



**Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco**  
**División de Ciencias Biológicas y de la Salud**

***Licenciatura en Nutrición Humana***


***Informe final de Servicio Social***

**Servicio de Nutrición**  
***C.S.C T-II Santa Cruz Acalpixca***

Presenta:

Covarrubias Olvera Katya Fernanda. Matrícula: 2152034236

Asesor Interno:



Proyecto: "Servicio de Nutrición C.S.C.T\_II Santa Cruz Acalpixca."  
Mtro. Rafael Díaz García No. Económico 18470

## **Jurisdicción Sanitaria Xochimilco**

Directora de Jurisdicción Sanitaria de Xochimilco  
Dra. Mirna Vara Aguirre

Director de la Jurisdiccional de Epidemiología  
Dr. Juan Carlos Ocampo

Jefe de la Unidad de Enseñanza  
Dr. Hugo Antonio Gutiérrez Serrano

## **Centro De Salud TII Santa Cruz Acalpixca**

Director del Centro de Salud  
Dr. Salvador Saavedra

Epidemiólogo de la Unidad  
Dr. Jesús Omar Orrego Velazco

Administradora de la Unidad  
Lic. Adriana Sosa Aguilar

Jefa de Enfermeras  
Enf. Laura Pedro Santiago

Jefa de Trabajo Social  
María de Lourdes Garibay Orozco

## Contenido

I. Datos Generales y Nombre del prestador.....	4
II. Lugar y periodo de realización.....	4
III. Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado.....	4
IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó.....	4
V. Nombre del asesor.....	4
VI. Introducción.....	5
Santa Cruz Acapulca.....	5
Centro de Salud Comunitario TII-Santa Cruz Acapulca.....	7
Servicios del Centro de Salud.....	8
Servicio de Nutrición en Atención Primaria.....	8
Servicio de Nutrición en C.S.C T-II Santa Cruz Acapulca.....	9
VII. Objetivos generales y específicos.....	12
VIII. Metodología utilizada.....	13
IX. Actividades realizadas.....	14
X. Objetivos y metas alcanzados.....	16
XI. Resultados y Conclusiones.....	17
XII. Recomendaciones.....	26
XII. Bibliografía.....	27
XIII. Abreviaturas.....	28
XIV. Anexos.....	29
Informe de actividades de Servicio Social de carrera afines.....	29
Imágenes fotográficas.....	36

## **I. Datos Generales y Nombre del prestador.**

Servicio de Nutrición: *C.S.C T-II Santa Cruz Acalpixca*

Alumnos:

Covarrubias Olvera Katya Fernanda. Matricula: 2152034236

## **II. Lugar y periodo de realización.**

Servicio de Nutrición: *C.S.C T-II Santa Cruz Acalpixca*

- Fecha de inicio: 1 de agosto del 2021
- Fecha de término: 29 de julio del 2022.

## **III. Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado.**

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco,
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud,
- Licenciatura en Nutrición Humana

## **IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó.**

Servicio de Nutrición: *C.S.C T-II Santa Cruz Acalpixca*

## **V. Nombre del asesor.**

Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega. No. Económico 35275

Mtro. Rafael Díaz García No. Económico 18470

## **VI. Introducción.**

El presente informe contiene una descripción de las actividades realizadas durante el periodo de agosto 2021 a Julio 2022, ofreciendo el servicio de Nutrición como parte del servicio social de la Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, dentro del Centro de Salud Comunitario T-II Santa Cruz Acalpixca correspondiente a la Jurisdicción de Xochimilco.

### **Santa Cruz Acalpixca**

- **Ubicación geográfica y medio ambiente:**

El pueblo de Santa Cruz Acalpixca se localiza hacia el este de la Alcaldía de Xochimilco, es vecino de los pueblos de San Gregorio Atlapulco, Santa María Nativitas de la zona canalera de Xochimilco.

La vegetación de la zona se caracteriza por ahuejotes en el borde de los canales, además de otros arboles como casuarinas, sauces, alcanfores y eucaliptos. En las partes altas podemos encontrar bosques mixtos como pinos, cedros, ocotes, encinos y tepozanes, así como lomeríos pedregosos en los que se observa pirúes, jaramillos, magueyes y nopales silvestres.

En cuanto a la hidrografía se encuentran manantiales que nacían entre las faldas de la Sierra Cuatzin y del cerro Cuahilama que desembocan en las orillas y el centro del lago de Xochimilco, formando parte de Santa Cruz.

- **Antecedentes históricos:**

Es un antiguo pueblo xochimilca cuyo nombre proviene de nahuatl, pix, vigilante, can locativo y que significa “en donde están los guardados o “ciudadanos de canoas”, los pobladores tenían como apodos: escobédos, dulceros o marraneros, esto debido a la actividad a la que se dedican. (1)

En 1116 fundaron su señorío con Actonalli, primero señor Xochimilca quien de inmediato dispuso intensificar el cultivo de las tierras altas y empezar a construir las chinampas y canales en las riveras del inmenso lago que los contemplaba, hoy conocido con el nombre de Ahualapa.

En 1790 ya entrada la colonia, Santa Cruz Acalpixca creció notablemente y sus casas de piedra y zacate se extendieron por las faldas de Cuahilama, Ahualapa y el Huacal.

Su división política es hasta la fecha la siguiente; La planta, El ojo del agua, Tetlita Tepanco, Espiñaco, Tejomulco, Ahualapa y El centro, así como 13 colonias que son: El huerto, Las cruces, Tecacalanco, Xochitepanco, Chilioco, Las flores, La gallera, Calpulco,

San José Obrero, Tehuixtitla, Xicalhuacan, independencia y Nopalera. El pueblo alberca un museo arqueológico donde se pueden conocer más a fondo los antecedentes de este pueblo que forma parte de la Delegación Xochimilco.

- **Festividades:**

La fiesta principal del pueblo de Santa Cruz Acalpixca se celebra el 3 de mayo día de la Santa Cruz, las festividades duran 3 días, se ofician misas en honor a las cruces, que días antes son bajadas del cerro Tlacuayeli para ser limpiadas y adornadas, colocándose un listón blanco, dos días después de la fiesta se realiza una procesión para subirlas a la cima del cerro nuevamente, se oficia una misa al aire libre y finalmente la gente realiza una convivencia con comida y bebida en la plazuela del pueblo se instalan juegos mecánicos y diversos puestos.

El 12 de octubre se lleva a cabo el llamado “Reencuentro con nuestras raíces”<sup>2</sup> en este festejo se hace un recorrido que parte del centro del pueblo hacia Cuahilama, los participantes presentan algunos platillos prehispánicos como tlapiques, michimole, hatzontles, macuatole, elotalli, etc.

También cuentan con la tradicional feria del dulce cristalizado que se realiza desde hace más de 16 años, ya que una de las actividades de los habitantes del pueblo es la elaboración de dulces típicos.

Actualmente el pueblo de Santa Cruz Acalpixca conserva festividades tradicionales como el festejo del día de la independencia y las fiestas del 1 y 2 de noviembre día de muertos.

- **Estructura poblacional:**

La importancia de conocer cómo se encuentra conformada la población radica en el sentido de ubicar a los grupos vulnerables, cada uno de los grupos poblacionales presenta características particulares en aspecto de salud que es necesario conocer para poder llevar a cabo acciones propias para su edad y sexo.

De acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO) la estimación para el número de habitantes en Santa Cruz Acalpixca para el año 2021 fue de 30,000 habitantes

- **Inmigración y crecimiento demográfico:**

La Delegación Xochimilco no ha estado exenta del proceso de explosión demográfica de la Ciudad de México. Entre las décadas de 1960 y 1980 la población prácticamente se triplicó en este proceso un factor determinante ha sido la migración de personas desde otros estados del país. En la comunidad de Santa Cruz Acalpixca este proceso se manifiesta con alta presencia de personas que han emigrado de estados del

interior de la república y que han propiciado un crecimiento que se ha duplicado en menos de 10 años, aun cuando las tasas brutas de natalidad observadas en la Delegación Política han permanecido constantes e incluso durante el último decenio disminuyeron. Los estados de los cuales se observa mayos inmigración a Santa Cruz son; Oaxaca, Guerrero, Veracruz, Michoacán, Puebla y el Estado de México.

