

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

**Unidad Xochimilco**



**INFORME FINAL DEL SERVICIO SOCIAL**

Fundación Comprometidos con un Ángel A.C.

Proyecto: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

**Alumna**

Galicia Leyte María Fernanda

Matrícula: 2192031246

**Asesora interna:**

Mtra. María Eugenia Vera Herrera

No. Económico: 19786

Departamento de Atención a la Salud

A handwritten signature in black ink, reading "M. Eugenia Vera". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping underline.

---

Firma

**Asesora externa:**

Lic. Vanessa Alejandra Monroy Lara

Cédula profesional: 12268536

A handwritten signature in blue ink, reading "Vanessa". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping underline.

---

Firma

## II Lugar y periodo de realización;

El servicio social fue realizado en Fundación Comprometidos con un Ángel A.C., ubicada en Poniente 10, Mz. 36 Lt. 16, San Miguel Xico, Valle de Chalco Solidaridad, 56613, Estado de México, tuvo una duración de 6 meses iniciando el 21 de agosto de 2023 y finalizando el 21 de febrero de 2024.

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

- 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;

Proyecto externo: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

## V Nombre del asesor;

Asesora interna: Mtra. María Eugenia Vera Herrera - No. Económico: 19786

Asesora externa: Lic. Vanessa Alejandra Monroy Lara - Cédula profesional: 12268536

## VI Introducción;

Una dieta carente de frutas, verduras y leguminosas afecta la salud de la población, y en específico, en la etapa de la infancia se considera un problema de salud pública que tiene consecuencias a lo largo de la vida, además de ser uno de los principales factores de riesgo dietéticos que genera mayor carga de enfermedad y mortalidad prematura a nivel mundial. (Valenzuela-Bravo et al., 2023)

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020-2022, se detectó que el consumo de verduras, frutas, leguminosas, huevo, carnes no procesadas, nueces y semillas es muy bajo en la población preescolar y escolar, pues todos estos grupos de alimentos se encuentran por debajo del 50% del consumo, a excepción de las frutas en el grupo de preescolares que reporta un 53.8%, esta situación refleja la necesidad de tomar acciones en pro de la salud de las y los niños.

Valle de Chalco es un municipio en el Estado de México que concentra su mayor población en los grupos de 10-14 y de 5-9 años; en niveles de escolaridad, el 25% de la población cuenta con el bachillerato y únicamente el 9,53% cuenta con la licenciatura; en cuanto a carencias económicas, el 53.2% de la población se encuentra en situación de pobreza moderada y el 13.1% en situación de pobreza extrema. (DATA MÉXICO, 2020) Es importante mencionar estos datos ya que factores sociales que se presentan en contextos de vulnerabilidad económica y social (ingresos, creencias, cultura), impactan en la dieta de las y los niños. (Orozco-Núñez et al., 2022)

Es por eso que, al realizar mi servicio social en este municipio, se buscó sensibilizar sobre la importancia de llevar una alimentación segura, saludable y sostenible y apoyar el desarrollo de las infancias.

VII Objetivos generales y específicos;

- Objetivo general: Identificar las principales problemáticas nutricionales que aquejan a niñas y niños escolares y preescolares en el municipio de Valle de Chalco Solidaridad.
- Objetivos específicos:
  - Describir y analizar los hábitos de las familias.
  - Comprender la situación económica de las familias.
  - Contextualizar los resultados de la Evaluación Nutricional de los pacientes en el entorno en el que se desarrollan.

VIII Metodología utilizada;

Cualitativa: Observación de los patrones de alimentación de las y los niños examinando datos arrojados de su historial clínico para identificar y comprender patrones y conductas alimentarias.

IX Actividades realizadas;

Tabla 1. Actividades realizadas por mes de agosto de 2023 a febrero de 2024.

MES	ACTIVIDADES REALIZADAS
AGOSTO	 Elaboración de material de difusión  Elaboración de base de datos a utilizar  Evaluación del Estado de Nutrición de niñas y niños preescolares y escolares Asesoría nutricional
SEPTIEMBRE	 Evaluación del Estado de Nutrición de niñas y niños preescolares y escolares Asesoría nutricional  Alimentación de base de datos
OCTUBRE	 Creación de material didáctico e informativo Planeación de pláticas  Evaluación del Estado de Nutrición de niñas y niños preescolares y escolares Asesoría nutricional  Impartición de pláticas

