo mi amor y gratitud

A mi esposo.

No hay palabras suficientes para expresar mi gratitud por tu apoyo incondicional a lo largo de este camino lleno de desafíos. Has estado a mi lado en cada paso, en cada momento de duda y en cada pequeño triunfo. Tu amor, tu paciencia y tu fe en mis sueños me han dado la fuerza para seguir adelante.

Gracias por ser mi compañero en esta travesía, por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba, y por ser el pilar sobre el que me he apoyado. Este logro es también un reflejo de tu compromiso y dedicación.

Con todo mi amor,

Queridos padres,

Aunque ya no están físicamente conmigo, su amor, su sabiduría y su legado perduran eternamente en mi corazón y en cada logro que alcanzo. Su guía y su ejemplo fueron la luz que iluminó mi camino durante mi carrera en Nutrición y Salud. Este logro es también suyo, y cada paso que doy es en honor a su inmenso amor y sacrificio. Siempre estarán presentes en cada logro y en cada sueño cumplido.

Queridos hermanos y hermanas:

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento por su constante apoyo, aliento y compañía a lo largo de mi trayectoria en la licenciatura de Nutrición y Salud. Cada uno de ustedes ha sido un regalo invaluable en mi vida, y su presencia ha dejado una huella indeleble en mi carrera.

A mi hermana Martha, especialmente, quiero reconocer tu incondicionalidad. Has estado a mi lado en cada paso, brindándome fortaleza y amor en los momentos más desafiantes. Tu apoyo ha sido fundamental en este camino.

Este logro es un testimonio de nuestro vínculo indestructible y de la profunda gratitud que siento por tenerlos como familia. Celebremos juntos este momento y sigamos caminando unidos hacia nuevos horizontes.

Con todo mi amor.

Agradecimientos:**Mtra. Diana Fernanda Espinosa Serrano:**

Con gran respeto y gratitud, dedico este reporte a usted, quien ha sido un pilar fundamental durante mi proceso de formación profesional. Su liderazgo, paciencia y guía a lo largo de este trayecto han sido esenciales para el desarrollo y culminación de mi servicio profesional.

Agradezco profundamente su dedicación para corregir, orientar y compartir sus conocimientos de manera generosa. Gracias a su apoyo constante, no solo he podido superar los retos de esta etapa, sino que también he aprendido valiosas lecciones que llevaré conmigo a lo largo de mi carrera.

Su confianza en mi capacidad para crecer y mejorar me ha motivado a dar lo mejor de mí en cada paso de este proceso. Por ello, le extiendo mi más sincero agradecimiento por haber sido una guía indispensable y una directora ejemplar.

Dra. Rubiceli Medina Aguilar:

A lo largo de mi trayectoria académica, tuve el privilegio de aprender de una de las mentes más brillantes y comprometidas con la enseñanza en el Colegio de Nutrición y Salud. Gracias a sus clases, llenas de pasión, rigor y dedicación, no solo adquirí conocimientos fundamentales, sino también una profunda admiración por la disciplina y el compromiso hacia el bienestar de los demás.

Su entrega constante como docente, sus valiosos consejos y su incansable apoyo no solo me guiaron en los momentos más desafiantes, sino que también inspiraron mi crecimiento personal y profesional. Hoy, al presentar este reporte, me siento profundamente honrada de contar con usted como lectora, ya que sé que su orientación sigue siendo una pieza clave en mi formación.

Gracias por ser más que una profesora, por ser una mentora y un ejemplo a seguir.

Dra. María Guadalupe de Dios Bravo:

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por su dedicación, profesionalismo y compromiso durante mi tiempo en la Universidad. Aunque nunca tuve la oportunidad de ser su alumna en el aula, usted aceptó con generosidad ser mi lectora sin siquiera conocerme personalmente, gesto que valoro profundamente. Su apoyo constante y su disposición para escuchar y ayudar han sido fundamentales para mi crecimiento académico y personal.

Agradezco profundamente sus enseñanzas, sus consejos y su inspiración, que han contribuido significativamente a mi desarrollo como profesional. Su impacto positivo en mi vida y en mi carrera será siempre recordado con gratitud y aprecio. Me quedo con la satisfacción de haber contado con su apoyo incondicional en esta etapa crucial de mi camino académico.

Mtra. Dania Oralia Aguilar Martínez:

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento por aceptar ser mi lectora de inmediato, confiando en mi trabajo desde el primer momento. Su exigencia, meticulosidad y altos estándares en cuanto a la redacción y la estructura de los trabajos han sido un desafío valioso que me ha permitido crecer y mejorar como profesional. Cada corrección y observación suya ha sido una oportunidad para aprender, y estoy convencida de que su rigor ha sido clave en mi formación.

Su disposición para guiarme en este proceso y su confianza en mi capacidad han sido motivación constante para dar lo mejor de mí. Aprecio enormemente el tiempo y el esfuerzo que ha dedicado a revisar mi trabajo, contribuyendo de manera significativa a mi desarrollo académico.

Índice

Resumen	9
I. Introducción.....	11
II. Justificación.....	13
III. Datos del programa	14
IV. Fundamentos Teórico-Methodológicos	23
Importancia del Estado de Nutrición	24
Evaluación del Estado Nutricional.....	26
Aplicación de la Nutrición Basada en la Evidencia	28
Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC)	28
Análisis de la Distribución Demográfica y Riesgos de Salud Basados en IMC e ICC de la Población Estudiada de la UACM SL.....	30
Abordando los Desafíos Nutricionales en la Comunidad Universitaria: Experiencias desde el Servicio de Atención Nutricional UACMita	33
V. Actividades realizadas en el Servicio Social en Nutrición y Salud.....	36
1. Presentación Inicial	36
2. Primeras Orientaciones y Temas Sugeridos	36
3. Adaptación del Servicio Presencial	37
4. Consultas y Organización	37
5. Atención a Pacientes.....	37
6. Pláticas Educativas	37
7. Enfoque en Obesidad y Sobrepeso	37
Reporte de Actividades y logros en el Servicio de Atención Nutricional: Consultas, Seminarios y Participación Comunitaria.....	39
VI. Resultados	58
Registro de Consultas Nutricionales y Análisis de Datos.....	58

Atención directa a pacientes y adherencia a las consultas	60
Importancia de la Educación Nutricional	66
VII Relación de la Licenciatura con el Servicio Social:	68
Aplicación de Conocimientos Teóricos	69
Charlas y Actividades Educativas	69
VIII Experiencia de Servicio Social en Nutrición y Salud: Promoviendo la Educación Nutricional y el Cuidado de la Salud en la Comunidad.	70
IX Recomendaciones y sugerencias:	72
Recomendaciones para Mejorar el Servicio Nutricional y Apoyar a los Pasantes	72
Capacitación y Desarrollo Profesional	73
Actividades Educativas	73
Gestión y Organización.....	73
Bienestar y Motivación de los y las pasantes.....	74
X Aprendizaje profesional.....	75
Confianza en la Atención de Pacientes.....	75
Desarrollo de Habilidades de Comunicación y Educación	75
Experiencia en Seguimiento y Evaluación de Pacientes.....	76
Aportes a la sociedad:.....	76
Impacto en la Comunidad Estudiantil y Educativa	77
Fortalecimiento de la Salud y Bienestar en la Comunidad UACEMita	77
Colaboración Multidisciplinaria y Promoción de la Salud Integral	77
XI Conclusión:	79
XII Reflexión Final	80
GLOSARIO.....	81
Referencias	83

ANEXOS:	86
Anexo 1: Entrevistas	86
Entrevista al Dr. Miguel Ángel Palomino Garay (Profesor Investigador de Tiempo Completo) (Palomino, 2023).....	86
Entrevista a la Dra. María Guadalupe de Dios Bravo (Profesora investigadora de tiempo completo) (D´Dios, 2023).	87
Anexo 2: Alimentación durante el embarazo	89
Anexo 3: Carta descriptiva de pláticas educativas de Alimentación en el embarazo	90
Anexo 4: Lista de las personas que asistieron a la plática Alimentación en el Embarazo.....	92
Anexo 5: Sopa de letras para reforzar lo aprendido en la plática Nutrición durante el embarazo y lactancia	93
Anexo 6: Tríptico Alimentación en el embarazo.	94
Anexo 7: Alimentación saludable	95
Anexo 8: Carta descriptiva de pláticas educativas de “El plato del bien comer .	96
Anexo 9: Actividad para niños de la Primaria Pablo Picasso	98
<i>Anexo 10: Formato que diseñe para llevar un control de la evaluación de la composición corporal de seguimiento de las personas que asistieron a sus citas.</i>	99
Anexo 11: Seminario de Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo	100
Anexo 12: Seminario de Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo	101
Anexo 13: Conferencia sobre Nutrición Deportiva	102
Anexo 14: Curso taller sobre Genes y Nutrientes	103
Anexo 15: Reconocimiento otorgado por la conclusión de mi servicio social de Atención Nutricional para la comunidad UACMita.	104

Resumen

El reporte que presento es el resultado del trabajo realizado durante mi servicio social en la UACM en el plantel San Lorenzo Tezonco, considero que contribuí significativamente al bienestar y la salud de la comunidad a través de una variedad de actividades:

Atención directa a pacientes: Brindando asesoramiento nutricional a 44 pacientes, tanto de forma presencial como virtual, aplicando los conocimientos teóricos en situaciones prácticas y personalizando planes nutricionales para cada individuo.

Impartición de charlas educativas: Organicé e impartí tres charlas educativas sobre lactancia materna, insuficiencia cardíaca y el plato del bien comer para niños de primer grado en una escuela primaria, alcanzando una audiencia diversa y promoviendo hábitos alimenticios saludables.

Participación en la organización de eventos de salud: Colaboré en la organización de eventos de salud y divulgación en la UACM, contribuyendo a la mejora de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

Creación de materiales de difusión: Apoyé en la creación de materiales de difusión y en la interpretación de resultados de la semana de la salud en el plantel San Lorenzo Tezonco de la UACM, amplificando el alcance de las campañas de salud nutricional y contribuyendo al análisis de datos para mejorar las estrategias de salud pública.

Además, durante el servicio social, desarrollé habilidades profesionales como la confianza en la atención de pacientes, la elaboración de planes nutricionales personalizados, la impartición de charlas educativas y la creación de materiales informativos, así como la adquisición de experiencia en el seguimiento y evaluación de pacientes.

Recomendé continuar con el apoyo nutricional a la comunidad UACMita, destacando su impacto positivo en la salud y el bienestar, así como promover la participación en actividades académicas y de divulgación para enriquecer la experiencia de los estudiantes y contribuir a su formación integral.

Este trabajo presenta los logros obtenidos durante mi servicio social en la UACM, plantel San Lorenzo Tezonco, donde tuve la oportunidad de contribuir al bienestar y salud de la comunidad universitaria. A través de asesorías nutricionales, charlas educativas y la organización de eventos de salud, mi enfoque fue promover hábitos alimenticios saludables y apoyar en la creación de estrategias que amplificaran el impacto de la nutrición en la vida diaria de las personas. Mi experiencia no solo me permitió aplicar conocimientos teóricos, sino que también fortaleció mi habilidad para personalizar planes nutricionales y crear materiales educativos, todo con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la comunidad.

I. Introducción

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad” (Edward Stanley, 1799-1869).

El objetivo principal de este trabajo es describir las condiciones de atención a las y los estudiantes de la Universidad que asisten al servicio de Atención Nutricional.

En un mundo cada vez más acelerado, la alimentación saludable se vuelve crucial para mantener un estilo de vida equilibrado y que contribuya a prevenir enfermedades. El propósito de la Licenciatura en Nutrición y Salud es formar profesionales capacitados para promover y educar sobre hábitos alimenticios adecuados, diseñar planes de nutrición personalizados, y trabajar en la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación. Mi servicio social en la licenciatura en nutrición y salud en el Servicio de Atención Nutricional de la comunidad UACEMita me ha permitido adentrarme en la realidad de muchas personas que enfrentan dificultades para acceder a una alimentación adecuada, reafirmando la importancia de nuestra labor en mejorar la calidad de vida y el bienestar de la comunidad.

Desde el primer día, me encontré con desafíos diversos que van desde la falta de tiempo hasta limitaciones económicas que impactan directamente en las decisiones alimentarias de la comunidad estudiantil. Además, descubrí que factores como el consumo de alcohol y otras sustancias pueden influir negativamente en los hábitos alimentarios de las y los jóvenes.

Es importante destacar que la obesidad y otras enfermedades no siempre están relacionadas únicamente con la falta de nutrientes. En muchos casos, una dieta desequilibrada y rica en calorías vacías, junto con la falta de actividad física, contribuyen significativamente a estos problemas de salud. Mi labor como nutrióloga ha sido fundamental para concientizar sobre la importancia de una alimentación balanceada y promover hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo.

A través de este informe compartiré mis experiencias, aprendizajes y el impacto que mi trabajo ha tenido en la comunidad estudiantil. Mi objetivo es inspirar a más colegas de la carrera de nutrición y salud a unirse a este importante esfuerzo por mejorar la calidad de vida a través de una alimentación adecuada y consciente.

Es muy cierto que si no nos damos tiempo para una alimentación saludable podemos encontrarnos en un futuro con muchas enfermedades. Desafortunadamente en el Servicio de Atención Nutricional de la comunidad UACEMita nos encontramos con infinidad de problemas que los estudiantes tienen en este momento que, en ocasiones, por la falta de tiempo o de su economía, no cuentan con una buena alimentación.

Las estructuras gubernamentales en México buscan abordar la obesidad a través de la promoción de la salud en la comunidad. Sin embargo, las estadísticas de prevalencia de la obesidad indican que estos esfuerzos podrían no estar siendo efectivos, posiblemente debido a la complejidad de los factores involucrados y la necesidad de estrategias más integrales. Es esencial reconocer que, para enfrentar la obesidad de manera efectiva, se requieren enfoques más holísticos y colaborativos que consideren todos los aspectos que influyen en los hábitos alimentarios y el estilo de vida de las personas.

II. Justificación

El Servicio de Atención Nutricional de la UACM, inaugurado en el semestre 2022-II, fue diseñado para proporcionar apoyo y orientación a los estudiantes de la UACM y sus familiares. Este proyecto, implementado a raíz de la pandemia de COVID-19, inicialmente ofreció consultas virtuales y posteriormente consultas presenciales, gracias al apoyo del Plantel San Lorenzo.

Es frecuente escuchar que, debido a sus horarios, los universitarios suelen comer lo que esté al alcance de sus posibilidades y del tiempo que tengan disponible para tomar sus alimentos. Esta situación se ha observado en el Servicio de Atención Nutricional de la UACM de la comunidad UACEMita, donde se ha constatado que los estudiantes tienen problemas con su alimentación, presentando casos de obesidad, bajo peso, problemas con la talla y trastornos en la conducta alimentaria. Estos problemas se deben a la falta de nutrientes necesarios para afrontar el desgaste provocado por los estudios y la realización de tareas.

Particularmente, me ha interesado cómo existen pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que estas problemáticas reflejan un patrón preocupante en los hábitos alimenticios de los estudiantes. El estudio de estas condiciones es crucial, ya que la obesidad y el sobrepeso no solo afectan la salud física, sino que también tienen implicaciones psicológicas y sociales. Entender mejor estas problemáticas me permitirá contribuir a la implementación de estrategias nutricionales más efectivas dentro de este servicio, ayudando a los estudiantes a alcanzar un estado de salud óptimo.

Lo que me motivó a realizar mi servicio social en el Servicio de Atención Nutricional de la UACM fue mi interés en contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios de la comunidad estudiantil. Desde que conocí el impacto que el sobrepeso y la obesidad tienen en la salud física y emocional de los estudiantes, sentí la necesidad de involucrarme activamente en este espacio. Este servicio me ofreció la oportunidad de aplicar los conocimientos que he adquirido en nutrición para ayudar a los estudiantes a adoptar estilos de vida más saludables, especialmente aquellos que enfrentan retos derivados de sus horarios y exigencias académicas. Además, el hecho de que el servicio se implementó como respuesta a los desafíos nutricionales exacerbados por la pandemia de COVID-19 refuerza mi deseo de formar parte de una iniciativa con un propósito tan significativo para la comunidad.

III. Datos del programa

Atención nutricional en modalidad virtual y presencial a la comunidad UACEMita UACM/SS/2022-II y 2023-I/8273/INT es un programa que está a cargo de la dirección de las profesoras investigadoras de tiempo completo Dra. Rubiceli Medina Aguilar y la Dra. Diana Fernanda Espinosa Serrano (UACM, 2022)

Este Servicio de Atención tiene como objetivo principal la creación de un programa de asesoría nutricional a cargo de los estudiantes de la licenciatura en nutrición y salud. Este programa está disponible tanto de forma virtual como presencial y tiene como finalidad brindar orientación nutricional a la comunidad de la UACM (Universidad Autónoma de la Ciudad de México) y a sus familiares.

En el marco de este programa, los estudiantes de nutrición participan activamente en el diagnóstico, prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II. Se destaca que esta estrategia ha demostrado ser efectiva para mantener y promover la salud en la población mexicana.

La UACM aprovecha la modalidad virtual y presencial de estos proyectos de atención nutricional para evaluar el estado nutricional de su comunidad estudiantil, profesores y personal, extendiendo los beneficios a los familiares de estos individuos. Además, el proyecto ofrece a los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud la oportunidad de adquirir experiencia práctica y llevar a cabo investigaciones en el campo de la nutrición.

En resumen, el proyecto tiene un enfoque integral donde todos los pasantes de la Licenciatura de Nutrición y Salud mostramos todo lo aprendido a lo largo de nuestra preparación apoyando para que se beneficie tanto a la comunidad universitaria como a los estudiantes que participan en el programa, contribuyendo al cuidado de la salud y al desarrollo de habilidades profesionales.

El desarrollo del proyecto de servicio social se divide en tres fases:

Fase 1 Diseño de la implementación:

- Participación en la creación de programas de atención nutricional virtual y presencial
- Creación de material de difusión para la plataforma virtual

Fase 2 Implementación:

- Evaluar los procesos
- Evaluar los resultados.
- Evaluar los costos

Fase 3 Recursos: social

Los estudiantes del servicio cuentan con el apoyo de los profesores de la Academia de Nutrición y Salud del Plantel San Lorenzo Tezonco, así como con un Servicio de Atención de nutrición para llevar a cabo las actividades del proyecto cabe destacar que esta labor no es remunerada.

Evaluación:

Los estudiantes que realicen el servicio social deberán completar 960 horas de trabajo en el proyecto y cumplir con todos los requisitos del programa de atención nutricional. Además, deberán presentar un informe de servicio social que será evaluado y aprobado por la comisión responsable.

A continuación, se presenta un extracto de entrevistas realizadas a tres personas clave en la implementación y coordinación del programa de Servicio Social. Estas entrevistas proporcionan una visión detallada sobre el contexto, los objetivos y los retos asociados al desarrollo de este programa, desde la perspectiva de quienes tienen un papel central en su funcionamiento.