- **Museo, Iglesia y Centro ceremonial:**

El Museo Arqueológico está ubicado en un edificio porfiriano y cuenta con una muestra muy representativa de lo que ha sido el trabajo arqueológico en Acalpixca, ahí pueden apreciarse vestigios prehispánicos y petroglifos. Otra joya del pasado de Acalpixca es la Parroquia de la Santa Cruz, edificada en el siglo XVII por los franciscanos. También el Centro Ceremonial Cuahilama que el 21 de marzo de cada año celebra la ceremonia del Equiccio de primavera o de luces y fuego nuevo.

- **Ocupación laboral:**

La población del 65% es económicamente activa. Mas del 50% de esta se encuentra empleada en actividades que no les aseguran ingresos fijos y que por lo tanto carecen de prestaciones sociales, lo que de alguna manera justifica que entre el 83}5 al 85% de la población solicita los servicios del centro de salud con respectiva gratuidad.

- **Economía:**

Los pobladores prehispánicos de Santa Cruz Acalpixca se dedicaban a la recolección de hongos para venderlos en los mercados, hoy en día se destaca de manera tradicional la elaboración y comercialización de dulces cristalizados que constituyen la principal actividad y fuente de ingresos de la población.

- **Educacion:**

Cuenta con dos jardines de niños, un CENDI y particulares, así mismo cuenta con dos escuelas primarias gubernamentales y una particular, las cuales cuentan con turno matutino y vespertino, existe una sola secundaria con ambos turnos.

### **Centro de Salud Comunitario TII-Santa Cruz Acalpixca**

El C.S.C Santa Cruz Acalpixca está ubicado en el barrio de Ahualapa en Santa Cruz, se encarga de brindar atención primaria y prevención a los habitantes de este pueblo que no poseen ningún tipo de seguridad social (IMSS, ISSSTE, PEMEX, etc.)

## **Servicios del Centro de Salud**

El centro de salud cuenta con diferentes áreas que coordinan aspectos concernientes a la situación de salud de los usuarios:

- a) *Dirección*: Coordina y dirige todos los aspectos concernientes al Centro de Salud.
- b) *Recursos Humanos y Administración*: Se encargan del personal y la administración del Centro de Salud.
- c) *Trabajo Social*: Integra elementos que tienen que ver con el entorno social de las personas, además de coordinar y llevar a cabo programas informativos y de prevención.
- d) *El área de Farmacia*: Se encarga de surtir a los pacientes de manera gratuita los medicamentos recetados por el médico en turno.
- e) *Área de limpieza y seguridad*: El personal se encarga de mantener en óptimas condiciones la situación física del centro.

Los servicios que ofrecen atención directa a la población son: Consulta externa, Consulta Dental, Epidemiología y Enfermería (inmunizaciones y asistencia médica)

Todas las áreas mencionadas son de vital importancia para el adecuado manejo de un servicio de atención primaria a la salud, ya que se correcto funcionamiento impactara en la calidad de atención y por lo tanto la salud de los que asisten a consulta.

## **Servicio de Nutrición en Atención Primaria**

El Sistema Nacional de Salud está organizado en tres niveles de atención, con el objetivo de proporcionar servicio estratificado; niveles que se establecen con base en la complejidad de los problemas de salud de una determinada comunidad y de los procedimientos para solucionarlos. El primer nivel permite resolver las necesidades básicas y los problemas de salud más frecuentes por medio de estrategias de prevención, promoción, y procedimientos terapéuticos, de recuperación y rehabilitación poco complejas. (4)

La atención primaria se define como el conjunto de acciones en el primer nivel de atención encaminadas a la asistencia basada en métodos y tecnologías prácticas, científicamente fundadas y socialmente aceptables, puesta al alcance de todos los individuos y las familias, mediante su plena participación y a un costo que la comunidad y el país puedan soportar.

Dentro de la atención primaria trabaja un tercio de los profesionales de la medicina, supone una cuarta parte del gasto de la salud, el médico de atención primaria gestiona al 60% del gasto en farmacia y el 90% de los motivos de consulta de la población se resuelven en este nivel. (5)



La importancia de un servicio de nutrición dentro del primer nivel de atención radica en la posibilidad de brindar asesoría como parte de un tratamiento no farmacológico eficaz en diversos problemas de salud, para así, prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Dado que no existen plazas laborales para personal de nutrición, el servicio se ofreció de manera temporal y como parte de un convenio de servicio social.

### **Servicio de Nutrición en C.S.C T-II Santa Cruz Acalpixca**

Durante el periodo de un año comprendido del 2 de agosto del 2021 al 28 de Julio del 2022 se ofreció el servicio de Nutrición a las personas que acudieron a consulta en el centro de salud.

Las actividades se centraron en orientación alimentaria a población referida por el medico en turno.

A continuación, se describen las diferentes actividades que se realizaron, además del material utilizado para las mismas.

- ***Difusión del Servicio de Nutrición en el Centro de Salud***

Se colocaron letreros en la entrada principal, sala de espera y en el módulo de archivo ofreciendo el servicio de Nutrición.

- ***Orientación alimentaria a pacientes***

Durante un año, 5 días a la semana se ofreció y brindo asesoría a todas las personas canalizadas por el medico en turno, así como a las personas que integran el grupo de ayuda mutua.

- ***Orientación Alimentaria al personal del Centro de Salud:***

Se brindo asesoría al respecto de alimentación y hábitos alimentarios en una capacitación a todo el personal del Centro de Salud.

El espacio para brindar el servicio fue en un principio el aula de usos múltiples del C.S.C y finalmente el consultorio número tres los días, lunes, martes y miércoles para continuar únicamente los jueves y viernes en el aula de usos múltiples.

Los materiales utilizados fueron material antropométrico (bascula con estadiómetro, cinta métrica y pesabebés), formatos de uso técnico (historias clínicas, recordatorio de 24 horas y sistema de equivalentes) y material didáctico para pacientes (planes de alimentación, lista de alimentos y recomendaciones generales).

La forma de trabajo con cada uno de los pacientes se dio en varias sesiones, una primera para realizar la evaluación antropométrica inicial (peso, talla, circunferencia de cintura), recabar datos clínicos y personales, esto para reconocer el entorno personales y finalmente, en la mayoría de los casos otorgar el plan de alimentación correspondiente y programar una cita mensual para una evaluación de seguimiento, Durante las citas subsecuentes, se volvieron a tomar datos antropométricos para percatarse de los cambios ocurridos, se platicaba con el paciente para conocer su opinión sobre el plan de alimentación y de esta manera rediseñar la forma en que se continuaba trabajando.

- ***Evaluación Antropométrica:***

Procedimiento para la toma de medidas antropométricas. (6)

**Peso:**

En el caso de niños y niñas mayores de 2 años y adultos

- ✓ Se revisaba el equipo (bascula)
- ✓ Antes de iniciar la toma de peso se debe comprobar la exactitud del equipo
- ✓ Quitar la ropa y objetos pesados como chamarras, zapatos, bolsas, sombreros, cangureras, carteras, etc.
- ✓ Hacer lectura del peso

En el caso de niños y niñas menores de 2 años

- ✓ Revisar el equipo (pesabebés), antes de iniciar la toma para verificar su exactitud
- ✓ Verificar que todos los elementos sean seguros
- ✓ Quitar cobijas o chamarras pesadas
- ✓ Colocar al niño vigilando que su cuerpo quede dentro de la bascula
- ✓ Hacer la lectura del peso

**Talla:**

En el caso de niños y niñas mayores de 2 años y adultos

- ✓ Verificar que el estadiómetro funcione correctamente
- ✓ Quitar zapatos y peinados junto con accesorios que puedan alterar la talla
- ✓ Posición correcta, pies totalmente apoyados, con talones plegados al soporte y puntas ligeramente separadas, las rodillas extendidas, las pantorrillas, pompas, espaldas y cabeza pegadas al soporte, los brazos a los costados del cuerpo y los ojos mirando al frente.
- ✓ Deslizar el tope móvil hasta tocar la corona de la cabeza
- ✓ Realizar la lectura de talla

En el caso de niños y niñas menores de 2 años

- ✓ Revisar el equipo (infantometro), antes de iniciar la toma de longitud para verificar que el equipo esté funcionando
- ✓ Quitar los zapatos o cualquier peinado o accesorio que altere el valor de la talla
- ✓ Colocar al niño sobre el infantometro acostado boca arriba con los hombros y pompas bien sentados y la corona de la cabeza contra el tope fijo del instrumento
- ✓ Se debe vigilar que el cuerpo este completamente extendido
- ✓ Desligar el tope móvil hasta hacer contacto firme con los talones del niño, hacer lectura correspondiente

**Edad:**

- ✓ Determinar la edad correcta
- ✓ Verificar edad en niños, ya que los patrones de referencia para el crecimiento están divididos en categorías de edad por años y meses.

