



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO
CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

**INFORME FINAL DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL
SERVICIO SOCIAL EN NUTRICIÓN EN EL CENTRO DE SALUD T-
III XOCHIMILCO**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ
PASANTE DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA
MATRICULA: 2183026148

ASESORA INTERNA: MTRA. MARÍA DE LOURDES
RAMÍREZ VEGA

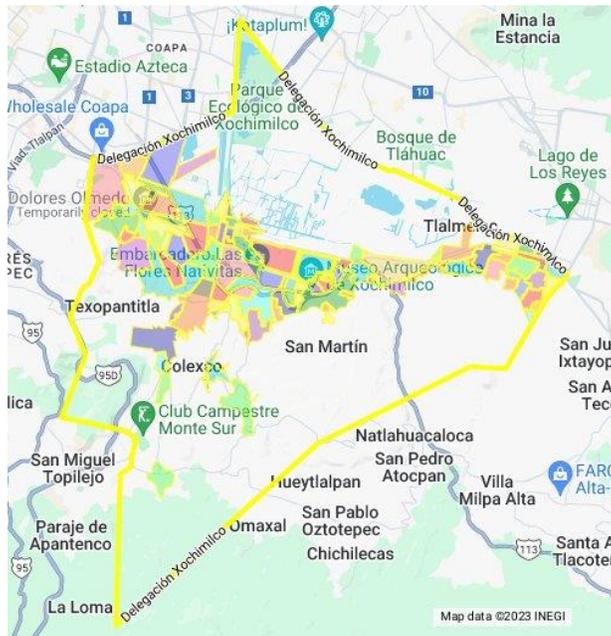
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'MARIA DE LOURDES RAMIREZ VEGA', is positioned above a horizontal line.

INDICE

Introducción	3
Datos de la unidad.....	3
Objetivos generales y específicos.....	6
Metodología.....	6
Actividades realizadas	7
Resultados.....	9
Metas alcanzadas.....	12
Conclusiones.....	12
Recomendaciones.....	13
Referencias bibliográficas.....	14
Anexos.....	15

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.

Barrios de los cuales el Centro de Salud es responsable:

Barrio Tlacoapa	Barrio San Juan	Barrio El Rosario	Barrio La Asunción
Barrio San Pedro	Barrio Belén	Barrio San Cristóbal	Barrio Xaltocan
Barrio San Marcos	Barrio Caltongo	Jardines del Sur	Barrio Guadalupita
Barrio San Diego	Barrio San Marcos	Parque Ecológico	Apatlaco
Barrio San Esteban	Barrio San Lorenzo	La Noria	Paraje Lila

Infraestructura:

El centro de salud inició sus actividades el 31 de octubre de 1947; actualmente tiene una superficie de terreno de 2,714.56 metros cuadrados, una construcción de 1,164.41 metros cuadrados en dos plantas, además de una superficie exterior de 1,550.15 metros cuadrados y un área de jardín de 50 metros cuadrados.

El inmueble tiene diversos servicios, en la planta baja se ubican:

- Dirección
- Trabajo Social

Objetivos

General:

Emplear los conocimientos en promoción de la salud, educación nutricional y sobre intervención clínica y dieto-terapéutica en el Centro de Salud T-III Xochimilco.

Específicos:

- Brindar consulta nutricional a los pacientes que requieran el servicio y que hayan tenido una consulta médica previa.
- Participar de manera multidisciplinaria en la promoción a la salud que permita llevar a cabo la prevención, control y tratamiento de enfermedades desde la nutrición.
- Orientar a la comunidad de Xochimilco y a grupos específicos de población sobre hábitos de alimentación saludable, lactancia materna, sobrepeso, obesidad y desnutrición en la infancia, nutrición en las diferentes enfermedades crónico-degenerativas, etc.