Dra. Rubiceli Medina Aguilar (Profesora Investigadora de Tiempo Completo y Responsable del Servicio).



Esta entrevista nos proporciona una visión detallada sobre la formación y evolución del servicio de Atención Nutricional en la UACM.

Mostrando el compromiso de la Dra. Rubiceli Medina Aguilar con el desarrollo profesional de los estudiantes, la adaptabilidad del servicio ante diferentes circunstancias y su enfoque en la comunidad y la expansión del servicio más allá de los límites universitarios (Medina, 2023)

Origen del Servicio de Atención Nutricional:

La Dra. Rubiceli Medina Aguilar explica que la idea del servicio ya existía antes de que ella llegara a la universidad, pero no se concretó hasta un momento posterior. Señala que el espacio ya estaba asignado para el servicio y, con la ayuda de la primera generación de prácticas profesionales, se organizó y se armó en un corto período de tiempo.

Enfoque en la experiencia práctica: Destaca la importancia de que los estudiantes tengan la oportunidad de obtener experiencia práctica trabajando directamente con pacientes, lo que considera fundamental para su aprendizaje. Señala que el servicio no solo se trata de brindar atención nutricional, sino también de proporcionar un espacio donde los estudiantes puedan interactuar con profesionales experimentados y adquirir habilidades para su futuro desarrollo profesional.

Adaptabilidad y expansión del servicio: Menciona que el servicio ha evolucionado para ofrecer no solo consultas presenciales, sino también consultas a distancia. Además, expresa su deseo de expandir el servicio más allá de la universidad, incluyendo la posibilidad de organizar ferias de salud y colaborar con entidades externas como la alcaldía, centros de salud y escuelas.

Enfoque en la comunidad: Resalta que el servicio no solo está dirigido a estudiantes y trabajadores universitarios, sino también a sus familiares y a la comunidad en general.

Destaca la importancia de brindar información y atención nutricional a un público más amplio.

Mtra. Diana Fernanda Espinosa Serrano (Profesora Investigadora de Tiempo Completo y responsable del Servicio).



Nos da una visión del compromiso de la Mtra. Diana Fernanda Espinosa Serrano y su equipo con el desarrollo de un servicio de atención nutricional integral que abarca tanto la formación profesional de las y los estudiantes como la atención a la comunidad en general (Espinosa, 2023).

Origen y evolución del proyecto: La Mtra. Espinosa Serrano explica que el proyecto originalmente se concibió como una modalidad virtual durante la pandemia, cuando las instalaciones universitarias no estaban disponibles. Ella se integra como profesora de tiempo completo y se une al proyecto junto con la Profesora Rubiceli Medina Aguilar. Inicialmente, el proyecto comenzó con dos estudiantes que realizaron su servicio social, pero posteriormente se integraron más personas y se amplió para incluir tanto modalidades a distancia como presenciales.

Objetivos del servicio: Se plantean objetivos claros para el servicio de atención nutricional, que incluyen dar atención a la comunidad universitaria y sus familiares, así como desarrollar actividades educativas tanto dentro como fuera del campus. También se menciona el propósito de dar seguimiento y atención a los pacientes, investigar las razones por las cuales algunos pacientes no regresan y garantizar que las estudiantes que están egresando tengan una oportunidad para desarrollarse profesionalmente.

Enfoque en la comunidad: Se destaca la importancia de no limitar el servicio únicamente a estudiantes y trabajadores universitarios, sino también a sus familiares y a la comunidad en general. Se menciona específicamente la intención de desarrollar actividades educativas más allá de la comunidad universitaria y de dar atención de primer y segundo nivel a la comunidad.

Compromiso con la formación profesional: Se enfatiza la importancia de proporcionar a las estudiantes la oportunidad de adquirir experiencia práctica y atención de calidad, así como de garantizar que tengan acceso a una formación integral que les permita desarrollarse como profesionales de la nutrición y la salud.

Dr. Jesús Guzmán de León (Profesor Investigadora de Tiempo Completo)



La entrevista proporciona por el Profesor Jesús Guzmán de León (León, 2023), una visión clara del origen, desarrollo y evolución del proyecto de atención nutricional en la comunidad universitaria, destacando la colaboración entre profesores y estudiantes, la adaptación a las circunstancias cambiantes y el enfoque en el servicio social y la accesibilidad para los estudiantes (León, 2023)

Contexto y origen del proyecto: El Dr. Jesús Guzmán de León explica cómo surgió la idea de establecer un servicio social de atención nutricional para la comunidad universitaria de San Lorenzo Tezonco. Describe que la idea se originó antes de la pandemia, cuando tenían estudiantes en prácticas profesionales que necesitaban completar ciertas materias para titularse.

Colaboración entre profesores y estudiantes: Destaca la colaboración entre el Dr. Guzmán de León, el profesor Palomino y los estudiantes de la primera generación para establecer el servicio. Menciona que los estudiantes participaron activamente en la organización y preparación del espacio.

Adaptación durante la pandemia: Ante la llegada de la pandemia, el proyecto se adaptó para ofrecer consultas en línea. Los estudiantes de prácticas profesionales fueron los primeros en brindar estas consultas virtuales, lo que demuestra flexibilidad y adaptabilidad ante circunstancias cambiantes.

Evolución del proyecto: A medida que avanzaba la pandemia, se discutió la posibilidad de ampliar el servicio social para incluir consultas presenciales. La profesora Rubí tomó la iniciativa de organizar las consultas en línea y luego coordinar el servicio social.

Importancia del servicio social: Se destaca que el proyecto evolucionó de ser solo para prácticas profesionales a convertirse en un servicio social, donde los estudiantes asumen una mayor responsabilidad en la atención nutricional de la comunidad universitaria.

Flexibilidad y accesibilidad: Se menciona que el servicio social se adaptó para permitir la participación de estudiantes que tenían el 70% de sus estudios completos, lo que les permite continuar con su formación académica mientras participan en el proyecto.

Algunas de las personas clave que hicieron posible la Licenciatura y el Servicio Social son Miguel Ángel Palomino Garibay, Profesor Investigador de Tiempo Completo, y Ma. Guadalupe de Dios Bravo, Profesora Investigadora de Tiempo Completo. Ambas personas compartieron sus valiosas experiencias y perspectivas sobre el programa, como se detalla en las entrevistas que se incluyen en el **Anexo 1**.

Resultados Esperados de este programa:

Este apartado describe los resultados esperados del programa de Servicio de Atención Nutricional de la UACM, que busca mejorar la atención nutricional de la comunidad universitaria, promover proyectos de investigación en nutrición y generar publicaciones y tesis. A través de entrevistas, evaluaciones y programas de alimentación personalizados, se espera beneficiar a los miembros de la UACM, así como fortalecer la formación de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud que participan en el servicio social.

Aumentar la cantidad de estudiantes de la licenciatura en Nutrición y Salud que realicen servicio social en la UACM.

1. Aumentar la oferta de proyectos de investigación generados en la Licenciatura de Nutrición y Salud que puedan ser desarrollados por alumnos de seminario de tesis 1 y 2.
2. Mejorar la atención nutricional de los miembros de la UACM
3. Generar tesis y publicaciones relacionadas con nutrición
4. Realizar una caracterización del estado nutricional de la población UACM atendida.
5. Proyectar estadísticas sobre los beneficios del modelo implementado.

Operación del programa, realiza entrevistas iniciales a los solicitantes de una consulta, considerando lo siguiente:

1. Entrevista Inicial:

- Esta actividad consiste en realizar una entrevista inicial que puede ser a través de videoconferencia o de manera presencial en el servicio Atención Nutricional de la UACM San Lorenzo Tezonco, la duración de esta entrevista será de 60 minutos.
- Durante la entrevista, se recopila información sobre las necesidades nutricionales de los solicitantes, ya sean estudiantes, profesores o personal activo de la UACM.

2. Evaluación del Estado Nutricional:

- Se llevará a cabo una evaluación del estado nutricional de los solicitantes.
- En la modalidad virtual, se utilizará un cuestionario y una, guía como instrucciones para la medición antropométrica.
- En la consulta presencial, las mediciones antropométricas serán realizadas de manera profesional y con el consentimiento informado de los solicitantes.

3. Desarrollo de un Programa de Alimentación:

- Se creará un programa de alimentación personalizado y recomendaciones dietarías que se consideren adaptarse a las necesidades individuales de cada solicitante. En donde se toman en cuenta los siguientes:
 - a) La disciplina de la forma correcta de combinar los diferentes alimentos en la ingesta diaria para cubrir la necesidad de nutrientes de la población estudiantil que les permita preservar el estado de salud adecuado.
 - b) Llevar a cabo la dietoterapia de combinar los alimentos con fines terapéuticos, como ayudar el tratamiento de las enfermedades que se puedan controlar con la dietoterapia.
 - ❖ Cubrir las necesidades de energía y nutrientes del individuo

- ❖ Conseguir una alimentación variada para asegurar los nutrientes necesarios
- ❖ Utilizar técnicas culinarias adecuadas a cada individuo

4. Evaluación y Seguimiento:

- Se realizará un seguimiento continuo durante un periodo de 6 meses para evaluar los resultados del programa nutricional propuesto a cada solicitante.

5. Materiales de apoyo

- Se desarrollan materiales gráficos, audiovisuales que sirven de apoyo en a evaluación, atención y seguimiento nutricional de la población atendida.

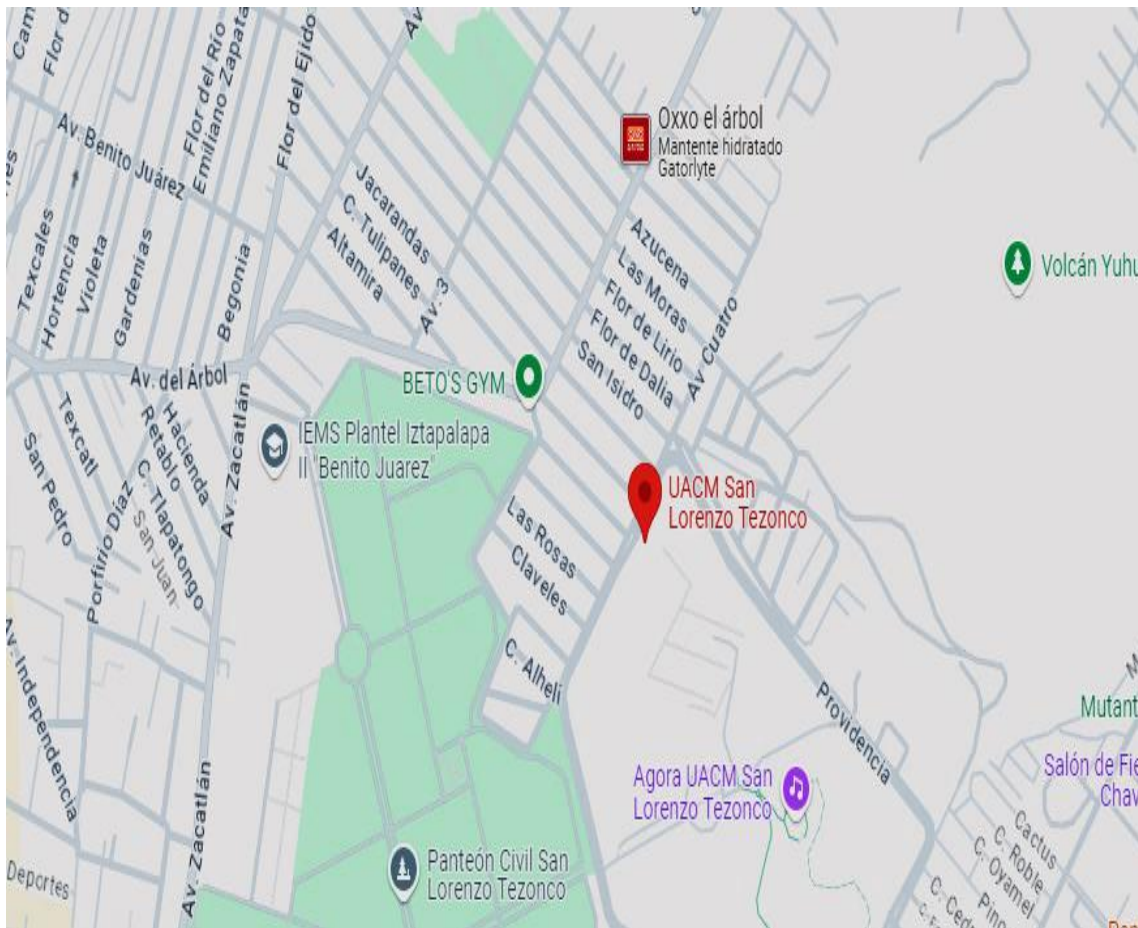
6. Reporte de casos Atendidos:

- Se llevará un registro y se generará un reporte de los casos atendidos para mantener un registro de las intervenciones realizadas.

Se solicita un máximo de 20 estudiantes de la licenciatura en Nutrición y Salud para llevar a cabo estas actividades de atención nutricional en modalidad virtual y presencial, en algunos casos.

El propósito de este programa es que los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Salud que nos encontramos realizando el servicio social, brindemos orientación nutricional a la comunidad UACMita y a sus familiares.

El Servicio de Atención Nutricional de la UACM se encuentra en la Prolongación San Isidro 151, Colonia San Lorenzo Tezonco, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09790, Ciudad de México. Las consultas presenciales y actividades del servicio se llevan a cabo en el cubículo E-100.5 del plantel San Lorenzo Tezonco.



<https://maps.app.goo.gl/TB3xZLBcXQthSWcB9>

A continuación, se detallan los fundamentos teórico-metodológicos que respaldaron mi participación en el Servicio de Atención Nutricional de la UACM. Durante esta experiencia, desempeñé funciones clave en el diagnóstico, prevención y tratamiento de enfermedades crónicas, como la obesidad, hipertensión y diabetes. Para llevar a cabo estas actividades, conté con un marco conceptual y metodológico sólido que me permitió abordar de manera eficaz las problemáticas nutricionales de la comunidad universitaria y sus familias, tanto en modalidad virtual como presencial.

IV. Fundamentos Teórico-Methodológicos

Mi participación profesional en el programa fue el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas en cuanto a la obesidad, hipertensión y diabetes, entre otras; la atención proporcionada fue en modalidad virtual y presencial. Tuve la oportunidad de realizar un diagnóstico del estado nutricional de los miembros de nuestra comunidad estudiantil, profesores, además de los miembros de su familia, durante el periodo del 08 de agosto 2022 al 15 de octubre 2023.

Como estudiante de la licenciatura en Nutrición y Salud, es indispensable contar con un marco conceptual y metodológico que me permita entender las problemáticas presentadas en el Servicio, a continuación, mencionaré algunas de ellas que fueron relevantes durante mi participación.

Como menciona Romina (2014), una ingesta adecuada de alimentos, que incluye de 3 a 4 porciones diarias, se asocia con un mejor aporte de energía y, en consecuencia, un mejor control de peso, evitando la acumulación de grasa corporal. Sin embargo, Vázquez (2019) señala que los hábitos alimenticios representan factores modificables que influyen en el desarrollo de diversas patologías, tanto por deficiencia como por exceso de energía y nutrientes

En el marco de este análisis, se agruparon las metodologías aplicadas en las siguientes categorías:

Evaluación antropométrica: para determinar el estado nutricional a través de indicadores como el índice de masa corporal (IMC) y la composición corporal.

Estudios bioquímicos: para medir parámetros relacionados con el estado de salud y nutrición, como niveles de glucosa, colesterol y otros biomarcadores.

Planes alimenticios personalizados: diseñados con base en las necesidades individuales para promover un equilibrio energético y nutricional adecuado.

Córdoba (2013) señala que existe una correlación entre el estado de nutrición y el estilo de vida, aunque esta correlación puede ser débil debido a factores como la relación con familiares y amigos y la falta de actividad física, atribuida a la falta de tiempo.

Importancia del Estado de Nutrición

En su libro Soporte nutricional de bolsillo, Osuna, 2019 menciona que el sobrepeso y la obesidad son las principales preocupaciones de salud pública en la actualidad, afectando a un número creciente de personas. El sobrepeso y la obesidad continúan siendo problemas significativos de salud pública tanto en México como a nivel global. Según datos recientes, más del 75 % de la población adulta y alrededor del 35.6% de los niños en México sufren de estas condiciones, lo que coloca al país como el primer lugar mundial en obesidad infantil y segundo en obesidad en adultos. Y siendo un factor de riesgo para diversas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. La intervención nutricional basada en la evidencia es crucial para abordar y manejar eficazmente la obesidad, y esto ha sido un enfoque central en mi servicio social en el Servicio de Atención Nutricional de la comunidad UACMita.

Según Osuna Padilla (2019), el estado de nutrición se refiere a un método sistemático de recopilación de datos e información preventiva, utilizando herramientas como la antropometría, estudios bioquímicos, clínicos y dietéticos. Estas herramientas son esenciales para evaluar correctamente el estado nutricional de los pacientes con obesidad y diseñar planes de intervención personalizados. Durante mi servicio social, implementé estos métodos de evaluación para determinar el estado nutricional de mis pacientes, identificar problemas específicos y estimar sus necesidades nutrimentales, estas evaluaciones incluyen:

Antropometría: En el Servicio de Atención Nutricional de la UACM, medir el peso y la altura es esencial para comprender el estado nutricional de los pacientes y para asegurar que reciban la mejor orientación y apoyo posible. Cuando no se pueden tomar estas medidas directamente, existen métodos alternativos para estimarlas y continuar ofreciendo una atención nutricional efectiva. (Osuna, 2019).

Es fundamental medir el peso y la altura de los estudiantes y sus familiares que acuden a consulta, ya que estos datos son clave para evaluar su estado de salud y diseñar un plan alimenticio adecuado. Aquí te explico cómo y por qué se realizan estas mediciones:

Medir el peso: Normalmente, se hace cuando la persona está de pie y con la menor cantidad de ropa posible. Esto se hace para obtener la medida más precisa posible. Es importante también anotar el momento del día y el equipo utilizado, ya que el peso puede variar ligeramente a lo largo del día.

Medir la talla: Se realiza con un estadímetro, que es un aparato que mide desde los pies hasta la cabeza. Puede estar incorporado en una báscula o montado en una pared. Esta medida ayuda a calcular otros indicadores importantes, como el Índice de Masa Corporal (IMC).

A veces, por ciertas condiciones, como lesiones, discapacidad, o si no hay acceso a los equipos necesarios, no es posible medir el peso o la altura de manera directa. En estos casos, se pueden utilizar métodos alternativos, como medir la distancia desde el talón hasta la rodilla o desde el esternón hasta la punta de los dedos, para estimar el peso y la altura.

