

Valeria Abigail Yañez Díaz

Matrícula: 2182031985

Lugar: Centro de salud T-III Xochimilco

Periodo: 1 de agosto del 2022 al 31 de julio del 2023

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura: Nutrición Humana

INFORME FIINAL DEL SERVICIO SOCIAL REALIZADO EN EL CENTRO DE
SALUD T- III XOCHIMILCO

Asesor interno: Mtra. María Eugenia Herrera Vera

Handwritten signature of Mtra. Eugenia Vera in cursive script, with a horizontal line underneath.

1. Introducción

El servicio social de la carrera de nutrición, conlleva realizar actividades teóricas y prácticas en un proceso donde se relaciona salud y enfermedad, las cuales, a través del desarrollo de aptitudes, aprendizaje y conocimiento, se lleva a cabo una función social, donde se brinda una valoración clínica, evaluación, y tratamiento nutricional en beneficio a la salud; así como programas de educación, investigación, promoción, prevención y orientación en nutrición para la población.

El servicio social tiene como finalidad ofrecer al pasante de nutrición aprendizajes sobre las necesidades de la población, poniendo en práctica los conocimientos aprendidos previamente en su formación, así como identificar los procedimientos que se llevan a cabo en los servicios de salud para atención de primer nivel, ya que se logra abrir el panorama de diversas situaciones y tener experiencias satisfactorias. Por lo mismo, también se permite la evaluación al centro de salud por parte del pasante.

Con respecto a lo anterior, se presenta el siguiente informe final de actividades que se llevaron a cabo y en las cuales fui partícipe en el Centro de Salud Tipo III-Xochimilco (CST- III Xochimilco), durante el periodo del 1 de agosto del 2022 a 31 de julio del 2023, en un horario de lunes a viernes de 8:00hrs a 14:00hrs. Así como, conclusiones de las mismas.

Centro de Salud T-III Xochimilco

El 31 de octubre de 1947 dan inicio los servicios de salud en la alcaldía Xochimilco, conocida como “Unidad de Salubridad y Estación de Adiestramiento”. La construcción y equipamiento se lograron gracias a la cooperación de la Secretaría de Salubridad y Asistencia y la Dirección de Cooperación Interamericana de Salubridad Pública; en 1970 debido a cambios políticos se transforma en Distrito Sanitario; posteriormente, en 1979 se integra el Programa de Atención a la Población en Áreas Marginadas (PAPAM) y se inician los Centros Comunitarios tipo 1 y 2 (T-I) y (T-II), es incorporado al programa de Atención a la Salud en población Marginada en Grandes Urbes (PASPMGU). En 1980 se inician los centros comunitarios tipo 3 (T – III) instalándose en el centro de salud comunitario Xochimilco la Jurisdicción Sanitaria, en 1986 se separan administrativamente la Jurisdicción sanitaria y el centro comunitario.

En el año 2007 se participó en acuerdos de gestión logrando el apoyo para la atención de Hipertensión, Enfermedad diarreica aguda en menores de cinco años y disminución de los tiempos de espera.

Hasta el año 2013, dependían del C.S. T – III Xochimilco, los C. S. T – I Santa Cruz Xochitepec y Ampliación Tepepan, que ahora pertenecen al C. S. T- II Santiago Tepalcatlalpan.

En 2007, el Centro de Salud T – III Xochimilco, logró la acreditación de establecimientos de salud; en 2010, se logró la acreditación del primer Grupo de

Ayuda Mutua (GAM) para enfermedades crónicas en Xochimilco. Actualmente, se está trabajando para acreditar un segundo grupo.

En dicho centro de salud se proporcionan servicios a la población afiliada al Seguro Popular y al Programa de Servicios Médicos y Medicamentos Gratuitos, se atienden urgencias sanitarias, se realizan acciones preventivas, promoción a la participación ciudadana con apoyo de los coordinadores territoriales y líderes comunitarios.

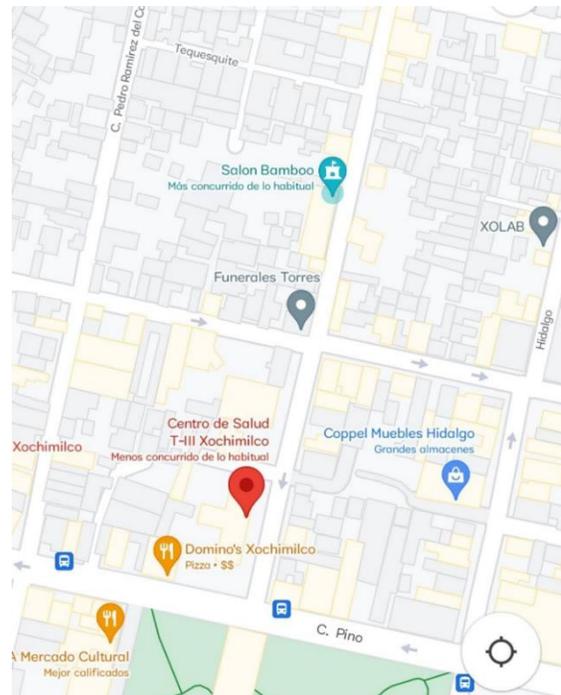
Los servicios se otorgan con equidad y de acuerdo a la misión, visión, valores y políticas de nuestra secretaria de salud.

Dirección y ubicación:

Nombre: Centro de Salud Tipo III Xochimilco (CST-III Xochimilco)

Ubicación: Avenida Juárez No. 2. Esquina Calle Pino. Colonia Barrio de San Juan. CP. 16070, Delegación Xochimilco, Ciudad de México.

Límites geográficos: Al Norte: Josefa Ortiz de Domínguez; al Sur, Calle Pino; al Este: calle Pedro Ramírez del Castillo; al oeste: Benito Juárez.



Fuente: Centro de Salud T-III Xochimilco / Google maps 2023

Tabla 1. Límites del área de influencia del Centro de Salud

▪ Barrio San Juan	▪ Barrio Guadalupe
▪ Barrio Tlacoapa	▪ Barrio la Asunción
▪ Barrio El Rosario	▪ Barrio San Diego
▪ Barrio la Asunción	▪ Barro San Marcos
▪ Barrio Santa Crucita	▪ Barrio San Antonio
▪ Barrio San Juan	▪ Parque Ecológico de Xochimilco
▪ Barrio del Rosario	▪ Paraje Lila
▪ Barrio San Pedro	▪ Paraje Texhuilo
▪ Barrio Belén	▪ Apatlaco
▪ Barrio San Cristóbal	▪ Barrio San Esteban
▪ Barrio Xaltocan	▪ Barrio San Lorenzo
▪ Barrio San Marcos Norte	▪ Barrio Caltongo
▪ Barrio Caltongo	▪ S/n nombre
▪ Jardines del sur	▪ La Noria

Localización demográfica

Xochimilco es una de las 16 delegaciones de la Ciudad de México, presenta una superficie de 12,517.8 ha, la cual equivale al 8.4% de esta. Se encuentra entre las coordenadas geográficas 19°09' latitud Norte y 99°09' de longitud Oeste.

Colinda al norte con las delegaciones Tlalpan, Coyoacán, Iztapalapa y Tláhuac; al este, con Tláhuac y Milpa Alta; al sur, con Milpa Alta y Tlalpan; y al oeste, con Tlalpan.



FUENTE: INEGI. Marco Geoestadístico, 1:20 000, 1995. Inédito. Localización del municipio Xochimilco en la Ciudad de México tomado y modificado de Gobierno del Distrito Federal, Dirección de Política. Breviario 2000, Xochimilco

Infraestructura

El Centro de Salud T-III Xochimilco, cuenta con una superficie de terreno de 2,714.56 metros cuadrados, presenta una construcción de 1,164.41 metros cuadrados en dos plantas, una Superficie exterior de 1,550.15 metros cuadrados, un área de jardín de 50 metros cuadrados.

