



**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

**Servicio Social en:**

Laboratorio de Investigación clínico-Epidemiológica, Departamento de Ciencias de la Salud, División de Ciencias biológicas y de la Salud de la UAM Iztapalapa

**Nombre del Proyecto:**

Interpretación de datos de frecuencia alimentaria, actividad física y el impacto en pacientes con hígado graso no alcohólico en el Programa de Nutrición de la Coordinación de servicios integrales para el bienestar UAMI

**Alumno:**

Martha Jaily Cano Barraza

**Matrícula:** 2112034510

**Carrera:** Nutrición Humana

**Asesor Interno:** M en ISP Gloria Ruíz Guzmán 12958

**Asesor Externo:** Lic. En NH Itzel Hernández Ramírez

**Fecha Inicio:**

**1/04/2021**

**Fecha de terminación:**

**17/12/2021**

**Tabla de contenido**

Introducción.....	3
Objetivos principales.....	4
Metodología utilizada.....	7
Actividades realizadas.....	11
Metas alcanzadas.....	12
Conclusiones.....	13
Anexos.....	14
Firmas.....	30

## Introducción

El presente informe documenta las responsabilidades y actividades que me fueron asignadas durante mi servicio social, el cual llevé a cabo en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa a través del Laboratorio de Investigación Clínico-Epidemiológica, departamento de Ciencias de la Salud en la División de Ciencias biológicas y de la Salud COSIB. Mi servicio social estuvo a cargo de la maestra Gloria Ruiz Guzmán y la nutrióloga Itzel Hernández Ramírez.

Mi participación dentro del proyecto tuvo una duración de ocho meses, los deberes a cumplir consistieron principalmente brindando consultas nutricionales a los alumnos, trabajadores y personas externas que forman parte del programa de nutrición COSIB modalidad en línea, también impartí talleres de divulgación nutricional y sobre esteatosis hepática, por último, participé como diseñadora en la creación de contenido informativo para las plataformas de redes sociales. Por fines prácticos, dividiré cada una de las secciones de este reporte en tres ejes, consultas nutricionales en línea, talleres y diseño de carteles nutricionales, esto con la finalidad de dar cuenta con mayor claridad sobre las particularidades de cada labor.

En las próximas páginas presentaré una breve síntesis sobre los objetivos principales de este proyecto, así como una descripción de las actividades realizadas, metodología utilizada y un recuento de las metas alcanzadas. También voy a desarrollar en la sección de conclusiones algunas de las ideas y cuestionamientos que influyeron profundamente en mi ejercicio reflexivo a lo largo de este trabajo. Por último, la parte de anexos integrará algunas de las consultas, carteles y talleres.

## Objetivos Principales

### Consulta Nutricional

El objetivo principal en este campo del servicio, era conocer la frecuencia de ingesta de alimentos procesados y actividad física para determinar su relación con los parámetros de circunferencia de cintura, Índice de masa corporal (IMC) y química sanguínea que promueven problemas de esteatosis hepática no alcohólica en la comunidad del programa de nutrición. Para lograr este objetivo realicé un total de 102 consultas nutricionales a participantes del programa nutrición COSIB, los pacientes fueron monitoreados vía remota debido a la emergencia sanitaria de COVID-19, cada paciente llenó su expediente compartiendo su edad, estatura, peso, circunferencia de cintura, circunferencia de cadera, química sanguínea, presión arterial, frecuencia de consumo de alimentos, recordatorio de 24 horas y frecuencia de actividad física.

Al tener todos los resultados realicé un análisis para identificar si la frecuencia de consumo de alimentos que ingieren los miembros de la comunidad universitaria se relaciona con el desarrollo de EHNA, esto con la intención de conocer si existe una relación entre el consumo de alimentos poco saludables y el sedentarismo con las alteraciones en parámetros de circunferencia de cintura, IMC y parámetros bioquímicos indicativos de EHNA y de igual forma registrar si la comunidad universitaria realiza actividad física.

## **Talleres Nutricionales**

En este campo del servicio, mi labor consistió en participar como ponente en diversos talleres de educación nutricional vía remota por medio de la plataforma ZOOM desde la cuenta del Programa Nutrición COSIB, dirigidos a la comunidad universitaria, así como audiencia externa interesada en la salud nutricional.

El objetivo de los talleres era compartir información pertinente al cuidado de la salud y promover una educación nutricional para que los participantes tengan mejores herramientas para sus elecciones alimentarias.

Más adelante haré una descripción más detallada de los temas abordados en estos talleres, así como las actividades y dinámicas que fueron diseñadas para cada ponencia.

Mi objetivo personal como ponente fue expresar y compartir mi conocimiento de una manera clara, dinámica e informativa, esto para lograr que los participantes se interesaran y se relacionaran con el tema.

Di un total de 5 talleres con duración de 2 horas cada uno, en cada taller hubo un aforo de entre 30 a 50 participantes.

Como apoyo visual diseñé presentaciones en power point, realicé actividades y recopilé videos informativos, este material me sirvió para enriquecer la información y captar la atención de los pacientes.

## **Carteles Nutricionales**

El objetivo de los carteles nutricionales era apoyar en la difusión de contenido informativo nutricional de interés para la audiencia de las plataformas digitales oficiales del Programa Nutrición COSIB tanto de Facebook como de Instagram. Mi labor fue compartir información actualizada, responsable, concreta, dinámica y atractiva.

Para diseñar los carteles me apoyé en la herramienta de diseño Canva, se realizaron investigaciones previas, al igual que recopilación de imágenes y otros elementos visuales. Diseñé un total de 50 carteles relacionados con diversos temas nutricionales, los cuales, algunos fueron indicados por mi asesora externa Itzel Hernández.