Con el peso y la altura se calcula el Índice de Masa Corporal (IMC), que es un número que indica si una persona tiene un peso saludable, está por debajo del peso, tiene sobrepeso, o está en el rango de obesidad. Sin embargo, el IMC no distingue entre el peso que proviene de la grasa y el que proviene del músculo, por lo que es solo una parte de la evaluación.

En casos donde una persona ha perdido peso debido a una condición médica o ha sufrido una amputación, se utilizan fórmulas especiales para ajustar estos cálculos y obtener una medida más precisa del peso ideal.

Estudios Bioquímicos: Comprenden recuentos de leucocitos, glucosa, albúmina y prealbúmina sérica, colesterol, triglicéridos y creatinina, los cuales ayudan a evaluar la presencia de inflamaciones sistémicas y desnutrición.

Estudios Clínicos: La historia y diagnóstico clínico pueden detectar la presencia de inflamación y desnutrición, con indicadores como fiebre, hipotermia, taquicardia, estabilidad hemodinámica y sintomatologías gastrointestinales.

Estudios Dietéticos: Evaluación de la adecuación de macronutrientes y micronutrientes.

Evaluación del Estado Nutricional

La evaluación exhaustiva del estado nutricional es crucial para la detección temprana de riesgos y la implementación de estrategias adecuadas para el manejo de la obesidad. En el Servicio de Atención Nutricional, llevé a cabo evaluaciones detalladas utilizando mediciones antropométricas como el índice de masa corporal (IMC), circunferencia de cintura y pliegues cutáneos, así como estudios bioquímicos para medir niveles de glucosa, lípidos y otros indicadores relevantes. Esta evaluación sistemática permitió una comprensión profunda de la condición de cada paciente y facilitó la elaboración de planes de intervención específicos y efectivos (Osuna, 2019).

La Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos (AND) recomienda que los profesionales de la nutrición sigan un proceso de cuidado nutricional estandarizado para asegurar que las personas reciban la mejor atención posible. Este proceso incluye cuatro pasos importantes:

Evaluación nutricional: Es el primer paso y consiste en recopilar datos sobre la salud y la nutrición de la persona, como su peso, altura, análisis de sangre y hábitos alimenticios.

Diagnóstico nutricional: Con la información recopilada, se identifica cuál es el problema nutricional de la persona, como sobrepeso, desnutrición, o deficiencia de algún nutriente.

Intervención nutricional: Una vez identificado el problema, se diseña un plan de alimentación y recomendaciones específicas para mejorar la salud de la persona.

Monitoreo del estado nutricional: Finalmente, se hace un seguimiento para ver si la persona está mejorando con el plan y se ajusta si es necesario.

Estos pasos ayudan a los profesionales de la nutrición a ofrecer un servicio más completo y efectivo. Para la evaluación, no existe una única manera perfecta de hacerlo, por lo que es importante considerar diferentes aspectos, como:

Mediciones del cuerpo: Peso, altura, circunferencias, y pliegues cutáneos.

Pruebas de laboratorio: Niveles de glucosa, colesterol, y otros indicadores en la sangre.

Historia clínica y síntomas: Enfermedades, inflamaciones, fiebre, entre otros.

Hábitos alimenticios: Qué come la persona y cómo cubre sus necesidades de nutrientes.

En el contexto del servicio, los profesionales utilizan estas mediciones para entender el estado de salud de los pacientes y diseñar intervenciones nutricionales que los ayuden a mejorar su bienestar. Si el paciente tiene alguna condición especial o no es posible tomar ciertas medidas, se pueden usar métodos alternativos para estimar el peso y la altura, asegurando que la evaluación sea lo más precisa posible (Osuna, 2019)

Esta metodología permite brindar una atención nutricional adecuada y adaptada a las necesidades individuales de cada paciente en la comunidad UACEMita

Aplicación de la Nutrición Basada en la Evidencia

La nutrición basada en la evidencia es fundamental para el tratamiento eficaz de la obesidad. En el servicio, seguimos guías de práctica clínica segura y lineamientos internacionales adaptados a las características de nuestra población. A pesar de las barreras del idioma y las diferencias poblacionales, logramos implementar las mejores prácticas de soporte nutricional. Esta metodología no solo mejoró los desenlaces clínicos de los pacientes, sino que también demostró la eficacia de la terapia nutricional combinada con el tratamiento médico (Guzmán, 2016)

Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta esencial en la evaluación nutricional. Desarrollado en 1871 por Adolphe J. Quetelet, el IMC describe el peso relativo a la estatura y se correlaciona significativamente con el contenido total de grasa corporal. Valores elevados de IMC se asocian con un mayor riesgo de mortalidad por algunos tipos de cáncer, enfermedad coronaria y diabetes mellitus. Por otro lado, valores bajos de IMC están relacionados con un aumento de la mortalidad debido a infecciones respiratorias y gastrointestinales, cáncer de estómago y pulmón, lo que puede indicar desnutrición (Suversa, 2010).

El IMC es un buen indicador de las reservas energéticas en individuos con un estilo de vida sedentario, pero no es útil en atletas, donde un IMC elevado puede indicar una mayor musculatura en lugar de adiposidad. A pesar de sus limitaciones, el IMC es una herramienta clínica accesible y se utiliza como punto de diagnóstico de obesidad debido a su alta correlación con la grasa corporal total (Suversa, 2010).

La fórmula para calcular el IMC es:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso en kilogramos}}{\text{estatura en metros}^2}$$

Pasos:

Medir el peso: Usar una báscula calibrada para obtener el peso en kilogramos (Kg).

Medir la estatura: Medir la altura en metros (m).

Elevar la estatura al cuadrado: Multiplicar la altura por si misma (m X m)

Dividir el peso entre el resultado del paso anterior y nos dará el IMC.

Existen diferentes puntos de corte establecidos para evaluar el IMC. Los más aceptados son los fijados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998 y los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos en el mismo año. En México, se iniciaron reuniones en 1998 para establecer la Norma Oficial Mexicana para el manejo de la obesidad, aunque los puntos de corte no han sido aceptados por todos los expertos debido a la falta de estudios basados en poblaciones específicas (Suversa, 2010).

IMC (kg/m²)	Interpretación
<18.5	Bajo peso
18.5-24.99	Normal
25.0-29.99	Sobrepeso
30.0-34.9	Obesidad grado 1
35.0-39.9	Obesidad grado 2
>40.0	Obesidad grado 3

Tabla 1. Clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC) según la OMS y la Norma Oficial Mexicana

Norma Oficial Mexicana para el manejo de la obesidad:

- Obesidad general: IMC > 27.0
- Obesidad en adultos de talla baja: IMC > 25.0 (mujeres < 1.5 m, hombres < 1.6 m).

Como se ha mencionado en el capítulo anterior, el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública complejos que requieren un enfoque integral. Para profundizar en esta problemática en la población estudiantil de la UACM, en este apartado se realizará un análisis de la distribución demográfica y los riesgos de salud basados en el Índice de Masa Corporal (IMC) y el Índice de Cintura-Cadera (ICC). Este análisis nos permitirá comprender mejor cómo factores genéticos, nutricionales y socioeconómicos interactúan y afectan la salud de los individuos, así como identificar patrones de riesgo que faciliten el diseño de intervenciones efectivas y sostenibles.

Análisis de la Distribución Demográfica y Riesgos de Salud Basados en IMC e ICC de la Población Estudiada de la UACM SL.

El sobrepeso y la obesidad en su libro Contreras y colaboradores, 2023, mencionan que son un problema de salud pública complejo con raíces en diversos factores, y su abordaje requiere una comprensión integral que considere aspectos genéticos, ambientales, culturales y económicos. La falta de efectividad en las estrategias actuales destaca la necesidad de enfoques más holísticos y sostenibles para hacer frente a este desafío de salud (Contreras, 2023).

A continuación, se proporciona una explicación más detallada de algunos factores que influyen en la obesidad:

Genéticos: La predisposición genética puede influir en la propensión de una persona a la obesidad.

Metabólicos: Trastornos metabólicos pueden afectar la forma en que el cuerpo procesa y almacena la energía.

Psicológicos: Factores emocionales, como el estrés o la depresión, pueden contribuir al desarrollo de la obesidad.

Neuroendocrinas: Desregulaciones en las señales hormonales y del sistema nervioso pueden afectar el control del peso.

Medicamentosas: Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que contribuyen al aumento de peso.

Nutrición hipercalórica: El consumo excesivo de calorías, especialmente de alimentos ricos en grasas y azúcares, es un factor clave.

Sedentarismo: La falta de actividad física regular puede contribuir al desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía.

Factores socioculturales: Interactúan de maneras complejas, entender cómo influyen en las elecciones de estilo de vida es crucial para diseñar estrategias efectivas de prevención y control de la obesidad.

Actividades laborales: El tipo de trabajo y el entorno laboral pueden afectar significativamente los hábitos alimenticios y la actividad física. Por ejemplo, trabajos sedentarios de oficina pueden contribuir al estilo de vida sedentario, mientras que trabajos que requieren mucha actividad física pueden tener efectos positivos en la salud.

Lugar de residencia: El entorno urbano o rural puede impactar la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables, así como las oportunidades para la actividad física. Las zonas urbanas a menudo tienen acceso a alimentos procesados y opciones rápidas, mientras que las áreas rurales pueden depender más de alimentos frescos y locales.

Situación económica: La posición socioeconómica de una persona puede influir en sus opciones alimenticias y su capacidad para participar en actividades físicas. Las personas con bajos ingresos pueden tener acceso limitado a alimentos frescos y saludables, así como a instalaciones deportivas o programas de ejercicio.

Factores culturales y religiosos: Las creencias culturales y las prácticas religiosas pueden tener un impacto significativo en los hábitos alimenticios y el estilo de vida. Por ejemplo, las tradiciones culinarias, las celebraciones festivas y las restricciones dietéticas asociadas con ciertas prácticas religiosas pueden influir en la dieta de una persona.

Normas sociales: Las expectativas y normas sociales en relación con la imagen corporal y la aceptabilidad del peso pueden influir en los comportamientos relacionados con la alimentación y la actividad física. La presión social para cumplir con ciertos estándares de belleza puede contribuir a prácticas alimenticias no saludables.

Publicidad y marketing: La exposición a la publicidad de alimentos, especialmente aquellos ricos en calorías y bajos en nutrientes, puede influir en las elecciones alimenticias. La promoción de alimentos no saludables a menudo se dirige a grupos específicos de la población, lo que puede impactar sus hábitos alimenticios.

Educación: El nivel educativo puede influir en el conocimiento sobre la nutrición y la importancia de un estilo de vida saludable. Las personas con mayor educación tienden a

estar más informadas sobre las opciones saludables y pueden tomar decisiones más conscientes.

Redes sociales: Las interacciones con amigos, familiares y la comunidad en general pueden afectar los hábitos alimenticios y la actividad física. Las prácticas comunes en el entorno social pueden influir en el comportamiento individual.

A partir de la información anterior, se puede entender que la obesidad tiene implicaciones a nivel familiar, ya que puede contribuir a problemas de salud en los miembros de la familia. Por lo tanto la obesidad no debe considerarse únicamente como un problema individual, sino como un tema que involucra a toda la familia, requiriendo enfoques integrales que incluyan educación en salud, cambios en el estilo de vida y un entorno que promueva hábitos saludables..

La obesidad y los problemas de salud relacionados representan un desafío importante en la comunidad universitaria. Este trabajo, "Abordando los Desafíos Nutricionales en la Comunidad Universitaria: Experiencias desde el Servicio de Atención Nutricional UACMita", explora la compleja relación entre la insuficiencia de nutrientes y el aumento de peso en estudiantes (Medina, 2023)

Abordando los Desafíos Nutricionales en la Comunidad Universitaria: Experiencias desde el Servicio de Atención Nutricional UACMita

La obesidad, como problema de salud pública, tiene causas multifactoriales que incluyen aspectos biológicos, sociales y conductuales. Aunque tradicionalmente se asocian con una dieta rica en calorías vacías y la falta de actividad física, es importante destacar que las causas de la obesidad son diversas y complejas.

En algunos casos, factores como la edad o la influencia social pueden desempeñar un papel crucial. Por ejemplo, la presión de amistades puede llevar al consumo de sustancias como alcohol o drogas que alteran el apetito, promoviendo patrones alimenticios irregulares (Salz, 2014). Además, la obesidad no siempre está asociada únicamente con un exceso de nutrientes, también puede estar vinculada a una dieta desequilibrada que, aunque calórica, es deficiente en nutrientes esenciales. Esto resalta la complejidad de la relación con la obesidad y la nutrición (Mateja, 2020).

Por otro lado, algunas personas experimentan obesidad incluso cuando tienen deficiencias nutricionales. Este fenómeno pone en manifiesto cómo la insuficiencia de nutrientes puede influir en el desarrollo de la obesidad y su complicación. Por ejemplo, la deficiencia de ciertos nutrientes como el hierro, el calcio o la vitamina D, pueden afectar negativamente el metabolismo, la regulación del peso y la salud ósea, aumentando el riesgo de enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, anemia y osteoporosis (Mundo, 2019)

Aquí se detallan algunas formas en las que la insuficiencia de nutrientes puede influir en la obesidad:

- **Desbalance nutricional y aumento del apetito:**
 - Cuando el cuerpo carece de ciertos nutrientes esenciales, puede aumentar el apetito como una respuesta fisiológica para buscar los nutrientes necesarios. Esto puede llevar a una mayor ingesta calórica y contribuir al aumento de peso (Salz, 2014).

- **Desequilibrio hormonal:**
 - La insuficiencia de ciertos nutrientes puede afectar la producción y regulación de hormonas relacionadas con el apetito y el metabolismo. Por ejemplo, la deficiencia de vitamina D se ha relacionado con desregulaciones hormonales que podrían contribuir al aumento de peso (Mateja, 2020).

- **Metabolismo alterado:**
 - La falta de nutrientes esenciales puede afectar el funcionamiento del metabolismo. Algunos nutrientes, como las vitaminas del complejo B, son esenciales para el metabolismo adecuado de los macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas). La disminución en la eficiencia metabólica puede contribuir al almacenamiento de grasas (Mateja, 2020).

- **Inflamación y resistencia a la insulina:**
 - La insuficiencia de ciertos nutrientes, como antioxidantes y ácidos grasos omega-3, puede contribuir a la inflamación crónica y a la resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina puede llevar a un aumento en la acumulación de grasa, especialmente en el área abdominal (Mundo, 2019).

- **Cambios en la composición corporal:**
 - La falta de nutrientes puede afectar la composición corporal, incluida la proporción de masa muscular y grasa. La pérdida de masa muscular y el aumento de la grasa pueden contribuir a la obesidad (Salz, 2014)

- **Hiperpalatabilidad de alimentos no nutritivos:**
 - La hiperpalatabilidad puede tener implicaciones importantes para la salud, ya que los alimentos hiperpalatables a menudo son ricos en calorías, grasas y azúcares, pero bajos en nutrientes esenciales. El consumo excesivo de estos alimentos puede contribuir al aumento de peso y a problemas relacionados con la salud, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas. La disponibilidad de alimentos altamente procesados y bajos en nutrientes puede llevar a una dieta hiperpalatable,

pero nutricionalmente deficiente. Las personas pueden consumir más calorías en un esfuerzo por obtener los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita. (Mundo, 2019)

- **Cambios en la saciedad:**

- La insuficiencia de ciertos nutrientes puede afectar la sensación de saciedad después de comer, lo que podría llevar a una mayor ingesta calórica (Mateja, 2020).

Después de explorar los factores que contribuyen a la obesidad y el sobrepeso en la comunidad universitaria, es fundamental abordar las actividades prácticas que se han llevado a cabo en el marco del Servicio Social en Nutrición y Salud. Estas actividades no solo han sido un espacio de aprendizaje, sino también una oportunidad para aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones reales, contribuyendo al bienestar de la comunidad UACMita.

La experiencia de realizar el servicio social en el campo de la nutrición y la salud no solo representa un compromiso académico, sino también una oportunidad invaluable para contribuir a la comunidad universitaria de manera significativa. A través de diversas actividades, desde la atención directa a pacientes hasta la elaboración de material educativo, hemos podido aplicar nuestros conocimientos teóricos y enfrentar los desafíos reales que afectan la salud de nuestros compañeros. En este apartado, compartiremos las actividades más destacadas llevadas a cabo en el Servicio Social, revelando cómo estas experiencias han enriquecido nuestro aprendizaje y fomentado un impacto positivo en la salud y el bienestar de la comunidad UACMita.

A continuación, se describen las principales actividades realizadas, desde la presentación inicial hasta las consultas y pláticas educativas, enfocándose en el impacto de estas experiencias en la promoción de la salud y el manejo de la nutrición

V. Actividades realizadas en el Servicio Social en Nutrición y Salud

1. Presentación Inicial

El servicio social comenzó el 8 de agosto de 2022 con una presentación a cargo de la directora del programa, la Dra. Rubiceli Medina Aguilar, y la Profesora Diana Fernanda Espinosa Serrano. Durante esta presentación, nos explicaron cómo sería el trabajo en el servicio social y elaboramos un calendario donde anotamos los días y horas en que participaríamos diariamente, así como las indicaciones de cómo trabajaríamos.

Nos mostraron cuáles serían nuestros compromisos, entre ellos la elaboración de un cronograma para registrar todas las actividades realizadas durante el servicio, así como las propuestas de pláticas y la creación de material para mejorar la atención nutricional. También discutimos el número de actividades que realizaríamos a lo largo del servicio social.

Ese mismo día, nos sugirieron algunos temas que podríamos abordar durante el semestre, ya sea en pláticas o en otras actividades que deseáramos realizar.

2. Primeras Orientaciones y Temas Sugeridos

- Sugerencias de temas: Se nos propusieron varios temas para pláticas y actividades durante el semestre.
- **Consultas virtuales:** En otra reunión, la compañera Jazmín del plantel de Cuauhtepac, encargada de distribuir las consultas virtuales, nos proporcionó el enlace para ingresar al servicio virtual. En ese momento, nos explicó cómo utilizar todos los documentos y formatos disponibles en la plataforma del servicio para llevar a cabo nuestras consultas virtuales. Además, nos instruyó sobre cómo archivar los formularios completados de cada consulta en una carpeta asignada a cada integrante del servicio social, la cual contendría todos los datos de nuestros pacientes.

Jazmín nos informó que ella enviaría por correo electrónico las hojas de datos generales y los consentimientos de privacidad, de modo que cuando el paciente se presentara en consulta, ya contaríamos con esta información para realizar su historia clínica. Nos

mencionó que, en caso de que un paciente no asistiera a su consulta por segunda vez, se le enviaría un documento informándole que ya no tendría acceso al servicio de atención nutricional debido a la falta de interés o tiempo.

3. Adaptación del Servicio Presencial

- Desde el 20 de agosto de 2022: La Dra. Rubiceli Medina Aguilar, comenzó la adaptación del servicio del cubículo E 100.5 como servicio de atención nutricional de forma presencial para la comunidad UACMita.