Las instalaciones dentro del Centro de Salud T-III Xochimilco se encuentran organizadas de la siguiente manera:

Dirección (planta baja)

Gestor de calidad (planta alta)

10 módulos de medicina general (planta alta)

1 módulo de detección de cáncer de la mujer (planta alta)

1 módulo de dental (planta alta)

1 módulo de nutrición (planta alta)

1 módulo de psicología (planta alta)

Área de enfermería (planta alta)

Área de CEYE (planta alta)

Baños para el personal hombres (planta baja y planta alta)

Baños para el personal mujeres (planta baja y planta alta)

Baños para el público hombres (planta baja)

Baños para el público mujeres (planta baja)

Área de inmunizaciones (planta baja)

Área de laboratorio clínico (planta baja)

Área de rayos X (planta baja)

Área de farmacia (planta baja)

Área de archivo clínico (planta baja)

Auditorio y bodegas (planta baja)

Área de almacén (planta baja)

Área de recursos humanos y activo fijo (planta baja)

(Véase anexo 1

2. **Objetivos:**

General

- Dar a conocer las actividades que se realizaron durante el servicio social del 1 de agosto del 2022 al 31 de julio del 2023 en el Centro de Salud T – III Xochimilco.

Específicos

- Aplicar los conocimientos sobre Nutrición Humana
- Brindar consulta nutricional a pacientes en el servicio de nutrición, donde se lleva a cabo una evaluación y tratamiento nutricional a la población en general, para el cuidado de su salud.
- Orientar a la comunidad sobre hábitos alimenticios
- Apoyar en programas específicos de la jurisdicción sanitaria asignada.
- Participar de manera multidisciplinaria en la atención a la salud de la población
- Realizar promoción de orientación nutricional, donde se permite llevar a cabo la prevención, control y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación
- Brindar pláticas a la población sobre diversos temas como, lactancia materna, desnutrición infantil, sobrepeso y obesidad en el niño y adulto, etiquetado de alimentos, hábitos alimenticios.
- Realizar menú semanal para trabajadores del Centro de Salud

3. **Metodología**

Tipo de metodología que se llevó a cabo: Intervención de tipo preventiva, que consistió en la práctica de acciones para la promoción, prevención y tratamiento del estado nutricional de la población que se encuentra dentro de los límites de influencia del Centro de salud T-III Xochimilco.

Las herramientas a utilizaron fueron: consulta nutricional y actividades educativas, dentro de las cuales se encontraron: pláticas sobre alimentación y estilo de vida saludable y jornadas de salud.

Dentro de la consulta nutricional se utilizó el siguiente material:

Báscula corporal, marca SECA, con capacidad de 220 kg.

Estadímetro, marca SECA, con capacidad de 200 cm

Historia clínica (véase anexo 2)

Tríptico con equivalentes (véase anexo 3)

Las actividades educativas se llevaron a cabo el diseño de carteles, folletos e infografías, esto para explicar de mejor manera cada tema a presentar a la población.

4. Metas

- ✓ Cumplir con el tiempo establecido del servicio social.
- ✓ Entregar 4 informes trimestrales en tiempo y forma, de las actividades realizadas por trimestre.
- ✓ Desarrollar actividades teórico - prácticas dentro del sector de salud.
- ✓ Enseñar a la población del área de influencia del Centro de Salud sobre hábitos saludables, alimentación saludable, importancia de actividad física, cuidados en la presencia de diferentes patologías, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, hiperuricemia, esteatosis hepática, entre otros.
- ✓ Realizar procesos de administración con los registros de pacientes diariamente.
- ✓ Cumplir con el 100% de asistencia durante el año de servicio social
- ✓ Aplicar los conocimientos adquiridos previamente durante la carrera universitaria.
- ✓ Realizar y entregar el informe final en tiempo y forma

5. Actividades realizadas

Consulta nutricional

Dentro de una consulta nutricional, se comienza por, realizar una historia clínica donde se preguntó: Nombre, edad, fecha de nacimiento, ocupación, estado civil, padecimiento de salud, antecedentes familiares con alguna patología, frecuencia de alimentos, actividades físicas que realizan, y recordatorio de 24 horas. (Véase anexo 2.)

Posteriormente, la orientación alimentaria se realizó con base a la Norma Oficial Mexicana 043 – SSA- 2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación (1), en la cual, se desarrolla detalladamente cómo debe llevarse a cabo las acciones de educación para la salud, tomando en cuenta los criterios generales de la alimentación. comentando la importancia de una alimentación saludable, tomando en cuenta las recomendaciones de consumo dependiendo el grupo de edad y padecimientos de

cada paciente, esto con la finalidad de brindar un plan de alimentación personalizado, así como recomendaciones nutricionales.

Dentro de consulta, el plan de alimentación que se brinda al paciente consistió en adecuar las kilocalorías (kcal) del paciente, con base a la fórmula de Gasto Energético Total de Harris-Benedict. Teniendo las kcal a prescribir, se dio una distribución a hidratos de carbono, proteínas y lípidos; posteriormente se distribuyen las porciones en los diferentes grupos de alimentos, (verduras, frutas, cereales sin grasa, alimentos de origen animal de muy bajo, bajo y moderado aporte de grasa, leguminosas, leche, grasas sin azúcar y grasas con proteína), dependiendo las necesidades de cada paciente.

En conjunto con una lista de equivalentes (véase anexo 3) y menú ejemplo con las porciones adecuadas, esto para que quede más claro cómo llevar a cabo el plan de alimentación. Y, de igual manera se dan recomendaciones para llevar a cabo un estilo de vida saludable y cómo desarrollar hábitos saludables.

Jornadas de salud

Las jornadas de salud se llevaron a cabo en diferentes barrios del área de influencia del centro de salud. Y dependiendo del lugar al que acudimos, era la actividad que brindábamos. Dentro de las cuales, fueron toma de bioimpedancia con báscula OMRON modelo: HBF514C, pláticas de alimentación saludable, azúcar en alimentos procesados, etiquetado de alimentos, actividad física y muestra gastronómica. En total, participé en 42 jornadas de salud a lo largo de mi pasantía en el servicio social en los meses de agosto, octubre, noviembre, diciembre, enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio. (véase tabla 3)

Pláticas de lactancia materna, desnutrición infantil, sobrepeso y obesidad infantil

Las pláticas sobre lactancia materna, desnutrición infantil y sobrepeso y obesidad, se brindaron a mamás que se encontraban en la sala de espera del centro de salud, me acercaba a preguntarle si me permitía comentarle una información, contando con su autorización, les brindaba un folleto de alguno de los temas mencionados y brevemente se les comentaba la importancia de acudir a una orientación alimentaria para ellas y sus hijos. La información que se describió en los folletos fue con base a las siguientes normas: NOM 043-SSA2-2012 Norma Oficial Mexicana 007 – SSA2 – 2016, NOM-047-SSA2-2015. Dicha entrega se realizó del mes de agosto a julio, en total se brindaron un total de 717 folletos. De lactancia materna 218 folletos, desnutrición infantil 225 y de sobrepeso y obesidad infantil 274 folletos. (1-3) (véase tabla 2)

Educación nutricional en mercado #44

Se brindaron diferentes temas sobre una alimentación saludable a trabajadores en el Mercado #44, esto para la acreditación de comunidad saludable. El objetivo fue dar a conocer la importancia de llevar a cabo una alimentación balanceada, tanto en población sana, como con enfermedades crónico-degenerativas. Los temas se brindaron los meses de agosto, septiembre, octubre, noviembre, diciembre, febrero, marzo y abril, los días martes de cada semana, a excepción de días festivos. (véase tabla 2 y tabla 4)