Para enviar los carteles se llenaba un formato en Word que compartía la imagen y el texto que acompañaba el cartel. Estos formatos eran revisados por mi asesora y por las personas responsables del manejo de las cuentas oficiales, ellas eran las encargadas de subir los carteles a las plataformas. Los carteles eran dirigidos a la comunidad universitaria y todos los individuos que formaran parte de esta cuenta, la cual tiene un alcance de más de 12,433 personas.

## **Metodología utilizada**

El procedimiento para realizar las tareas del servicio social se compuso de distintos pasos, a continuación, haré una descripción de ellos para mostrar el proceso que seguí durante todo el servicio, a pesar que cada rubro tubo sus propias particularidades, la metodología utilizada opero bajo la misma estructura.

### **Consultas Nutricionales**

Paso 1 Recolección de datos:

Se realizaron encuestas semiestructuradas con intervención remota a los pacientes interesados del programa de Nutrición COSIB, la comunicación fue vía cibernética a través de correo electrónico, zoom o telefónica, los pacientes llenaron los campos con edad, datos antropométricos tomados por ellos (estatura, peso y circunferencia de cintura), encuesta de frecuencia de alimentos y frecuencia de actividad física semanal, además de estudios de química sanguínea con la finalidad de detectar al grupo vulnerable.

Paso 2 Diseño Plan alimentario:

En este paso se analizó el historial clínico y los valores antropométricos compartidos por los pacientes, con el fin de poder obtener el Índice de masa corporal IMC de los participantes y de igual forma detectar circunferencias de cintura mayor  $\geq 88$ cm en mujeres y  $\geq 94$  cm en hombres y valores elevados en química sanguínea para poder obtener un diagnostico y diseñar el plan alimentario basado en las necesidades de cada paciente, el cual se les hacía llegar a su correo electrónico.

Paso 3 Agrupación de resultados de pacientes:

Una vez recolectados y analizados los datos totales de los 102 pacientes, se dividieron los pacientes en 2 grupos pacientes saludables y pacientes con factores de riesgo de síndrome metabólico/EHNA con el fin de lograr una detección de sospecha de EHNA.

Paso 4 Comparación de datos:

Una vez realizada la detección de los factores de riesgo en pacientes, se compararon los resultados de frecuencia de consumo de alimentos y de actividad física de los pacientes saludables con los resultados de los pacientes con sospecha de EHNA, con la finalidad de conocer si existe una relación entre el consumo de alimentos poco saludables y el sedentarismo con las alteraciones en parámetros de circunferencia de cintura, IMC y parámetros bioquímicos indicativos de EHNA.

Paso 5 Entrega de resultados finales:

Al concluir la etapa de análisis, comparación e interpretación de resultados, se entregó el informe final sobre el impacto de la frecuencia de ingesta de alimentos procesados, el impacto de actividad física y la relación con los parámetros de circunferencia de cintura, Índice de masa corporal IMC y química sanguínea que promuevan problemas de esteatosis hepática no alcohólica en la comunidad del programa de nutrición COSIB de la UAM Iztapalapa. De esta forma concluí mi labor como pasante de licenciatura de nutrición humana en el programa.

## Talleres Nutricionales

Paso 1:

Para el diseño de los talleres que se llevaron a cabo durante el servicio social, se empezó por definir aquellos temas que fueron abordados en cada una de las ponencias, principalmente estuvieron relacionadas con esteatosis hepático no alcohólica. Describiendo la enfermedad, informando las funciones del hígado, estadios hepáticos, métodos clínicos para su detección, tratamiento nutricional, recomendaciones de estilo de vida e instruyendo a los participantes para identificar grasas saturadas, insaturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas, carbohidratos simples y complejos de igual forma concientizando la presencia de alimentos ultra

---



procesados en el mercado para fomentar mejores elecciones alimentarias y moderar o radicar su consumo, se habló sobre la dieta mediterránea y los motivos por los cuales es recomendada en pacientes con esteatosis hepática no alcohólica.

Paso 2:

Una vez investigado cada tema en distintas fuentes bibliográficas, lo siguiente fue el diseño de las diapositivas, las cuales fueran concretas para captar la atención del público. Las presentaciones fueron revisadas por mi asesora.

Paso 3:

Para la difusión de los talleres se invitó a la comunidad de redes sociales de programa de COSIB, el personal encargado de redes sociales fueron las responsables de la convocatoria, y el departamento de nutrición era el encargado de agendar las fechas y horas específicas en el cronograma de la aplicación de la plataforma ZOOM por la cual fueron impartido los talleres.

Paso 5: Presentar la ponencia con aforos de 30 a 50 participantes, se presentaron videos, se realizaron dinámicas, sesión de preguntas y juegos.

La duración fue de 1:30 a 2 horas con el acompañamiento de otras nutriólogas del programa nutrición COSIB.

## **Asesoría de Equivalencias**

Paso 1: Una vez enviado el plan nutricional a cada paciente, era común que surgieran dudas de como implementar las herramientas compartidas previamente en su correo electrónico.

Paso 2: Recibía correos al programa nutrición COSIB solicitando asesoría, para explicar las equivalencias y como funcionaban en su plan alimentario.

Paso 3: Se agendaban citas personalizadas para concretar la asesoría del plan alimentario por medio de la aplicación ZOOM de la cuenta COSIB.

Paso 4: La asesoría tenía una duración aproximada de 30 minutos para explicar las equivalencias, y el plan alimentario de cada paciente.

