



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS
DE SALUD PÚBLICA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

CENTRO DE SALUD TIII “DRA. MARGARITA CHORNÉ Y SALAZAR”

PROYECTO DE INTERVENCIÓN “TALLER DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE”

CASTREJÓN FERNÁNDEZ ZULEYKA; 2173064789

CORZO NIÑO ELSA LUNETT; 2172031375

PROMOCIÓN FEBRERO 2022-ENERO 2023

ASESORA: RAMÍREZ VEGA MARÍA DE LOURDES

No. ECONÓMICO 35275

ÍNDICE

Introducción.....	3
Objetivos Generales y Específicos.....	4
Metodología.....	4
Actividades realizadas	5
Metas Alcanzadas.....	6
Resultados y Conclusiones.....	6
Recomendaciones.....	8
Bibliografía.....	9
Anexos.....	10

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que las enfermedades crónicas, no transmisibles (ECNT) se cobran la vida de 41 millones de personas cada año, lo equivalente a 74% de las muertes a nivel mundial. Uno de los factores importantes que resalta la OMS, es la malnutrición, la cual es considerada un problema social a escala mundial, pues abarca diversos problemas nutricionales como la desnutrición, desequilibrio de vitaminas y minerales y el desarrollo de ENT, ya que estas se encuentran vinculadas con la alimentación (OMS, 2019).

Desde los años 90's, las ECNT han sido un problema de salud en México. Según datos de ENSANUT 2018, revelan que a comparación del año 2012 hubo un incremento en personas diagnosticadas con ECNT, siendo principalmente la hipertensión arterial (18.4%), dislipidemia (19.5%) y diabetes mellitus (10.3%). La mayoría de estas enfermedades resultan de la interacción de factores genéticos y ambientales, es por ello que la predisposición para padecerlas aumenta cuando el individuo se expone a un estilo de vida rico en azúcares simples y grasas; así como la reducción en la actividad física (ENSANUT, 2018).

Hoy en día, el bajo consumo de frutas y verduras, está directamente relacionado con la disponibilidad y acceso físico y económico a los alimentos, la poca actividad física, el exceso de peso y el consumo elevado de productos ultra procesados han sido una problemática mundial, debido a que aproximadamente 1900 millones de adultos presentan sobrepeso u obesidad, 2000 millones de personas sufren de carencias de micronutrientes, 795 millones de personas no consumen alimentos suficientes para vivir una vida saludable, lo que representan un factor de riesgo para que la población presente malnutrición y/o ECNT (OMS, 2019).

La promoción de una alimentación saludable es un factor fundamental en la prevención y tratamiento de la malnutrición y las ECNT. No obstante, el cambio en los estilos de vida ha dado lugar a una variación en los hábitos alimentarios.

En la actualidad, las personas no tienen una alimentación variada ni equilibrada debido a que su patrón alimentario está dado por la baja ingesta de frutas, verduras y fibra y el alto consumo de productos ultra procesados; dando como consecuencia el desarrollar este tipo de enfermedades, conllevando a las complicaciones de las mismas, afectando el bienestar físico, mental, social y económico (González, 2020; OMS, 2018).

En el Centro de Salud Dra. Margarita Chorné y Salazar, con ayuda de la realización de un Diagnóstico de Salud, se observó que la mayoría de los pacientes mayores cursan con una ECNT, y los mismos no tienen el conocimiento, o nunca han recibido una orientación alimentaria enfocada a mejorar hábitos saludables, por lo que no llevan un buen control de su enfermedad.

Debido a esto, el presente proyecto de intervención se llevó a cabo porque existió la necesidad de aportar conocimiento, a partir de la creación de un Taller de Alimentación Saludable, en el cual se aprenda y conozca por medio de pláticas, los grupos de alimentos, aportes nutricionales, etiquetado de alimentos, para con ello mejorar las elecciones de estos, los beneficios más allá del peso, así como de actividad física.

Enfocado en adultos mayores de 60 años y con la finalidad de aportarles los conocimientos de cómo alimentarse saludablemente y mantenerse activo, ayudando así a prevenir ECNT o bien, mantener un buen control de estas.