Elaboración de tríptico de equivalentes para pacientes con problema renal

La elaboración de tríptico de equivalentes para pacientes con problema renal se elaboró con la finalidad de que, al brindar el plan de alimentación a este tipo de pacientes con dicho diagnóstico, se tuviera una herramienta con la cual se pudieran basar para realizar la preparación de alimentos, ya que incluía los alimentos con bajo contenido de sodio, potasio, así como los alimentos con bajo índice glucémico y baja carga glucémica. Esto, con base en el Sistema de alimentos equivalentes para enfermedad renal. (4)

Elaboración de menú semanal para trabajadores del CST III Xochimilco

El menú semanal para trabajadores del centro de salud, se realizó por indicaciones del Dr. Salvador Valentín Saavedra Vélez, director del centro de salud. Dicho menú se realizó con base a 1,500 kcal, distribuidas en 3 tiempos de comida y 1 colación, se incluyeron todos los grupos de alimentos, (Verduras, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, grasas sin proteína y grasas con proteína). La manera en la que se brindó este menú fue de manera digital a un grupo de WhatsApp del personal del centro de salud, se compartió el documento en formato PDF, esto para que el personal de salud tuviera acceso al mismo en cualquier momento y así llevar a cabo el menú semanal, de igual manera, se brindaron recomendaciones generales sobre hábitos saludables. (1)

Elaboración de recetas con base en la dieta de la milpa

Se llevaron a cabo 6 recetas de alimentos con base en la dieta de la milpa (5), esto para poder brindar la información a la población de cómo llevar a cabo este tipo de dieta, qué alimentos se pueden incluir, así como diferentes preparaciones. Estas recetas fueron entregadas al Dr. Saavedra, para que él pudiera difundir esta información con trabajo social y trabajo social brindar folletos con esta información.

Tabla 3. Jornadas de Salud

JORNADAS DE SALUD			
Fecha	Lugar	Actividad	No. Personas
18/08/2022	San Mateo	Bioimpedancia	15
07/10/2022	1a alcaldía Xochimilco	Muestra gastronómica	25
10/10/2022	Explanada centro Xochimilco	Plática de etiquetado	8
12/10/2022	Foro Quetzalcóatl	Bioimpedancia y plática de actividad física	13
13/10/2022	Mercado 44	Muestra gastronómica	
18/10/2022	La Cebada	Bioimpedancia	
21/10/2022	Jardín La Chalupa	Bioimpedancia	
28/10/2022	San Marcos	Plática de macronutrientes	
31/10/2022	ASCM	Bioimpedancia	19
04/11/2022	Jardines del sur	Bioimpedancia	10
05/11/2022	San Marcos	Plática de hábitos saludables	5
15/11/2022	San Marcos	Muestra gastronómica	27
25/11/2022	Explanada centro Xochimilco	Bioimpedancia	21
30/11/2022	Caltongo	Bioimpedancia	14
02/12/2022	La Cebada	Plática de actividad física	9
08/12/2022	San Marcos	Bioimpedancia	15
26/01/2023	Deportivo Xochimilco	Bioimpedancia	8
22/02/2023	La Cebada	Bioimpedancia	15
08/03/2023	DIF Muyuguarda	Plática de actividad física y hábitos saludables	7
14/03/2023	Capilla San Antonio	Plática de etiquetado de alimentos	11
15/03/2023	Jardines del Sur	Plática de alimentación saludable	17
16/03/2023	San Lorenzo	Bioimpedancia	8
17/03/2023	San Marcos	Plática de alimentación saludable	6
21/03/2023	Explanada del centro de Xochimilco	Plática de alimentos procesados	19
22/03/2023	San Cristóbal	Plática del plato del buen comer	14

30/03/2023	Escuela Secundaria Técnica #28 "Fco. Goitia"	Plática de alimentación saludable y juego de preguntas sobre el tema	46
05/04/2023	Caltongo	Bioimpedancia	13
12/04/2023	Escuela Nacional Preparatoria #1 "Gabino Barreda"	Plática de azúcar en alimentos procesados	10
25/04/2023	Explanada del centro de Xochimilco	Bioimpedancia	21
27/04/2023	La Cebada	Plática de alimentación saludable y actividad física	9
08/05/2023	San Juan	Plática de sobrepeso y obesidad	12
09/05/2023	San Cristóbal	Plática de alimentación en diabetes mellitus tipo 2	7
11/05/2023	San Marcos	Plática de alimentación saludable	11
16/05/2023	Jardines del sur	Plática de actividad física	16
23/05/2023	Explanada del centro de Xochimilco	Plática de lonchera saludable	27
25/05/2023	Explanada del centro de Xochimilco	Plática de bebidas azucaradas	20
06/06/2023	Capilla San Antonio	Plática de alimentación saludable	8
14/06/2023	La Cebada	Plática de lonchera saludable	5
20/06/2023	Jardín del arte	Plática del nuevo plato del bien comer	6
11/07/2023	San Antonio	Plática de etiquetado de alimentos	13
12/07/2023	Explanada del centro de Xochimilco	Plática de alimentación balanceada y actividad física	22
13/07/2023	San Marcos	Plática de alimentación y enfermedades crónico degenerativas	14

(véase anexo 4)

Tabla 4. Temas abordados en el Mercado #44

Importancia del sueño	Alimentación y diabetes mellitus tipo 2
Retinopatía diabética	Alimentación e hipertensión arterial
Recomendaciones para comer fuera de casa	Edulcorantes
Publicidad engañosa de los alimentos	Fibra dietética
Alimentos procesados	Alimentación en esteatosis hepática
Vitaminas y minerales	Macronutrientes
Prebióticos y probióticos	Taller: arma tu plato saludable
Porciones de alimentos	Importancia de la actividad física
Valoración antropométrica	¿Qué son los antioxidantes?
¿Qué son y para qué sirven los omegas?	Alimentación en dislipidemias
Hiperuricemia: alimentos bajos en purinas	Lectura de etiquetas

Nota: (6-23)

6. Análisis de resultados

De acuerdo a la información mencionada anteriormente, sobre las 19 actividades realizadas a lo largo de mi pasantía en el Centro de Salud T-III Xochimilco, las cuales se presentan en la tabla 1, por orden cronológico, la actividad que se llevó a cabo principalmente fue la consulta nutricional, ya que se realizó cada mes; seguido de la entrega de folletos sobre: Lactancia materna, desnutrición infantil, sobrepeso y obesidad infantil, jornadas de salud y educación nutricional en mercado #44