Con estos talleres y la asesoría de equivalencias alimentarias, culminó mi aportación al programa de nutrición COSIB.

## **Carteles Nutricionales**

Paso 1: En este paso me informaron que se requería apoyar en las plataformas digitales por medio de la creación de contenido informativo y educativo nutricional.

Mi labor era diseñar carteles con temáticas libres en el campo de la nutrición.

Paso 2: Antes del diseño de los carteles era necesario la selección de temas de interés nutricional, como recetas, mitos nutricionales, funcionalidad de los alimentos, recomendaciones, datos curiosos etc.

Paso 3 :Al delimitar los temas era necesario recopilar información pertinente para desarrollarla en los carteles.

Paso 4 :Una vez recopilada la información iniciaba el proceso creativo para el diseño de los carteles, imaginando maneras de presentar la información de una manera concreta y sintetizada que estuviera en equilibrio con las respectivas imágenes seleccionadas.

Paso 5: Creación del cartel, con citas bibliográficas y logos de la institución de la UAM y del programa nutrición COSIB, era requerido llenar un formato en el programa Word con las especificaciones del cartel como título y contenido que acompañan el cartel.

Paso 6 revisión: Una vez listos todos los puntos los carteles se enviaban al correo de apio@xanum.uam.mx , y si era necesario se realizaba una corrección.

Paso 7: Publicación de cartel.

## **Actividades Realizadas**

### **Consultas Nutricionales**

Fui la encargada de asesorar en el apoyo nutricional a 102 pacientes brindando planes alimentarios personalizados, creando menús cíclicos, interpretando historiales clínicos y estudios de química sanguínea, llevando un seguimiento quincenal por medio de formatos de seguimiento, línea telefónica o vía zoom según fuera el caso de cada paciente.

### **Talleres Nutricionales**

Se dieron un total de 5 talleres nutricionales, 2 como única ponente principal referente a la temática de esteatosis hepática no alcohólica y tratamiento nutricional, también asistí en 3 talleres como apoyo en las ponencias de alimentos procesados y dieta mediterránea que forma parte de los talleres de cambios de hábitos del programa de nutrición COSIB.

### **Asesoría de Equivalencias**

Se brindaron un total de 30 consultas personalizadas vía zoom para asesorar dudas de la función del sistema de equivalente en cada plan alimentario.

### **Carteles**

Diseñe un total de 50 carteles con temáticas distintas entre ellas temas relacionados con hígado graso, tipos de grasas, mitos nutricionales, recetas, datos curiosos, vitaminas, funcionalidad de los alimentos, importancia de comer lento, alimentos procesados etc.

## Metas alcanzadas

### Consultas Nutricionales

- Logré apoyar a 102 pacientes brindándoles consulta nutricional de forma gratuita impactando de manera positiva a su salud en reducción de circunferencia de cintura, peso y % de grasa.
- Logré detectar a 41 mujeres y 14 hombres con riesgo de síndrome metabólico y sospecha de esteatosis hepática no alcohólica
- Se logró registrar si la comunidad universitaria de la UAM Iztapalapa que forman parte del programa nutrición COSIB realizaban actividad física durante el confinamiento.
- Logré identificar la frecuencia de consumo de alimentos procesados y su relación con el desarrollo de síndrome metabólico/esteatosis hepática no alcohólica.
- Logré estructurar una metodología de trabajo más ordenada.

### Talleres Nutricionales

- Logré ampliar mis conocimientos teóricos.
- Logré seguir correctamente los lineamientos en las ponencias.
- Logré compartir temas de interés con los usuarios de nutrición COSIB.
- Logré aumentar mi confianza en mí misma e incentivarme a ejecutar las ponencias cada vez menos nerviosa y formular mis propias reflexiones para mejorar cada día.
- Logré consolidar mi pasión por la nutrición, y el poder influir en la vida de los pacientes inspirándolos a cuidar su salud y seguir este campo laboral.
- Logre apoyar a 30 pacientes a entender y manejar correctamente los equivalentes.

## **CARTELES NUTRICIONALES**

- Logré aportar en la difusión sobre temas interesantes e importantes sobre la nutrición.
- Logré estar en el ranking de los 3 más aceptados y comentados de las redes sociales de la cuenta de nutrición COSIB.
- Logré desempeñar correctamente mi labor como diseñadora disfrutando el proceso y mejorando el diseño de mis carteles cada semana.
- Logré familiarizarme con el software de edición de Canva para seguir empleándolo en futuras ocasiones.

## Conclusiones

Realizar el servicio social durante la pandemia me permitió explorar, trabajar y tener un acercamiento muy distinto al habitual con los pacientes, observando que es complicado, pero posible trabajar a larga distancia a pesar de las dificultades.

Se observó que en la población del programa de Nutrición COSIB predominan pacientes de 18 a 25 años de edad, lo que indica que es una población de adultos jóvenes preocupados por su salud y con disposición de mejorar pese a su condición de sobrepeso y obesidad.

La interpretación de la evaluación del estado nutricional de los pacientes presentó un gran reto, puesto que en algunas ocasiones los pacientes no enviaban la información antropométrica completa, o las tomas de las medidas no eran las correctas debido a que el pesaje se tomó en distintas básculas y se desconoce si el equipo estaba calibrado, al igual que la marca de la cinta métrica y la técnica utilizada, aun cuando se les compartió la técnica correcta para obtener los datos.

Estos factores presentaron retraso e imprecisión, dificultando poder estandarizar la muestra para futuros estudios. Se encontró que las respuestas de frecuencia de consumo de alimentos están sesgadas, la mayoría de los pacientes mencionan cuidar su alimentación y moderar su consumo de alimentos procesados. Los resultados no tienen concordancia en lo reportado en la frecuencia de consumo de alimentos y tampoco con las medidas antropométricas, puesto que ambos elementos no se ven reflejados.