Objetivo General

- Proporcionar educación nutricional a adultos mayores que permita un aprendizaje enfocado a la mejora de hábitos de alimentación y estilo de vida, con el fin de disminuir factores de riesgo para desarrollar alguna ECNT o bien, a tener mayor control metabólico si es que ya se cursa con una.

Objetivos Específicos

1. Brindar información sobre los grupos de alimentos, aportes nutricionales, etiquetado de alimentos, los beneficios más allá del peso y actividad física.
2. Realizar cuestionarios en cada sesión del taller, así como uno final en donde se observe la retención de información otorgada.
3. Impartir una sesión enfocada en preparar un platillo saludable con ayuda del programa PILARES.

Metodología

El tipo de estudio es observacional y transversal debido a que fue medido una sola vez y no se tuvo seguimiento.

El taller se realizó en el parque de Ciudad Jardín con duración de una hora por sesión, con un total de cuatro sesiones; por otro lado, la sesión de cocina saludable se impartió en PILARES con una duración de 2 horas y media aproximadamente, ambos lugares pertenecientes a la delegación Coyoacán, donde se trabajó con 10 adultos mayores de más de 60 años de edad.

Los recursos utilizados constan en los siguientes:

Humanos:

- Dr. Rodrigo Arellano Naranjo; encargado del grupo de adultos mayores
- Lic. Cecilia Basurto Rodríguez; encargada de apoyo con material para las pláticas
- Elsa Lunett Corzo Niño y Zuleyka Castrejón Fernández; pasantes de la lic. en Nutrición Humana.

Materiales:

- 75 cuestionarios
- 5 hojas de asistencia
- 1 tabla clip de madera
- 5 plumas de color azul
- Un juego de réplicas de alimentos
- 15 copias para material de plática
- Ingredientes para hacer pizza para 2 personas (2 piezas de pan pita, 4 cdas. de puré de tomate condimentado, 2 cditas. de aceite de oliva, 60 gr de queso reducido en grasa, 2 cditas. de hierbas italianas, 2/4 pimientos, 2/4 jitomate, 4 pz de champiñones y 2/4 cebolla, 2 platos, 3 cucharas, 2 cuchillos, 1 horno)

Actividades realizadas

Actividades	Meses (semanas)											
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Octubre	Nov.		
Aplicación de encuestas del Dx de salud	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Realización de diagnóstico de salud			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Entrega del diagnóstico de salud							■					
Entrega de correcciones del diagnóstico de salud							■					
Elegir el tema del proyecto de intervención								■	■			
Platica con el encargado del grupo de adultos mayores.								■	■	■		
Invitación al taller										■		
Elaboración del 1er. cuestionario.										■		
1ª sesión "Coma alimentos saludables y sabrosos". Entrega de folletos.										■		
Elaboración del 2º cuestionario.										■		
2ª sesión "Comidas y bocadillos rápidos y saludables". Demostración de empaques de productos ultra-procesados.										■		
Coordinar con el encargado del "Pilares" para el uso de la cocina en la 5ª sesión.										■		
Elaboración del 3er. cuestionario.											■	

invierno; sin embargo, en cada una de las sesiones se logró trabajar de buena manera, con mucha participación y resolución de dudas.

Se puede decir que se trabajó de buena manera gracias a la elaboración de los cuestionarios, pues como se muestra en la gráfica 1, en 3 de las 5 sesiones se observaron mayor número de personas con puntajes aprobatorios (mayor o igual a 7.0), que no aprobatorios.

Las preguntas dentro de los cuestionarios, al ser abiertas, permitieron analizar cada respuesta de la o el participante, dando como resultado el conocer cómo interpretan la información que se les está otorgando y la retención de la misma. Se realizó un análisis de cada pregunta, logrando identificar la información que en menor medida puede quedar clara, por lo que sería de importancia tener en cuenta para reforzar en cada sesión y así tener una mejor educación alimentaria.

Los grupos de alimentos fueron sencillos de aprender por lo observado en los cuestionarios, sin embargo, cuando se habla de porciones, los adultos mayores tienen mayor dificultad de recordarlos; según el plato del bien comer se recomienda incluir al menos un alimento de cada grupo, en el caso de las respuestas que más se encontraron fueron “tres”, se dejó en blanco, o bien volvían a escribir los grupos de alimentos.