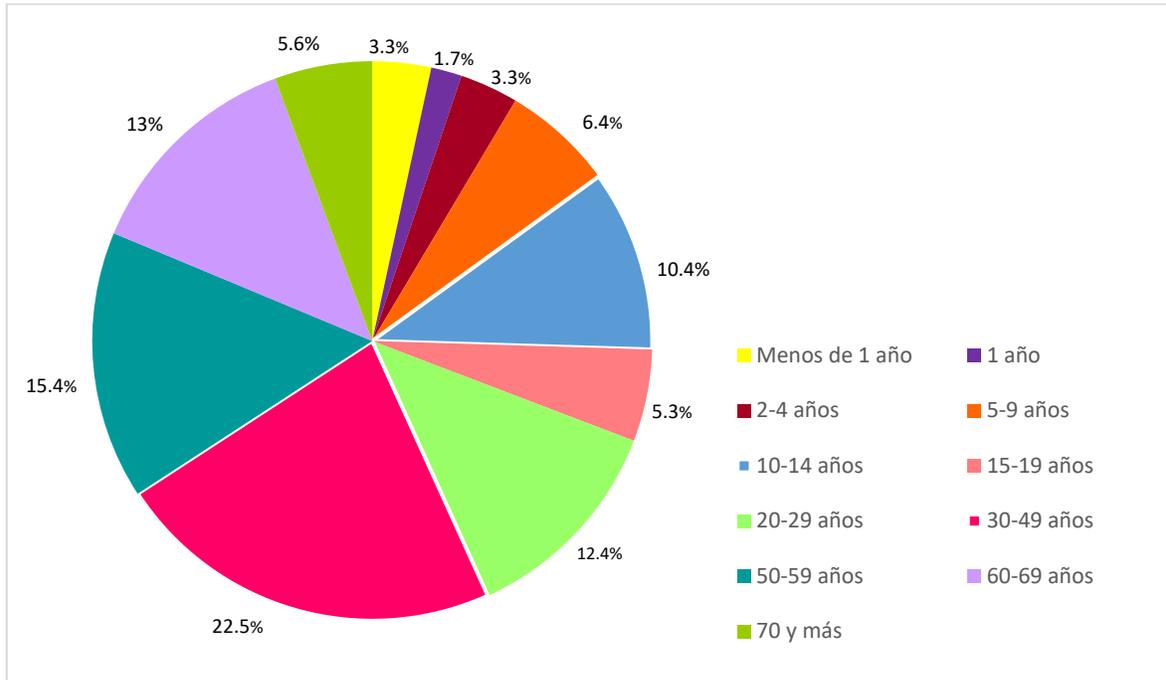
Tabla 5. Consultas de nutrición.

Consultas	Total de consultas	Total atendidas	% consultas brindadas
Agosto	62	14	7.91%
Septiembre	63	16	9.04%
Octubre	53	19	10.73%
Noviembre	39	12	6.78%
Diciembre	23	6	3.39%
Enero	54	16	9.04%
Febrero	65	19	10.73%
Marzo	64	23	12.99%
Abril	59	18	10.17%
Mayo	55	17	9.60%
Junio	47	8	4.52%
Julio	36	9	5.08%
TOTAL	620	177	

El número de consultas que se brindaron en total al año, fueron de 620, de las cuales, tuve la oportunidad de brindar 177 consultas nutricionales, siendo octubre, febrero y marzo, los meses en donde atendí mayor cantidad de pacientes; dentro de los mismos, en marzo con un mayor porcentaje (12.99%), seguido por octubre y febrero, ambos con mismos porcentajes (10.73%). En comparación con los meses de diciembre (3.3%) y junio (4.5%) que atendí menor cantidad de pacientes dado a la presencia de periodos vacacionales y por la baja considerable de consultas en la unidad de salud. (véase tabla 5)

Dentro del total de consultas que brindé, se presentó un mayor porcentaje de pacientes atendidos en mujeres (75%) y, por otro lado, los hombres en un menor porcentaje (25%). (véase gráfica 1)

Gráfica 1. Pacientes atendidos por grupo de edad



En la distribución de los diferentes grupos de edad, se atendieron en mayor porcentaje pacientes dentro del grupo de edad de 30-49 años de edad (22.47%), seguido por el grupo de 50-59 años de edad (14.86%), y, por otro lado, con menor porcentaje el grupo de 1 año de edad (1.86%), seguido por el grupo de 2-4 años de edad (3.21%). (véase gráfica 2)

Consultas en el mes de agosto del 2022

Tabla 6. Pacientes atendidos por sexo en agosto

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Femenino	11
Masculino	3
Total	14

Tabla 7. Diagnósticos nutricionales en agosto

Diagnóstico nutricional	%
Normo peso	28.57%
Sobrepeso	21.43%
Obesidad grado I	35.71%
Obesidad grado II	14.29%

En agosto del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje el sexo femenino (78.5%), a comparación del sexo masculino (21.4%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: normo peso, sobrepeso, obesidad grado I y obesidad grado II; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de obesidad grado I (35.7%), seguido por normo peso (28.5), y en menor porcentaje sobrepeso (14.2%).

Consultas en el mes de septiembre del 2022

Tabla 8. Pacientes atendidos por sexo en septiembre

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	12
Hombres	4
Total	16

Tabla 9. Diagnósticos nutricionales en septiembre

Diagnóstico nutricional	%
Normo peso	50.00%
Sobrepeso	31.25%
Obesidad grado I	18.75%

En septiembre, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje el sexo femenino (75%), a comparación del sexo masculino (25%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: normo peso, sobrepeso, obesidad grado I y obesidad grado II ; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de normo peso (50%), y en menor porcentaje obesidad grado I (18.7%).

Consultas en el mes de octubre del 2023

Tabla 10. Pacientes atendidos por sexo en octubre

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	17
Hombres	2
Total	19

Tabla 11. Diagnósticos nutricionales en octubre

Diagnóstico nutricional	%
Desnutrición moderada	5.26%
Desnutrición leve	5.26%
Normo peso	42.11%
Sobrepeso	10.53%
Obesidad grado I	15.79%
Obesidad grado II	21.05%

En octubre, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje el sexo femenino (89.1%), a comparación del sexo masculino (10.5%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: Desnutrición moderada, desnutrición leve, normo peso, obesidad grado I y obesidad grado II; teniendo mayor porcentaje el diagnóstico nutricional de normo peso (42.1%), seguido por obesidad grado II, y en menor porcentaje se encuentran desnutrición moderada y desnutrición leve (5.2%).

Consultas en el mes de noviembre del 2023

Tabla 12. Pacientes atendidos por sexo en noviembre

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	6
Hombres	6
Total	12

Tabla 13. Diagnósticos nutricionales en noviembre

Diagnóstico nutricional	%
Normo peso	33.33%
Sobrepeso	16.67%
Obesidad grado I	16.67%
Obesidad grado II	33.33%

En noviembre, del total de consultas que brindé, se presentaron mismos porcentajes en sexo femenino y masculino, (50%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: normo peso, sobrepeso, obesidad grado I y obesidad grado II; teniendo en mayor porcentaje los diagnósticos de normo peso y obesidad grado II, ambos con mismo porcentaje (33.3%), y en menor porcentaje se encuentran sobrepeso y obesidad grado I, de igual manera con mismo porcentaje, (16.6%).

Consultas en el mes de diciembre del 2023

Tabla 14. Pacientes atendidos por sexo en diciembre

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	5
Hombres	1
Total	6

Tabla 15. Diagnósticos nutricionales en diciembre

Diagnóstico nutricional	%
Normo peso	16.67%
Sobrepeso	33.33%
Obesidad grado I	50.00%

En diciembre, del total de consultas que brinde, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (83.3%), a comparación del sexo masculino (16.6%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: normo peso, sobrepeso y obesidad grado I; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de obesidad grado I (50%), y en menor porcentaje normo peso (16.6%).

Consultas en el mes de enero del 2023

Tabla 16. Pacientes atendidos por sexo en enero

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	13
Hombres	3
Total	16

Tabla 17. Diagnósticos nutricionales en enero

Diagnóstico nutricional	%
Desnutrición leve	6.25%
Normo peso	18.75%
Sobrepeso	18.75%
Obesidad grado I	31.25%
Obesidad grado II	25.00%

En enero, del total de consultas que brinde, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (81.2%), a comparación del sexo masculino (18.7%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: desnutrición leve, normo peso, sobrepeso, obesidad grado I y obesidad grado II; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de obesidad grado I (31.2%), seguido por obesidad grado II, y en menor porcentaje desnutrición leve (6.2%).