- ***Platicas de orientación alimentarias a diferentes grupos de pacientes:***

Se brindaron 9 platicas de alimentación; dos de ellas al CENDI del pueblo, relacionada al plato de buen comer y estrategias de alimentación en niños de 1 a 4 años; dos al grupo de embarazo relacionadas a la alimentación y peso correcto durante la etapa de embarazo; una al grupo de ayuda mutuo sobre la alimentación y raciones correctas; cuatro en la feria de la salud, dos de ellas sobre la dieta de la milpa y dos sobre el plato del bien comer.

- ***Dieta y receta de la semana***

Se colocaba una vez a la semana en la sala de espera una dieta junto con una receta de sugerencia para que los pacientes pudieran tener información respecto a ella y aprender un poco sobre qué tipos de dietas existen y que alimentos podemos preparar con ellas.

- ***Grupo de ayuda mutua/ campaña de vacunacion covid***

Además de las actividades mencionadas se realizó como parte del servicio social apoyo al grupo de ayuda mutua al cual lo integran personas con alguna patología como diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedad renal, etc. Lo que se realizaba era llevar su control de peso y brindarles un plan alimenticio que se ajustara a sus necesidades.

Por otra parte, se participó junto con los compañeros de odontología, médicos, enfermeros en la campaña de vacunación de covid en la Delegación de Xochimilco, nuestra participación constaba de estar en el área de observación, pudiendo verificar que la vacuna no tuviera alguna reacción secundaria a las personas vacunadas.

## **VII. Objetivos generales y específicos.**

Objetivo General:

- Promover la salud, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos en los habitantes de Santa Cruz Acalpixca en Xochimilco.

Objetivos Específicos:

- Brindar consultas nutricionales a los pacientes referidos y diagnosticar un plan alimenticio que se adecue a sus patologías y necesidades.
- Evaluar y diagnosticar el estado de salud nutricional de los pacientes que ingresan al Centro de Salud de Santa Cruz Acalpixca y así determinar que patologías son las que más padecen los habitantes de Santa Cruz en Xochimilco.

## **VIII. Metodología utilizada.**

- Metodología mixta:

Se utilizó la metodología mixta, pues se ocupó datos cuantitativos y cualitativos, obtenidos del historial clínico que se realizó a los pacientes en consulta. Algunos de ellos se agruparon y evaluaron en gráficas estadísticas para poder establecer un diagnóstico general de los pacientes que acudían a consulta nutricional.

## **IX. Actividades realizadas.**

### *Paciente de primera vez*

El C.S.C divide a los médicos de base en tres o cuatro módulos (Depende del número de médicos que haya por día) acuden aproximadamente 50 pacientes a consulta médica y 15 a consulta dental diariamente.

En el periodo que se brindó orientación alimentaria los médicos fueron los siguientes:

- Modulo I: María del Rosario Rufino Nieto
- Modulo II: Lidia Páez Páez
- Modulo III Nutrición: Fabiola Martínez Velázquez y Covarrubias Olvera Katya Fernanda
- Modulo IV Dr. Alberto Ortiz

En el servicio de Nutrición se atendieron a un total de 273 pacientes referidos de los cuatros diferentes módulos, en el periodo de agosto 2021 y Julio 2022.

- *Orientación alimentaria solicitada mensualmente*

Durante el año de servicio social se trabajó de lunes a viernes en un horario de 8:00 am a 2:00 pm, con todas las personas que llegaron solicitando orientación alimentaria, ya sea referidas por el médico o por deseo personal, se informó del servicio en el Centro de Salud por medio de letreros, los cuales se colocaron en la entrada del Centro y en la ventanilla de archivo.

La mayor influencia de personas solicitado asesoría se obtuvo en los meses de noviembre y abril, mientras que la menor solicitud de consultas fue diciembre, esto debido a las vacaciones y fiestas de diciembre.

Es relevante mencionar el ingreso de un compañero nutriólogo al Centro de Salud en el mes de abril como parte de sus prácticas de la Licenciatura en Nutrición, causando que se pudieran aumentar las consultas durante el día, es decir se podía brindar el doble de lo que se solicita.

### **Recetas por semana**

Se coloco una vez por semana en la sala de espera una de las varias dietas con las que contamos junto con una receta de ejemplo, está contando con las siguientes características:

**Completa:** Que contenga todos los nutrimentos, se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

**Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.  
**Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud por que está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

**Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

**Variada:** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

**Adecuada:** Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que deban sacrificar sus otras características.

Se comenzó a colocar la receta a partir del 19 de abril del 2022.

## **X. Objetivos y metas alcanzados.**

Se brindaron consultas nutricionales a la mayoría de los pacientes que acudían a consulta general y eran referidos por los Doctores del Centro de Salud y también a los pacientes que acudían por voluntad propia a la consulta nutricional. Se les realizó un diagnóstico nutricional y en base a ello se les proporcionó un plan alimenticio basado en sus necesidades y requerimientos.

Se logró disminuir el índice de masa corporal en la mayoría de los pacientes que acudían subsecuentemente a su consulta cada mes y se pudo trabajar con diferentes grupos de edad.

Por otra parte, se pudo promover la consulta nutricional en la participación que se tuvo durante las diferentes ferias de salud, invitando a las personas acudir a su centro de salud y solicitar su consulta nutricional, se les mostró que una buena alimentación no es costosa, que se ajusta a sus posibilidades, al igual que previene y controla algunas patologías. Y se pudieron dar algunas pláticas de alimentación en la sala de espera del centro de salud y participar en grupos como lo fue el de “Grupo de Ayuda Mutua - GAM” y CENDIS.

Por último, me pude familiarizar con la forma en la que se maneja y lleva a cabo una consulta nutricional de primer nivel de atención y a su vez mejorar un poco en cómo se lleva a cabo una consulta.



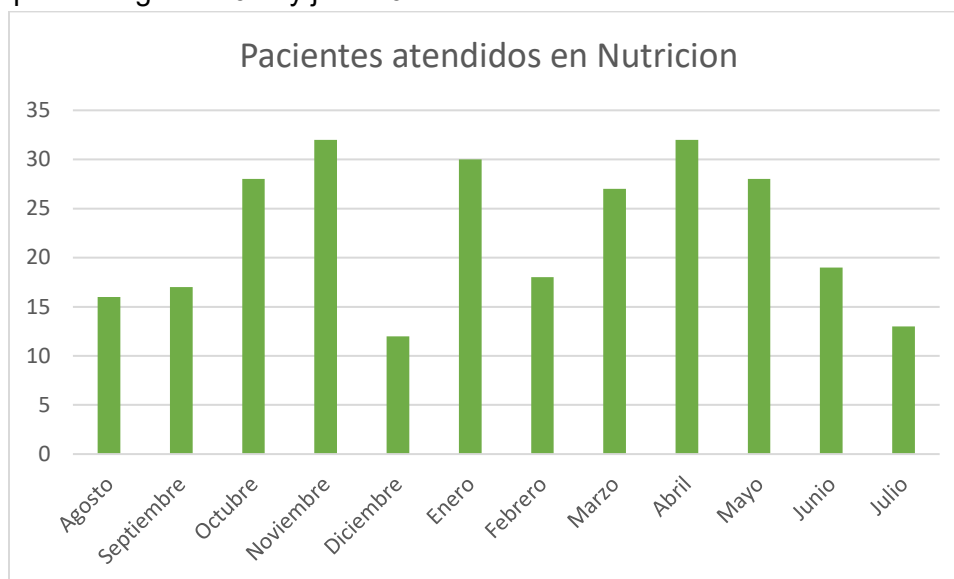
## XI. Resultados y Conclusiones.

### **Resultados.**

Los resultados obtenidos en el Centro de Salud de Santa Cruz Acalpíxca durante el periodo de agosto 2021 a Julio 2022 que se brindó consulta y asesorías nutricionales a los pacientes, fueron los siguientes.