4. Consultas y Organización

- Primer Paciente Virtual (26 de agosto de 2022): Realicé mi primera consulta virtual, aplicando conocimientos teóricos en la práctica.
- Organización de Horarios (29 de agosto de 2022): Se solicitaron horarios individuales en una hoja de Excel para coordinar las consultas, iniciando las consultas presenciales con un día asignado a cada integrante del equipo.

5. Atención a Pacientes

- Primeros Pacientes Presenciales (15 de septiembre de 2022): Atendí a tres pacientes presenciales, observando diferencias con la atención virtual.
- **Elaboración de Formatos de Seguimiento:** Creé un formato para comparar datos de consultas anteriores y actuales, evaluando el progreso de los pacientes. Enfoqué especialmente en la gestión y seguimiento de casos de obesidad y sobrepeso, desarrollando planes alimenticios personalizados y monitoreando su efectividad.

6. Pláticas Educativas

- Alimentación durante el Embarazo (28 de septiembre de 2022): Realicé una plática en el salón B 115 sobre alimentación durante el embarazo, de 10:15 a 10:45 am. Para esta plática, elaboré material educativo como una carta descriptiva, lista de asistentes, sopa de letras, tríptico y una presentación de PowerPoint.

7. Enfoque en Obesidad y Sobrepeso

- Evaluación y Tratamiento: Identificación de pacientes con obesidad y sobrepeso durante las consultas. Desarrollo de programas de educación nutricional y promoción de


hábitos saludables. Implementación de planes de seguimiento específicos para evaluar el progreso y ajustar las intervenciones según sea necesario.

- **Participación en Talleres y Seminarios:** Asistencia a talleres y seminarios enfocados en el manejo y tratamiento de la obesidad y sobrepeso para mejorar las competencias profesionales y aplicar los conocimientos adquiridos en las consultas.


La experiencia de realizar el servicio social en el campo de la nutrición y la salud no solo representa un compromiso académico, sino también una oportunidad invaluable para contribuir a la comunidad universitaria de manera significativa. A través de diversas actividades, desde la atención directa a pacientes hasta la elaboración de material educativo, hemos podido aplicar nuestros conocimientos teóricos y enfrentar los desafíos reales que afectan la salud de nuestros compañeros. En el siguiente apartado, compartiré las actividades más destacadas llevadas a cabo en el Servicio Social, revelando cómo estas experiencias han enriquecido mi aprendizaje y fomentado un impacto positivo en la salud y el bienestar de la comunidad UACMita.

Reporte de Actividades y logros en el Servicio de Atención Nutricional: Consultas, Seminarios y Participación Comunitaria

Este reporte destaca mis actividades y logros durante el servicio social en el Servicio de Atención Nutricional de la UACM. A lo largo del periodo, participé en consultas virtuales y presenciales, creé material educativo, asistí a seminarios y llevé a cabo pláticas comunitarias. Estas experiencias mejoraron mis habilidades en atención nutricional personalizada, con un enfoque en la promoción de hábitos alimenticios saludables y la prevención de enfermedades crónicas.


Fecha	Actividad	Descripción Detallada
20 de agosto 2022	Adaptación del servicio	<p>Comenzó la adaptación del cubículo E 100.5 como servicio de atención nutricional presencial para la comunidad UACMita.</p>  <p>The image shows a woman with glasses and a dark jacket giving a thumbs up. Behind her is a sign that reads 'Atención Nutricional UACM' with the university's name and motto 'Nada humano me es ajeno'.</p>
26 de agosto de 2022	Primera consulta virtual	<p>Experimenté mi primera consulta virtual, marcando el inicio práctico de mis habilidades adquiridas durante la licenciatura por nutrición y Salud</p> <p>✓ Mauricio</p>

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
29 de agosto de 2022	Organización de horarios	Se organizaron horarios individuales en Excel para coordinar las consultas presenciales.
15 de septiembre 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a mis primeros 3 pacientes presenciales, adaptándome a la diferencia entre consultas virtuales y presenciales solicitaron una dieta saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alisson Daniela ✓ María Guadalupe ✓ Luis Ernesto
23 de septiembre 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a 2 pacientes presenciales, ajustándome al entorno clínico y a las necesidades específicas de cada paciente, monitoreo, desorden alimentario y asesoría nutricional.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aldo Moisés ✓ Dylan ✓ Diego
27 de septiembre 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí una paciente que solicitaba control de peso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Andrea Guadalupe
28 de septiembre 2022	Plática educativa	Impartí una plática sobre alimentación durante el embarazo en la UACM San Lorenzo Tezonco (Anexo 2)

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		 <p>Preparé material educativo específico como una carta descriptiva (Anexo 3), Registro de asistencia (Anexo 4), sopa de letras (Anexo 5), un tríptico (Anexo 6).</p>
29 de septiembre 2022	Consulta Presencial	Atendí a 1 paciente la cual quiere ganar peso y se le da una dieta e indicaciones ✓ Susana
28, 29 y 30 de septiembre 2022	Captura de datos	Apoyé en la captura de datos de la semana de la salud, asegurando que toda la información recolectada estuviera correctamente registrada para su análisis posterior.
30 de septiembre de 2022	Consultas presenciales	Atendí a 4 pacientes presenciales, consolidando mi experiencia clínica y adaptándome a diferentes perfiles de pacientes, nutrición Deportiva, ganar musculo y nutrición saludable ✓ Marcela Itzel ✓ Verónica Sofia ✓ Selene ✓ Ana Karen
07 de octubre de 2022	Consultas presenciales	Atendí a 2 pacientes presenciales, proporcionándoles información personalizada

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		<p>sobre alimentación y entregándoles sus planes nutricionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ricardo ✓ Idali
14 de octubre de 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a 3 pacientes presenciales, continuando con mi labor educativa y de seguimiento nutricional, por dolor de cabeza y falta de apetito, desorden alimenticio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abigail Lisset ✓ Elizabeth ✓ Estefanía
21 de octubre de 2022	Consulta presencial	<p>Atendí a 2 pacientes presencial, realizando su historial clínico completo y evaluando sus necesidades específicas para diseñar un plan alimentario adecuado, nutrición deportiva y dieta saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jorge Luis ✓ María de los Ángeles
24 de octubre de 2022	Ausencia de paciente virtual	<p>Paciente virtual no se presentó a la consulta programada, impactando la continuidad y el seguimiento del tratamiento nutricional, para aumentar masa muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ximena
02 de noviembre de 2022	Curso sobre Diabetes	<p>Completé un curso intensivo de 45 horas sobre Diabetes y otras enfermedades crónicas, ampliando mis conocimientos teóricos y prácticos en el manejo nutricional de enfermedades específicas.</p> <p>http://clima.inspvirtual.mx/sitio/mis-cursos</p>

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
04 de noviembre de 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a 3 pacientes presenciales, aplicando mis nuevos conocimientos adquiridos en el curso sobre Diabetes y otras enfermedades crónicas, control de peso y orientación nutricional.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Carolina Alexandra ✓ Itzya Nicole ✓ Ollinxochitl Irma
11 de noviembre de 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a 2 pacientes presenciales, proporcionándoles información sobre alimentación saludable y entregándoles planes nutricionales personalizados, orientación nutricional.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Karen Pamela ✓ Verónica Sofía
15-17 de noviembre de 2022.	Pláticas educativas en primaria	<p>Junto con Adriana Aguilar Manjarrez, impartí pláticas educativas sobre alimentación saludable a alumnos de primer grado en la Primaria Pablo Picasso, Alimentos saludables (Anexo 7), Carta descriptiva de pláticas educativas de “El plato del bien Comer” (Anexo 8), así como una actividad para niños del plato del bien comer (Anexo 9), fomentando hábitos nutricionales desde temprana edad y utilizando material didáctico interactivo como un plato del bien comer y juegos educativos</p>


Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		
18 de noviembre de 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a 3 pacientes</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lourdes ✓ Andrea Guadalupe ✓ María de los Ángeles
18 de noviembre de 2022	Elaboración de formato de seguimiento	<p>Diseñé un formato para el seguimiento y control de pacientes, permitiendo un monitoreo sistemático de su progreso y ajustes en sus planes nutricionales (Anexo 10).</p>
02 de diciembre de 2022	Consultas presenciales	<p>Atendí a 3 pacientes presenciales, revisando sus avances y ajustando sus planes nutricionales según fuera necesario, para ganar peso y orientación nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Susana ✓ Lourdes ✓ Ollinxochitl Irma

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
08 de diciembre de 2022	Último día de consulta presencial	No hubo asistencia de pacientes, finalizando el período de consultas presenciales en el semestre.
12 de diciembre 2022	Consulta Presencial	Atendí a 1 paciente de seguimiento para ganar peso. ✓ Susana
18 de enero 2023	Seminario sobre Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo	Constancia otorgada por el Instituto de Salud para el Bienestar por participación en el Seminario Permanente de Alimentación y Nutrición con el tema Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo que reforzó mis conocimientos en este campo crucial de la nutrición (Anexo 11)
23 de enero de 2023	Reanudación de consultas presenciales	Asistí a una conferencia sobre Intervenciones Breves para nutriólogos, mejorando mis habilidades en la comunicación y el abordaje empático con los pacientes. También atendí a un paciente, para continuar con su seguimiento y así mejorar sus hábitos nutricionales ✓ Leticia
25 de enero de 2023	Consulta presencial	Atendí a 1 paciente presencial, continuando con el seguimiento nutricional y la entrega de información educativa, para su rendimiento en el ejercicio y así mejorar su alimentación ✓ Bryan Eduardo
27 de enero de 2023	Ausencia de pacientes virtuales	Ningún paciente virtual se presentó a la consulta programada, afectando la continuidad del seguimiento nutricional.
30 de enero de 2023	Consulta virtual	Atendí a 1 paciente virtual, realizando ajustes en su plan nutricional según su progreso y


Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		necesidades específicas, solicito orientación nutricional para disminuir la grasa corporal y mejorar su etilo de alimentación ✓ Evelyn
01 de febrero de 2023	Captura de datos de la semana de salud	Realicé la captura de datos pendientes de la semana de salud anterior, asegurando la actualización de registros clínicos cruciales para el seguimiento de la salud comunitaria.
03 de febrero 20223	Consulta Presencial	Paciente que solicita ganar peso por que por su edad no tiene una alimentación adecuada y tiene anemia. ✓ Rebeca Inés
10 de febrero 2023	Consulta Presencial	Atendí a 2 paciente la cual había atendido anteriormente para controlar su hipertensión y su control de peso, asistió para bajar de peso y controlar su desorden alimenticio ✓ Francisca ✓ Lourdes
17 de febrero 2023	Consulta Presencial	Atendí a 2 paciente presencial, continuando con el seguimiento nutricional y la entrega de información educativa, por orientación nutricional, asistió por orientación nutricional. ✓ Karen Nayeli ✓ Yoloxochitl
24 de febrero 2023	Consulta Presencial	Atendí a 2 pacientes presenciales, revisando sus avances y ajustando sus planes nutricionales según fuera necesario, para controlar su peso, por sobrepeso y controlar su peso. ✓ Jessica ✓ Mariana Berenice

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
26 de febrero 2023	Seminario de tratamiento nutricional	Seminario del Instituto de Salud para el bienestar, por mi participación en el seminario Permanente de Alimentación y Nutrición con el tema Tratamiento nutricional en enfermedad renal crónica (Anexo 12).
28 de febrero 2023	Consulta Virtual	Atendí a 1 pacientes virtual de las oficinas de García Diego, revisando sus avances y ajustando sus planes nutricionales según fuera necesario. ✓ Alejandra
02 de marzo de 2023	Consulta virtual	Atendí a 1 paciente virtual, revisando su progreso y realizando ajustes en su plan nutricional para optimizar resultados, orientación nutricional, seguimiento nutricional. ✓ Karen
03 de marzo de 2023	Consulta presencial	Atendí a 1 paciente presencial, abordando específicamente su condición y ajustando su tratamiento nutricional según sea necesario, puesto que quería recuperar peso porque debido a su edad y su alimentación que no era adecuada ✓ Rebeca Inés
06 de marzo de 2023	Consultas virtuales	Atendí a 2 pacientes virtuales de seguimiento, monitoreando sus progresos y asegurando la continuidad de su tratamiento nutricional para mejorar su peso, mejorar su alimentación y bajar de peso. ✓ Yoloxochitl ✓ Alejandra

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
07-10 de marzo de 2023	Organización de guías para hipertensos	Junto con el equipo de Hipertensión, trabajamos en la elaboración y organización de guías dietéticas para pacientes con hipertensión arterial, adaptando planes de alimentación para diferentes necesidades calóricas (1200, 1500, 1800, 2000 kcal).
13-15 de marzo de 2023	Exposición y actividades educativas	Participé en exposiciones de casos clínicos interesantes, incluyendo temas como <ul style="list-style-type: none"> ✓ VIH, ✓ Depresión mayor con episodios psicóticos ✓ Enfermedad de Hígado Graso no alcohólico. ✓ Menopausia, Ampliando mi comprensión sobre diversas condiciones médicas y su manejo nutricional.
15 de marzo 2023	Exposiciones de casos	Mis compañeros expusieron 4 casos interesantes, los cuales se trataron de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Embarazo Crítico y su efecto en el estado de nutrición del recién nacido, ✓ Diabetes, ✓ Obesidad y ✓ Nutrición en el deporte.
16 de marzo de 2023	Conferencia sobre Nutrición Deportiva	Asistí a una conferencia sobre Nutrición Deportiva, enfocándome en el papel de la dieta en el rendimiento físico y la salud general de los deportistas, en la institución del Politécnico en el Casco de Santo Tomás donde nos dieron una conferencia de Nutrición Deportiva, Ergogénicos e Imagen corporal impartida por el



Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		<p>D. en Psico. Jaime García Rodríguez, la Dra. Rubicela Medina Aguilar nos invitó a participar en esta conferencia. (Anexo 13).</p> 
17 de marzo de 2023	Consulta presencia	<p>Atendí a 1 paciente presencial, continuando con el seguimiento nutricional y evaluando su progreso en relación con los objetivos establecidos, el cual fue porque cubrí un horario, seguir con su orientación nutricional.</p> <p>✓ Alba Elizabeth</p>
21 de marzo de 2023	Inauguración de sala de lactancia	<p>Asistí a la inauguración de la sala de lactancia en la universidad, estuve en la inauguración de la sala de lactancia en la universidad. Donde participan Dra. Tania Rodríguez Mora, Mtra. Fernanda Espinosa y Mtro. Juan Carlos Aguilar.</p>

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		  <p data-bbox="911 1350 1024 1409">UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México <small>Modelo: Universidad por el cambio</small></p> <p data-bbox="1130 1360 1276 1392">UACM VIVA</p>

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		
24 de marzo 2023	Consulta Presencial	<p>Atendí a 2 pacientes presenciales, revisando sus avances y ajustando sus planes nutricionales según fuera necesario orientación Nutricional, quienes solicitaron orientación Nutricional.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Brenda Yaremi ✓ Daria Enid

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
28 de marzo de 2023	Ausencia de paciente virtual	Paciente virtual no se presentó a la consulta programada, afectando la continuidad del seguimiento nutricional.
29 de marzo de 2023	Consultas virtuales de seguimiento	<p>Atendí a 2 pacientes de seguimiento en modalidad virtual, revisando sus avances y ajustando sus planes nutricionales según sea necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Karen Nayeli
30 de marzo de 2023	Horas de modalidad virtual	Realicé consultas virtuales durante el día, adaptándome al formato y asegurando la continuidad del seguimiento de mis pacientes.

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
31 de marzo de 2023	Consulta virtual de seguimiento	Atendí a 1 paciente virtual de seguimiento, revisando su progreso y ajustando su plan alimentario según sea necesario reducción de peso por su hipertensión. ✓ Concepción
13 de abril de 2023	Seminario de casos clínicos	Participé en un seminario donde se presentaron casos clínicos, discutiendo temas como ✓ Nerviosa ✓ Anemia Ferropénica ✓ Insuficiencia cardíaca por arterias obstruidas.
14 de abril de 2023	Consulta presencial	Atendí a 1 paciente presencial, continuando con el seguimiento y la entrega de información educativa en consulta directa. ✓ Francisca
19 de abril de 2023	Seminario sobre lactancia materna	Asistí a un seminario enfocado en lactancia materna en el Instituto Nacional de Pediatría, ampliando mis conocimientos sobre este aspecto crucial de la nutrición infantil.
21 de abril de 2023	Consulta presencial	Atendí a 1 paciente presencial, brindando atención personalizada y ajustando sus planes nutricionales según sus necesidades específicas.
22 de abril de 2023	Taller de Antropometría	Participé en un taller de Antropometría en el auditorio del Deportivo Leandro Valle, conforme a la recomendación de la Dra. Diana Fernanda Espinosa Serrano.
28 de abril de 2023	Consulta presencial	Atendí a 1 paciente presencial, asegurando la continuidad en el seguimiento nutricional y

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		<p>evaluando sus progresos, control de peso por DM2.</p> <p>✓ Adriana</p>
04 de mayo de 2023	Preparación para feria de nutrición	<p>Realicé los últimos preparativos para la feria de nutrición que se llevaría a cabo el 8 de mayo, coordinando materiales y actividades para el stand dedicado a la lactancia materna y sus beneficios.</p>  

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
05 de mayo de 2023	Consulta presencial	Atendí a 1 paciente presencial, manteniendo el enfoque en la atención integral y educativa en nutrición.
08 de mayo de 2023	Participación en feria de nutrición	Participé activamente en la elaboración del material para el Stand de Lactancia Materna en la feria de nutrición, destacando los mitos y beneficios de la lactancia para la comunidad.
	Conversatorios sobre nutrición	<p>Asistí a conversatorios sobre el "Nuevo paradigma de la nutrición", fortaleciendo mi entendimiento de las tendencias actuales en nutrición y salud.</p> 
16 de mayo de 2023	Sustitución en consulta	Cubrí el horario de consulta de mi compañera de 11:00 a.m. a 2:00 p.m., atendiendo las necesidades de los pacientes programados para ese día.
17 de mayo de 2023	Seminario mensual	<p>Asistí al seminario mensual donde se expusieron temas relevantes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Obesidad ✓ Tratamiento nutricional en colelitiasis y posquirúrgico ✓ Hipertensión

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		Los cuales ampliaron mi conocimiento teórico y clínico en estas áreas críticas de la nutrición.
19 de mayo 2023	Consulta Presencial	Paciente que solicito Mejorar su alimentación y bajar de peso. ✓ Lizbeth
28 de mayo 2023	Consulta Presencial	Asistió para Llevar control de su peso y un régimen de alimentación. ✓ Suleyma Belén
01 de junio de 2023	Junta informativa de servicio social	Participé en una junta informativa donde se discutió el estatus de las personas que finalizarían su servicio social en el servicio.
06 de junio 2023	Consulta Presencial	Atendí una paciente de seguimiento de desorden alimentario y control de peso. ✓ Francisca
09 de junio de 2023	Último día de consulta presencial	Finalizó el periodo de consulta presencial en el servicio, concluyendo con la atención directa a pacientes en este formato (Anexo 15)
12-23 de junio de 2023	Organización de archivos	Se organizaron los archivos de los pacientes para integrar todas las recomendaciones y planes nutricionales entregados durante el servicio social.
07 y 10 de agosto de 2023	Organización de historiales clínicos	Se realizaron tareas de ordenamiento y actualización de historiales clínicos, asegurando la precisión y accesibilidad de la información para futuras consultas y análisis.
11 y 18 de agosto de 2023	Curso sobre Biología Molecular	Asistí al Curso Taller Introducción a la práctica en Biología Molecular, Genética y Nutrigenética, Propósito General: Que los estudiantes conozcamos y practiquemos las principales técnicas de laboratorio aplicadas al

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
		estudio de las relaciones entre genes y nutrientes, así como la personalización de la nutrición humana. Profesores: Dra. Rubiceli Medina Aguilar, Dr. José Ali Flores Pérez con un horario de 11:00 a.m. a 3:00 p.m.
25 de agosto de 2023	Curso sobre Biología Molecular	Curso Taller Introducción a la práctica en Biología Molecular, Genética y Nutrigenética, Propósito General: Que los estudiantes conozcamos y practiquemos las principales técnicas de laboratorio aplicadas al estudio de las relaciones entre genes y nutrientes, así como la personalización de la nutrición humana. Profesores: Dra. Rubiceli Medina Aguilar, Dr. José Ali Flores Pérez con un horario de 11:00 a.m. a 5:00 p.m. En este curso obtuve mi constancia de participación, puesto que completé el curso obteniendo una constancia de participación que valida mis habilidades en esta área crucial de la nutrición moderna. (Anexo 14)
07 de septiembre de 2023	Reanudación de consultas presenciales	Se reanudaron las consultas presenciales en el plantel San Lorenzo, retomando la atención directa a los pacientes en el servicio.
11 de septiembre de 2023	Conferencia sobre intervención breve	Asistí a una conferencia sobre Intervenciones Breves para nutriólogos, mejorando mis habilidades en la entrevista motivacional y la intervención breve como herramientas clave en la atención de pacientes.
25 de septiembre de 2023	Consulta virtual de seguimiento	Atendí a 1 paciente virtual de seguimiento, revisando su progreso y ajustando su plan alimentario según sus necesidades y avances.