Consultas en el mes de febrero del 2023

Tabla 18. Pacientes atendidos por sexo en febrero

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	10
Hombres	9
Total	19

Tabla 19. Diagnósticos nutricionales en febrero

Diagnóstico nutricional	%
Desnutrición grave	15.79%
Normo peso	31.58%
Sobrepeso	15.79%
Obesidad grado I	36.84%

En febrero, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (52.6%), a comparación del sexo masculino (47.3%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: desnutrición grave, normo peso, sobrepeso y obesidad grado I; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de obesidad grado I (36.8%), y en menor porcentaje se encuentran desnutrición grave y sobrepeso (15.7%).

Consultas en el mes de marzo del 2023

Tabla 20. Pacientes atendidos por sexo en marzo

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	18
Hombres	5
Total	23

Tabla 21. Diagnósticos nutricionales en marzo

Diagnóstico nutricional	%
Desnutrición leve	8.70%
Normo peso	26.09%
Sobrepeso	26.09%
Obesidad grado I	17.39%
Obesidad grado II	17.39%
Obesidad grado III	4.35%

En marzo, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (78.2%), a comparación del sexo masculino (21.7%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: desnutrición leve, normo peso, sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado II y obesidad grado III; teniendo en mayor porcentaje los diagnósticos de normo peso y sobrepeso (26%),

seguido por obesidad grado I y obesidad grado II (17.3%), y teniendo en menor porcentaje obesidad grado III (4%).

Consultas en el mes de abril del 2023

Tabla 22. Pacientes atendidos por sexo en abril

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	14
Hombres	4
Total	18

Tabla 23. Diagnósticos nutricionales en abril

Diagnóstico nutricional	%
Desnutrición leve	11.11%
Normo peso	44.44%
Sobrepeso	16.67%
Obesidad grado I	27.78%

En abril, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (77.7%), a comparación del sexo masculino (22.2%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: desnutrición leve, normo peso, sobrepeso y obesidad grado I; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de normo peso (44.4%), seguido por obesidad grado I (27.7%), y en menor porcentaje desnutrición leve (11.1%).

Consultas en el mes de mayo del 2023

Tabla 24. Pacientes atendidos por sexo en mayo

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	13
Hombres	4
Total	17

Tabla 25. Diagnósticos nutricionales en mayo

Diagnóstico nutricional	%
Desnutrición grave	5.88%

Desnutrición leve	5.88%
Normo peso	41.18%
Sobrepeso	17.65%
Obesidad grado I	23.53%
Obesidad grado II	5.88%

En mayo, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (76.4%), a comparación del sexo masculino

(23.5%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: desnutrición grave, desnutrición leve, normo peso, sobrepeso, obesidad grado I y obesidad grado II; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de normo peso (41.1%), seguido por obesidad grado I (23.5%), y en menor porcentaje se encuentran desnutrición leve, desnutrición grave y obesidad grado III (5.8%).

Consultas en el mes de junio del 2023

Tabla 26. Pacientes atendidos por sexo en junio

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas
Mujeres	8
Hombres	0
Total	8

Tabla 27. Diagnósticos nutricionales en mayo

Diagnóstico nutricional	%
Normo peso	50.00%
Sobrepeso	25.00%
Obesidad grado I	25.00%

En junio, del total de consultas que brindé se dieron en pacientes del sexo femenino, (100%)

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: normo peso, sobrepeso y obesidad grado I; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de normo peso (50%), y en menor porcentaje se encuentran sobrepeso y obesidad grado I (25%).

Consultas en el mes de julio del 2023

Tabla 28. Pacientes atendidos por sexo en julio

Consulta nutricional	
Sexo	# Consultas

Mujeres	5
Hombres	3
Total	8

Tabla 29. Diagnósticos nutricionales en mayo

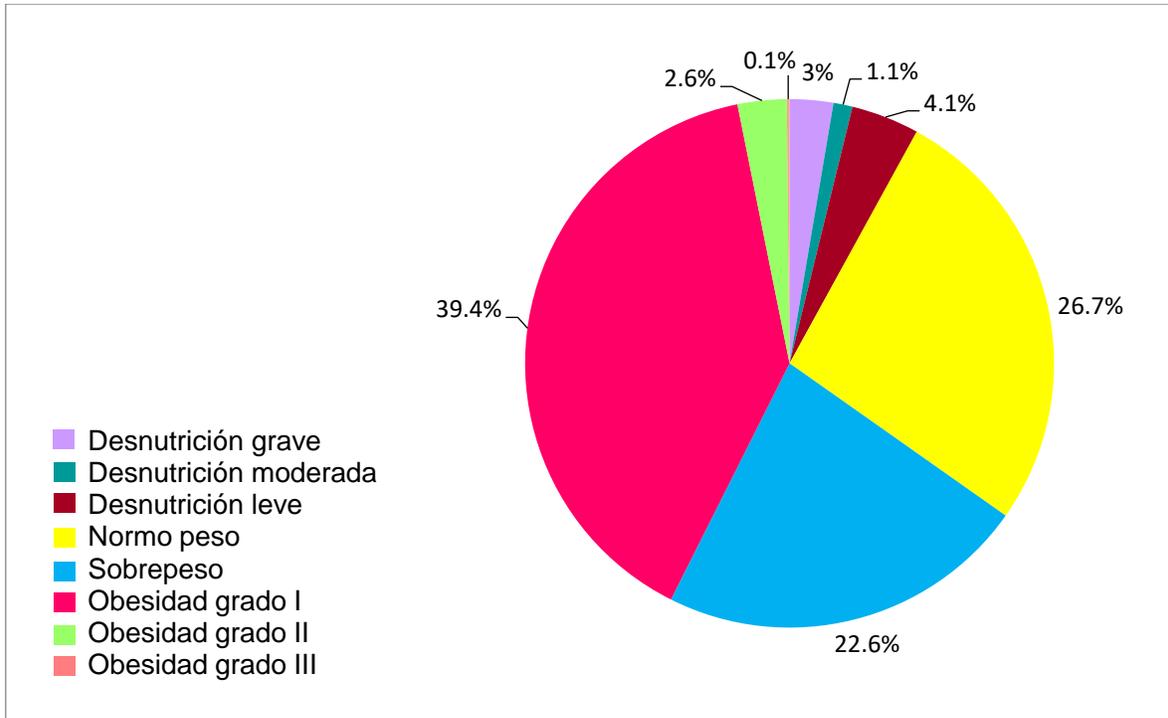
Diagnóstico nutricional	%
Normo peso	75.00%
Sobrepeso	25.00%

En julio del 2023, del total de consultas que brindé, se presentó en mayor porcentaje en el sexo femenino (62.5%), a comparación del sexo masculino (37.5%).

Se presentaron los siguientes diagnósticos nutricionales: normo peso y sobrepeso; teniendo en mayor porcentaje el diagnóstico de normo peso (75%), y en menor porcentaje se encuentra sobrepeso (25%).

Durante el año de mi servicio social brindando consulta, se obtuvieron diferentes diagnósticos nutricionales: desnutrición grave, desnutrición moderada, desnutrición leve, normo peso, sobrepeso, obesidad grado I , obesidad grado II, obesidad grado III; y de todas las consultas que se brindaron se observó que el diagnóstico de obesidad grado I fue el que se obtuvo en mayor porcentaje (39.4%), seguido por normo peso (26.7%), y teniendo en menor porcentaje obesidad grado III (0.1%), seguido por desnutrición moderada (1.1%).