Metodología

- Historia clínica: se toman datos de identificación, antecedentes, se evalúan hábitos de alimentación, actividad física, se realiza un recordatorio de 24 horas. (Anexo 1)
- Medición: para la toma de mediciones se utilizó una báscula marca SECA con una capacidad de 220 kg y 200 cm.
- Orientación alimentaria: la orientación que se brinda está basada en la “Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación”, la cual busca brindar a la población opciones prácticas para la interacción de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades; promover el mejoramiento del estado de nutrición y prevenir problemas de salud relacionados a la alimentación.³
- El plan de alimentación consiste en realizar el cálculo de calorías requeridas para el paciente tomando en cuenta sexo, edad, estatura, peso para la edad. Posteriormente se hace una distribución de macronutrientes de acuerdo con las necesidades del paciente. Después de esto, distribuyen las diferentes porciones en los grupos de alimento en la lista de equivalentes que se le entrega al paciente acompañado de recomendaciones para llevar una alimentación saludable. (Anexo 2)

Actividades realizadas

Jornadas de Salud y Ferias del bienestar

Participe en 56 jornadas de salud y ferias del bienestar durante el servicio social en los distintos barrios en los que influye el centro de salud. Durante las jornadas se realizaron mediciones de peso y talla con bascula marca SECA, así como bioimpedancia en algunos casos con bascula OMRON modelo HBF514C. La orientación alimentaria se daba en base a la NOM-043-SSA2-2012 y tomando en cuenta los resultados que se le entregaban en detecciones como la glucosa, el perfil lipídico y la hemoglobina glicosilada. (Anexo 3)

Fecha	Lugar	No. Personas	Fecha	Lugar	No. Personas
22 de febrero 2023	La Cebada	15	5 de septiembre	Barrio Tlacoapa	15
8 de marzo	DIF Muyuguarda	12	11 de septiembre	Barrio Tlacoapa	10
14 de marzo	Capilla San Antonio	13	21 de septiembre	Auditoria Superior	25
15 de marzo	Jardines del Sur	13	22 de septiembre	Barrio Tlacoapa	27
16 de marzo	La Cebada	12	2 de octubre	Barrio San Juan	15
17 de marzo	Barrio San Marcos	18	6 de octubre	Jardines del Sur	16
21 de marzo	Explanada Plaza Central	21	9-11 de octubre	Pilares Tepepan	34
30 de marzo	Secundaria 28	45	16 de octubre	La Cebada	8
5 de abril	Barrio 18	15	18-20 de octubre	Explanada Plaza Central	97
25 de abril	Explanada Plaza Central	24	23 de octubre	Barrio San Marcos	9
27 de abril	La Cebada	12	24 de octubre	La Cebada	11
8 de mayo	Barrio San Juan	12	6 de noviembre	La Cebada	15
9 de mayo	Barrio San Cristobal	7	7 de noviembre	Explanada Plaza Central	30
11 de mayo	Barrio San Marcos	11	9 de noviembre	La Cebada	30
16 de mayo	Jardines del Sur	16	14 de noviembre	Secundaria #305	180
23-25 de mayo	Explanada Plaza Central	47	15 de noviembre	La Cebada	25
06 de junio	Capilla San Antonio	8	16 de noviembre	Barrio San Juan	16
14 de junio	La Cebada	5	18 de noviembre	Jardines del Sur	10
12 de julio	Explanada Plaza Central	22	23 de noviembre	Platica Cendi	17
13 de julio	Barrio 18	7	27 de noviembre	Barrio San Antonio	20
8 de agosto	Explanada Gladiolas	13	5 de diciembre	Pilares Tepepan	6
15 de agosto	Explanada Plaza Central	17	6 de diciembre	La Cebada	15
22 de agosto	La Cebada	22	13 de diciembre	Caltongo	4
28 de agosto	Explanada Plaza Central	16	15 de enero 2024	La Cebada	15
30 de agosto	Jardines del Sur	15	17 de enero	Secundaria #341	73

Platicas

Mes	No. De platicas	Tema impartido
Febrero	4	Lactancia materna, Prevencion de la desnutrición
Marzo	5	Día mundial de la Obesidad, Lactancia Materna
Abril	2	Alimentación saludable
Mayo	6	Alimentación en el embarazo, Sobrepeso y Obesidad infantil
Junio	5	Lactancia materna, Sobrepeso y Obesidad
Julio	2	Alimentación saludable, Lactancia materna
Agosto	5	Alimentación saludable
Septiembre	9	Lactancia materna, Sobrepeso y Obesidad
Octubre	12	Alimentación Saludable
Noviembre	10	Alimentación Saludable
Diciembre	5	Lactancia materna, Sobrepeso y Obesidad
Enero	7	Alimentación Saludable
Total	72	