En los meses de noviembre y abril se pudo observar que hubo mayor registro de asistencia de los pacientes en la consulta nutricional, en su mayoría acudían por primera vez, y algunos a consulta subsecuente, continuando así en los meses de octubre, noviembre y mayo, llegando así a los meses que se registro una menor asistencia de pacientes a la consulta nutricional que fueron diciembre y julio, considero que esto fue a causa de las fiestas navideñas y a que en el mes de junio se les iba mencionando a los pacientes que sería su última consulta debido al término del servicio social y se desanimaban pues ya no se les llevaría un seguimiento en cuestión de nutrición.

Grafica 1. Pacientes atendidos en el servicio de Nutrición, durante el periodo agosto 2021 y julio 2022.



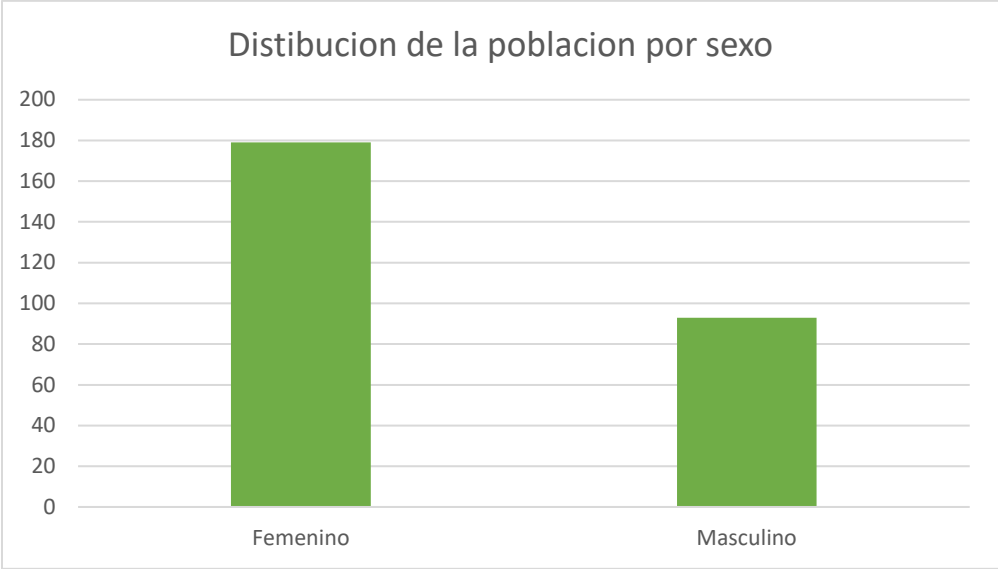
- **Distribución por sexo y edad**

Acudieron un total de 178 mujeres y 95 hombres, los cuales para fines prácticos del Centro de Salud se dividen por grupos de edad, siendo su distribución la siguiente:

Ninguna persona menor de 5 años acudió a consulta, consideramos que uno de sus factores se debe a que en la primera etapa de vida los bebés se encuentran recibiendo pecho de su madre o bien incluyendo poco a poco alimentos con diferentes texturas y

preparaciones y esto a su vez causa que sea un poco complicado que el niño pueda seguir un plan alimenticio sin antes haber explorado todos ellos. Por otra parte 19 personas de 5 a 14 años asistieron a consulta, esto considerando que están en una etapa de crecimiento donde ya pueden saber que alimentos deben consumir y cuales les van a proporcionar las vitaminas y minerales que necesitan para desarrollarse, al igual que 101 personas de 15 a 59 años, debido a que a lo largo de esta etapa pueden llegar a padecer enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias, etc. y finalmente 144 personas de 59 años en adelante que cuentan con alguna patología y fueron referidos por el doctor en consulta.

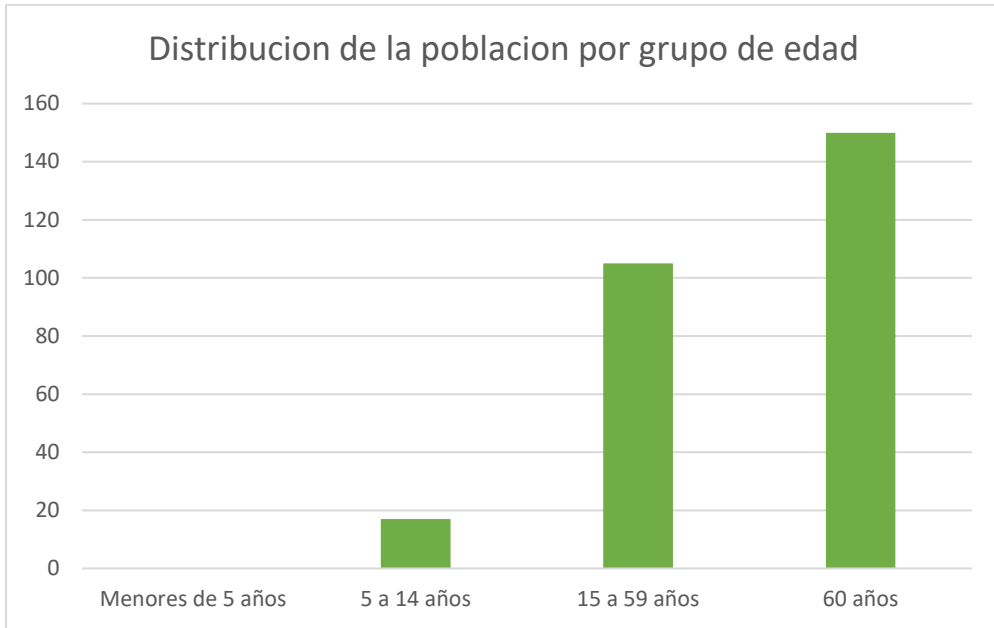
Grafica 2. Distribución de la población por sexo



- **Distribución de la población por grupo de edad**

En el Centro de Salud de Santa Cruz Acalpíxca se tuvo la oportunidad de atender a personas de 3 años en adelante, pero en su mayoría los que asistían o referían mas a la consulta nutricional eran personas de un grupo de edad mayor a 60 años, pues ellos contaban con patologías a prevenir o ya diagnosticadas como diabetes, hipertensión, dislipidemias, obesidad, etc. Todo lo contrario, al grupo de edad menor a 3 años, pues no se tuvo la oportunidad de atender algún niño de esa edad.

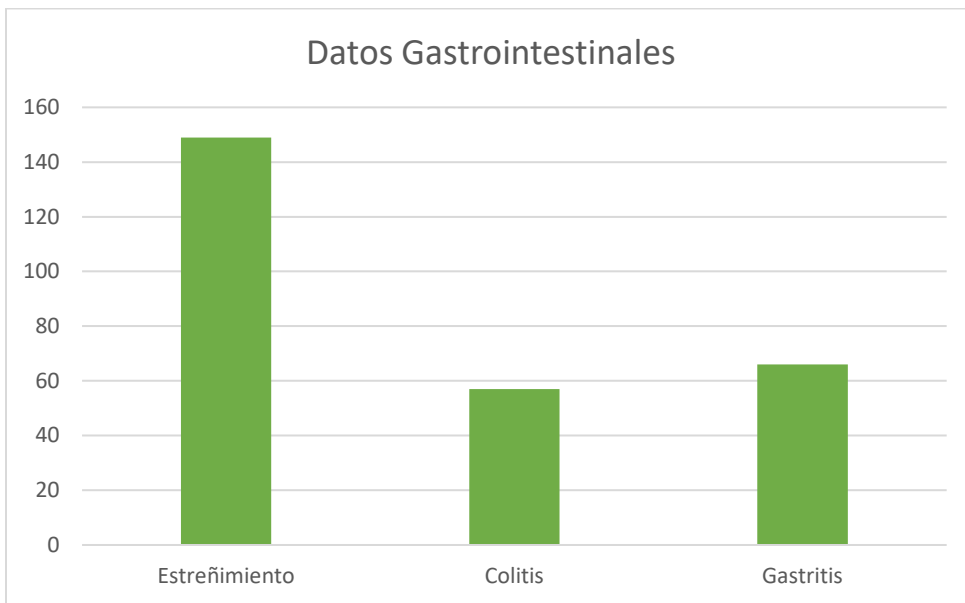
Grafica 3. Distribución de la población por grupo de edad.