Conocer a qué grupo pertenece cada alimento que solemos comer lleva su tiempo, por lo que, evidentemente y lo reflejado en los cuestionarios, en una sola sesión no se logran identificar completamente; en una de las preguntas se pidió escribir 3 tipos de grasas saludables, por lo que algunas de las respuestas de los participantes hacían referencia a alimentos del grupo de proteínas animales y no del grupo de grasas como tal, a pesar de ello, se pudo observar que, aunque llegaban a escribir algún alimento que no pertenecía a ese grupo, no olvidan que el aguacate y el aceite de oliva en efecto son grasas saludables.

Por otro lado, la mayoría de los participantes si contestó correctamente cuáles son los sellos frontales que aparecen en los productos ultra procesados, sin embargo, en el caso de las leyendas precautorias, muchos no respondieron la pregunta o repetían lo mismo mencionado anteriormente. Por lo tanto, es importante observar el empaque frontal de cada producto, cuáles son los sellos o leyendas que se muestran y sobretodo que el conocimiento esté presente de cómo nos perjudica en la salud un consumo frecuente y en mucha cantidad, ya que de esa manera se podrá tener una mejor elección de alimentos ultra procesados u omitirlos.

En el caso de la pregunta de “¿Un alimento por sí solo puede ser dañino?”, la mayoría de los participantes únicamente tomaban en cuenta los alimentos altos en grasas o en azúcares, pero no consideraban la frecuencia de consumo, la cantidad y el tipo de alimento o bebida, por esto es importante fortalecer este punto, para que no se llegue a satanizar ningún alimento.

Y en los tipos de actividad física hubo mucha confusión junto con la definición del ejercicio, ya que, ellos seguían pensando que significaban lo mismo, siendo necesario continuar reforzando este aspecto, y tener en cuenta que lo más importante es llevar a cabo ambas partes para mejorar las habilidades físicas, contribuir a la disminución del sedentarismo y favorecer a la salud.

Por otra parte, a pesar de los resultados obtenidos, fueran aprobatorios o no, los asistentes se vieron motivados, participativos y con ganas de aprender en todas y cada una de las sesiones,

pues parte de las pláticas impartidas consistían en que ellos y ellas aportaran desde su perspectiva, enriqueciendo así el aprendizaje.

Por último, durante la quinta sesión los conocimientos adquiridos se hicieron notar a partir del taller de cocina, los asistentes prepararon una pizza saludable, en donde además de sabor, incluyeron los 3 grupos de alimentos (verduras, cereales y tubérculos y proteínas), terminando así un taller en donde el aprendizaje pudo ponerse en práctica.

En conclusión, la realización del Taller de Alimentación Saludable fue considerada satisfactoria para los participantes, ya que adquirieron un mayor conocimiento, la resolución de dudas y mitos que han llegado a tener. Además, pudieron poner en práctica los temas vistos en las sesiones anteriores, realizando una pizza saludable, rápida y práctica. Sin embargo, es necesario seguir reforzando los temas para que se lleve a cabo día con día, logrando una mejora de hábitos permanente.

Recomendaciones

Con la experiencia obtenida a lo largo de las sesiones, se pueden proponer algunas ideas para mejorar el Taller de Alimentación Saludable:

- Contar con un espacio fijo disponible en el Centro de Salud para impartir ahí las sesiones, ya que a pesar de que el parque fue un espacio libre y seguro, el clima ocasionó que varios participantes no asistieran o llegaran tarde.
- En el caso del taller de cocina, seguir con la propuesta de que los asistentes lleven sus alimentos y que sean preparaciones frías, pues de no tener el apoyo en este caso de PILARES, el Centro de Salud no cuenta con las instalaciones y utensilios que se necesitan para su realización.
- Mantener contacto con los participantes mediante un grupo de whatsapp para cualquier aviso.

Bibliografía

1. González Y. La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) como herramienta para la adopción de hábitos y estilos de vida saludable en la población adulta. Una revisión de literatura. [En línea]; 2020. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/5205>
2. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Enfermedades no transmisibles datos y cifras. [En línea]; 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Según la OMS, un mayor énfasis en la nutrición en los servicios de salud podría salvar 3.7 millones de vidas para 2025. [En línea]; 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/04-09-2019-stronger-focus-on-nutrition-within-health-services-could-save-3.7-million-lives-by-2025>
4. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.