Durante los meses de febrero, marzo y abril se realizó una capacitación en educación nutricional a los comerciantes del “Mercado #44 Xóchitl”. La cual Esta capacitación consistía en dar pláticas sobre diferentes temas de nutrición, por ejemplo: alimentos procesados, publicidad engañosa de los alimentos, importancia de la actividad física, sobrepeso y obesidad, etc. Al finalizar la plática se realizaba actividad física con los comerciantes y la trabajadora social con una duración de 10-15 minutos.

El 4 de marzo de 2023 se realizó una plática especial sobre el “Día Mundial de la Obesidad” en las salas de espera del Centro de Salud con un periódico mural que realice con mi compañera pasante y que se colocó dentro del centro de salud para que los pacientes pudieran leerla mientras esperaban pasar a consulta.

El 23 de noviembre de 2023 se acudió al Centro de Desarrollo Infantil en la alcaldía Xochimilco donde se realizó una plática sobre “Alimentación Saludable” a los papás de los alumnos comentando la importancia sobre llevar una alimentación correcta desde la infancia y su impacto en otras etapas de la vida, así como recomendaciones para que los niños y las niñas puedan mejorar el comportamiento durante los horarios de comida.

Durante el mes de enero se realizaron pláticas de sala de espera sobre Alimentación Saludable, el Plato del Bien Comer, Alimentos Procesados y Lactancia Materna en la sala de espera ya que el servicio se encontraba totalmente suspendido debido a la remodelación del Centro de Salud. (Anexo 4)

Capacitación

Acudí a una capacitación de “Herramientas para la Certificación de Entornos Laborales Saludables” los días 31 de mayo y 1 de junio de 2023 en un Centro Cultural de la Alcaldía Iztacalco, en la cual se buscaba tener un ambiente laboral saludable en múltiples contextos. Se realizaron presentaciones sobre diversos temas como actividad física, lactancia materna sobre aquellos problemas sociales que existen dentro del trabajo. En relación con esto, en equipos de dieron ideas sobre como implementar actividad física en diferentes entornos laborales como oficinas, bodegas, hospitales, etc., tomando en cuenta horarios y los espacios disponibles. (Anexo 5)

Cursos realizados

- Trato Digno en los Servicios de Salud – INSABI
- Curso Introductorio de Atención Primaria de Salud – INSABI
- Guía de Intervención mhGAP en Salud Mental ENLASAME – INSABI
- Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-Bienestar) – INSABI
- Diagnóstico Precoz del Cáncer en Niños y Adolescentes - OPS
- Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente – SSP

- Intervención breve: hábitos y estilos de vida saludables para la atención de enfermedades cardio metabólicas en México – SieSABI
- El personal de Nutrición en los Programas Preventivos y de Atención – SieSABI
- ABC De la Obesidad – IMSS (Anexo 6)

Resumen de actividades realizadas por mes

Actividades	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Total
Consulta nutricional	2	17	18	15	20	35	23	14	17	12	3	0	176
Jornadas de salud	1	7	3	7	2	2	5	4	11	9	3	2	56
Capacitación para el CS "Dieta de la milpa"		1											1
Educación Nutricional "Mercado #44"	1	4	4										9
Entrega de folletos "Lactancia Materna" platica	2	1		2	3	1					1		10
Entrega de folletos "Sobrepeso y obesidad infantil" platica	1	2		2	2	1					2		10
Entrega de folletos "Desnutrición infantil" platica	1	1		2	1						2		7
Platica "Alimentación en el embarazo"				1									1
Platica "Alimentos prohibidos durante el embarazo"				1									1
Infografía "Alimentación Saludable"			1										1
Presentación "Etiquetado de Alimentos"			1										1
Platica "Día Mundial de la Obesidad"		1											1
Recetas en base a la Dieta de la Milpa				6									6
Mural "Lactancia Materna"				1									1
Capacitación "Certificados de internos laborales saludables"				1	1								2
Platica "Alimentación saludable"			2				5	9	12	10		7	45
Asistencia de cursos	1	1	1	1						1	2	2	9
"Feria interinstitucional por una juventud sana e incluyente"												1	1

Resultados

La educación y orientación nutricional es la base de la consulta nutricional en el Centro de Salud la cual busca desarrollar acciones de prevención, tratamientos individualizados, seguimiento y control de pacientes principalmente con enfermedades crónico-degenerativas centrado principalmente en sobrepeso y obesidad.