	 Alimentación de base de datos
NOVIEMBRE	 Evaluación del Estado de Nutrición de niñas y niños preescolares y escolares Asesoría nutricional  Elaboración de informes  Creación de material didáctico e informativo Planeación de pláticas
DICIEMBRE	 Impartición de pláticas  Evaluación del Estado de Nutrición de niñas y niños preescolares y escolares Asesoría nutricional  Alimentación de base de datos
ENERO	 Evaluación del Estado de Nutrición de niñas y niños preescolares y escolares Asesoría nutricional  Alimentación de base de datos
FEBRERO	 Creación de material didáctico e informativo Planeación de pláticas  Impartición de pláticas  Asesoría nutricional  Elaboración de informes

X Objetivos y metas alcanzados;

Prevención y control de complicaciones derivadas de la malnutrición en niñas y niños en etapa escolar y preescolar y el fomento de mejora de hábitos de alimentación y actividad física.

Se realizaron 240 consultas en total, con las cuales se beneficiaron 136 infantes (104 consultas fueron de seguimiento) de ellos se atendieron 28 niñas y 33 niños en etapa preescolar, y 33 niñas y 42 niños en etapa escolar.

Se impartieron 3 talleres sobre educación nutricional con una asistencia de 76 personas en total.

## XI Resultados y conclusiones;

A través de las consultas ofrecidas, pude identificar principalmente dos problemáticas de la malnutrición; por un lado, la ingesta deficiente de nutrientes, y por otro, el exceso en la ingesta de alimentos, sobre todo alimentos ultraprocesados.

Dentro de la primera problemática se ven más inmersos los niños en etapa preescolar, que para este trabajo se estableció de los 2 a los 5 años con 11 meses, de los cuales, en la mayoría de los casos, los tutores refieren que sus hijos suelen ser melindrosos con la comida, evitan ciertos grupos de alimentos, comen en pocas cantidades o en casa no se suelen comer con frecuencia ciertos grupos de alimentos, principalmente alimentos de origen animal, leguminosas y en algunos casos frutas y verduras.

La segunda problemática se refiere a las y los niños que presentan sobrepeso y obesidad, dentro de los cuales predomina el grupo de escolares (6-11 años con 12 meses), dentro de las posibles causas, se detectó al igual que en la problemática anterior, la deficiencia en el consumo de alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y leguminosas, aunado a un consumo frecuente de panes y pasteles industrializados y el consumo de bebidas azucaradas como jugos y refrescos.

Además, por lo que las tutoras comentan, llegué a la conclusión de que uno de los factores causantes es la decisión de compra que hacen los niños al interior de la escuela, pues ellos se encuentran en una etapa donde se les otorga dinero y ellos compran alimentos en la escuela, sin embargo, suelen comprar alimentos ricos en azúcares y o grasas (dulces o frituras), accediendo a este tipo de alimentos todos los días.

La falta de actividad física fue también detectada en niñas y niños de ambos grupos, pues muchos de ellos únicamente la realizaban en las actividades recreativas que imparte la escuela.

Un dato para considerar también es que casi el 100% de las y los niños atendidos recurrieron en compañía de una figura materna, su mamá o en algunos casos su abuela, únicamente 2 pacientes fueron acompañados por su hermano y el otro caso en compañía de su padre.

Finalmente, se concluye que el entorno socioeconómico en el que se encuentran las familias impacta en las formas de alimentación de las y los niños, pues un aspecto a destacar gracias a los cuestionarios de frecuencia de alimentos fue la falta de variedad en la alimentación, y el poder adquisitivo que se tiene para adquirir alimentos como pescados, carnes, quesos, nueces y semillas, los cuales eran casi inexistentes en su alimentación.

Tabla 2. Número de consultas y pláticas impartidas de acuerdo con las actividades realizadas.

MES	CONSULTAS	PLÁTICAS
AGOSTO	16	
SEPTIEMBRE	49	
OCTUBRE	31	1
NOVIEMBRE	52	
DICIEMBRE	27	1
ENERO	56	
FEBRERO	9	1
<b>TOTAL</b>	<b>240</b>	<b>3</b>

Tabla 3. Número de preescolares y escolares atendidos.