Fecha	Actividad	Descripción Detallada
27 de septiembre de 2023	Ausencia de pacientes virtuales	Ningún paciente virtual asistió a la consulta programada, afectando la continuidad del seguimiento y la entrega de servicios nutricionales.
28 de septiembre de 2023	Consultas virtuales de seguimiento	Atendí a 2 pacientes virtuales de seguimiento, revisando su progreso y ajustando sus planes nutricionales según sus necesidades específicas.
09 de octubre de 2023	Captura de datos de salud	Realicé la captura de datos pendientes de la semana de salud del 30 de agosto de 2022, asegurando la actualización completa de registros clínicos importantes.
11 de octubre de 2023	Termino del Servicio social	Nos otorgaron un reconocimiento por la conclusión del servicio social (Anexo 15).

REGISTRO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL DEL SERVICIO SOCIAL UACMita SAN LORENZO TEZONCO																					
Nombre Completo empezando por el nombre	Tipo de consulta 1. Presencial 2. A distancia	Tipo de consulta a) Inicial b) seguimiento	¿Que número de consulta es en caso de ser de seguimiento? Poner solo número	Fecha de atención 1*	Fecha de atención 2*	Fecha de atención 3*	Motivo de consulta	Sexo M (mujer) H (hombre)	Ocupación	Escolaridad 0: Sin 1: Primaria 2: Secundaria 3: Preparatoria 4: Universidad 5: Posgrado	Grupo de pertenencia a) Estudiante b) Administrativo c) Intendencia d) Otro	Licenciatura	Edad (años)	Talla (m)	Peso (kg)	IMC	Cir. de Cintura	Cir. de Cadera	Índice Cintura Cadera	OBESIDAD 1: Si 0: No	Sobrepeso 1) Si 0) No
José Domingo	2	a		1/9/2022			Control de peso	H	Estudiante	4	a	Docente UACM	30	1.81	120	36.6	120	110	0.86	1	0
Karen Nayeli	1	b	2	17/02/2023	29/03/2023		Orientación Nutricional salud y orientación nutricional	M	Estudiante	4	a	Comunicación y Cultura	27	1.62	99.85	38.1	107	124	0.86	1	0
Karen Pamela	1	a		11/11/2022			Seguimiento para mejorar sus hábitos nutricionales	M	Estudiante	4	a	Ing. en Sistemas energéticos	20	1.62	73.65	28.10	86	107	0.8	0	1
Leticia	2	a		23/01/2023			Mejorar su alimentación y bajar de peso	M	Estudiante	5	a	Ciencias Antropomórficas	49	1.53	82	35	104	117	0.88	1	0
Lizbeth	2	a		19/05/2023			Orientación cómo preparar una dieta	M	Estudiante	4	e	Biología	19	1.69	69	24.3	99	104	0.95	0	0
Lourdes	1	b	2	18/11/2022	10/2/2023		Por Salud	M	Intendencia	0	d	Arte y Patrimonio Cultural	67	1.42	52	25.80	92	100	0.92	0	1
Luis Ernesto	1	a		15/09/2022			Nutrición Deportiva	M	Estudiante	4	a	Comunicación y Cultura	24	1.68	54.95	19.1	74	99	0.75	0	0
Marcela Itzel	1	a		30/09/2022			Nutrición Deportiva	M	Estudiante	4	a	Comunicación y cultura	24	1.50	68.96	30.60	91	120	0.76	1	0
Maria de los Ang	1	b	2	21/10/2022	18/11/2022		Control de peso	M	Estudiante	4	a	Promoción de la Salud	21	1.52	67.45	29.2	92	109	0.84	0	1
Mariana Berenice	1	a		24/02/2023			Dieta Saludable	M	Estudiante	4	a	Ciencias Sociales	36	1.59	85	35.3	97	126	0.77	1	0
Mariana Guadalupe	1	a		15/09/2022			Nutrición y salud	H	Estudiante	4	a	Nutrición y Salud	21	1.53	46	19	100	110	0.91	0	0
Mauricio	2	a		26/08/2022			Para aumentar masa muscular	M	Estudiante	4	a	Creación Literaria	23	1.58	42.5	15.10	67	85	0.79	0	0
Ollinochtli Irma	1	a	2	04/11/2022	02/12/2022		Recuperar peso	M	Estudiante	4	a	Promoción de la Salud	73	1.48	43	18.63	83	90	0.92	0	0
Rebeca Inés	1	a		03/02/2023			Dieta Saludable	H	Laboratorista	5	b	Maestría en Ingeniería	48	1.66	105	38.2	124	106	1.17	1	0
Ricardo	1	a		07/10/2022			Salud y orientación	M	Estudiante	4	a	Gestión de riesgos	40	1.56	74.5	30.30	88	106	0.83	1	0
Selene	1	a		30/09/2022			Control de peso y régimen de alimentación	M	Estudiante	4	a	Ciencias Políticas y Admón. Urbana	23	1.59	71	28.40	90	107	0.84	1	1
Salema	1	a	2	28/05/2023			Quiere ganar peso	M	Académica	5	c		69	1.65	56.25	20.70	90	95	0.95	1	0
Susana	1	a	2	29/09/2022	02/12/2022		Salud y orientación	M	Estudiante	4	a	y transporte urbano	20	1.61	74.5	28.70	98	105	0.93	1	1
Verónica Sofia	1	a	2	30/9/2022	11/11/2022		Aumentar masa muscular	M	Estudiante	4	a	Nutrición y Salud	21	1.67	67	26.30	84	102	0.82	0	1
Ximena	2	a		24/10/2022			Mejorar su alimentación y bajar de peso	M	Estudiante	4	e	Medicina Gral. UBU	25	1.62	61.9	23.60	84	102	0.82	0	0
Yoloxochitl	1	b	2	17/02/2023	06/03/2023		Bajar de peso y controlar su desorden de conexión de	M	Estudiante	4	a		26	1.69	89.5	31.34	96	118	0.81	1	0
Estefanía	1	a		14/10/2022			grasa corporal y mejorar su estilo de	M	Estudiante	4	a	Nutrición y Salud	27	1.58	108	43.26	125	123	1.02	1	0
Evelyn	2	a		30/01/2023			Bajar de peso y controlar su desorden de conexión de	M	Estudiante y empleada	4	a	Nutrición y Salud	54	1.48	67.75	31	88	105	0.84	1	0
Francisca	1	b	3	10/02/2023	14/04/2023	06/06/2023	hábitos alimenticios	M	Estudiante	4	a	Arte y Patrimonio cultural	33	1.55	72	30	87	108	0.8	1	0
Idalia	1	a		07/10/2022			Para mantenerse en peso y no aumentar mas	M	Estudiante	4	a	Arte y Patrimonio cultural	21	1.63	68.5	25.80	83	105	0.79	0	1
Itzá Nicole	1	a		04/11/2022			Sobrepeso	M	Comerciante	4	a	Ciencias Sociales	32	1.62	74.40	28.40	99	104	0.95	0	1
Jessica	1	a		24/02/2023			Dieta Saludable	H	Estudiante	4	a	Ing. en sistemas	23	1.68	67.9	24.10	85	101	0.84	0	0

Tabla 2. Registro de Atención Nutricional del Servicio Social de la UACM San Lorenzo Tezonco. Fuente elaboración propia.

Atención directa a pacientes y adherencia a las consultas

Durante mi servicio social, atendí a 44 pacientes, tanto de manera presencial como virtual. Esta experiencia me permitió enfrentarme a una amplia gama de desafíos nutricionales. La atención se dividió entre consultas presenciales y virtuales, adaptándome a las necesidades y circunstancias de cada paciente. Sin embargo, uno de los desafíos más significativos fue la baja adherencia a las consultas de seguimiento, ya que solo 19 de los 44 pacientes regresaron para sus citas posteriores (Tabla 3).

Tipo de consulta	Pacientes	%
Una sola	25	56.82
De seguimiento	19	43.18
Total	44	100

Tabla 3: Tipo de Consulta y Frecuencia

Más de la mitad de los pacientes (56.82%) tuvieron solo una consulta.

Los pacientes que regresaron para consultas de seguimiento representan el 43.18%.



Esta distribución puede indicar el nivel de compromiso de los pacientes con el seguimiento de su plan nutricional, además de ayudar a identificar la necesidad de mejorar la retención y el seguimiento de los pacientes en el programa de atención nutricional

La baja adherencia es un factor crítico a considerar en el manejo de la obesidad y el sobrepeso. Los pacientes con sobrepeso y obesidad requieren seguimiento continuo y apoyo para lograr y mantener la pérdida de peso. La falta de adherencia puede dificultar la evaluación de la efectividad de las intervenciones nutricionales y la implementación de ajustes necesarios en el plan de tratamiento.

En esta tabla 3 se muestra que hubo una predominancia significativa de pacientes femeninos en comparación con los masculinos en la muestra de pacientes durante el servicio social.

Sexo	Pacientes	%
Masculinos	11	25
Femeninos	33	75
Total	44	100

Tabla 4: Distribución de Pacientes por Sexo. Fuente de elaboración propia

La mayoría de los pacientes fueron mujeres (75%) en comparación con hombres (25%). Esto sugiere una mayor participación femenina en las consultas nutricionales



Gráfica 2: Ilustra la predominancia de pacientes femeninos en el total de la muestra.

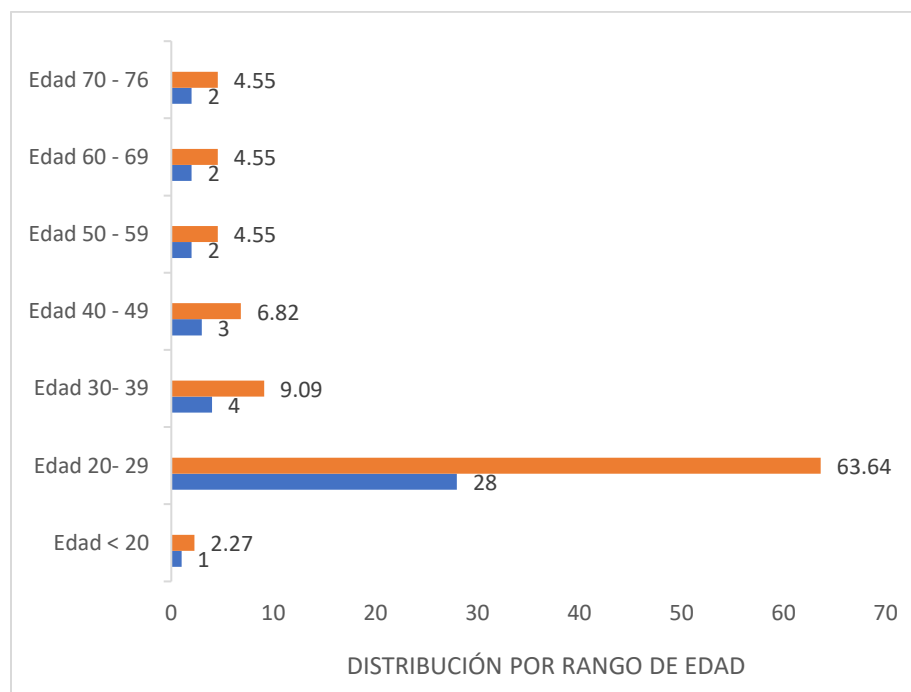
Fuente de elaboración propia

De igual manera podemos observar que en cuanto al rango de edades es el siguiente:

El grupo más representado fue el de 20 a 29 años (63.64%), lo que indica una alta participación de la población estudiantil en las consultas. Otros grupos etarios tienen menor representación (Tabla 5).

Rango de Edad	Pacientes	%
Menores de 20	1	2.27
20-29	28	63.64
30-39	4	9.09
40-49	3	6.82
50-59	2	4.55
60-69	2	4.55
70-76	2	4.55
Total	44	100

Tabla 5: Distribución por Rango de Edad. Fuente de elaboración propia



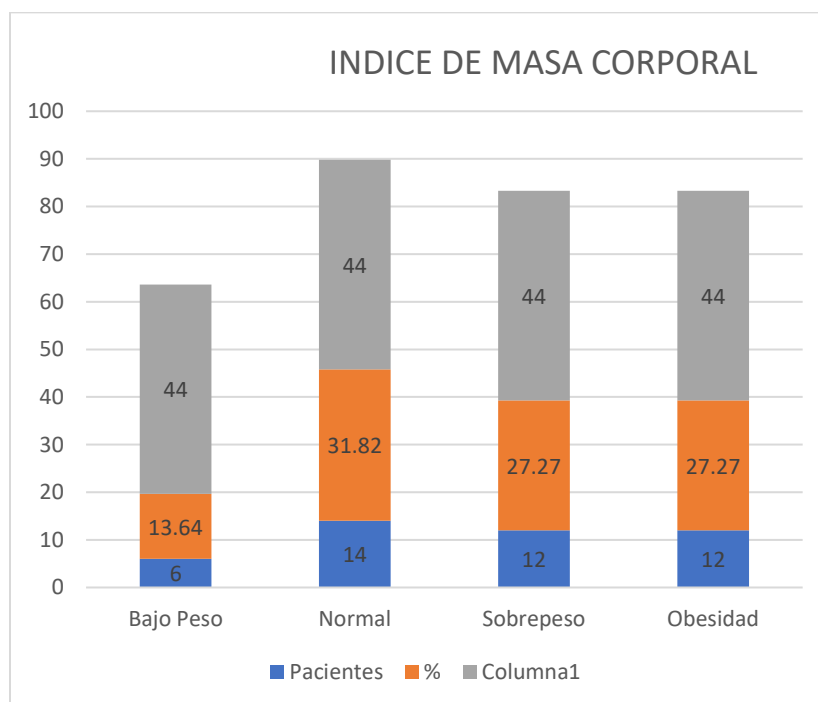
Gráfica 3: Muestra la distribución por edades, destacando la mayoría de pacientes jóvenes.

Fuente de elaboración propia

Casi la mitad de los pacientes (47.73%) presentaban sobrepeso, y el 18.18% sufrían de obesidad, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas en este grupo.

PESO	PACIENTES	%
Bajo	6	13.64
Normal	14	31.82
Sobrepeso	12	27.27
Obesidad	12	27.27
Total	44	100

Tabla 6: Distribución por Peso. Fuente de elaboración propia



Gráfica 4: Representa la distribución de los pacientes según su peso corporal. Fuente de elaboración propia

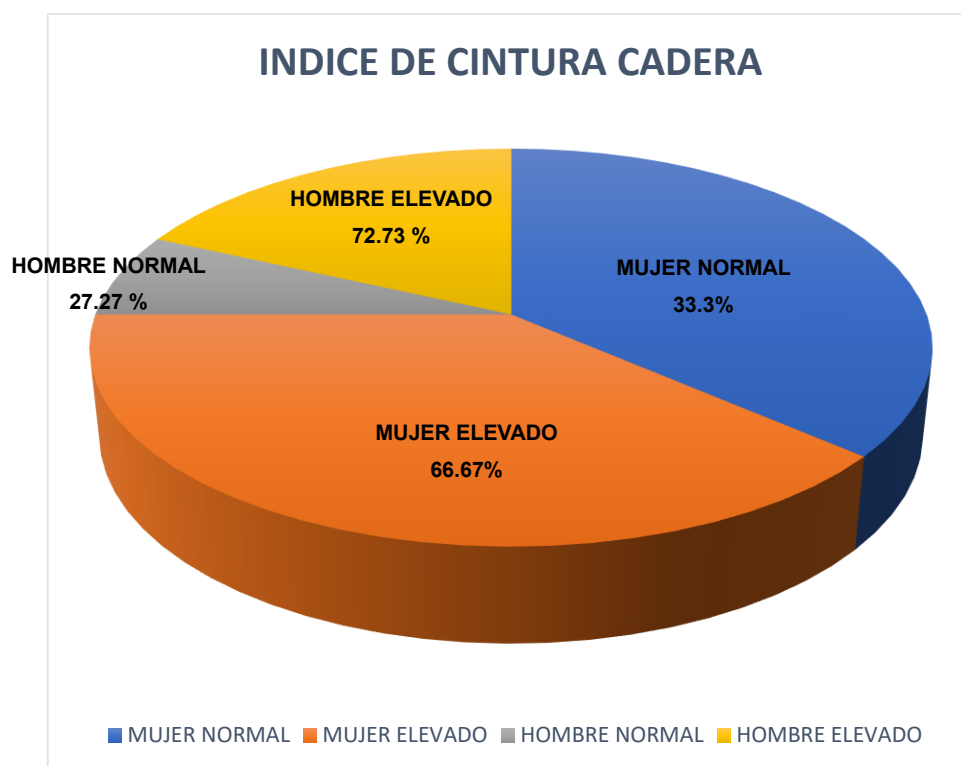
Observaciones generales:

Sobrepeso y Obesidad: Estos dos grupos combinados suman más de la mitad de los pacientes (54%), lo que evidencia un problema significativo relacionado con el exceso de peso en esta población.