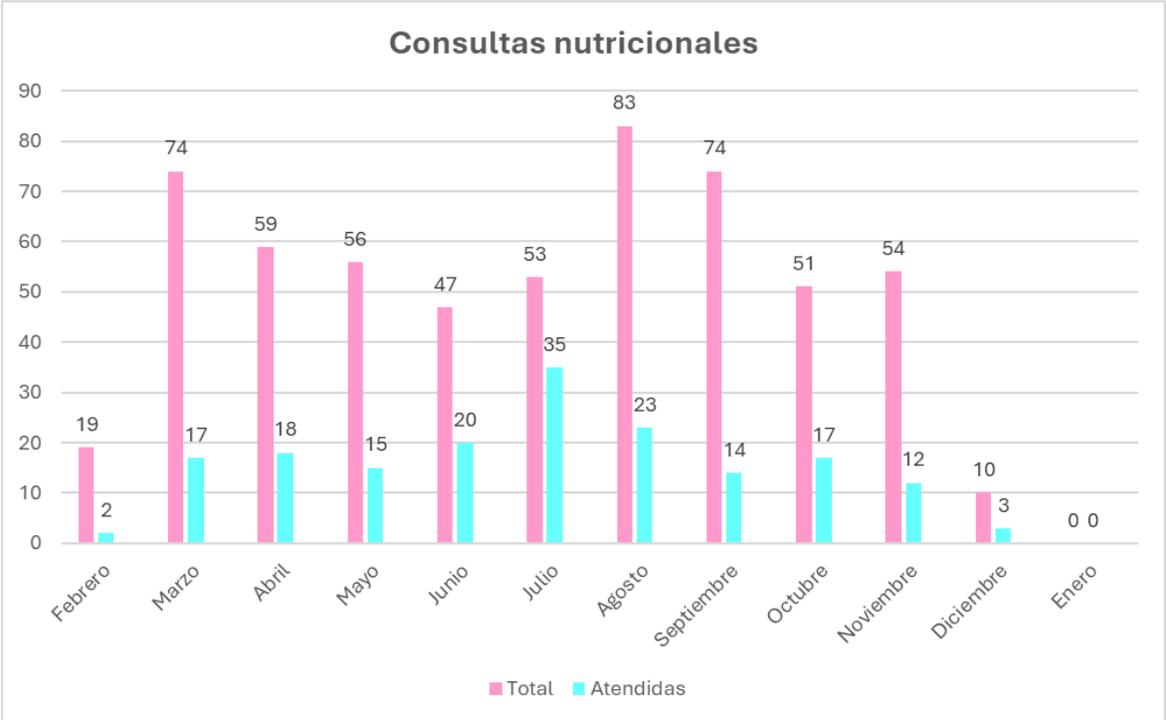
Dentro de la consulta nutricional se atiende por igual a hombres y mujeres, desde lactantes hasta adultos mayores y el motivo de consulta varía por esto mismo. A los pacientes de primera vez se les realiza la historia clínica nutricional completa, se toma un recordatorio de 24 horas para conocer la alimentación actual del paciente, se elabora un plan de alimentación adecuado a las necesidades y requerimientos de la persona, se entrega la lista de equivalentes y se explica cómo llevar a cabo, todo esto acompañado de recomendaciones específicas. Al finalizar se le comenta cuándo volverá a acudir a consulta que puede ser mensual o bimensual. Para los pacientes de seguimiento se les hace un recordatorio de 24 horas y se pregunta si hubo algún problema en cuanto al seguimiento del plan de alimentación o alguna duda que haya quedado pendiente.