- **Datos Gastrointestinales**

La historia clínico nutricional que se aplicó contaba con una pregunta acerca de los padecimientos gastrointestinales, de los cuales estreñimiento fue el más alto, al revisar con detalle la historia completa, se puede percibir que esto se relaciona con el bajo consumo de verduras y frutas las cuales son fuentes importantes de fibra, vitaminas y minerales necesarios para una favorable digestión.

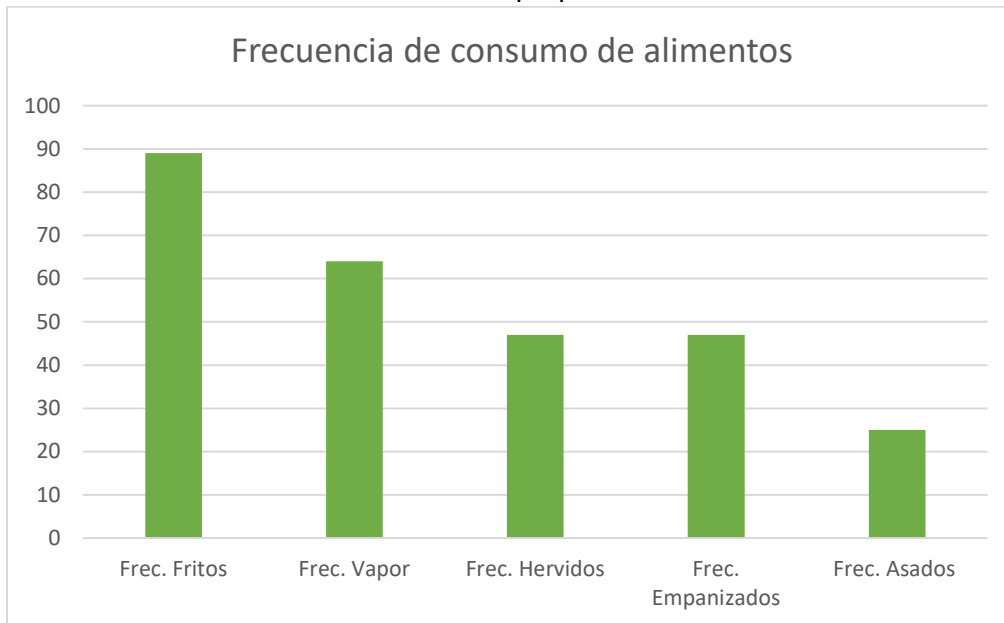
Grafica 4. Datos Gastrointestinales.



- **Frecuencia de consumo de alimentos**

En lo que respecta a la frecuencia de consumo de alimentos con ciertas características, se preguntó con qué frecuencia a la semana se preparaban y consumían alimentos fritos, asados, empanizados, capeados o al vapor, en la gráfica podemos observar que el consumo de alimentos fritos es el más alto, seguido de alimentos al vapor, teniendo como bajo consumo los alimentos asados.

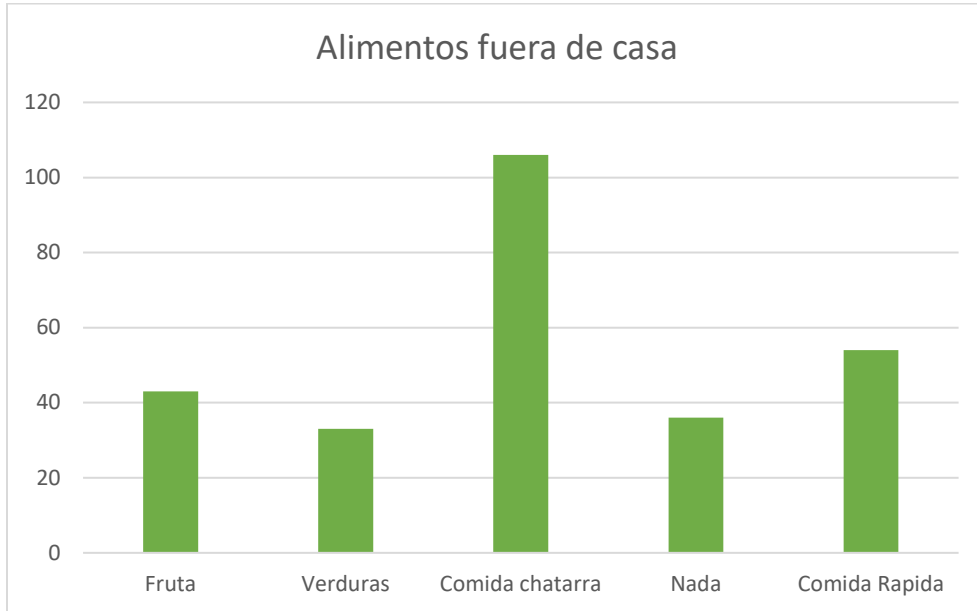
Grafica 5. Frecuencia de consumo de preparación de alimentos en casa.



- **Consumo de alimentos fuera de casa**

Se pregunto a las personas que acudieron a orientación alimentaria sobre su preferencia de consumo de alimentos fuera de casa o entre comidas y la respuesta más común fue el consumo de comida chatarra como papas, galletas, refrescos, dulces, etc. Mientras que el consumo de verduras fue considerado el más bajo acompañado de que algunas personas no consumen nada entre comidas o fuera de casa.

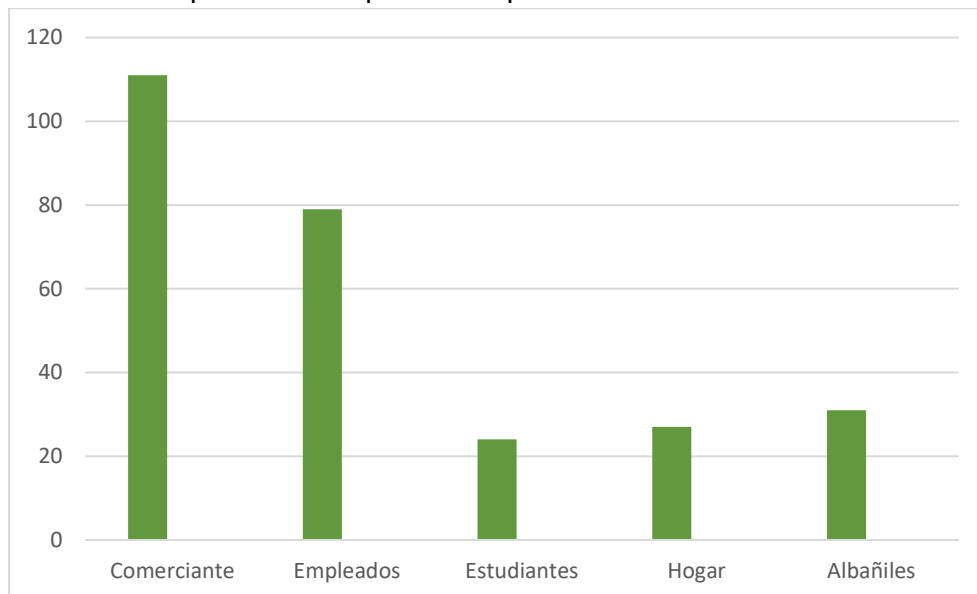
Grafica 7. Alimentos que se consumen habitualmente fuera de casa y entre comidas.



- **Ocupación de la población**

Las personas que acudieron al Centro de Salud solicitando orientación alimentaria en su mayoría tienen como ocupación ser comerciantes, seguido de ser empleados en diferentes establecimientos y en último lugar se encuentran siendo estudiantes de preparatoria.

Grafica 8. Ocupación de los pacientes que acudieron a consulta nutricional.