En cuanto a mi participación como ponente dentro de los talleres pude notar que los pacientes estaban interesados debido a su constante participación en las actividades, sesión de preguntas y juegos. Fue gratificante escuchar sus aportaciones y saber que nos recomendaban con sus amigos o familiares por el buen trabajo desempeñado.

Realizar el servicio social me permitió nutrir ciertas áreas de conocimiento, por ejemplo, especializarme en la detección, tratamiento y prevención de la esteatosis hepática no alcohólica y síndrome metabólico.

A lo largo de este trabajo, puedo concluir que la prevención es la clave para evitar complicaciones en la salud y la intervención dietética es uno de los pilares, por lo que es de gran importancia guiar a la población corrigiendo sus hábitos alimenticios promoviendo el consumo de verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales y proteínas magras de origen animal, con la finalidad de generar conciencia del beneficio que representa a la salud, sin olvidar el apoyo de la práctica de actividad física de 150 a 300 minutos semanales, esta es la mejor vía para garantizar el cuidado del cuerpo humano y prevención de enfermedades.





## Reporte Final de Servicio Social

**RECORDATORIO DE 24 HORAS:** Enliste los alimentos que consumió el día anterior, anote la cantidad y horario (*no es necesario llenar todos los espacios, solo que necesite*)

Desayuno	10:00 hrs	CAFE, TORTA DE FRIJOLES CON QUESO Y ESPINACAS
Colación	14:00 hrs	CACAHUATES, REFRESCO
Comida	17:00 hrs	2 TACOS DE CECINA , MEDIA PIEZA DE POLLO Y ARROZ, AGUA DE MANGO
Colación	hrs	NINGUNA
Cena	hrs	<b>PAN DULCE Y CAFE</b>

**FRECUENCIA DE CONSUMO (Veces que consume el alimento por semana)**

Alimento	Veces/semana	Tipo	Alimento	Veces/semana	Tipo
Pan para sándwich	1	INTEGRAL	Pescados y mariscos	0	
Bolillo	2	HARINA NORMAL	Huevo	1 O 2	3 PZ
Pan de dulce	2	OREJAS	Frutas	DIARIO	1 O 2 PZ POR DIA
Galletas	1	MARIAS	Verduras	DIARIO	EN POCA CANTIDAD
Pasta	1	SECA O AGUADA	Leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, soya, tofu)	3	FRIJOLES O LENTEJAS
Arroz	1	GUISADO O CON LECHE	Postres	2	ARROZ CON LECHE O AVENA CC LECHE O GELATINA
Tortillas	7	DIARIO EN LA COMIDA	Botanas	4	PALOMITAS NATURALES O CACHUATES NATURALES
Embutidos (jamón, salchichas, etc)	1	SOLO JAMON	Comida rápida (pizza, hamburguesas, tacos, etc.)	1	
Leche	0		Jugos naturales	0	
Yogur	0		Jugos industrializados	0	
Quesos	2	PANELA O QUESO CREMA	Refrescos	1	
Pollo	2		Café	3 O 4	
Carne de res	1		Té	1	
Carne de cerdo	0		Bebidas alcohólicas	1	Menciona tipo y cantidad 1 VASO DE CERVEZA

**INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS**

Peso actual:	90Kg	Estatura:	175cm	IMC:	29.4Kg
Circunferencia de la cintura:	114cm	Circunferencia de cadera:	cm	Tensión arterial:	130/80

**COMPOSICIÓN CORPORAL:**

(Llenar solamente si cuenta con báscula de bioimpedancia eléctrica)

MMT:	GV:	Ed. Met.
MO:		

**HISTORIA DE PESO CORPORAL**

1 mes atrás	3 meses atrás	6 meses atrás	> 1 año atrás	> 2 años atrás
90	91	92	85	85

**TÉCNICA PARA MEDICIÓN DE LA CINTURA Y CADERA:**



Para tomar las medidas se debe tener ropa delgada y ajustada al cuerpo para evitar errores, preferentemente en ayuno.

**Cintura:** preferentemente medir en la parte mas pequeña de la cintura, si se complica identificar este punto, solo medir a la altura del ombligo, con las manos a los lados.

**Cadera:** con los pies juntos medir en la parte mas prominente de los glúteos

**OPCIONAL**

Si así lo deseas puedes tomarte fotos para monitorear el proceso, consideraciones:

- Tomar preferentemente 3 fotos (frente, perfil y espalda) o con las que te sientas más comod@
- Ropa deportiva o ligera, no holgada
- En ayunas
- Que incluyan la fecha y hora
- Te dejo algunos ejemplos para darte una idea



**AGREGA TUS FOTOS**

[Da clic entre los corchetes, ve a la opción INSERTAR>Imágenes>y selecciona todas



Adoptar hábitos alimentarios saludables y actividad física regular, para mejorar la composición corporal y mejorar la salud

**COSIB**

Fecha: 13/Mayo/2021

Elaboró: Martha Cano

Paciente: José Humberto Calderón Ruiz

Edad: 40 años

IMC 29.39 kg/m<sup>2</sup>

P. mínimo 56 kg

P. Saludable 70 kg

Estatura: 175 cm

Dx. Sobrepeso

P. máx 76 kg

Meta -3 kg kg

composición cor-

**SEGUIMIENTO NUTRICIONAL**

FECHA	PESO	IMC	%GCT	%MUS	G. VIS	CIN	CAD	T/A
20abr21	90kg	29.39	29.64 %			114 cm		130/80
13Mayo	88 kg	28.76	28.76 %			107 cm	103 cm	
27 Mayo								

# Reporte Final de Servicio Social

## INSTRUCCIONES:

- A continuación tiene su esquema de porciones diarias, en la primer columna de la izquierda es lo que se debe consumir diariamente y en las columnas siguientes se distribuyen los alimentos de acuerdo a los horarios de comida que se recomienda realizar.
- El tamaño de las porciones se encuentra en la siguiente hoja, usted puede decidir que alimentos consumir, tratando de dar variedad a los alimentos.