PREESCOLARES		ESCOLARES		TOTAL
Niñas	Niños	Niñas	Niños	
28	33	33	42	136

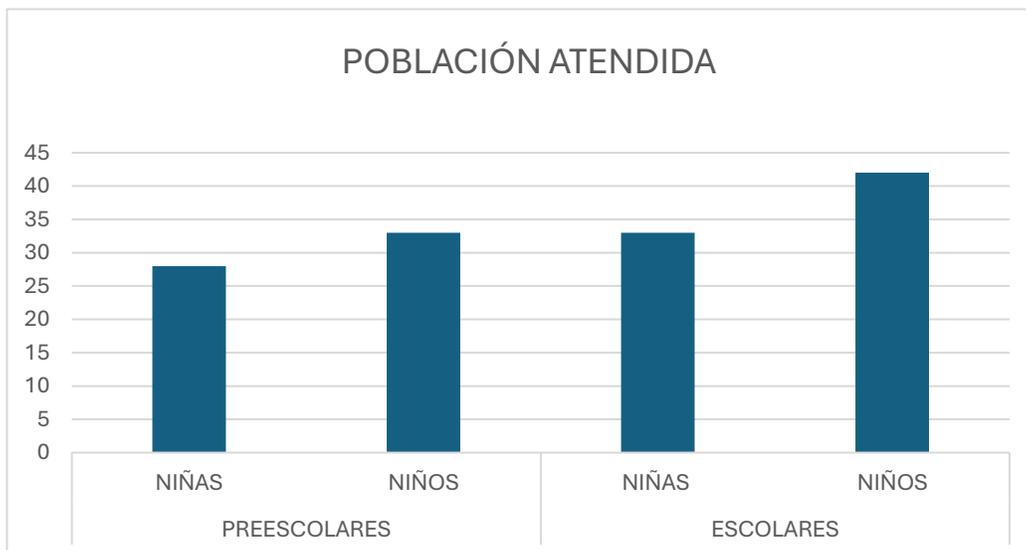
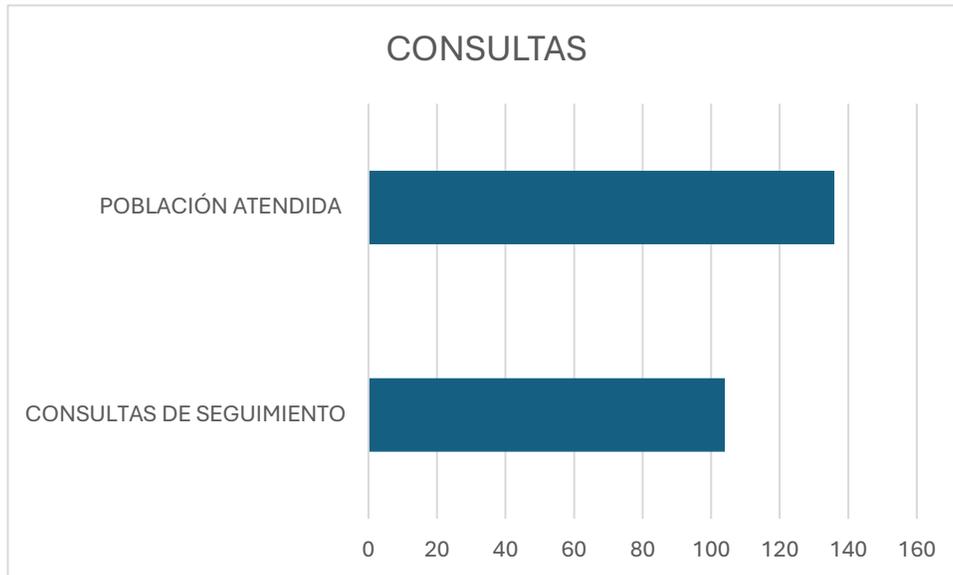


Tabla 4. Número de consultas impartidas

POBLACIÓN ATENDIDA	136
CONSULTAS DE SEGUIMIENTO	104
<b>CONSULTAS TOTALES</b>	<b>240</b>



## XII Recomendaciones;

Es importante tener un seguimiento de los hábitos alimenticios, garantizando el consumo de alimentos recomendables de acuerdo con la Ensanut, los cuales involucran: frutas, verduras, leguminosas, agua, huevo, carnes no procesadas, lácteos, nueces y semillas, ya que además de asociarse con menor riesgo de mortalidad, en la población infantil, el consumo de frutas y verduras se asocia con mayor ingesta de micronutrientes y mejor estado de nutrición.

De la misma manera, el seguir fomentando buenos hábitos de alimentación dentro de casa, para que toda la familia se vea beneficiada y las y los niños puedan mantener dichos hábitos a lo largo de su crecimiento.