Anexos

Imagen 1. Invitación para el Taller de Alimentación Saludable

TALLER DE NUTRICIÓN

TEMAS QUE SE ABORDARÁN

- 1 Coma alimentos saludables y sabrosos**
 - Grupos de alimentos
 - Plato del Bien Comer
 - ¿Cómo modificar una receta?
- 2 Comidas rápidas, prácticas y saludables**
 - Lista de compras
 - Etiquetado de alimentos
 - Consejos para comer fuera de casa
 - Mitos nutricionales
- 3 Beneficios más allá del peso**
 - Estudios de laboratorio
 - Higiene del sueño
 - Las hormonas
 - Buena relación con la comida
 - Actividad física
- 4 Descubriendo mi movimiento favorito**
 - Tipos de ejercicios
 - Opciones de movimiento
 - Beneficios
 - Cómo fijar objetivos
 - Registro de Mi Progreso
- 5 Reinventando mi platillo**
 - Cocinando mi platillo favorito de manera saludable

Impartido por Pasantes en la Licenciatura de Nutrición,
egresadas de la Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco
P.L.N Zuleyka Castrejón Fernandez
P.L.N Elsa Lunett Corzo Niño

Servicio de nutrición
CST III Dra. Margarita Chorné y Salazar

Imagen 2. Ingredientes para receta de Pita Pizza

PITA PIZZA

- 1 pieza de Pan pita
- 2 cucharadas de Puré de tomate condimentado
- 1 cucharadita de Aceite de oliva
- 30 gramos de queso reducido en grasa
- 1 cucharadita de hierbas italianas
- 1/4 pimientos
- 1/4 jitomate
- 2 pzas de champiñones
- 1/4 cebolla

CUESTIONARIO

PRIMERA SESIÓN

¿En qué consiste una alimentación saludable?

¿Cuales son los 3 grupos de alimentos principales por los que esta conformado el plato del bien comer?

¿Cuál es el grupo de alimentos que nos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua?

¿Cuántas porciones de fruta, cereales, alimentos que nos aportan proteínas y verduras se recomienda comer en cada tiempo de comida?

Menciona 3 alimentos que se consideran grasas saludables.

Nombre Completo

12/10/2022

Realizó: P.L.N Zuleyka Castrejón Fernández, P.L.N Elsa Lunett Corzo Niño

Imagen 4. Cuestionario segunda sesión.

CUESTIONARIO

SEGUNDA SESIÓN

Menciona 2 ideas que puedes hacer para ahorrar dinero al realizar tu despensa.

Menciona los 5 sellos frontales de los productos ultra procesados.

Menciona las 2 leyendas frontales de los productos ultra procesados.

Menciona tipos de preparaciones más saludables que podrías elegir al comer fuera de casa.

Nombre completo

19/02/22
Realizó: P.L.N Zuleyka Castellón Fernández, P.L.N Elba Lucretia Casas Peña

Imagen 5. Cuestionario tercera sesión.

CUESTIONARIO

TERCERA SESIÓN

Menciona 3 beneficios de tener una buena alimentación.

¿Cuántas horas de sueño se recomienda tener en los adultos?

Menciona algunos beneficios que puedes tener con un descanso adecuado.

¿Un alimento por sí solo puede ser dañino?

Sí

No

¿Por qué?

Nombre completo

CUESTIONARIO

CUARTA SESIÓN

Menciona los tipos de actividad física.

¿Cuánto tiempo de actividad física se recomienda realizar diariamente?

Menciona 2 ejemplos de calentamiento.

Menciona una estrategia para fijar objetivos.

Nombre completo

CUESTIONARIO

QUINTA SESIÓN

¿En qué consiste una alimentación saludable?

¿Cuáles son los 3 grupos principales que está conformado el plato del bien comer?

¿Cuál es el grupo de alimentos que nos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua?

Menciona los 5 sellos frontales de los productos ultra procesados.

Menciona tipos de preparaciones más saludables que podrías elegir al comer fuera de casa.

Menciona los tipos de actividad física.

¿Cuánto tiempo de actividad física se recomienda realizar diariamente?

Menciona una estrategia para fijar objetivos.

Nombre completo

16/11/22
Realizó: P.L.N Zuleyda Castrejón Fernández, P.L.N Dina Lucreti Carzo Nilo