0000 kcal

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA						
Horarios y Tiempos de Alimentación						
Total de Equivalentes por día	Alimentos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
10	Verduras	2	3	3	2	
1	Frutas	1/2				1/2
5	Cereales y Tubérculos	1		2		2
2	Leguminosas		1	1		
7	AOA	2	2	3		
	Leche y Yogurt		1			1
4	Aceites y Grasas	2		1	1	
3	Oleaginosas	1				2

Recomendación de agua:

2 litros / día

Actividad física:

300 min/ semana

Observaciones:

Muy buen trabajo José Humberto bajamos 2 kg pero perdamos más en circunferencia de cintura. Fom en el primer formato no agregaste la circunferencia de cadera. Buen trabajo

## Ejemplo de DESAYUNO de acuerdo a las porciones:

-Jugo Verde de 2 puños de espinaca, zumo de 1 limón, 1/2 manzana verde, 4 cucharaditas de chía y 1 cm de jengibre licuados en agua

-1 sobre de atún en agua con 1/2 aguacate con 1/3 de cebolla y cilantro picado con limón y sal

-2 tostadas de maíz horneadas



## Ejemplo de menú cíclico

Nombre: Lourdes Yolanda Pérez Fonseca

1450 kcal	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Leche entera					
Leche descremada					
Cereal					
Cereal con grasa					
Frutas	1		1		1
Verduras II	2	2	3		2
Carné baja en grasa	2		4		3
Carné moderada en grasa					
Grasa					
Leguminosas	1				
Oleaginosas	2			2	1

Hola Lourdes Yolanda vamos a trabajar para mejorar el estreñimiento y la inflamación vamos a eliminar cereales y lácteos, dándole a nuestro cuerpo puros alimentos de fácil digestión.

Recuerda cuidar la hidratación y buscar estar en movimiento para ayudar al tránsito intestinal.

Esta un poco más restrictiva, pero lo vas a lograr muy bien, en navidad y año nuevo consume los alimentos que preparen en casa solo con moderación para evitar mayor inflamación después de los eventos festivos retomamos la dieta.

En cuanto a los resultados corporales nos damos cuenta que tal vez en peso no se ve mucho movimiento, pero las buenas noticias son que disminuyó la circunferencia de cintura buen trabajo a seguir trabajando y ganar salud.

¡Saludos y felices fiestas!

### Desayuno

Menú 1	-Jugo verde de 1 taza de apio con 10 uvas con 6 nueces + 2 huevos revueltos + ½ taza de lentejas con 1 taza de nopales y ½ taza de cilantro picado.
Menú 2	-Jugo verde de 1 taza de pepino sin semillas y sin cascara con ½ taza de piña y 2 cucharadas de linaza + 4 Rollos de pechuga de pavo relleno de hummus + 1 taza de calabacitas al vapor
Menú 3	-Jugo verde de ½ taza de zanahoria rallada con jugo de 2 mandarinas + 2 Huevos ahogados en salsa de tomate con 1 taza de nopales + 1/3 de taza de frijoles machacados.
Menú 4	-1 taza de verduras al vapor + 2 huevos duros partidos a la mitad rellenos de hummus
Menú 5	-Jugo verde de 1 taza de apio con 10 uvas con 6 nueces + 2 huevos revueltos + ½ taza de lentejas con 1 taza de nopales y ½ taza de cilantro picado.
Menú 6	-1 taza de calabaza rallada asada con 80 gr de pollo desmenuzado y ½ taza de frijoles engrano.
Menú 7	-1 huevo revuelto con 2 pechugas de pavo + 1 taza de ejotes al vapor con ½ taza de garbanzos.

### Colación

1 taza de verduras al vapor o asados (calabaza, chayote, ejotes, zanahoria, nopales)



COSiB

### Comida

Menú 1	Agua de papaya+1 plato de sopa de verduras + 160 gr de pescado empapelado con champiñones.
Menú 2	Agua de fresa +Crema de cilantro + 160 gr de pollo desmenuzado con 4 cucharadas de chicharos y ½ taza de zanahoria hervida.
Menú 3	Agua de sandía+ 1 plato de mole de olla con 120 gr de carne de res (ejotes, zanahoria, calabaza)
Menú 4	½ taza de papaya+ Tortitas de pollo con zanahoria 80 gr de pollo molido, ½ taza de zanahoria con calabaza y 2 huevos para poder juntar los alimentos condimentar con sal y pimienta + Ensalada de pepino sin semillas
Menú 5	Ensalada de 2 mandarinas en gajos con ½ taza de betabel rallado y germen de alfalfa + 160 gr de pescado asado a la mostaza
Menú 6	Pollo en salsa de naranja 120 gr de pollo asado agregar el jugo de 2 naranjas , 3 cucharadas de vinagre blanco, sal y pimienta + Ensalada de 2 tazas de lechuga con ½ taza de zanahoria rallada y 1 cucharada de arándanos
Menú 7	1 manzana chica+ 120 gr de bistec asado + 1 tazas de sopa de calabacitas.