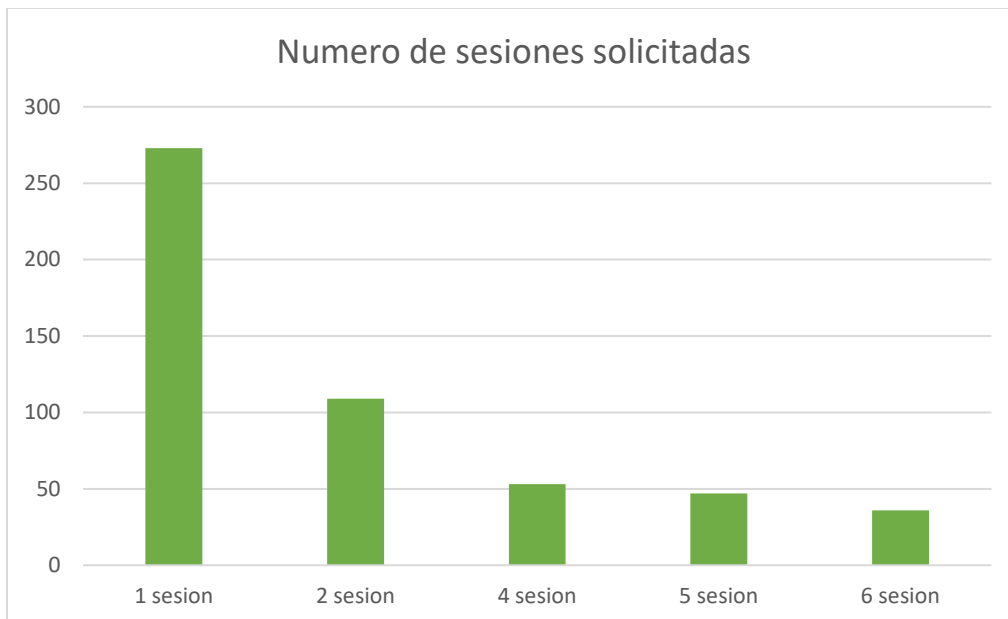


- **Numero de sesiones solicitadas por las personas que acuden a la orientación alimentaria**

El número total de personas que solicitaron consulta y orientación alimentaria por primera vez en el Centro de Salud fueron 273, de las cuales solo 102 acudieron a su segunda consulta subsecuente de nutrición, para que en el mes de Julio solo 47 personas terminaran acudiendo a su consulta.

El abandono y desinterés por un servicio de salud, en ocasiones puede mostrar la falta de motivación por parte de los profesionales de la salud además de la de los que acuden al servicio, pero no son el único motivo, la necesidad y decisión de trabajar de varios de los miembros de una familia también puede ser factor del ausentismo a segundas citas, pues es un día de trabajo perdido, también se pierde un ingreso económico importantes que muchas veces no se puede permitir. Acudir al servicio de nutrición referidos por una orden medica no funcionaba, pues se mostró un mayor apego al tratamiento de las personas que acudían voluntariamente.

Grafica 9. Numero de sesiones solicitadas.



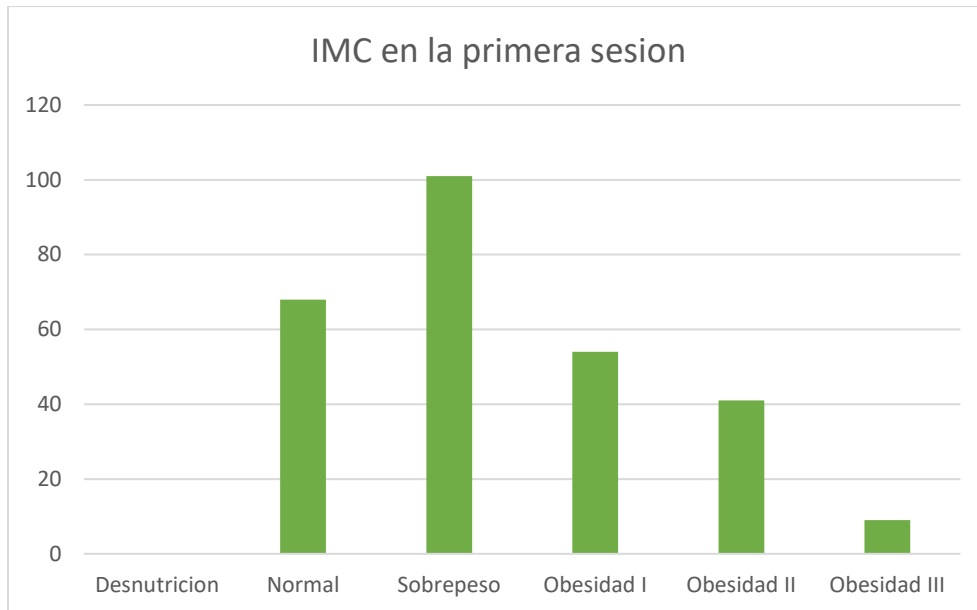
- **Índice de masa corporal inicial**

Para conocer el estado de nutrición de los pacientes adultos se utilizó la clasificación basada en el IMC creada por la OMS, que indica que un IMC menor a 18.5 equivale a desnutrición, el IMC entre 18.5 y 24.9 equivale a pacientes con un estado nutrición normal, de 25 a 29.9 corresponde a pacientes con sobrepeso mientras que un IMC a partir de 30 representa obesidad.

De las personas que acudieron a asesoría 101 se encontraban en sobrepeso, 48 en obesidad I, 39 en Obesidad II, 9 en Obesidad III y 63 en un peso normal. De las cuales la mayoría pertenecientes al grupo de edad de 15 a 58 años contaban con sobrepeso y obesidad I, mientras que en ningún grupo de edad se detectó desnutrición, consideramos que esto se relaciona a las comidas que llegan hacer fuera de casa.

Por otra parte, se puede observar que en la actualidad el sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema común y en proporciones significativas presentes en adultos y niños. Estas enfermedades tienen múltiples causas y consecuencias, el elevado consumo de energía, sedentarismo, herencia cultural y susceptibilidad genética, pueden ocasionar el surgimiento de trastornos y enfermedades crónico-degenerativas.

Grafica 10. Índice de Masa Corporal obtenido en la primera consulta nutricional.



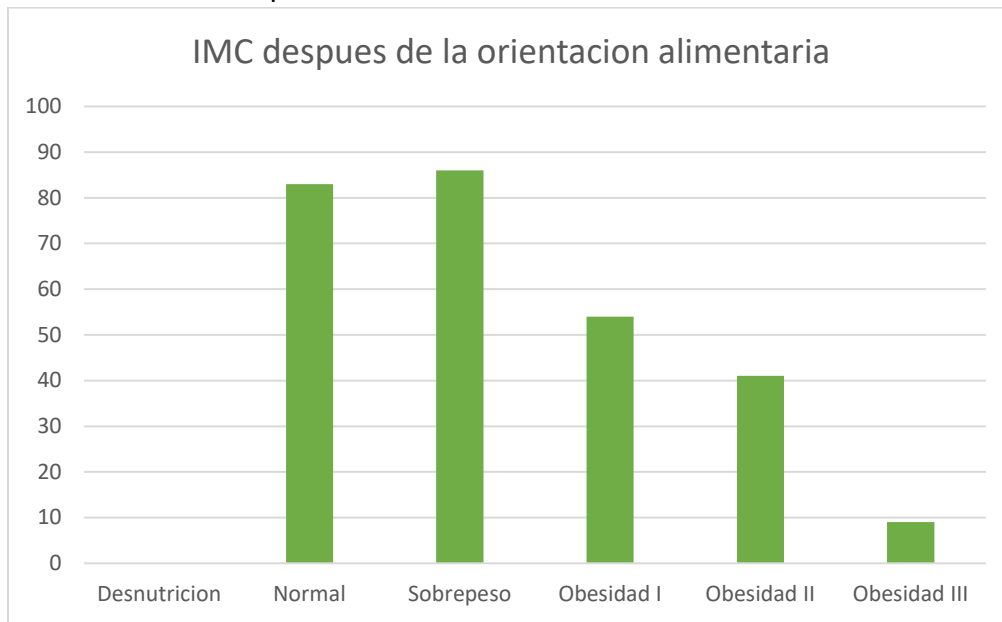
- **Índice de masa corporal después de la primera consulta nutricional.**

Después de un trabajo de por lo menos 4 meses en consultas y orientación alimentaria 100 personas continuaban con sobrepeso, 28 con obesidad I, 40 con obesidad II, 5 con Obesidad III y 63 se establecieron en un peso normal.

La efectividad de la orientación alimentaria se ve reflejada en los resultados obtenidos, una adecuada asesoría, comunicación, motivación y trabajo producen un resultado favorable para quien los lleve a cabo.