Finalmente, se recomienda analizar la información presentada con una perspectiva social, que tome en cuenta el nivel socioeconómico de las familias, la ocupación de las madres y el grado de estudios que tengan, ya que sería interesante conocer si existe relación entre los ingresos que perciben las familias, el porcentaje destinado a la alimentación y los hábitos y el consumo de ciertos grupos de alimentos. Esto con la finalidad de impulsar políticas alimentarias que aseguren la seguridad alimentaria favoreciendo así a la población.

### XIII Bibliografía.

1. Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Medina-Zacarías MC, Valenzuela-Bravo DG, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica Mex.* 2023;65(supl 1):S248-S258.
2. Valenzuela-Bravo DG, Gaona-Pineda EB, Arango-Angarita A, Medina-Zacarías MC, Rodríguez-Ramírez S, Martínez-Tapia B, Shamah-Levy T. Cambios en el consumo de frutas, verduras y leguminosas en población mexicana menor de 20 años, *Ensanut 2012 a 2022. Salud Publica Mex.* 2023;65:581-591
3. Orozco-Núñez E, Torres-de la Rosa C, Reséndiz-Lugo Ó, Pacheco-Miranda S, Chávez-Ayala R, Cerecer-Ortiz N, Arredondo-López A. Factores socioculturales de la vulnerabilidad al sobrepeso durante los primeros años de vida en México. *Salud Publica Mex.* 2022;64:515-521.
4. Shamah-Levy T, Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Morales-Ruan C, Cuevas-Nasu L, Méndez-Gómez-Humarán I, Valenzuela-Bravo DG, Ávila-Arcos MA. Sobrepeso, obesidad y consumo de azúcares en población escolar y adolescente de México. *Ensanut 2020-2022. Salud Publica Mex.* 2023;65:570-580.
5. DATA MÉXICO, 2024, Secretaría de Economía, disponible en: <https://www.economia.gob.mx/datamexico/>

# ANEXO I. Formato de Historia Clínica

HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL

MARIA FERNANDA  
GALICIA LEYTE

## HISTORIA CLÍNICO-NUTRIOLÓGICA

<b>NOMBRE DEL PACIENTE</b>	<b>FECHA</b>
<b>EDAD (AÑOS/MESES)</b>	<b>SEXO</b>
<b>NOMBRE DEL PADRE/TUTOR</b>	<b>DIRECCIÓN</b>
<b>TELÉFONO</b>	

### MOTIVO DE LA CONSULTA:

#### 1. EVALUACIÓN CLÍNICA

ANTECEDENTES FAMILIARES			
MADRE	PADRE	ABUELOS MATERNOS	ABUELOS PATERNOS
<input type="checkbox"/> SOBREPESO	<input type="checkbox"/> SOBREPESO	<input type="checkbox"/> SOBREPESO	<input type="checkbox"/> SOBREPESO
<input type="checkbox"/> OBESIDAD	<input type="checkbox"/> OBESIDAD	<input type="checkbox"/> OBESIDAD	<input type="checkbox"/> OBESIDAD
<input type="checkbox"/> HIPERTENSIÓN	<input type="checkbox"/> HIPERTENSIÓN	<input type="checkbox"/> HIPERTENSIÓN	<input type="checkbox"/> HIPERTENSIÓN
<input type="checkbox"/> DIABETES	<input type="checkbox"/> DIABETES	<input type="checkbox"/> DIABETES	<input type="checkbox"/> DIABETES
<input type="checkbox"/> CARDIOPATÍA	<input type="checkbox"/> CARDIOPATÍA	<input type="checkbox"/> CARDIOPATÍA	<input type="checkbox"/> CARDIOPATÍA
<input type="checkbox"/> ALERGIAS	<input type="checkbox"/> ALERGIAS	<input type="checkbox"/> ALERGIAS	<input type="checkbox"/> ALERGIAS

ANTECEDENTES PERSONALES (ÚLTIMOS 6 MESES)		
DIARREA	ESTREÑIMIENTO	INMUNIZACIONES
ALERGIAS	ENFERMEDADES	MEDICAMENTOS
VÓMITO	TRAUMATISMOS	
CIRUGÍAS	HOSPITALIZACIONES	CEFALEA
<b>OTRO:</b>		

**ANTECEDENTES PERINATALES****FECHA DE NACIMIENTO****PARTO****CESÁREA****PESO AL NACER****TALLA****PERÍMETRO CEFÁLICO****EDAD GESTACIONAL****COMPLICACIONES****ACTIVIDAD FÍSICA****ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL NIÑO****HORAS AL DÍA****SUEÑO****JUEGO AL AIRE LIBRE****USO DE DISPOSITIVOS Y TV****ASISTE A LA ESCUELA****OTRO****EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA****PESO****ESTATURA****TALLA / EDAD****PESO/EDAD****PESO/ TALLA O PESO/LONGITUD****CIRCUNFERENCIAS:****ANÁLISIS DE LOS DATOS ANTERIORES:**