Gráfica 2. Diagnósticos nutricionales de agosto 2022 a julio 2023



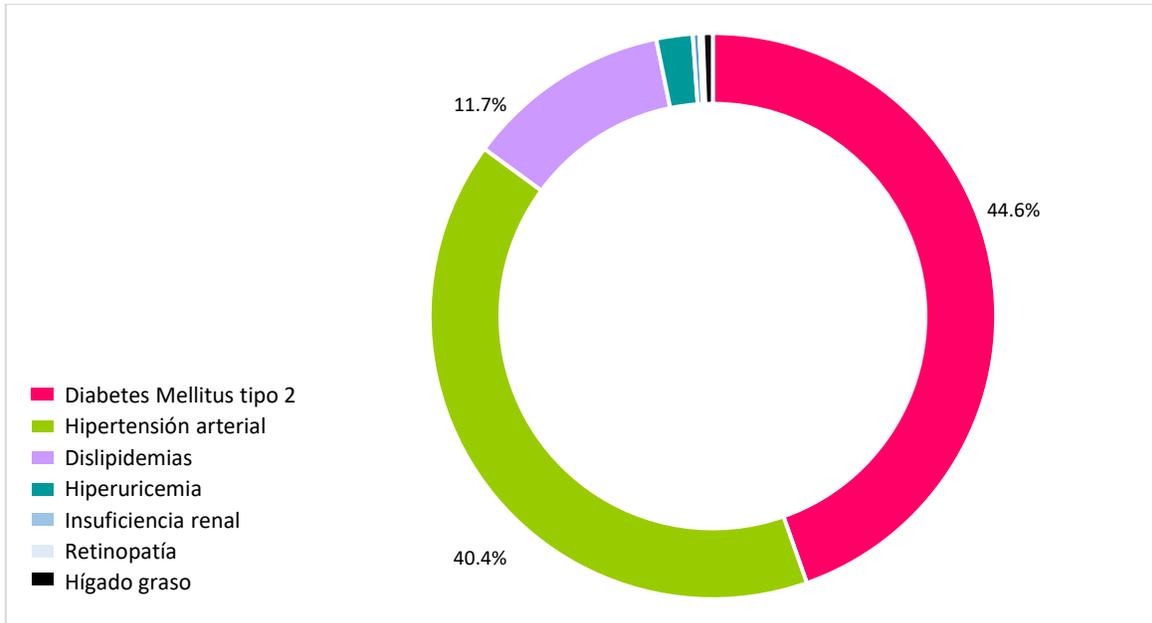
Los tres meses con mayor cantidad de consultas fueron octubre, febrero y marzo, donde, en octubre, el diagnóstico nutricional que se presentó con mayor porcentaje fue normo peso (42.1%), seguido por obesidad (36.8%); en febrero el que obtuvo mayor porcentaje fue obesidad (36.58%), seguido por normo peso (31.5%) y en marzo se obtuvo mayor porcentaje en obesidad (39.1%), seguido por sobrepeso y normo peso (26.0%).

Tabla 30. Diagnósticos en los meses con mayor cantidad de consultas

Diagnóstico	Octubre	Febrero	Marzo
Desnutrición grave	0.00%	15.79%	0.00%
Desnutrición moderada	5.26%	0.00%	0.00%
Desnutrición leve	5.26%	0.00%	8.70%
Normopeso	42.11%	31.58%	26.09%
Sobrepeso	10.53%	15.79%	26.09%
Obesidad	36.84%	36.84%	39.13%
Total	100.00%	100.00%	100.00%

Gráfica 3. Enfermedades presentes en pacientes atendidos

2.08% 0.3% 0.5%



En consulta nutricional se pudo observar la presencia de diferentes enfermedades, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, hiperuricemia, insuficiencia renal crónica, retinopatía diabética e hígado graso. La enfermedad que se presentó con mayor porcentaje fue diabetes mellitus tipo 2 (44.6%), seguido por hipertensión arterial (40.4%), y en menor porcentaje fue retinopatía diabética (0.1%), seguido por insuficiencia renal (0.3%). (véase gráfica 3)

7. Conclusiones de actividades

Mi experiencia durante el servicio social de la Licenciatura de Nutrición Humana en el CST-III Xochimilco, fue de manera positiva, obtuve la experiencia de estar dentro un ambiente laboral en el sector de salud público; así como de poner en práctica mis conocimientos adquiridos previamente durante mi formación académica y desarrollar habilidades dando consulta a la población de influencia de dicho centro de salud.

Por un lado, las jornadas de salud que se llevaron a cabo son de gran importancia, ya que puede ser uno de los primeros acercamientos que se tiene con la población de diferentes barrios y/o colonias de la alcaldía Xochimilco. Dentro de estas jornadas se puede comenzar a promover un estilo de vida saludable, ayudando a entender cómo se puede llevar a cabo para que sea algo sostenible. Con esta promoción y prevención en jornadas de salud, se invita al paciente a acudir a una consulta nutricional en el centro de salud.

Referente a los diagnósticos nutricionales que se obtuvieron mes con mes, Se puede observar que en todo el año se tuvo mayor prevalencia el diagnóstico nutricional de obesidad grado I, seguido de normo peso y sobrepeso; estos manteniéndose dentro de los porcentajes más altos, entre 39.4% y 26.7%. (véase gráfica 2).

El sobrepeso y obesidad en México es una condición mórbida, donde la ENSANUT señala que cerca de 50 millones de personas adultas en México presentan este diagnóstico. La atención que se brinda es una prioridad en salud, dado al impacto que se ha tenido en el número de años de vida perdidos como una de las consecuencias dentro de los problemas de salud; así como, por los costos que se presentan para la sociedad. (24)

Esto se puede relacionar con los resultados obtenidos durante las consultas en todo el año, ya que el sobrepeso y obesidad se encuentran presentes en mayor porcentaje, dando a conocer que en el centro de salud es un problema relevante por enfermedades que se pueden ver relacionadas con esta condición.