Algunas personas que acudieron a la asesoría mostraron aumentos de peso, cuando desatendían su plan de alimentación, se platicó con las personas al respecto de la modificación de hábitos de manera permanente.

Grafica 11. IMC después de la orientación alimentaria.





## **Conclusiones.**

La situación de salud actual en Mexico requiere la inversión en nutrición como una necesidad a cubrir y no como un lujo. Las acciones nutricionales pueden ayudar a revertir las tendencias de desnutrición, sobrepeso y obesidad, así como el aumento de enfermedades crónico-degenerativas, pues una orientación alimentaria que promueve la participación del individuo puede asegurar que los cambios demográficos, sociales y de esperanza de vida estén acompañados de una mejor calidad de vida.

La alimentación y la nutrición son derechos humanos consagrados, el gobierno tiene la obligación de crear estrategias para cubrir estas necesidades y nosotros como pueblo exigir y colaborar en la instauración. Una buena nutrición puede garantizar que la población adquiera un mayor desarrollo económico, ya que no se tendrán pérdidas por enfermedad o muerte y los costos de salud no serán tan elevados.

La experiencia de trabajo a primer nivel de atención me ha mostrado la necesidad de comunicar a otros profesionales de salud, que es necesaria su inmersión en este ámbito en el cual podrían realmente marcar la diferencia y no estar sujetos a la idea de que en tercer nivel de atención el estatus profesional es mejor. Si el trabajador de la salud y recurso humano calificado evita que más personas requieran de anteversiones más agresivas, para así poder mejorar su salud, conseguirá que la meta ética y humana del sector salud se pueda lograr.

## **XII. Recomendaciones.**

La experiencia de trabajo dentro del primer nivel de atención como nutriólogos, tiene como objetivo el prevenir y promover una alimentación adecuada, con el fin de evitar las afectaciones crónicas o bien, controlarlas. Sin embargo, considero que el primer nivel de atención cuenta con algunas deficiencias como, el que, no todos los centros de salud de la Alcaldía de Xochimilco cuentan con un nutriólogo y los que llegan a tenerlo no son tan valorados como un Doctor general, pues desde un inicio no les proporciona un consultorio o área para poder brindar consultas y trabajar adecuadamente, esto a su vez causa que el paciente no tenga la privacidad que debería en una consulta.

Por otra parte, no se les brinda tanto apoyo en cuestión de promoción y prevención con platicas nutricionales y participación en las ferias de salud, considero que si esto se llevara acabo los pacientes o habitantes de Xochimilco se sentirían animados en ir por su propia cuenta a una consulta nutricional o bien ser pacientes subsecuentes comprometidos y no solo asistir a la consulta de primera vez por que el Doctor general los refirió.

Puedo concluir diciendo que si el área de nutrición en el primer nivel se llevara a cabo como lo determina el sector salud, habría un mejor control en cuento a padecimientos de ciertas patologías y una disminución en niveles de obesidad tanto en niños como adultos y la mayoría de los habitantes, en este caso de Xochimilco tendrían conocimiento de lo que es una alimentación correcta y balanceada que se adecue a sus posibilidades.

## **XII. Bibliografía.**

- [http://www.pueblosoriginarios.df.gob.mx/santa\\_cruz\\_acalpixa/inicio.html](http://www.pueblosoriginarios.df.gob.mx/santa_cruz_acalpixa/inicio.html)04-08-010
- [www.xochimilco.df.gob.mx](http://www.xochimilco.df.gob.mx)05-06.010
- Situación demográfica de Mexico 2009. Consejo Nacional
- Organización Mundial de la Salud. Atención Primaria de Salud. Informe de la Conferencia Internacional sobre atención primaria a la salud. Suiza 1978.
- González de León D, Rivera J. A. Nutrición y salud en Mexico contemporáneo. Nutrición Clínica 3.

### **XIII. Abreviaturas.**

<b>C.S.C</b>	Centro de Salud Comunitario
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>IMC</b>	Índice de Masa Corporal
<b>No. Exp</b>	Número de expediente
<b>S/ Exp</b>	Sin expediente
<b>DM</b>	Diabetes Mellitus
<b>HTA</b>	Hipertensión Arterial
<b>Tg</b>	Triglicéridos
<b>Col</b>	Colesterol
<b>A.O</b>	Antes de la orientación
<b>D.O</b>	Después de la orientación

## XIV. Anexos.

### Informe de actividades de Servicio Social de carrera afines

#### INFORME DE ACTIVIDADES DE SERVICIO SOCIAL DE CARRERA AFINES

##### 1.- IDENTIFICACIÓN

<b>NOMBRE</b>	Covarrubias Olvera Katya Fernanda
<b>CARRERA</b>	Licenciatura en Nutrición Humana
<b>ESCUELA DE PROCEDENCIA</b>	UAM-Xochimilco
<b>PROMOCIÓN</b>	Agosto 2021
<b>UNIDAD DE SALUD Y JURIDICCIÓN SANITARIA</b>	Santa Cruz Acapulco - Jurisdicción de Xochimilco
<b>PERIODO QUE REPORTA</b>	Noviembre, Diciembre, Enero
<b>FECHA DE RECEPCIÓN (RESPONSABLE DE ENSEÑANZA)</b>	

##### 2.- INTRODUCCIÓN DE ACUERDO CON CADA CARRERA

La Nutrición es aquella encargada del consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida, por ello es que la Licenciatura en Nutrición Humana es de suma importancia en el sector salud, pues va de la mano con la medicina, ya que, si la población sabe alimentarse bien, mantendrá un estado de salud óptimo y tendrá una mejor calidad de vida, teniendo a la baja enfermedades como la diabetes, sobrepeso, hipertensión y obesidad.

La nutrición es aquella que nos enseña alimentarnos bien, a saber, elegir entre que alimentos nos van a aportar nutrientes y energía al cuerpo y en qué cantidad es adecuado consumirlos de acuerdo con cada grupo de alimentos. Por ello esta profesión tendría que ser tomada en cuenta en todos los centros de salud, contar con nutriólogos capacitados para orientar a las personas sobre su alimentación comenzando desde el primer nivel del sector salud.

##### 3.- ACTIVIDADES REALIZADAS POR MES

<b>MES</b>		<b>TOTAL, DE ACTIVIDADES</b>
<b>Noviembre</b>	<b>1-</b> Consultas y asesorías nutricionales en la unidad <b>2-</b> Día festivo <b>3 al 5 -</b> Consultas y asesorías nutricionales en la unidad <b>15 al 19 -</b> Consultas y asesorías nutricionales en la unidad <b>22 al 26-</b> Consultas y asesorías nutricionales en la unidad	14 consultas por primera vez. 2 pláticas de nutrición. 12 consultas subsecuentes

	<p><b>29</b> - Platica de la dieta de la milpa en la sala de espera a pacientes y consultas junto con asesorías nutricionales en la unidad</p> <p><b>30</b> - Platica de nutrición en el embarazo al grupo de embarazadas y consultas junto con asesorías nutricionales dentro de la unidad</p>	22 hojas de detecciones llenadas.
<b>Diciembre</b>	<p><b>1</b>- Platica en el Cendi alegría sobre alimentación en niños de 2 a 5 años, junto con asesorías y consultas nutricionales en el centro de salud</p> <p><b>2 al 3</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixca consultas primera vez y subsecuentes.</p> <p><b>6 al 10</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes.</p> <p><b>13 al 17</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes, platica sobre "La jarra del buen beber"</p> <p><b>20 al 31</b>- Primer periodo vacacional</p>	13 consultas subsecuentes 10 consultas por primera vez. 2 platicas de nutrición.
<b>Enero</b>	<p><b>3 al 7</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes, platica sobre "La jarra del buen beber"</p> <p><b>10 al 14</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes. Filtro covid, toma de datos a personas que se realizaron la prueba.</p> <p><b>17 al 21</b>- Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes. Filtro covid, toma de datos a personas que se realizaron la prueba.</p> <p><b>24 al 31</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes. Filtro covid, toma de datos a personas que se realizaron la prueba.</p>	19 consultas subsecuentes. 14 consultas por primera vez. 1 platica de nutrición. 565 hojas de registro para solicitud de pruebas covid
<b>Febrero</b>	<p><b>1 al 4</b> - Platica en el Cendi alegría sobre alimentación en niños de 2 a 5 años, junto con asesorías y consultas nutricionales en el centro de salud</p> <p><b>7 al 11</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes. Participación en la feria de la salud en el centro de Tulyehualco</p> <p><b>14 al 19</b>- Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes</p> <p><b>21 al 28</b> - Centro de salud Santa Cruz Acapixtla consultas primera vez y subsecuentes Platica de nutrición en el embarazo a grupo de embarazadas.</p>	14 consultas subsecuentes. 22 consultas primera vez. 5 platicas de nutrición.