En cuanto a el Índice Cintura Cadera (ICC). Un 66.67% de las mujeres y 72.73% de los hombres tienen un ICC elevado, lo que los coloca en mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estas cifras subrayan la urgencia de intervenciones preventivas (Tabla 7).

ICC	PACIENTES	%
Mujer Normal	16	33.33
Mujer Elevado	17	66.67
Total, Mujeres	33	100
Hombre Normal	3	27.27
Hombre Elevado	8	72.73
Total, Hombres	44	100
Total, Pacientes ICC	44	100

Tabla 7: Índice Cintura-Cadera (ICC). Fuente de elaboración propia



Gráfica 5: Detalla los porcentajes de pacientes con ICC normal y elevado, diferenciando entre hombres y mujeres. Fuente de elaboración propia

Distribución de Problemas Nutricionales en los Pacientes Atendidos.

En la tabla 8, se presenta la distribución de los problemas nutricionales identificados en los 44 paciente atendido, junto con el numero de pacientes afectados y su respectivo porcentaje sobre el total. Esta información es clave para entender la prevalencia de diferentes condiciones nutricionales y guiar las acciones de intervención.

Problema nutricional	Número de pacientes	Porcentaje (%)
Obesidad	12	27.27
Diabetes	8	18.18
Desnutrición	10	22.73
Deficiencia de hierro	6	13.64
Sin problemas	8	18.18
TOTAL	44	100

Tabla 8: Distribución de Problemas nutricionales. Fuente de elaboración propia.

La tabla 6 ayuda a visualizar la distribución de los problemas nutricionales en los pacientes atendido. El problema mas frecuente es el sobrepeso y la obesidad sumándolos son mas de la mitad de los pacientes (54.54 %), seguido de la Desnutrición (22.73 %) y la Diabetes (18.18%), ambos relacionados con la nutrición. Esto puede servir como base para identificar áreas de intervención nutricional, como programas de control de peso, educación alimentaria o tratamientos de la deficiencia de hierro.

Se tomó una muestra de 44 pacientes, quienes asistieron a consulta durante el periodo de recolección de datos. Dentro de esta muestra, el 66.67% de las mujeres y el 72.73% de los hombres presentaron un Índice de Cintura-Cadera (ICC) elevado, lo que los coloca en mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Estos resultados reflejan una preocupante tendencia en la salud de los pacientes, subrayando la urgencia de intervenciones preventivas para reducir dichos riesgos y mejorar la calidad de vida de esta población a continuación se muestra las categorías del ICC:

- < 0.85 (Considerado normal para mujeres)
- ≥ 0.85 (Considerado elevado para mujeres)
- < 0.90 (Considerado normal para hombres)

≥ 0.90 (Considerado elevado para hombres)

Esto sugiere que la mayoría de los pacientes (tanto hombres como mujeres) tienen una distribución de grasa corporal que podría estar asociada con un mayor riesgo de problemas de salud relacionados con la grasa abdominal.

Intervenciones recomendadas: Programas de educación sobre nutrición y actividad física, además de seguimientos médicos periódicos, son esenciales para reducir los riesgos de salud asociados con el IMC y el ICC altos.

Importancia de la Educación Nutricional

Una de mis contribuciones más gratificantes fue la organización e impartición de tres charlas educativas enfocadas en temas cruciales de nutrición y salud. La primera, realizada en la UACM San Lorenzo Tezonco, se centró en los beneficios y técnicas de la lactancia materna, una iniciativa diseñada para apoyar a madres recientes y embarazadas.

En esta segunda exposición, presenté el caso de una paciente bajo mi cuidado, en el que se abordó la prevención y manejo de la insuficiencia cardíaca asociada a arterias obstruidas. Se destacó la importancia de una dieta saludable como herramienta preventiva frente a las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, la colaboración con el cardiólogo responsable del tratamiento de la paciente fue fundamental para lograr un resultado positivo en su recuperación.

Además, en colaboración con mi compañera Adriana Aguilar Manjares, impartimos una charla en la escuela primaria "Pablo Picasso" en la alcaldía Iztapalapa, dirigida a niños de primer grado. Esta sesión se centró en el "plato del bien comer", buscando inculcar principios de nutrición saludable de una manera lúdica y accesible. A través de estas pláticas, no solo se logró informar y educar a una amplia y diversa audiencia, sino también promover cambios positivos en sus hábitos alimenticios de las niñas y los niños.

A continuación, se explora la profunda conexión entre mi formación académica en la Licenciatura en Nutrición y Salud y las actividades realizadas durante mi servicio social. A lo largo de esta experiencia, tuve la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en el aula en situaciones prácticas de asesoramiento nutricional y actividades educativas. Este capítulo refleja cómo la sinergia entre la teoría y la práctica fortaleció mis habilidades profesionales y me permitió contribuir al bienestar de diversas comunidades a través de intervenciones nutricionales personalizadas.

VII Relación de la Licenciatura con el Servicio Social

La licenciatura en Nutrición y Salud se relaciona estrechamente con mi servicio social, ya que pude aplicar los conocimientos teóricos en situaciones prácticas de asesoramiento nutricional. Así como pláticas y actividades educativas que realicé con base en los principios fundamentales de la nutrición que aprendí durante mi enseñanza académica.

La sinergia entre mi formación académica en la Licenciatura en Nutrición y Salud y las actividades desempeñadas durante mi servicio social fue profunda y multifacética, estableciendo un puente directo entre el conocimiento teórico y su aplicación práctica en el mundo real. Esta relación no solo se evidenció en la capacidad de trasladar los conceptos aprendidos en las aulas a escenarios de vida cotidiana, sino también en la habilidad para adaptar y personalizar estos principios a las necesidades específicas de diversos grupos poblacionales.

Materias como **Evaluación del Estado de Nutrición** me permitieron medir e interpretar indicadores nutricionales, cruciales para prescribir regímenes alimentarios apropiados durante las consultas. Por otro lado, el curso **de Nutrición en el Ciclo de Vida** fue fundamental para comprender las recomendaciones alimentarias específicas para diferentes etapas de la vida, lo cual me ayudó a abordar las necesidades de mujeres embarazadas y niños en mis actividades.

La **Nutrición Comunitaria** me proporcionó las bases para planificar intervenciones efectivas, promoviendo la alimentación como herramienta esencial para la salud en la comunidad universitaria. Adicionalmente, los conocimientos adquiridos en **Educación para la Nutrición** facilitaron la integración de determinantes sociales y culturales en mis charlas, asegurando que los mensajes fueran relevantes y efectivos.

La sinergia entre mi formación académica y las actividades desempeñadas en el servicio social fue profunda y multifacética, estableciendo un puente directo entre el conocimiento teórico y su aplicación práctica en el mundo real. Esta relación no solo se evidenció en mi capacidad para trasladar conceptos aprendidos en las aulas a escenarios cotidianos, sino también en la habilidad para adaptar y personalizar estos principios a las necesidades específicas de diversos grupos poblacionales.

Aplicación de Conocimientos Teóricos

Desde el inicio de mi servicio social, fue evidente que los conocimientos adquiridos durante mi licenciatura serían fundamentales. La base teórica sobre nutrición, metabolismo, dietética, y salud pública fue crucial para realizar evaluaciones nutricionales precisas y diseñar intervenciones efectivas. La formación académica me dotó de un entendimiento sólido sobre cómo abordar desbalances nutricionales, manejar condiciones de salud específicas a través de la dieta, y promover hábitos alimenticios saludables. Esta comprensión teórica, combinada con habilidades prácticas desarrolladas en la universidad, como la comunicación efectiva y la empatía, fue indispensable para el asesoramiento nutricional personalizado, que me permitió establecer una conexión genuina con los pacientes y fomentar cambios positivos en su estilo de vida.

Charlas y Actividades Educativas

Además, mi participación en la organización e impartición de charlas educativas y actividades de promoción de la salud nutricional sirvió como una plataforma ideal para poner en práctica y difundir los principios fundamentales de la nutrición que adquirí durante mi carrera. La preparación y entrega de contenido educativo accesible y relevante para diferentes audiencias —desde niños en edad escolar hasta adultos en la comunidad— reflejaron directamente los aprendizajes sobre la importancia de la educación nutricional como herramienta de salud pública. Este enfoque educativo no solo amplifica mi capacidad para comunicar información compleja de manera sencilla y atractiva, sino que también reafirmó el valor de la educación nutricional continua y adaptada a las necesidades culturales y sociales de cada grupo.

VIII Experiencia de Servicio Social en Nutrición y Salud: Promoviendo la Educación Nutricional y el Cuidado de la Salud en la Comunidad.

Este apartado describe las actividades y logros obtenidos durante el servicio social en el Servicio de Atención Nutricional de la UACMita, enfatizando la importancia de la educación nutricional y el impacto positivo en la comunidad.

Este cuadro destaca los beneficios de unirse al equipo de nutrición, mostrando cómo la experiencia no solo es valiosa para el desarrollo profesional sino también para el bienestar de la comunidad. Cada beneficio está diseñado para motivar y alentar la participación en el programa.

a) Beneficios de Unirte al Equipo de Nutrición

Beneficio	Descripción
Poner en práctica tus conocimientos	Permite aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante la carrera en situaciones reales, lo que facilita el aprendizaje y la consolidación de habilidades prácticas.
Contribuir al bienestar de la comunidad	Participar en actividades que mejoran la salud y la calidad de vida de las personas en la comunidad, creando un impacto social positivo.
Adquirir experiencia y desarrollar habilidades	Proveer experiencia práctica que ayuda en el desarrollo profesional, mejorando habilidades de comunicación, empatía y manejo de pacientes.
Formar parte de una comunidad apasionada	Integrarse en un equipo de profesionales comprometidos con la promoción de la salud y la nutrición, creando un ambiente de trabajo motivador y colaborativo.
Ser parte de un programa innovador y en crecimiento	Participar en iniciativas novedosas y en constante evolución, lo que proporciona oportunidades para aprender y contribuir a nuevos desarrollos en el campo de la nutrición.

b) Pláticas y Actividades Educativas

Se mencionan diversas fechas y descripciones detalladas de pláticas educativas sobre temas de salud y nutrición, como alimentación durante el embarazo, alimentación saludable en primarias, seminarios y conferencias sobre nutrición deportiva, lactancia materna, entre otros.

1. Actividades Educativas y Pláticas

Descripción: Este apartado detalla las actividades educativas y pláticas realizadas, indicando las fechas y la relevancia de cada actividad en el contexto de la educación, nutrición y salud.

Realice un formato para poder llevar el control de mis consultas consecutivas y así poder ver el avance de la consulta de cada paciente.

IX Recomendaciones y sugerencias:

Recomiendo continuar brindando apoyo nutricional a la comunidad UACMita, ya que esta atención tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de los miembros de nuestra universidad. Mi experiencia muestra que los alumnos responden positivamente a la orientación nutricional y regresan para continuar con su régimen alimentario cuando experimentan resultados favorables. Es esencial mantener y fortalecer estos servicios, garantizando un acceso equitativo y continuado a la atención nutricional de calidad.

Como sugerencia, es importante promover la participación de los estudiantes en actividades académicas y de divulgación relacionadas con la nutrición y la salud. Estas actividades como charlas, talleres y eventos comunitarios, enriquecen la experiencia de los estudiantes y contribuyen a su formación integral. Además, al involucrar a los alumnos en estas iniciativas, se fortalece su comprensión teórica y práctica en nutrición, fomentando un sentido de responsabilidad social y compromiso con la salud pública, participar en estas actividades también les brinda oportunidades para desarrollar habilidades de comunicación, liderazgo y trabajo en equipo.

En resumen, recomiendo la continuación y expansión de los servicios de apoyo nutricional en la UACM, así como promover activamente la participación estudiantil en actividades relacionadas con la salud y la nutrición. Estas medidas benefician tanto a la comunidad universitaria como al desarrollo personal y profesional de los estudiantes, promoviendo una cultura de bienestar integral y compromiso en la salud pública.

Recomendaciones para Mejorar el Servicio Nutricional y Apoyar a los Pasantes

Infraestructura y Recursos

Actualizar y Mantener Equipo Médico y Tecnológico: Adquirir herramientas y equipos de medición modernos. Mantener software actualizado para la gestión de historias clínicas y el seguimiento de pacientes. Proveer acceso a bases de datos y recursos bibliográficos actualizados sobre nutrición y salud.

Espacios Adecuados y Confortables: Asegurar que las áreas de consulta sean cómodas, privadas y bien equipadas. Establecer un área de espera acogedora con material informativo sobre nutrición.

Capacitación y Desarrollo Profesional

Programa de Inducción para Pasantes: Crear un programa de orientación detallado que incluya las políticas del servicio, la ética profesional y los procedimientos operativos. Ofrecer talleres y cursos iniciales sobre el uso de equipos y software específico del servicio.

Formación Continua: Organizar seminarios y talleres regulares sobre temas avanzados en nutrición, salud y técnicas de atención al paciente. Invitar a expertos y profesionales reconocidos para impartir conferencias y compartir experiencias.

Actividades Educativas

Programas Comunitarios y Educativos: Ampliar las pláticas y talleres en escuelas, centros comunitarios y eventos locales para promover hábitos alimentarios saludables. Desarrollar materiales educativos accesibles y atractivos para diferentes grupos de edad y niveles educativos.

Charlas y Consultas Grupales: Implementar sesiones de consulta grupales para abordar temas comunes de nutrición, favoreciendo el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo entre los participantes.

Gestión y Organización

Sistema Eficiente de Gestión de Citas y Expedientes: Implementar un sistema de citas en línea para facilitar la programación y reducir tiempos de espera. Digitalizar y organizar expedientes clínicos para un acceso rápido y seguro a la información del paciente.

Evaluación y Mejora Continua: Realizar encuestas de satisfacción entre los pacientes para identificar áreas de mejora en el servicio. Establecer un comité de calidad que evalúe regularmente los procesos y proponga mejoras.

Bienestar y Motivación de los y las pasantes

Ambiente de Trabajo Positivo: Fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y de apoyo mutuo.

Ofrecer reconocimiento por el buen desempeño y las iniciativas innovadoras.

Promover actividades de bienestar y autocuidado entre el personal y pasantes.

Innovación y Adaptabilidad

Uso de Tecnologías: Implementar consultas virtuales para alcanzar a pacientes que no pueden acudir físicamente al servicio.

Desarrollar una plataforma en línea para seguimiento de pacientes y consultas de emergencia.

Adaptación a Nuevas Tendencias y Necesidades: Mantenerse al día con las últimas investigaciones y tendencias en nutrición y salud. Adaptar programas y servicios según las necesidades cambiantes de la comunidad.

Estas recomendaciones buscan no solo mejorar el servicio ofrecido a los pacientes, sino también crear un entorno de aprendizaje enriquecedor para los pasantes, fomentando su desarrollo profesional y su compromiso con el servicio social prestado en el Servicio Nutricional UACMita.

X Aprendizaje profesional

Gané confianza en la atención de pacientes y en la elaboración de planes nutricionales personalizados, Pude desarrollar habilidades en la impartición de pláticas y en la creación de materiales informativos. La adquisición de experiencia en el seguimiento de pacientes en la evaluación de resultados.

Fue profundamente enriquecedora y contribuyó significativamente a mi crecimiento profesional. Esta etapa de mi carrera estuvo marcada por la adquisición y el refinamiento de habilidades clave, así como por un profundo aprendizaje práctico que complementa mi formación teórica.

Confianza en la Atención de Pacientes

Una de las transformaciones más significativas que experimenté fue el notable aumento en mi confianza al atender pacientes. Esta seguridad se desarrolló a través de la práctica constante en la elaboración de evaluaciones nutricionales detalladas y en la capacidad para diseñar planes alimenticios personalizados que respondieron a las necesidades individuales de cada paciente. La interacción directa con personas de diversas edades y condiciones de salud me permitió aplicar los principios de la nutrición de manera efectiva, adaptando las recomendaciones dietéticas para optimizar los resultados de salud. Esta experiencia práctica fue fundamental para comprender la complejidad y la individualidad del cuidado nutricional, reafirmando la importancia de un enfoque personalizado en la promoción de hábitos alimenticios saludables.

Desarrollo de Habilidades de Comunicación y Educación

Además, mi capacidad para impartir pláticas educativas y desarrollar materiales informativos sobre nutrición experimentó un crecimiento notable. Aprendí a comunicar conceptos complejos de manera clara y atractiva, haciendo la información accesible y relevante para distintos públicos. La elaboración de charlas y la creación de folletos, presentaciones y otros recursos didácticos me permitieron ejercitar y mejorar mis habilidades de comunicación visual y verbal. Este aspecto del aprendizaje no solo enriqueció mi habilidad para educar y motivar a la comunidad, sino que también reforzó mi

comprensión de la importancia de la educación nutricional como pilar fundamental para el cambio de comportamiento a largo plazo.

Experiencia en Seguimiento y Evaluación de Pacientes

Otro aprendizaje crucial fue la adquisición de experiencia en el seguimiento y evaluación de pacientes. A través del monitoreo continuo de los progresos y desafíos de los pacientes bajo mi cuidado, pude afinar mis habilidades en la interpretación de resultados y en la adaptación de los planes nutricionales para asegurar la eficacia de las intervenciones. Esta práctica me enseñó la importancia de la evaluación constante y el ajuste de estrategias nutricionales, subrayando el carácter dinámico y evolutivo del cuidado nutricional en la promoción de una mejora sostenida en la salud y el bienestar de los pacientes.

Es por ello que, el aprendizaje profesional que obtuve a lo largo de mi servicio social fue integral y transformador. No solo consolidé y amplié mi conocimiento teórico y práctico en nutrición, sino que también desarrollé competencias esenciales para mi futura carrera como nutricionista. Estas experiencias han cimentado mi compromiso con la excelencia en el cuidado de la salud nutricional, preparándome para enfrentar con confianza los desafíos profesionales que encuentre en el futuro.

Aportes a la sociedad:

Contribuí a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad UACMita, tanto en el ámbito estudiantil como en el de profesores y personal.

Proporcione asesoramiento nutricional a estudiantes de primaria, lo que tuvo un impacto positivo en su educación sobre la alimentación saludable.

Participé en la organización de eventos de salud y divulgación que beneficiaron a la comunidad UACMita en general.