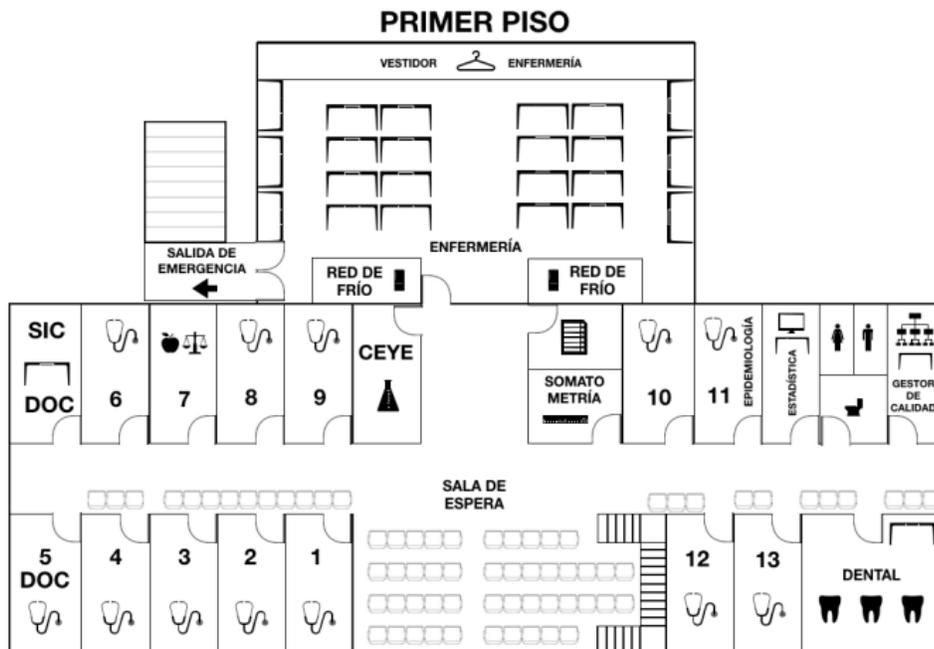
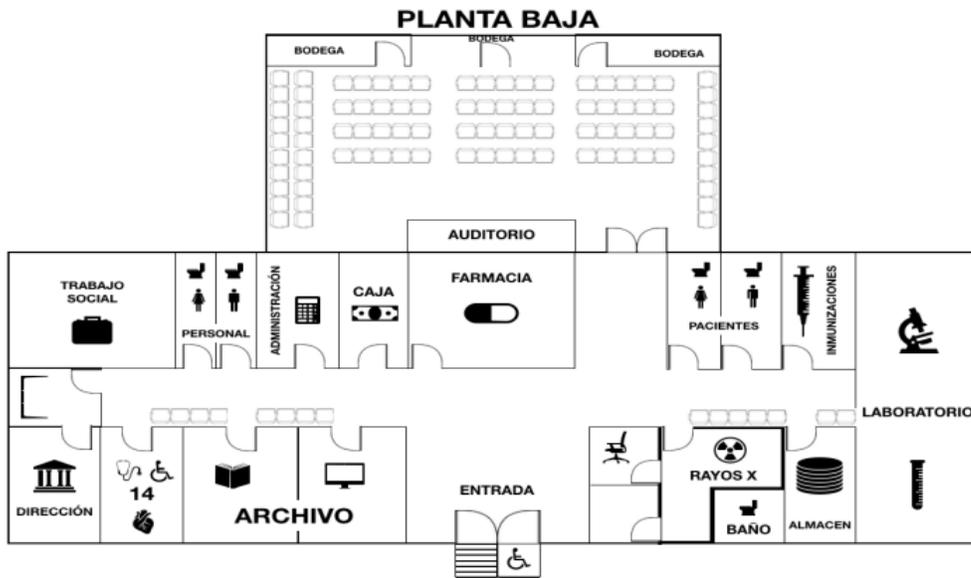
Finalmente, logré observar y valorar la importancia que tiene la atención de primer nivel, que es donde se encuentra el centro de salud, ya que se cubren las necesidades de atención básica, y se tiene la oportunidad de que, a través de la promoción de salud y prevención de enfermedades, se tenga una atención oportuna y eficaz.

8. Recomendaciones al personal del CST-III Xochimilco

A mi punto de vista el servicio de nutrición dentro del centro de salud, se deja muy de lado, no se incluye en programas donde se debería incluir al 100%, como lo es el Grupo de Ayuda Mutua (GAM), en este tipo de grupos es donde el servicio de nutrición debería tomarse en cuenta de primera instancia; independientemente de esto, considero que el servicio es muy bueno, ya que todos los planes de alimentación se realizan de manera personalizada con cada paciente, donde se toman en cuenta diversos aspectos del paciente.

Al empezar a tomar en cuenta al servicio de nutrición dentro del centro de salud, se podría observar una mejora en la salud de los pacientes con y sin enfermedades cronicodegenerativas, desnutrición y/o alguna otra enfermedad presente. Se pueden llevar a cabo más actividades independientes a la consulta de nutrición, un ejemplo podrían ser diversos talleres, como muestras gastronómicas donde el paciente pueda armar su plato tomando en cuenta las recomendaciones que se le brinden.

Anexo 1. Infraestructura del centro de salud



Anexo 2. Historia Clínica



HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL

Fecha: _____

No. Expediente: _____

Unidad _____

Jurisdicción _____

Localidad _____

Entidad Federativa _____

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre:	<small>NOMBRE</small>	<small>APELLIDO PATERNO</small>	<small>APELLIDO MATERNO</small>
Domicilio:	<small>CALLE Y NO. COLONIA C.P.</small>		
F. Nac.:	/ /	Edad:	Sexo: Hombre Mujer Ocupación:
<small>DD MM AA</small>			
Estado Civil:	<input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Viudo <input type="checkbox"/> Otro	No. Seguro Popular/Gratuidad:	Referido
por:			

ANTECEDENTES

Familiares: Diabetes Hipertensión Cardíacos Dislipidemias Obesidad Cáncer -Tipo- _____ Otros: _____

Personales (enfermedades -Expediente-):

Peso al nacer: _____ kg Lactancia: Materna Fórmula Mixta Tiempo: _____ Edad de introducción de alimentos: _____

Peso mínimo (5 años): _____ kg Peso máximo (5 años): _____ kg Peso habitual: _____ kg

EVALUACIÓN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

1. ¿Ha llevado algún tratamiento para bajar de peso?	Si No ¿Hace cuánto? _____ Resultados: _____ Uso medicamentos: SI NO
2. ¿Consumes tus tres comidas al día (desayuno, comida, cena)?	Si No ¿Cuál omite? _____
3. ¿Come algo entre comidas?	Si No Media mañana Media tarde
4. ¿Qué acostumbra comer entre comidas?	Frituras Galletas Fruta Otros: _____
5. ¿Con qué frecuencia consume cosas dulces?	Diario 2-3/sem 1/sem Casi nunca Nunca
6. ¿Con qué frecuencia consume frutas?	Diario 2-3/sem 1/sem Casi nunca Nunca
7. ¿Con qué frecuencia consume verduras?	Diario 2-3/sem 1/sem Casi nunca Nunca
8. ¿Con qué frecuencia toma refrescos?	Diario 2-3/sem 1/sem Casi nunca Nunca
9. ¿Con qué frecuencia consume antojitos en la calle (tacos, tamales, tortas, sopes, quesadillas, hamburguesas, pizza)?	Diario 2-3/sem 1/sem Casi nunca Nunca
10. ¿Acostumbra añadir más sal a su comida ya preparada?	Si No A veces
11. ¿Cómo acostumbra preparar sus alimentos?	Fritos Empanizados Capeados Al vapor Asados En salsas cremosas En salsas con chile Otros: _____
12. ¿Qué líquidos acostumbra tomar a diario y en que cantidad?	Café # tazas Jugos (naturales) # vasos Refrescos # vasos Jugos(embotellados) # vasos Leche # vasos Tipo: _____ Agua natural # vasos Agua de sabor # vasos Otros: _____
13. ¿Cuántas veces a la semana come en la calle (restaurantes, puestos ambulantes, fondas)?	Diario 2-3/sem 1/sem Fines de semana Lugar más frecuente: _____
14. ¿Tiene alergia o intolerancia a algún alimento?	Si No ¿Cuál? _____
15. ¿Come por ansiedad, estrés o depresión?	Si No A veces
16. ¿Considera que sus porciones de comida son más grandes que las de los demás?	Si No A veces
17. ¿Al terminar de comer con qué sensación termina?	Hambre/Hueco Satisfecho Lleno Demasiado lleno
18. ¿Realiza alguna actividad física?	Si No ¿Cuál? _____
19. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física para la salud?	Veces x semana: _____ Tiempo: _____
20. ¿Sufre de estreñimiento, gastritis, colitis?	Si No ¿Cuál? _____

21. ¿Con que frecuencia realiza actividades como ver TV, videojuegos, computadora, tareas, entre otras?	1 sem 2 sem 3 sem 4 sem 5 sem Diario ¿Cuánto tiempo? _____
---	---

RECORDATORIO 24 HORAS (incluir consumo de líquidos)

TIEMPO DE COMIDA	HORARIO	ALIMENTOS O PREPARACIONES (incluir cantidad)	KCALs
Desayuno			
Colación			
Comida			
Colación			
Cena			

Análisis general de dieta:

Nombre y firma del Nutricionista: _____

RECORDATORIO 24 HORAS (incluir consumo de líquidos)

FECHA:

TIEMPO DE COMIDA	HORARIO	ALIMENTOS O PREPARACIONES (incluir cantidad)	KCALs
Desayuno			
Colación			
Comida			
Colación			
Cena			

Análisis general de dieta:

Elaborado por: Jurisdicción Sanitaria Xochimilco

Anexo 3. Trípticos equivalentes



PLAN DE ALIMENTACIÓN



Paciente: _____
 N.º Expediente: _____
 Fecha: _____
 Peso: _____ Talla: _____
 Estado de Nutrición: _____
 Elaboró/cédula profesional: _____

Dirección de Promoción de la Salud
 Dirección General
 Dirección de Atención Médica



RECOMENDACIONES GENERALES

- ➔ Consuma únicamente los alimentos incluidos en su plan de alimentación.
- ➔ No omita ningún tiempo de comida.
- ➔ Establezca horarios fijos de comidas.
- ➔ Incluya en su alimentación diaria, alimentos variados de los diferentes grupos.
- ➔ Prefiera el consumo de cereales integrales en lugar de los refinados, así como de alimentos naturales a los enlatados y congelados.
- ➔ Retire la grasa visible del pollo y carnes.
- ➔ Evite alimentos como: embutidos, enlatados, salsa de soya, sazonzador, consomé de pollo en polvo y agregar sal a los alimentos ya cocinados.
- ➔ Modere el consumo de grasa y evite alimentos que la contengan en exceso (lacos, pizza, hamburguesas, quesadillas, tortas, entre otros).
- ➔ Utilice vasos, tazas y cucharas de medida conocida para medir sus alimentos.
- ➔ Realice por lo menos 30 minutos de ejercicio al día para mantener una buena salud.



Abreviaturas:

- cda = cucharada sopera de 10 ml o g
- cdta = cucharada cañera de 5 ml o g
- ch = chica
- g = gramos
- ml = mililitros
- pza = pieza mediana
- laza = 240 ml

VERDURAS GRUPO I



Una taza o más de las siguientes:

Aceitilla, ajo, berro, berenjena, cilantro, champiñón, chilacayote, guaje verde, hoja de chaya, jilomate, espinaca, espárrago, flor de calabaza, lechuga, nopal, perejil, papalo, pepino, quelite, rábano, romeritos, tomate verde, verdolaga.

VERDURAS GRUPO II



1/2 taza de las siguientes:

Alcachofa, betabel, brócoli, calabaza, cebolla, chayote, chile poblano, chicharo, col, col de bruselas, coliflor, ejote, germinado de alfalfa, haba verde, huauzontle, jicama, huitlacoche, pimienta, poro, setas, zanahoria.

GRASAS

Aceite de ajonjolí, cánoia, cártamo, girasol, maíz, oliv o soya.



Aceite en spray
 Aguacate mediano
 Almendra o avellana
 Cacahuates
 Crema o queso crema
 Guacamole
 Margarina, mayonesa, manteca vegetal o de cerdo,
 Nuez de castilla
 Pepita con cáscara
 Piñón

RACIÓN

1 cdta
 5 disparos de 1 seg
 1/3 pza
 10 pzas
 14 pzas
 1 cda
 2 cdas
 1 cdta
 3 pzas
 2 cdas
 1 cda

AZÚCARES

Ate de frutas
 Azúcar, cajeta, mermelada o miel
 Bebida láctea fermentada
 Chocolate en polvo
 Gelatina
 Jugo de frutas natural
 Leche condensada

13 g
 2 cditas
 1 pza
 2 cditas
 1/3 laza
 1/3 laza
 2 cditas

COMPLEMENTOS



Ajo, clavo, chile, consomé desgrasado, cilantro, epazote, hierbas de olor, limón, limón, perejil, pimienta, café, té y vinagre.

Anexo 4. Jornadas de salud









9. Bibliografía

1. Diario Oficial de la Federación. Secretaría de Salud SSA. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México: Secretaría de Salud; 2012.
2. Diario Oficial de la Federación. Secretaría de Salud SSA. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. Secretaría de Salud 2016
3. Diario Oficial de la Federación. Secretaría de Salud SSA. NORMA Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad. Secretaría de Salud 2015
4. Ana Bertha Pérez Lizaur et al. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para pacientes renales. 2009.
5. Secretaría de Salud. La dieta de la milpa. Mayo 2023. Disponible en : <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617#:~:text=Favorece%20el%20balance%20%C3%A1cido%20alcalino,Un%20efecto%20antit%C3%B3xico.>

6. M. José González Corbella. La alimentación y el sueño. OFFARM. [internet]. 2007 [citado Jul 2023]. Vol. 26, Num.2 . Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13099400>
7. Kierstan Boyd. Retinopatía diabética: causas, síntomas, diagnóstico, tratamiento. De: American academy of ophthalmology. [internet] Sep 2022. [citado Jul 2023]. Disponible en: <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/retinopatia-diabetica>
8. Gavin, M. Comer de forma saludable fuera de casa. 2021. [citado Jul 2023]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/eating-out.html>
9. Sayas, R., Alcalá, E., San Martín, A.,. Configuración de la responsabilidad por publicidad engañosa en productos light, bajos en grasa o libres de grasa. Saber, ciencia y libertad. 2019. Vol.14, Número 1.
10. Popkin. B., P. El impacto de los alimentos ultra procesados en la salud. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, FAO. 2020 No. 34. Santiago de Chile.
11. Chazi, Claudio. Las vitaminas. Revista de Ciencias de la Vida, núm. 4, 2006, pp. 51-54
12. Salazar A., Blanca C.; Montoya C., Olga I. Importancia de los probióticos y prebióticos en la salud humana Vitae, vol. 10, núm. 2, 2003, pp. 20-26
13. Castro G., María Isabel. Ácidos grasos omega 3: beneficios y fuentes. Inter ciencia, Mar 2002 vol. 27, núm. 3, pp. 128-136
14. Marian G., Soledad G., David A., et al. Hiperuricemia, gota y enfermedad renal crónica. Nefrología Sup Ext 2012;3(2):8-15
15. Montse Vilaplana I. Nutrición y diabetes. Farmacia profesional. Marzo-abril 2015. Vol. 29, Núm. 2,
16. Jesús David B., Carmen Albertina M., Maricé Ruth Fox., et al. Consumo de alimentos y actividad física en pacientes hipertensos de un centro de atención primaria. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2022;38(1): e1626
17. Alonso, Jorge R. Edulcorantes naturales. Revista de Ciencias de la Vida. 2010. vol. 12, núm. 2, pp. 3-12
18. E. Escudero A. La fibra dietética. Nutr. Hosp. 2006. 21 (Supl. 2) 61-72
19. Rocio A., Natalia F., Daniel de Luis R, . Nutrición en el hígado graso no alcohólico. Nutr Clin Med 2019; XIII (2): 89-98.
20. Perea-Caballero A.L., López-Navarrete G.E. , Perea-Martínez A. et al. Importancia de la Actividad Física. RevSalJal. Mayo-agosto 2019. Número 2
21. Marta C., Salvador V., y León R., T., Marcela V., et al. Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. Rev Chil Nutr., Junio 2015 Vol. 42, N°2

22. Aguilar S., Gómez P., Lerman I, et al. Diagnóstico y Tratamiento de las Dislipidemias; Postura de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. Revista de Endocrinología y Nutrición. 2004; 12: 7-41
23. Diario Oficial de la Federación. Secretaría de Salud SSA. NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
24. Secretaría de salud. Controlar la epidemia de obesidad. Marzo 2023. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/mexico-podria-ser-uno-de-los-primeros-paises-del-mundo-en-comenzar-a-controlar-la-epidemia-de-obesidad>.