### Colación 2

6 nueces o 20 almendras o 12 cacahuates

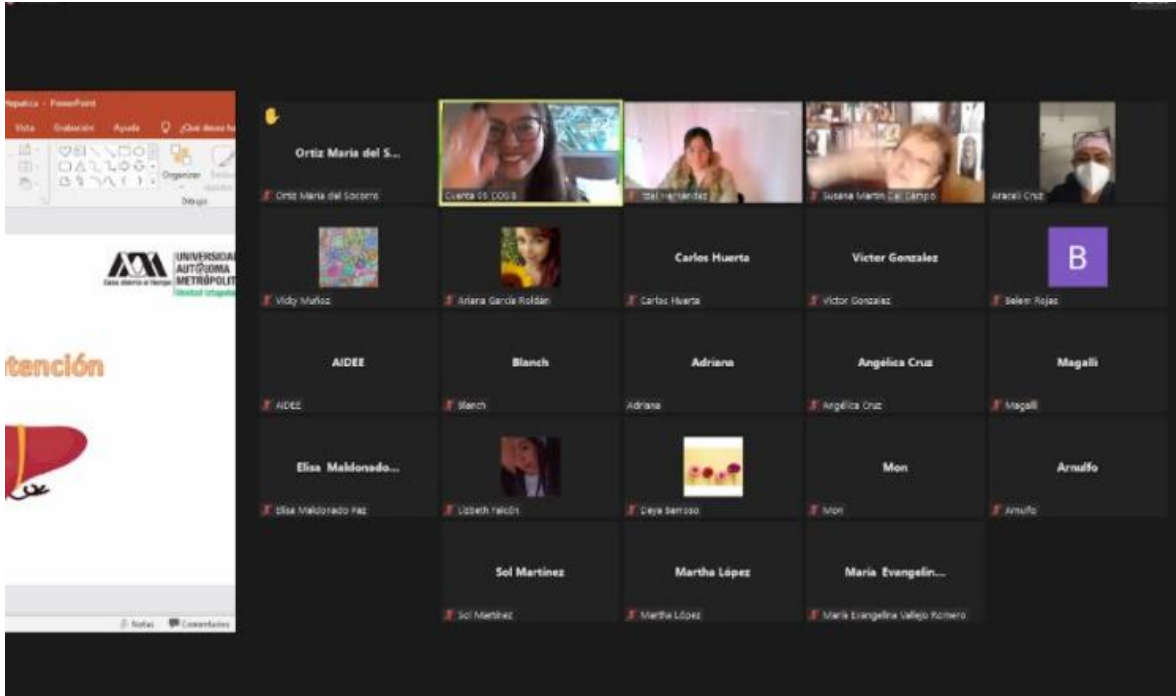


COSiB

### Cena

Menú 1	-Ensalada de 1 manzana picada con ½ taza de zanahoria rallada 80 gr de pollo desmenuzado, 10 almendras.
Menú 2	-Jugo de 1 taza de fresas con 1 cucharadita de linaza + 120 gr de fajitas de pollo con 1 taza de pimientos.
Menú 3	-Ensalada de 2 tazas de lechuga con 1 lata de atún, 6 cacahuates, y 1 taza de jícama + Agua de 1 manzana licuada
Menú 4	-Ensalada de 1 manzana picada con ½ taza de zanahoria rallada 80 gr de pollo desmenuzado, 10 almendras.
Menú 5	-Jugo de 1 taza de fresas con 1 cucharadita de linaza + 120 gr de fajitas de pollo con 1 taza de pimientos
Menú 6	-Ensalada de 2 tazas de lechuga con 1 lata de atún, 6 cacahuates, y 1 taza de jícama + Agua de 1 manzana licuada
Menú 7	-Agua de limón con 1 cucharadita de chía + Ensalada de 1 taza de pepino con 10 uvas + 120 gr de atún asado con 2 tazas de espinacas

## Anexos talleres



**COSIB**  
Comisión de Servicios Integrados para el Bienestar

TALLER ONLINE

# Esteatosis Hepática (hígado graso): Tratamiento nutricional

Impartido por:  
PLN Martha Cano

zoom

SEPTIEMBRE 03  
2:00 PM  
SESIÓN ÚNICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
Instituto Lixapetapa

Facebook: @COSIBoficial  
Instagram: @cosib.uam  
Twitter: @COSIB\_UAMI

**Healthy Liver**

Grado 1: Esteatosis hepática simple

- El exceso de grasa es considerado inofensivo. Generalmente el paciente no presenta síntomas y sólo descubre el problema a través de un examen de sangre de rutina.

**Fatty Liver**

Grado 2: Esteatosis Hepática no alcohólica

- Exceso de grasa el hígado presenta inflamación. Generalmente el paciente presenta síntomas como dolor en el lado derecho del abdomen y inflamación abdominal.

**Liver Fibrosis**


Grado 3: Fibrosis hepática

- Existe grasa e inflamación que causa alteraciones en el órgano y en los vasos sanguíneos a su alrededor, pero el hígado todavía funciona normalmente.

**Cirrhosis**

Grado 4 o Cirrosis hepática:


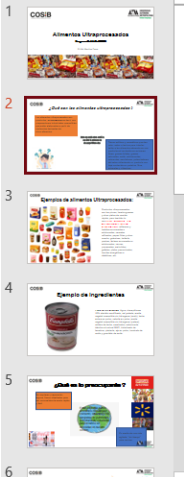
- Es la fase más grave de la enfermedad y surge después de años de inflamación, siendo caracterizada por la alteración en todo el hígado que causa reducción de su tamaño y dejan su forma irregular. La cirrosis puede evolucionar para cáncer o muerte del hígado siendo necesario en estos casos trasplantar el órgano.