A lo largo de mi servicio social en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), tuve la invaluable oportunidad de contribuir significativamente al mejoramiento de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria. Mis esfuerzos se centraron no sólo en brindar asesoramiento nutricional especializado, sino también en fomentar una cultura de salud y nutrición consciente entre estudiantes, profesores y personal administrativo.

Impacto en la Comunidad Estudiantil y Educativa

Una de las iniciativas más gratificantes fue proporcionar asesoramiento nutricional a estudiantes de primaria. A través de esta actividad, pude influir positivamente en la formación de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. Al enseñarles sobre la importancia de una alimentación equilibrada, no solo mejoré su bienestar físico en el presente, sino que también sembré las semillas para una vida adulta más saludable. Este enfoque preventivo es fundamental para combatir problemas de salud pública como la obesidad infantil y las enfermedades crónicas asociadas a la dieta.

Fortalecimiento de la Salud y Bienestar en la Comunidad UACMita

Mi participación activa en la organización de eventos de salud y actividades de divulgación fue otro pilar en mi contribución a la comunidad UACMita. Estos eventos sirvieron como plataformas esenciales para educar y sensibilizar a la comunidad universitaria sobre temas críticos de salud nutricional. Al abordar problemas como el estrés, la alimentación desbalanceada y la importancia de la actividad física, pudimos promover un cambio hacia estilos de vida más saludables. La respuesta positiva y el interés demostrado por los participantes reflejan el impacto tangible de estas iniciativas en la mejora de la calidad de vida dentro de la universidad.

Colaboración Multidisciplinaria y Promoción de la Salud Integral

Además, mi colaboración con otros profesionales de la salud y educadores dentro de la UACM permitió abordar la salud de manera integral, reconociendo la interconexión entre el bienestar físico, mental y social. Esta aproximación multidisciplinaria fue esencial para diseñar e implementar programas de salud que abarcaran las diversas necesidades de nuestra comunidad, asegurando intervenciones más efectivas y sostenibles.

En conclusión, mi servicio social representó una plataforma poderosa para aplicar mis conocimientos en nutrición y salud en beneficio de la comunidad UACMita. Los esfuerzos dedicados a mejorar la educación nutricional, promover hábitos saludables y organizar eventos de concienciación no solo tuvieron un impacto positivo en el corto plazo, sino que también establecieron las bases para un futuro más saludable y consciente en nuestra

comunidad. Estoy convencida de que estas contribuciones representan pasos importantes hacia la construcción de una sociedad más informada, saludable y resiliente.

En el siguiente apartado, presentaré recomendaciones y sugerencias para optimizar el apoyo nutricional en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Basado en mi experiencia en el Servicio Nutricional, destacó la importancia de continuar con este apoyo, que ha demostrado mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Además, propongo fomentar la participación en actividades académicas y de divulgación para enriquecer la formación integral de los alumnos. Estas medidas buscan fortalecer nuestras iniciativas y crear un entorno más saludable y comprometido en la comunidad UACMita.

XI Conclusión:

Prestar mi servicio social en la institución UACM San Lorenzo Tezonco ha sido una experiencia sumamente valiosa que ha fortalecido mi confianza profesional y me ha brindado la oportunidad de marcar una diferencia en la salud y bienestar de la comunidad. Esta vivencia me ha dejado una satisfacción maravillosa y me ha permitido desarrollar habilidades y conocimientos esenciales para mi futuro profesional, como la empatía, la comunicación efectiva y la capacidad de trabajar en entornos desafiantes.

A lo largo de este período, he sido testigo directo de la prevalencia alarmante de condiciones como la obesidad y el sobrepeso entre los residentes, con un 41.67 % de mujeres y 37.5 % de hombres clasificados como obesos según el IMC. Además, un número significativo de hombres (25 %) y Mujeres (36.56 %) se encuentran en la categoría de sobrepeso, lo que indica la necesidad urgente de implementar intervenciones nutricionales efectivas y programas de estilo de vida saludable para mitigar los riesgos asociados, tales como enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

En cuanto al Índice Cintura-Cadera (ICC), se observó que una mayoría de mujeres (33.33 %) y hombres (37.5%) presentaron un ICC elevado, asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y crónicas degenerativas. Estos datos subrayan la importancia de adoptar un enfoque integral que no solo aborde el IMC, sino también el ICC, al evaluar la salud y el riesgo en la población estudiada.

Durante este tiempo, también observe resultados significativos en la gestión del peso corporal, con un 47.3 % de los pacientes presentando sobrepeso, mejorando en un 40 % la reducción de peso y un 30 % en la disminución del riesgo metabólico. Aproximadamente el 18.18 % de los pacientes sufrían de obesidad, con una reducción del 25 % en su peso corporal y una mejora del 20 % en su ICC.

Estos resultados subrayan la importancia de intervenciones personalizadas y educación nutricional en la gestión efectiva del peso y la salud metabólica. La aplicación de estrategias adaptadas a las necesidades individuales junto con un enfoque en la promoción de estilos de vida saludables, ha demostrado ser fundamental para el éxito en la mejora de la salud comunitaria.

XII Reflexión Final

La realización de mi servicio social en el contexto de la Licenciatura en Nutrición y Salud se convirtió en una experiencia integral que consolidó mi formación teórica con la práctica profesional. Esta etapa de mi carrera no solo reforzó mi conocimiento y habilidades en el campo de la nutrición, sino que también me permitió comprender de manera más profunda el impacto de la nutrición en la salud pública y el bienestar comunitario. A través de esta experiencia, he podido vivir de primera mano la trascendencia de la nutrición como pilar fundamental de la salud y el desarrollo humano, afianzando mi compromiso con la mejora continua de los estándares de salud nutricional en mi comunidad y más allá.

GLOSARIO

Obesidad: Condición médica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud.

Sobrepeso: Estado en el cual una persona tiene más peso del recomendado para su estatura y puede indicar un riesgo aumentado de problemas de salud.

Diabetes tipo 2: Forma de diabetes que ocurre cuando el cuerpo no usa la insulina de manera eficaz y que puede estar relacionada con la obesidad y malos hábitos alimenticios.

Enfermedades crónicas: Condiciones médicas de larga duración que generalmente progresan lentamente y pueden ser difíciles de curar, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Índice de Masa Corporal (IMC): Medida que evalúa la relación entre peso y altura de una persona, utilizada para categorizar el peso corporal en términos de bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad.

Índice Cintura-Cadera (ICC): Medida que compara la circunferencia de la cintura con la de las caderas, utilizada como indicador de distribución de la grasa corporal y riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Metabolismo: Proceso mediante el cual el cuerpo convierte los alimentos y bebidas en energía.

Antioxidantes: Compuestos que protegen a las células del daño causado por los radicales libres, ayudando así a prevenir enfermedades crónicas.

Ácidos grasos omega-3: Tipo de ácidos grasos esenciales para la salud, que se encuentran principalmente en pescados grasos y algunos frutos secos, y que son importantes para la salud cardiovascular y cerebral.

Hiperpalatabilidad: Característica de los alimentos que son muy agradables al paladar debido a su combinación de sabores y texturas, pero que pueden tener bajo contenido nutricional y alto contenido calórico.

Lúdica: Se refiere al conjunto de actividades, actitudes y prácticas relacionadas con el juego, la diversión y el disfrute. Desde una perspectiva más profunda, se considera un componente esencial del desarrollo humano que va más allá del entretenimiento, ya que fomenta la creatividad, la imaginación, el aprendizaje y la interacción social.

Referencias

- Aguilar, R. M. (09 de Marzo de 2023). Proyecto del Consultorio Nutricional de San Lorenzo Tezonco. (A. A. Rosa Ma. Vargas Gallegos, Entrevistador)
- Alfonso Perote Alejandro, S. P. (2017). *Nutricion y dietética en los estados fisiologicos del ciclo vital*. Fuden.
- Antonella, R. P. (2015). *Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes*. Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015000400040&script=sci_abstract
- Contreras, G. L. (01 de Octubre de 2023). *Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios*. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO: <https://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/>
- Cordoba, D. A. (10 de Diciembre de 2013). *Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: Esutio descriptivo de corte transversal*. Medware Revista Medica: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/5864.html>
- D´Dios, G. B. (2023). Historia de la formación de la Lic. de Nutrición y Salud. (V. R. Vargas, Entrevistador)
- Espinosa, D. F. (09 de Marzo de 2023). Historia del Consultorio Nutricional UACM de San Lorenzo Tezonco. (A. A. Rosa Ma. Vargas Gallegos, Entrevistador)
- Garibay, M. Á. (19 de Abril de 2023). Historia de la Licenciatura de Nutrión y Salud UACM. (A. A. Rosa María Vargas Gallegos, Entrevistador)
- Guzmán, L. P. (2016). *Introduccion a la Promocion de la Salud*. Biblioteca del estudiante UACM. https://doi.org/https://www.uacm.edu.mx/Organizacion/CoordinacionAdademica/Biblioteca_Estudiante

- Irazu, G. W. (01 de Enero-Junio de 2011). *Mala nutrición en etudiantes Universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE*. Revista Medica de la Universidad Veracruzana:
<https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=85480>
- León, J. G. (24 de Febrero de 2023). Origen para Propocionar Atencion Nutricional. (A. A. Rosa Ma. Vargas Gallegos, Entrevistador)
- Mateja, R. S.-R. (2020). *Utah State University Extension*. Diet, Nutrition, and Substance Use Disorder: <https://extension.usu.edu/heart/research/diet-nutriton-and-substance-use-disorder>
- Medina, R. (24 de Febrero de 2023). Atencion Nutrionlal en modalidad virtual y presencial a la comunidad UACMita . (R. M. Vargas, Entrevistador) UACM Universidad Autonomo de la Ciudad de México:
<https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/10562>
- Mesa, M. G. (09 de Mayo de 2023). Desarrollo Historico del Tramite para Obtener la Licenciatura de Nutricion y Salud. (A. A. Rosa Ma. Vargas Gallegos, Entrevistador)
- Mundo, B. N. (27 de Noviembre de 2019). *BBC NEWS MUNDO*. Cómo identificar los hiperpalatables, los alimentos que una vez que los pruebas no puedes dejar de comerlos: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50573628>
- Osuna, I. A. (2019). *Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.* Soporte nutricional de bolsillo Manual para el profesional de la nutrición:
<file:///C:/Users/DELL/OneDrive/Documentos/tesis/libros%20para%20tesis/Soportede%20nutricional%20de%20bolsillo.pdf>
- Palomino, M. Á. (2023). Historia de la Lic. Nutrición y Salud. (V. R. Gallegos, Entrevistador)
- Perote, A. A. (2017). *Nutricion y dietética en los estados fisiologicos del ciclo vital*. Fuden.

- Romina, A. e. (20 de Diciembre de 2014). *Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes*. Nutricion Hospitalaria:
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8399.pdf>
- Salz, A. (2014). *Today's Dietitian*. Substance Abuse and Nutrition:
<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/120914p44.shtml>
- Suverza, A. F. (2010). *El ABCD de la Evaluación del Estado de nutrición*. Mc Graw Hill Interamericana Editores S. A. de C. V-.
<https://doi.org/www.medilibros.com>
- UACM. (24 de Febrero de 2022). *Atencion Nutricional en modalidad virtual y presencial a la comunidad UACMita*. Universidad Autonoma de la Ciudad de México: <https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/10562>
- Vázquez, E. M. (29 de Julio de 2019). *Grupo Cinusa*. Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2:
<https://www.redalyc.org/journal/5645/564561530005/html/>

ANEXOS:

Anexo 1: Entrevistas

Entrevista al Dr. Miguel Ángel Palomino Garay (Profesor Investigador de Tiempo Completo) (Palomino, 2023).



La entrevista revela el arduo proceso de establecimiento de la Licenciatura en Nutrición y Salud, así como el compromiso y liderazgo del Dr. Miguel Ángel Palomino Garibay y otros profesores para superar los desafíos y garantizar su continuidad. Su contribución al donar espacio para el servicio muestra su dedicación al desarrollo y éxito del programa.

1. Iniciativas iniciales y obstáculos: El Dr. Palomino Garibay explica que desde 2007 y 2008 se comenzó a proponer la Licenciatura en Nutrición y Salud ante la academia, pero enfrentó obstáculos porque no estaba contemplada dentro de las carreras de la licenciatura. Sin embargo, se continuó con las propuestas y finalmente fue aprobada durante el mandato de la Dra. Orozco como rectora.

2. Proceso de aprobación: Después de pasar por revisiones y comentarios, la propuesta fue aprobada junto con otras tres licenciaturas. La academia de biología humana se encargó del ciclo básico en conjunto con la carrera de ciencias genómicas, con la idea de que pudiera haber una conexión entre ambas licenciaturas.

3. Desafíos durante la implementación: El proceso de implementación enfrentó diversos desafíos, como una huelga que afectó las clases y obligó a buscar alternativas de enseñanza fuera de las instalaciones universitarias. Además, hubo un cambio de rectoría que puso en duda la continuidad de la licenciatura y causó incertidumbre entre los estudiantes.

4. Compromiso y liderazgo: Ante la falta de apoyo por parte de la academia y la suspensión de la licenciatura, el Dr. Palomino Garibay y otros profesores asumieron la responsabilidad de seguir adelante con la carrera. Organizaron clases y buscaron profesores dispuestos a colaborar para asegurar la continuidad del programa.

5. Contribución al servicio: Se destaca la contribución del Dr. Palomino Garibay al donar espacio para establecer el servicio de la Licenciatura en Nutrición y Salud, lo que demuestra su compromiso y apoyo al desarrollo del programa.

Entrevista a la Dra. María Guadalupe de Dios Bravo (Profesora investigadora de tiempo completo) (D´Dios, 2023).



La Dra. De Dios Bravo relata cómo fue el apoyo de otros profesores en el establecimiento y fortalecimiento de la Licenciatura en Nutrición y Salud, así como su enfoque en la calidad educativa y la preparación práctica de los estudiantes. Su trabajo ha sido fundamental para el éxito y la expansión de la licenciatura, así como para la creación de espacios de práctica como el servicio y los laboratorios.

1. Origen y aprobación de la licenciatura: La Dra. De Dios Bravo explica que el proyecto de la Licenciatura en Nutrición y Salud se presentó durante el mandato de la Dra. Ester Orozco, aprobado por la academia de biología humana, liderada por la profesora Coreti Rosa y el profesor Arturo Barrón. Se estableció un ciclo básico conjunto con la Licenciatura en Ciencias Genómicas para aprovechar recursos y optimizar el plan de estudios.

2. Apoyo durante desafíos: A pesar de enfrentar dificultades, como la huelga universitaria, la Dra. De Dios Bravo y el Dr. Miguel Palomino Garibay brindaron apoyo continuo a los estudiantes afectados. Defendieron la permanencia de la licenciatura y proporcionaron

clases y orientación, incluso acompañaron a los estudiantes en sus acciones legales ante Derechos Humanos.

3. Reconocimiento y respaldo institucional: Con el cambio de administración, se reconoció el valor de la Licenciatura en Nutrición y Salud y se comenzó a respaldar su desarrollo. Se percibió la importancia de ofrecer carreras innovadoras y con alta demanda en el mercado laboral. Además, se destacó el alto índice de titulación de la licenciatura como un indicador positivo de su calidad y pertinencia.

4. Esfuerzos por la calidad educativa: La Dra. De Dios Bravo y el Dr. Palomino Garibay se esforzaron por asegurar la calidad educativa de la licenciatura, a pesar de no ser nutriólogos. Contrataron nutriólogos para fortalecer el aspecto práctico de la formación, mientras mantenían una base científica sólida en el plan de estudios.

5. Desarrollo del servicio: Se logró conseguir un espacio para el servicio de la licenciatura, lo que permitió ampliar las opciones de práctica para los estudiantes. Además, se planificó la implementación de laboratorios equipados para apoyar la enseñanza y el aprendizaje en el campo de la nutrición.

Anexo 2: Alimentación durante el embarazo

Fecha: 28 de septiembre de 2022

Descripción: Realización de una plática en la UACM, plantel San Lorenzo Tezonco, sobre alimentación adecuada durante el embarazo.

PLÁTICAS DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LA COMUNIDAD UACMITA

¡No te lo puedes perder!



CARTELERA SEPTIEMBRE

- **Lunes 26/09/22** Salón C-101
Recomendaciones básicas y responsables para una alimentación saludable para los pequeños.
Responsable: Dulce Yazmin Sánchez Martínez.
- **Martes 27/09/22** Salón C-101
Diabetes y alimentación, mitos y realidades
Responsable: Adriana Aguilar Manjarrez
- **Miércoles 28/09/22** Salón B-115
Alimentación en el embarazo
Responsable: Rosa María Vargas Gallegos
- **Jueves 29/09/22** Salón B-101
Recomendaciones nutricionales para la gastritis
Responsable: Enid Sohad Beaz Cruz
- **Viernes 30/09/22** Salón C-101
Actividad física y salud
Responsable: Javier Ezequiel Salinas Saldivar

Lugar:
San Lorenzo Tezonco

Hora:
10:15-10:45



Se prepararon materiales educativos como:

Anexo 3: Carta descriptiva de pláticas educativas de Alimentación en el embarazo

Nombre de la plática: Alimentación en el embarazo
Lugar: Universidad Autónoma de la Ciudad de México San Lorenzo Tezonco
Fecha: Miércoles 28 de Septiembre 2022
Responsable: Vargas Gallegos Rosa María
Duración: 30 minutos aproximadamente.
Objetivo general: Informar la ventaja de una buena nutrición en el embarazo
Tema: Alimentación en el embarazo
Materiales: Tríptico, sopa de letras y rotafolio
Estrategias: Mantener una dinámica por medio de juegos para observar su interés y no se haga pesado el tiempo
Evaluación: Por medio de una sopa de letras para ver si fue de su interés y prestaron atención
Bibliografía:
Moran-Lev, e. a. (2019). Nutrición y uso de Suplementos en Mujeres Durante el embarazo: una encuesta transversal. <i>Boletín de Alimentación y Nutrición</i> , DOI: 10.1177/0379572119833857, 231-240.

d Koletzko, e. a. (2019, DOI: 10.1159/000499698). Impacto del estado de los micronutrientes durante el embarazo en la programación nutricional temprana. *Nutrición & Metabolismo*, 268-278.

Observaciones: El tema se intentará lograr que las personas que asistan a esta plática puedan

Llevarse un poco de información logrando con ello concientizar a los participantes la importancia que existe en

Una buena alimentación en las personas en edad de fecundación y así evitar que en un

Futura puedan tener complicaciones tanto de desgaste en huesos y otras complicaciones como

Anemias.

Anexo 4: Lista de las personas que asistieron a la plática Alimentación en el Embarazo

Formato de asignación de pláticas educativas

Nombre de la plática: Nutrición en el Embarazo
 Responsable: Rosa María Vargas Gallegos
 Duración: 30 min.