#### 4.- SERVICIOS POR LOS QUE ROTO (SI APLICA)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultas de nutrición primera vez y subsecuentes</li> <li>• Llenado de hoja de registro a prueba COVID</li> <li>• Platicas de nutrición a Cendi</li> </ul>
--

## 5.-ANALISIS DE RESULTADOS

<p>Durante este primer trimestre del Servicio Social de Nutrición pude seguir aprendiendo aprender sobre como brindar una consulta nutricional a primer nivel, mejorar mi llenado de hojas diarias, notas de evolución, pude brindar un poco más de platicas nutricionales a comparación del primer trimestre de ingreso, participe en el llenado de datos para prueba covid y esta fue una muy buena experiencia para mi pues aprendí más sobre cómo se realiza desde el llenado de datos hasta los pasos para realizar la prueba.</p>	
<p><b>JEFE DE LA UNIDAD MEDICA</b></p> <p><i>Dr. Salvador Valentin Sanchez Velazquez</i> Jefe de Unidad de Atención Médica Cedula - 7848703 SSPCDMX</p>	<p><b>RESPONSABLE JURISDICCIONAL DE ENSEÑANZA</b></p> <p><i>[Firma]</i></p>
<p><b>TUTOR</b></p>	<p><b>NOMBRE DEL PASANTE</b></p>

## INFORME DE ACTIVIDADES DE SERVICIO SOCIAL DE CARRERA AFINES

### 1.- IDENTIFICACIÓN

<b>NOMBRE</b>	Covarrubias Olvera Katya Fernanda
<b>CARRERA</b>	licenciatura en Nutrición Humana
<b>ESCUELA DE PROCEDENCIA</b>	UAM-Xochimilco
<b>PROMOCION</b>	Agosto 2021
<b>UNIDAD DE SALUD Y JURIDICCION SANITARIA</b>	Santa Cruz Acapixtla - Jurisdicción de Xochimilco
<b>PERIODO QUE REPORTA</b>	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio
<b>FECHA DE RECEPCIÓN (RESPONSABLE DE ENSEÑANZA)</b>	

### 2.- INTRODUCCIÓN DE ACUERDO CON CADA CARRERA

La Nutrición es aquella encargada del consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida, por ello es que la Licenciatura en Nutrición Humana es de suma importancia en el sector salud, pues va de la mano con la medicina, ya que, si la población sabe alimentarse bien, mantendrá un estado de salud óptimo y tendrá una mejor calidad de vida, teniendo a la baja enfermedades como la diabetes, sobrepeso, hipertensión y obesidad.

La nutrición es aquella que nos enseña alimentarnos bien, a saber, elegir entre que alimentos nos van a aportar nutrientes y energía al cuerpo y en qué cantidad es adecuado consumirlos de acuerdo con cada grupo de alimentos. Por ello esta profesión tendría que ser tomada en cuenta en todos los centros de salud, contar con nutriólogos capacitados para orientar a las personas sobre su alimentación comenzando desde el primer nivel del sector salud.

### 3.- ACTIVIDADES REALIZADAS POR MES

<b>MES</b>		<b>TOTAL, DE ACTIVIDADES</b>
<b>Marzo</b>	<b>1 al 4-</b> Centro de salud Santa Cruz Acapixca consultas primera vez y subsecuentes <b>7 al 11-</b> Centro de salud Santa Cruz Acapixca consultas primera vez y subsecuentes. Platica de la dieta de la Milpa en la sala de espera <b>14 al 18 -</b> Centro de salud Santa Cruz Acapixca consultas primera vez y subsecuentes <b>21-</b> Día festivo <b>22 al 25 -</b> Centro de salud Santa Cruz Acapixca	17 consultas primera vez. 14 consultas subsecuentes. 1 platica de alimentación.



	consultas primera vez y subsecuentes <b>28 al 31</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes	
<b>Abril</b>	2.- Centro de salud Santa Cruz Acalpixca Consulta primera vez <b>4 al 8</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. Viatica cie la jarra del buen beber. <b>11 al 15</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes <b>18 al 22</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. <b>25 al 29</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes	17 consultas por primera vez.   9 consultas subsecuentes  3 platicas de nutrición 20 hojas de deteccione.3 llenadas.
<b>Mayo</b>	<b>12 al 16</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuente s. Platica de alimentación a papas del Cendi alegría. <b>9 al 13</b> - Cerii.ro de salud San Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. <b>16 al 20</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes <b>23 al 27</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. Platica del plato del bien comer. <b>28 al 31</b> .-Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes	13 consultas subsecuentes 10 consultas por primera vez. 2 platicas de nutrición. 14 hojas de detección llenadas
<b>Junio</b>	<b>1 al 3</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes <b>6 al 10</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes <b>13 al 17</b> - Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes <b>20 al 30</b> - Segundo periodo vacacional	12 consultas subsecuentes 15 consultas por primera vez. 14 hojas de detección llenadas

<b>Julio</b>	<p><b>4 al 8</b>- Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. Platica al grupo GAM sobre edulcorantes</p> <p><b>11 al 15</b>- Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. Platicas de nutrición sobre el plato de bien comer para locatarios del pueblo de Santa Cruz. Consultas al grupo GAM</p> <p><b>18 al 22</b>- Centro de salud Santa Cruz Acalpixca consultas primera vez y subsecuentes. Platica del plato del bien comer en la calle Ahuehuate del pueblo de Santa Cruz Acalpixca. Consultas al grupo GAM</p> <p><b>25 al 29</b>- <b>Centro de salud Santa Cruz Acalpixca, consultas subsecuentes y primera vez.</b> Platica de nutrición en el embarazo al grupo de embarazadas y consultas de seguimiento al grupo GAM</p>	<p>16 consultas primera vez</p> <p>12 consultas subsecuentes. 3 platicas de nutrición 17 hojas diarias llenadas</p>
--------------	---	---


#### 4.- SERVICIOS POR LOS QUE ROTO (SI APLICA)

- Consultas de nutrición primera vez y subsecuentes
- Llenado de datos para pruebas covid
- Platicas de nutrición en Cendi
- Participación en ferias de salud
- Participación en el grupo GAM

#### 5.-ANALISIS DE RESULTADOS

Durante este tercer trimestre del Servicio Social de Nutrición pude aprender sobre que es el grupo de ayuda mutua (GAM) quienes lo integran, tuve la oportunidad de participar en pláticas nutricionales fuera del Centro de Salud y poder brindarlas en el mercado del pueblo y calles de ahí mismo. Continúe brindando platicas al grupo de embarazadas que está en la unidad, mejore mi relación con el paciente en cuanto a consultas subsecuentes y de primera vez y se lograron ver resultados de pacientes que llevaban meses asintiendo a consulta.

NOMBRE, FIRMA Y SELLO

<p>JEFE DE LA UNIDAD MEDICA</p> <p><i>Dr. Salvador Valente Saucedo Peltre</i> Jefe de Unidad de Atención Médica Cedula - 7848703 SSPCDMX</p>	<p>RESPONSABLE JURISDICCIONAL DE ENSEÑANZA</p> 
<p>TUTOR</p>	<p>NOMBRE DEL PASANTE</p>

**Imágenes fotográficas.**









**Dieta Vegetariana**

Se enfoca en una alimentación que incluya verduras, frutas, semillas, leguminosas, nueces, etc.

**TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS**

- \* Dieta Vegetariana estricta: Excluye todas las carnes y productos animales.
- \* Dieta lacto vegetariana: Incluye alimentos derivados de la leche y plantas.
- \* Dieta lacto-ovo vegetariana: Incluye productos lácteos y huevos.

**RECETA**

**Fideo de Calabazas**

**Ingredientes:**

- Calabazas
- Aceite de oliva
- Sal
- Queso parmesano

**Preparación:**

- Cortar las calabazas en espiral, hervir con agua y aceite de oliva, agregar sal, queso parmesano y servir.