**COSiB** *¿Qué son los alimentos ultraprocesados?* 

Los alimentos ultraprocesados son productos, **no alimentos** es decir, son preparaciones industriales comestibles que están elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos.

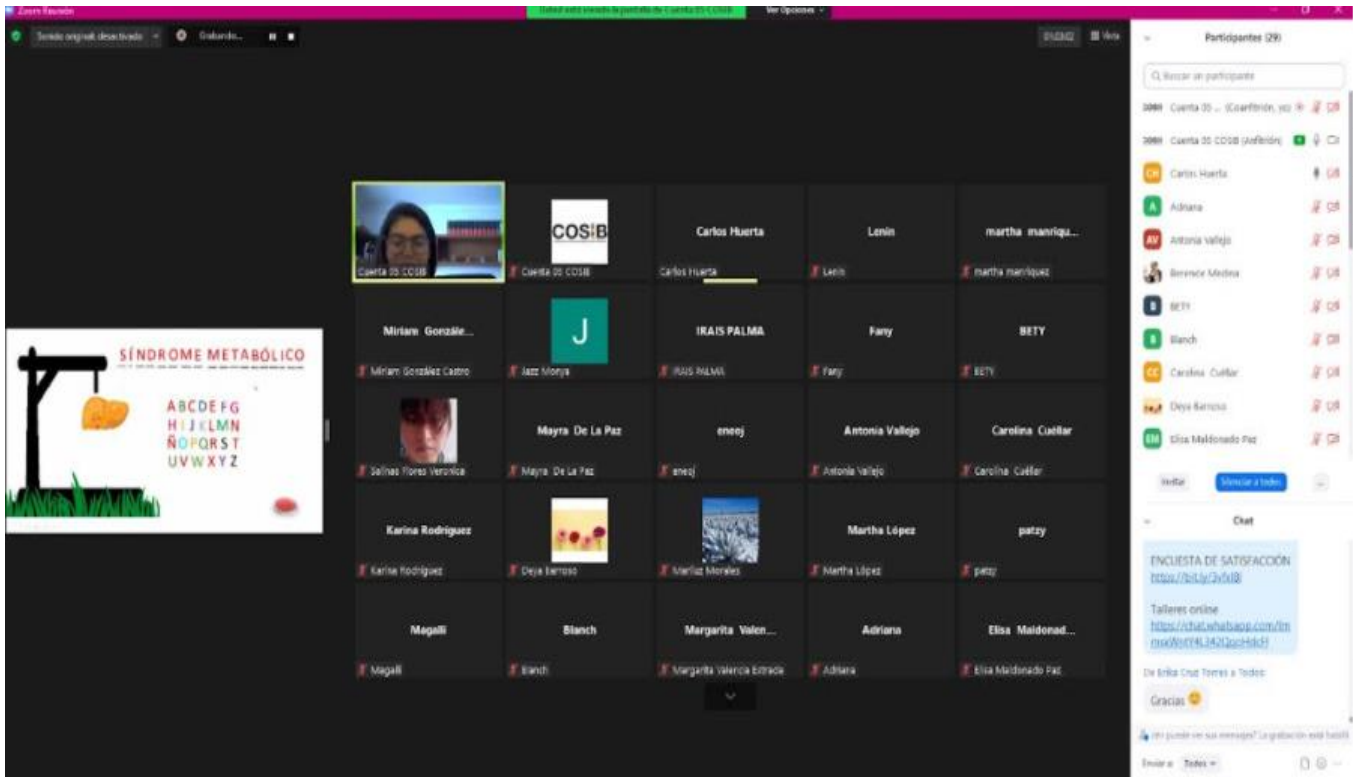
**Estos productos están nutricionalmente desequilibrados**

Tienen aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos elevando en sus productos el contenido en azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas, sodio, edulcorantes, colorantes, emulsiones, potenciadores del sabor obteniendo un producto con bajo contenido en proteína, fibra, minerales y vitaminas.





# Reporte Final de Servicio Social



## Asesoría de sistema de equivalentes

Mariana Vargas Rodriguez: 19 Julio .pdf - Adobe Acrobat Reader DC (32-bit)

Inicio Herramientas Rafaela Palomino.pdf Mariana Vargas Ro... x

Página 2 (2 de 5) 75.4%

**INSTRUCCIONES:**

- A continuación tiene su esquema de porciones diarias, en la primer columna de la izquierda es lo que se debe consumir diariamente y en las columnas siguientes se distribuyen los alimentos de acuerdo a los horarios de comida que se recomienda realizar.
- El tamaño de las porciones se encuentra en la siguiente hoja, usted puede decidir que alimentos consumir, tratando de dar variedad a los alimentos.

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA						
1450 kcal	Energía de alimentación					
Porción de alimentos por día	Almuerzo	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
7	Verduras	2	1	2	2	2
1	Papas		1/2		1/2	
4	Quesos y Lácteos	1		1	1	1
2	Leguminosas	1		1		
7	ASA	2		3		2
1	Leche y Yogurt				1	
3	Aceites y Grasas					
3	Grasas		3			

**Ejemplo de DESAYUNO de acuerdo a las porciones:**

- 4 claras de huevo revueltas con 1/2 taza de nopales y 1/3 de taza de cebolla
- 1/2 taza de garbanzos, con 1 puño de perejil picado, 1 jitomate con limón y sal
- 2 tostadas de maíz horneadas

Hola Mariana su gusto tenete en nuestro programa de nutrición CO-SIB, soy la nutricionista Mariana Cano llevaras conmigo el tratamiento nutricional

2.2 litros / día

150 ml / semana



Carteles Nutricionales

Formato en Word que se enviaba a las encargadas de redes sociales junto con el cartel en formato png.