Registro de asistencia

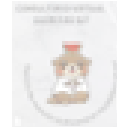
Nombre	Sector (A): Administrativo, (E): Estudiante, (Ac): Académico, (O): Otro
1. Benilla Santos Marco Juan	E
2. Cruz Pastrana Kevin Said	E
3. Arceles Gera Bruna Alami	E
4. Castillo Tapia Mauricio Alejandro	E
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	

Atención nutricional en modalidad virtual a la comunidad UACMita
 Componente Educativo

Anexo 5: Sopa de letras para reforzar lo aprendido en la plática Nutrición durante el embarazo y lactancia



Atención Nutricional en Modalidad Virtual
para la comunidad UACMita



Sopa de letras de Nutrición durante el embarazo y lactancia

L	H	I	E	R	R	O	O	E	E	U	A	O
T	C	A	L	C	I	O	I	S	O	I	T	S
T	A	A	I	E	M	M	E	S	M	N	R	L
V	T	C	V	E	D	E	O	E	E	R	L	A
O	E	N	I	N	M	S	N	I	E	R	S	D
I	M	G	L	D	E	A	M	I	S	M	A	S
T	A	M	E	U	O	I	F	O	A	N	I	E
T	A	S	H	T	Ñ	F	E	R	I	R	W	O
M	I	I	I	E	A	L	O	M	U	R	A	L
E	S	C	R	D	E	L	A	L	M	T	I	E
A	A	T	D	R	E	T	E	O	I	E	A	O
N	X	T	R	I	I	S	T	S	M	C	R	S
E	R	A	A	V	A	E	S	E	T	I	O	T

Palabras a encontrar:

ANEMIA
HIERRO
VITAMINAD
CALCIO

ACIDOFOLICO
FRUTAS
VEGETALES




ASIDES
EXTREÑIMIENTO
HUESOS

Anexo 6: Tríptico Alimentación en el embarazo.

Disfruta de una experiencia más saludable y libre de estrés

VITAMINA D: En mujeres embarazadas con concentraciones bajas de vitamina D se ha observado un mayor riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Gestacional, preeclampsia, parto prematuro.

Beneficios: Protege la calcificación esquelética, regula la concentración de calcio, participa en la formación génica, regula los niveles de fósforo. Efectos en el bebé: Raquitismo congénito, Fracturas en el recién nacido, Bajo peso al nacer, Retardo en el crecimiento, Mayor riesgo de infecciones respiratorias.






Actividad Física de 20 a 30 min. diarios


Mujer activa Bebé saludable

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Atención Nutricional en Modalidad Virtual a la Comunidad UACMita



La alimentación durante el embarazo es muy importante para la madre y el bebé



NUTRIENTES	NECESARIA	BUENO
Proteínas	Desarrollo celular y embrión	Desarrollo normal del feto
Carbohidratos	Fuente de energía	Fuente de energía
Grasas	Forma y estructura del feto	Forma y estructura del feto
Vitaminas	Regulan el metabolismo	Regulan el metabolismo
Minerales	Regulan el metabolismo	Regulan el metabolismo
Ácidos grasos	Forma y estructura del feto	Forma y estructura del feto
Calcio	Desarrollo de los huesos	Desarrollo de los huesos
Hierro	Forma y estructura del feto	Forma y estructura del feto
Yodo	Desarrollo del cerebro	Desarrollo del cerebro
Folato	Forma y estructura del feto	Forma y estructura del feto
Zinc	Forma y estructura del feto	Forma y estructura del feto

elembrazo.net

El estado nutricional de la madre influye en la cantidad de células que forma cada una de ellas.

- En las mujeres desnutridas, muchas células formarán la placenta y no al feto.
- El feto será pequeño cuando inicie su crecimiento y su desarrollo se restringirá.
- El bebé será pequeño y de bajo peso al nacer.

¿QUÉ PASA SI NO CONSUMO LOS NUTRIENTES ADECUADOS?
Puede alterar el desarrollo fetal y ser causa de defectos al nacimiento.

La mujer embarazada necesita 300 Kcal. por día para cubrir las necesidades del feto en desarrollo (tercer trimestre)

¿CUAL ES LA DIETA IDEAL?
Deben ser saludables, equilibradas y nutritivas



RIESGOS AL MOMENTO DE LA CONCEPCIÓN

- Sobrepeso: Existe un mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo, como diabetes gestacional o presión arterial alta.
- Desnutrición: La deficiencia de nutrientes puede provocar un bebé prematuro o de bajo peso al nacer.



ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

El **HIERRO** forma parte de los glóbulos rojos y es el encargado de transportar el oxígeno que respiramos hacia todas las células del cuerpo, alterado durante el embarazo puede resultar en anemia.



¿Por qué es tan importante el hierro en el embarazo?



El hierro se encarga de producir hemoglobina. Que está en los glóbulos rojos. Y su trabajo es transportar el oxígeno.

Alumenta la cantidad de sangre.

Reparación de los tejidos para el feto.

Concevit®

EL ACIDO FOLICO prevenir los problemas de nacimiento del cerebro y de la médula espinal. Es recomendable ingerir 400 microgramos diarios y entre 600 y 1000 microgramos al día durante todo el embarazo



La deficiencia de **YODO** durante el embarazo causa hipotiroidismo fetal, lo que conlleva alteraciones como cretinismo, aborto, anomalías fetales y sordera profunda. Las hormonas tiroideas son críticas para el desarrollo y la maduración del cerebro.

EL CALCIO se puede obtener a partir de fuentes naturales.



EL ZINC Se encuentra en cereales y productos industrializados como la harina de trigo.

Planica impartida por:
Rosa María Vargas Galegos

Anexo 7: Alimentación saludable

Fecha: 15 y 17 de noviembre de 2022

Descripción: Impartición de pláticas sobre alimentación saludable a alumnos de primer grado en la Primaria Pablo Picazo, con actividades interactivas y entrega de material educativo.

Incluido el siguiente material:



Anexo 8: Carta descriptiva de pláticas educativas de “El plato del bien comer

Nombre de la plática: El plato del bien comer
Lugar: Escuela Primaria Pablo Picasso. Clave 09DPR0120A. Dirección: Úrsulo Galván No76 Colonia Santa Cruz Meyehualco, Alcaldía Iztapalapa
Fecha: 15 y 17 de noviembre 2022
Responsable: Vargas Gallegos Rosa María y Adriana Aguilar Manjarrez
Duración: 1 hora aproximadamente.
Objetivo general: Que los niños aprendan a distinguir entre un alimento saludable y un alimento no saludable.
Tema: El plato del bien comer
Materiales: : Frutas, verduras, alimentos enlatados, cereales y alimentos chatarra. Imágenes de: frutas, plato del bien comer, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal
Estrategias: <ol style="list-style-type: none"> 1) Presentación formal 2) Explicaremos brevemente lo que es la nutrición 3) Se les informará de manera clara las consecuencias de lo que sucede si no comemos saludablemente, con un lenguaje sencillo y de fácil comprensión para los niños, con muñecos que utilizaremos para comunicarnos con ellos

- 4) Se realizará una actividad en forma de juego “como preparar un almuerzo saludable”.

Todos los niños se levantarán e irán a la mesa donde estarán las imágenes de alimentos (tarjetas de los diferentes grupos de alimentos con los que ellos comenzaran a organizar su propia lonchera) tomaran las tarjetas y volverán a sus lugares, ahí organizaran su lonch con las imágenes que tomaron, así podremos verificar uno por uno si lograron el objetivo o necesitan apoyo. Aquellos que logren el objetivo serán ganadores y los que tengan errores serán apoyados para lograr el objetivo fijado y de esta manera todos aprenden y todos ganan, todos recibirán un snack saludable ya sea una fruta o una alegría (ellos eligen)

Se les reforzará la importancia de alimentarse adecuadamente, tomar agua y realizar ejercicio para tener una mejor calidad de vida.

Evaluación: Se llevará mediante la preparación de un snack saludable con la finalidad de observar si no mezclarán comida saludable con la no saludable.

Bibliografía:

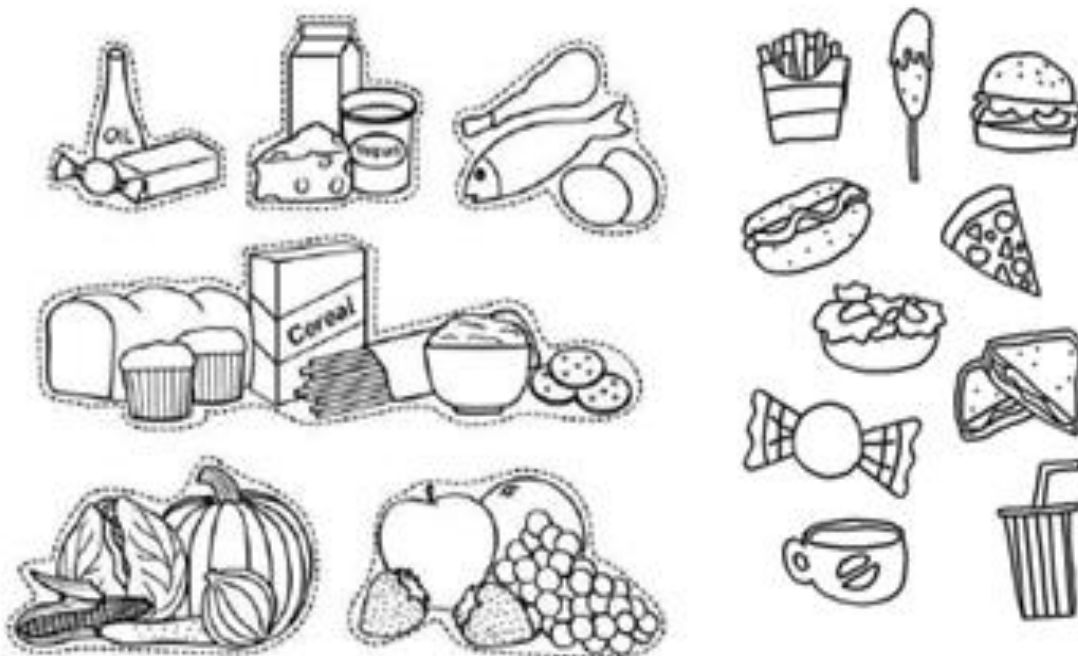
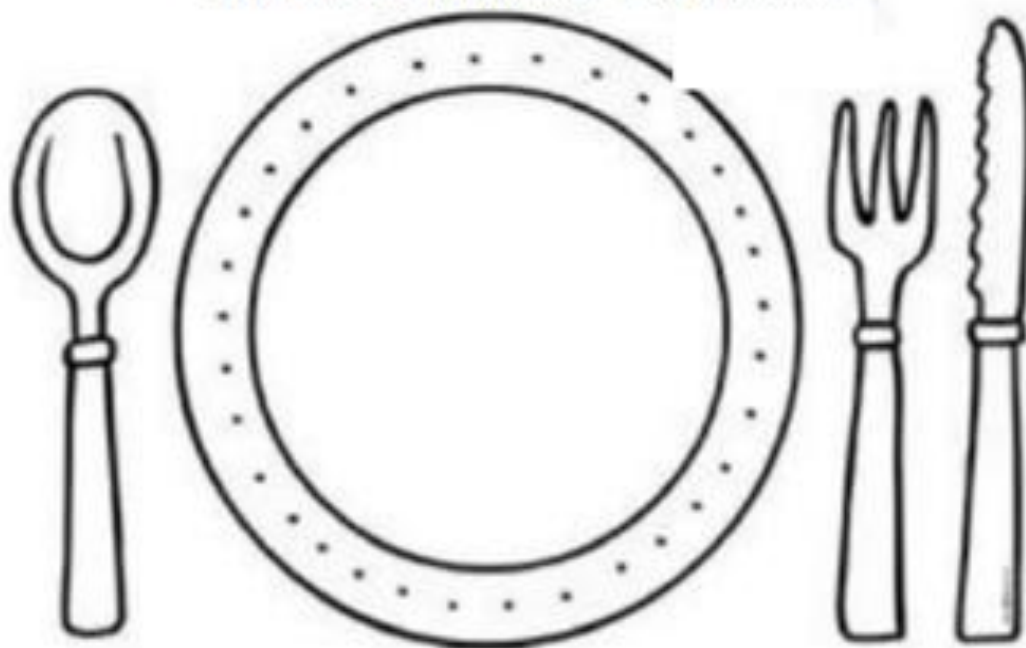
Norma Oficial Mexicana nom-043-ssa2-2012, servicios básicos de salud. promoción y educación para la salud en materia alimentaria. criterios para brindar orientación, https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer?_ga=2.56055267.957674957.1668432143-1416286298.1668432143
<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>

Observaciones: Se llevará a cabo en dos grupos de 1er grado A y B utilizaremos 2 días que serían el 15 y 17 de noviembre 2022, con un horario de 9:30 a 10:30 aproximadamente.

Anexo 9: Actividad para niños de la Primaria Pablo Picasso



Platica Nutricional Lic. Nutrición y Salud SLT Para niños de la Primaria "Pablo Picasso"



Anexo 10: Formato que diseñe para llevar un control de la evaluación de la composición corporal de seguimiento de las personas que asistieron a sus citas.

Atención Nutricional
comunidad UACMita
Licenciatura en Nutrición y Salud SLT

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



NOMBRE DEL PACIENTE:

Composición Corporal

	Primera Consulta	Segunda Consulta	Tercera Consulta
Fecha			
Talla	cm	cm	cm
Peso	Kg	Kg	Kg
Masa Muscular	Kg	Kg	Kg
Calidad Muscular	Puntos	Puntos	Puntos
Frecuencia Cardiaca	lpm	lpm	lpm
Grasa Corporal	%	%	%
Clasificación Física			
Grasa Visceral	Nivel	Nivel	Nivel
Edad Metabólica	años	años	años
Tasa Metabólica Basal	Kcal	Kcal	Kcal
Masa Ósea	Kg	Kg	Kg
Agua Corporal	%	%	%
IMC	Kg/m ²	Kg/m ²	Kg/m ²

	Cuarta Consulta	Quinta Consulta	Sexta Consulta
Fecha			
Talla	cm	cm	cm
Peso	Kg	Kg	Kg
Masa Muscular	Kg	Kg	Kg
Calidad Muscular	Puntos	Puntos	Puntos
Frecuencia Cardiaca	lpm	lpm	lpm
Grasa Corporal	%	%	%
Clasificación Física			
Grasa Visceral	Nivel	Nivel	Nivel
Edad Metabólica	años	años	años
Tasa Metabólica Basal	Kcal	Kcal	Kcal
Masa Ósea	Kg	Kg	Kg
Agua Corporal	%	%	%
IMC	Kg/m ²	Kg/m ²	Kg/m ²

Anexo 11: Seminario de Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo

Fecha: 18 de enero 2023

Descripción: Constancia del Paradigmas sobre obesidad y el cuerpo



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSABI
INSTITUTO DE SALUD PARA
EL BIENESTAR

EL INSTITUTO DE SALUD PARA EL BIENESTAR
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

ROSA MARÍA VARGAS GALLEGOS

Por su participación en el:
“Seminario Permanente de Alimentación y Nutrición”

Con el tema:

Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo

Modalidad: Virtual

Duración: 2 horas

18 de enero del 2023


DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE FORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD


DRA. YESENIA ROMERO CASILLAS
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE RECURSOS HUMANOS EN SALUD



XLcLApFk2F



Anexo 12: Seminario de Paradigmas sobre la obesidad y el cuerpo

Fecha: 26 de febrero de 2023

Descripción: Constancia del Seminario de Tratamiento nutricional en enfermedad renal crónica.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSABI
INSTITUTO DE SALUD PARA
EL BIENESTAR

EL INSTITUTO DE SALUD PARA EL BIENESTAR
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

ROSA MARÍA VARGAS GALLEGOS

Por su participación en el:
“Seminario Permanente de Alimentación y Nutrición”

Con el tema:

Tratamiento nutricional en enfermedad renal crónica

Modalidad: Virtual

Duración: 2 horas

26 de febrero de 2023


DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE FORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD


DRA. YESENIA ROMERO CASILLAS
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE RECURSOS HUMANOS EN SALUD



j5BdBxzLy



Anexo 13: Conferencia sobre Nutrición Deportiva

Fecha: 22 de marzo 2023

Descripción: Conferencia en el Casco de Santo Tomás sobre la relación entre nutrición y rendimiento físico.



Anexo 14: Curso taller sobre Genes y Nutrientes

Fechas: 11, 18 y 25 de agosto de 2023

Descripción: Curso-taller: Introducción a la práctica en Biología molecular, Genética y Nutrigenética



UACM

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

La Universidad Autónoma de la Ciudad de México,
otorga la presente

CONSTANCIA a

Rosa María Vargas Gallegos

por su participación en el

**Curso-taller:
Introducción a la práctica en
Biología molecular, Genética y Nutrigenética**

Realizado el 11, 18 y 25 de agosto de 2023,
en el plantel San Lorenzo Tezonco-UACM.

Nada humano me es ajeno


**Mtro. César Enrique
Fuentes Hernández**
Coordinador Académico


Dra. Rubiceli Medina Aguilar
Coordinadora del
Curso-taller


Dr. José Ali Flores Pérez
Coordinador del
Curso-taller

UACM <small>Universidad Autónoma de la Ciudad de México <i>Nada humano me es ajeno</i></small>	COORDINACIÓN ACADEMICA
FOLIO: _____	001333
LIBRO: <u>01</u>	PAGINA: _____
FECHA: <u>05/10/2023</u>	

Anexo 15: Reconocimiento otorgado por la conclusión de mi servicio social de Atención Nutricional para la comunidad UACMita.

Otorgado por la Dra. Rubiceli Aguilar Medina y la Mtra. Diana Fernanda Espinosa Serrano.

The certificate features a circular logo at the top left with the text "NUTRICIÓN Y SALUD UACM" and an image of a person. On the right side, there is a yellow banner with the UACM logo and the motto "NADA HUMANO ME ES AJENO". The main text is centered and reads "RECONOCIMIENTO" in large bold letters, followed by "Servicio de Atención Nutricional para la comunidad Uacemita" and the name "ROSA MARIA VARGAS GALLEGOS". Below this, a paragraph states: "Por la satisfactoria conclusión de su servicio social con un gran desempeño y atención humanística hacia la comunidad universitaria." At the bottom, there are two signatures with their respective names: "Dra. Rubiceli Aguilar Medina" and "Mtra. Diana Fernanda Espinosa Serrano". A small circular emblem with the year "2023" is located at the bottom right.

NUTRICIÓN Y SALUD UACM

RECONOCIMIENTO

Servicio de Atención Nutricional para la comunidad Uacemita

ROSA MARIA VARGAS GALLEGOS

Por la satisfactoria conclusión de su servicio social con un gran desempeño y atención humanística hacia la comunidad universitaria.

Dra. Rubiceli Aguilar Medina

Mtra. Diana Fernanda Espinosa Serrano

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

2023