**2. EVALUACIÓN DIETÉTICA****HISTORIA ALIMENTARIA**

<b>LACTANCIA MATERNA</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>USO DE SUCEDÁNEOS (MESES)</b>	
<b>EDAD DEL DESTETE</b>	
<b>EDAD DE INICIO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b>	
<b>SUPLEMENTACIÓN</b>	

**PROBLEMAS PRESENTADOS CON LA ALIMENTACIÓN EN ESTOS PERIODOS:**

**ALIMENTACIÓN ACTUAL**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>1 A 2 DÍAS</b>	<b>3 A 4 DÍAS</b>	<b>5 A 7 DÍAS</b>	<b>OCASIONAL</b>	<b>NUNCA</b>
CARNE/ POLLO					
PESCADO					
HUEVO					
LECHE Y LÁCTEOS					
VERDURAS					
FRUTAS					
LEGUMINOSAS					
CEREALES S/A					
NUECES					
CARNES PROCES.					
ULTRA PROCES.					
(LECHE C/A)					
QUESO PETIT					
JUGO/GELATINA					
CEREAL C/A					
GALLETAS/					
PASTELILLOS					
DULCES					



HISTORIA ALIMENTARIA	
<b>PROBLEMAS ACTUALES CON LA ALIMENTACIÓN</b>	<b>¿QUÉ HACE LA FAMILIA AL RESPECTO?</b>
INAPETENCIA	
CONSUMO SELECTIVO DE ALIMENTOS	
APETITO EXCESIVO	
OTRO	

**HABILIDADES ASOCIADAS CON LA ALIMENTACIÓN**

\*ÚNICAMENTE PREESCOLARES

HABILIDADES DEL NIÑO		
ALIMENTOS	ALIMENTACIÓN	HIGIENE
MANIFISTA QUE TIENE HAMBRE	BEBE LÍQUIDOS SOLO	SE LAVA LAS MANOS
MANIFIESTA QUE ESTÁ SATISFECHO DESPUÉS DE COMER	COME SÓLIDOS SOLO	SE CEPILLA LOS DIENTES

## ANEXO II. Temario de pláticas

### **PLÁTICA: ALIMENTACIÓN BALANCEADA**

1. **¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?**
2. **IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
3. **GRUPOS DE ALIMENTOS, EJEMPLOS Y SU IMPORTANCIA / FUNCIÓN**
  - **FRUTAS**
  - **VERDURAS**
  - **CEREALES**
  - **PROTEÍNAS**
  - **GRASAS**
4. **¿CÓMO SE VE UN PLATO SALUDABLE?**
  - **PLATO DEL BIEN COMER**
  - **IDEAS DE RECETAS DONDE PUEDEN PARTICIPAR LAS Y LOS NIÑOS**
5. **IMPORTANCIA DE BEBER AGUA**
6. **IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**
7. **DINÁMICA FINAL ( JUEGO O ACTIVIDAD)**

**DURACIÓN: 1 HORA**

# ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es darle a tu cuerpo la comida adecuada para que pueda crecer, jugar, aprender y estar saludable.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### IMPORTANCIA

Cuando comes sanamente estás dando a tu cuerpo los nutrientes que necesita para hacer todas las cosas que te encantan, como correr, saltar, leer y jugar con tus amigos.

Además, al comer bien, ayudas a tu cuerpo a protegerse de los gérmenes y las enfermedades.



# GRUPOS DE ALIMENTOS



# FRUTAS





# VERDURAS

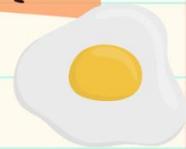


# CEREALES





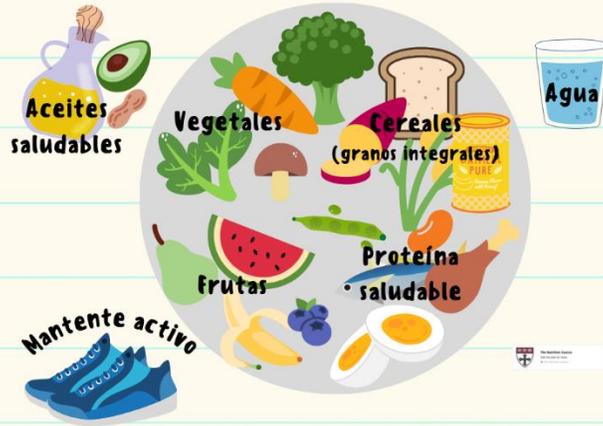
# PROTEÍNAS



# GRASAS



# PLATO PARA COMER SALUDABLE



# AGUA



# ACTIVIDAD FÍSICA

## IMPORTANCIA

Cuando haces ejercicio y juegas, estás ayudando a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable de muchas maneras:

- Músculos y huesos fuertes y grandes
- Felicidad
- Corazón saludable
- Haces amigos



DESAYUNO



**HUEVO CON ESPINACAS Y LICUADO**

### Ingredientes

- OMELETTE  
1 huevo  
1/2 tz de espinacas cocidas  
1 cdita de aceite  
1 rebanada de pan de caja
- LICUADO  
1/2 plátano  
1 tz de leche

COLACIÓN



**TORTITA DE ARROZ**

### Ingredientes

- 1 galleta de arroz
- 1 cdita de crema de almendra/cacahuete
- 1 manzana hecha puré

### Instrucciones

- En la galleta de arroz colocar la crema de cacahuete o almendra (omitir si el niño aún no prueba estos alimentos o se sospecha de alergia)
- Colocar la manzana en puré o en rebanadas

COLACIÓN



**FRUTA PICADA**

### Ingredientes

- 1 tz de mango,/papaya,/sandía picada
- 1 1/4 tz de amaranto
- 1 cdita de miel

COMIDA



**LENTEJAS Y PASTA**

### Ingredientes

- 1/4 tz brócoli
- 1/2 pz de zanahorias
- trocitos de chile morron
- 2/3 tz de spaghetti
- 1/2 tz de lentejas
- 1/3 de aguacate

### Instrucciones

- Evita agregar azúcar a las bebidas (licuado, agua)
- Todas las comidas pueden ser acompañadas con agua simple o de fruta natural

CENA



**QUESADILLAS**

### Ingredientes

- 2 tortillas de maíz
- 40 g de queso panela
- 1 calabacita muy pequeña
- 1/4 de jitomate
- 1 cdita de aceite

### Instrucciones

- Asar con el aceite las verduras con el aceite y dejar cuatro rebanadas de calabacita para (ojos y pies), dos de jitomate (mejillas) y una tira para la sonrisa.
- Repartir el queso para ambas tortillas y cocinarlas



### Ingredientes

- 1 tz de avena en hojuelas
- 1 plátano muy maduro
- 1 clara de huevo
- Toppings (chispas de chocolate amargo, nuez)

### Instrucciones

- Hacer puré el plátano
- Mezclar el puré y la clara de huevo
- Añadir la avena
- Formar galletas
- Decorar con los toppings elegidos
- Hornear 15-18 min a 180° C



### Ingredientes

- 1 plátano muy maduro
- 1 huevo pequeño
- 1 cda de cacao en polvo

### Instrucciones

- Hacer puré el plátano
- Licuar o mezclar los ingredientes restantes
- Verter en una taza previamente engrasada
- Llevar al microondas por aproximadamente 2 minutos
- Dejar enfriar y decorar al gusto



### Ingredientes

- 1 1/2 tzs de harina de avena (avena licuada)
- 1/2 cdita de bicarbonato
- 2 huevos
- 1/3 tz de leche
- 1/2 tz de miel
- 3 cdas de aceite
- 1 cdita de vainilla

### Instrucciones

- Mezclar los ingredientes secos (harina y bicarbonato)
- Mezclar los ingredientes húmedos (huevo, leche, miel, aceite y vainilla)
- Unir bien ambas mezclas
- Engrasar el molde
- Hornear 180 por 15 minutos
- Dejar enfriar y decorar con fruta si así lo desean

## COLACIONES

1. VERDURAS CON CHILE Y LIMÓN
2. (JÍCAMA, APIO, PEPINO, ZANAHORIA)
3. 1 TZ DE FRUTA + YOGURT GRIEGO
4. YOGURT GRIEGO CON NUECES O CHÍA
5. YOGURT CON AMARANTO
6. ROLLITO DE PECHUGA DE PAVO RELLENO DE ZANAHORIA O GERMINADO DE ALFALFA
7. BARRITAS DE AMARANTO CON CHOCOLATE CASERAS



FERNANDA GALICIA