TÍTULO	Triglicéridos
CONTENIDO	¿Necesitas ayuda para nivelar tus niveles de triglicéridos? Te invitamos a formar parte de nuestro programa de #NUTRICIONCOSIB
IMAGEN 1	<p>The infographic is on a yellow background. At the top, it says 'UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA' and 'COSIB'. The main title is '¿Cómo controlar los triglicéridos?'. Below it, a subtitle reads: 'SI TE HAS SOMETIDO A PRUEBAS DE TRIGLICÉRIDOS Y TE PREOCUPAN LOS NIVELES ALTOS, PUEDES TOMAR MEDIDAS PARA REDUCIRLOS.' There are six numbered tips arranged in two columns:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. EVITA ESTOS CENIZOS FRÍOS, CAPEADOS O EMPANZADOS.</li> <li>2. OPTA POR LAS GRASAS BUENAS (EL OCEANO, ALMONDAS, ACEITE DE OLIVA, ETC.).</li> <li>3. LIMITA EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS SIMPLES (PANES, ARROZ, PASTA, ETC.).</li> <li>4. TOMA AGUA NATURAL 1.5 A 2 LITROS AL DÍA.</li> <li>5. INCREMENTA EL CONSUMO DE VERDURAS.</li> <li>6. EJERCÍTATE DIARIAMENTE.</li> </ul>
ELABORADO POR:	PLNH Martha Cano
FECHA PROGRAMACIÓN (CAMPO OPCIONAL)	
SERVICIO	Programa de nutrición
NOMBRE DEL CONTACTO Y	722456845 apio@xanum.uam.mx Itzel Hernández Ramírez 5548047680 nut.marthacanno@gmail.com Martha Cano

Cartel en formato PNG.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
Unidad Iztapalapa

**COSIB**

## ¿Cómo controlar los triglicéridos?

SI TE HAS SOMETIDO A PRUEBAS DE TRIGLICÉRIDOS Y TE PREOCUPAN LOS NIVELES ALTOS, PUEDES TOMAR MEDIDAS PARA REDUCIRLOS.

- 1 EVITA ESTILOS CULINARIOS FRITOS, CAPEADOS O EMPANIZADOS
- 2 OPTA POR LAS GRASAS BUENAS ES DECIR, ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3
- 3 LIMITA EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS SIMPLES ( PANES, ARROZ ,PASTA ETC).
- 4 TOMA AGUA NATURAL 1.5 A 2 LITROS AL DÍA.
- 5 INCREMENTA EL CONSUMO DE VERDURAS.
- 6 EJERCÍTATE DIARIAMENTE.

Héctor Manuel González Santoyo. (2011). El Colesterol y otras grasas - México: AIFI.

# 3 Programa de Nutrición

Elaborado por: PLNH Martha Cano

Reacciones: 127

Personas alcanzadas: 5,802

Veces compartido: 36

### Recomendaciones para elegir y comprar #atún envasado

- Leer cuidadosamente la etiqueta.
- Revisar los ingredientes en la etiqueta para identificar si el producto contiene soja.
- Verificar la fecha de caducidad.
- No consumir envases con cualquier alteración y textura desagradable.
- Las latas de atún se deben conservar en lugares exentos de humedad y alejados de altas temperaturas.
- Si no se consume el producto en su totalidad, se debe guardar en un recipiente limpio y refrigerar.

### Marcas de atún sin soja o bajo % de soja

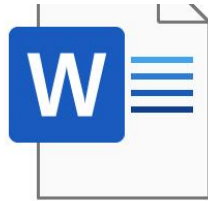
	Atún en agua Great Value		Atún Dolores 1-3% de soja
	Atún en agua Herdez		Atún Tuny light 1-4% de soja
	Atún Altea en aceite		Atún Dolores en agua premium

Referencia: El laboratorio Profeco informa. (Marzo 2019). Atún envasado. Revista del consumidor, 41, 41-55.

Ejemplo de carteles



Cartel 5 Dieta suficiente



Cartel 9



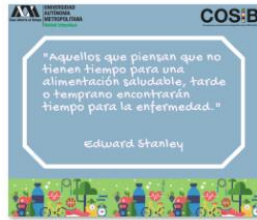
Cartel 16 Beneficios hidratación



Cartel 17 Síntomas alergias alimentarias



Cartel 20 Índice Glucémico



Cartel 22 frase



Cartel 24 Metadatos



celebraciones decembrinas



Beneficios de una buena hidratación



Beneficios comer lento



Café Cartel



Café



Características de una dieta saludable



Cartel 21 IG Alimentos



Cartel 1 Super



Cartel 2 Dieta



ceviche de lentejas



Comer lento



Consejos comer despacio 2



Consejos comer despacio



Introducción a la salud



¿Cómo controlar los triglicéridos?



¿QUÉ PUEDES HACER PARA CELEBRAR EL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN?



DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 16 de octubre



Función del hígado



Grasas Insaturadas



Grasas Saturadas y Trans



grasas trans y saturadas



Grasas Trans y Saturadas



Hambre emocional



Hierbas



Hígado Dato Curioso

## Firmas

X

---

Alumna: Martha Jaily Cano Barraza

X

---



Asesor Interno: M en ISP Gloria Ruíz Guzmán

12958

X

---

SELLO INSTITUCIÓN