Durante el servicio se brindaron un total de 580 consultas de nutrición, de las cuales tuve la oportunidad de brindar 176 consultas nutricionales. Durante el mes de julio y debido al cambio de jefatura del servicio, fue el mes donde más consultas realice, en comparación de

febrero que fue el mes donde menos consultas realice debido a que me estaban capacitando aun y el mes de diciembre ya que en este mes las consultas disminuyeron debido a la temporada vacacional y a la remodelación del centro de salud. En el mes de enero no se registraron consultas debido que el servicio se encontraba suspendido a causa de la remodelación del Centro de Salud.

Grafica 1. Total de consultas nutricionales atendidas por mí.

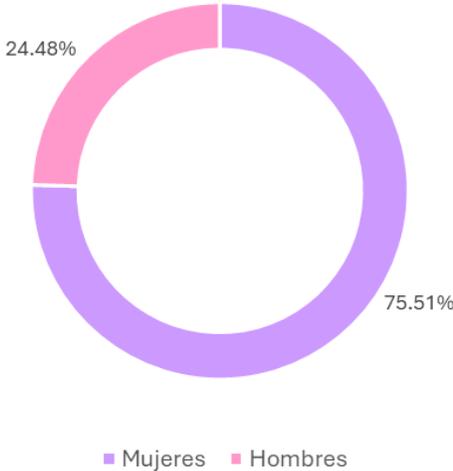
De las 580 consultas totales, 438 fueron mujeres de entre menos de 1 año de edad y más



de 70 años, que corresponde al 75.51% del total; esto nos muestra que fue el sexo que más predominó dentro de la consulta en comparación de los hombres con un total de 142 que corresponde al 24.48% del total de las consultas en el año.

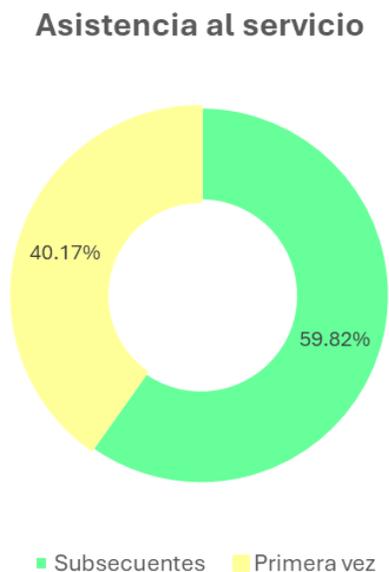
Grafica 2. Consultas distribuidas por sexo

Consultas distribuidas por sexo



De las consultas totales, el 59.82% representa a las personas que asistieron a una consulta de seguimiento y el 40.17% nos representa aquellas personas que asistieron por primera vez al servicio. Esto nos habla de que la mayoría de los pacientes regresaba al servicio para continuar con la atención brindada.

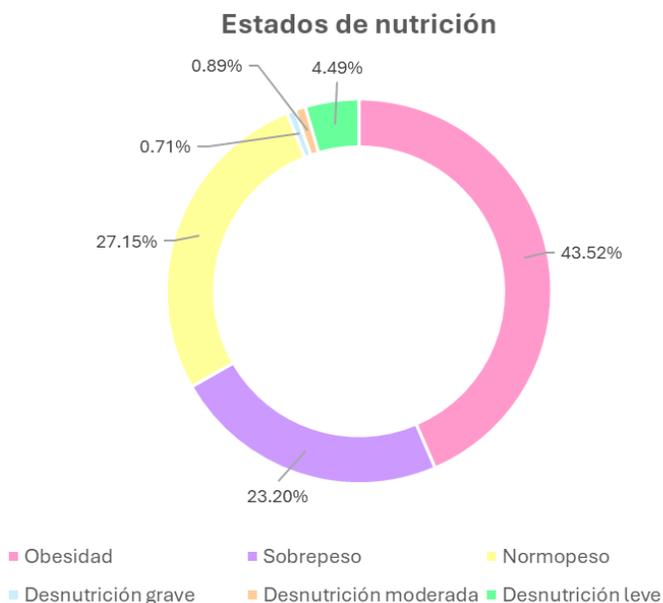
Grafica 3. Asistencia de los pacientes al servicio.



En cuanto al estado de nutrición, la obesidad fue el padecimiento que más se presentó en la consulta, seguido del normo peso. Por el contrario, el padecimiento que menos se presento fue la desnutrición grave.

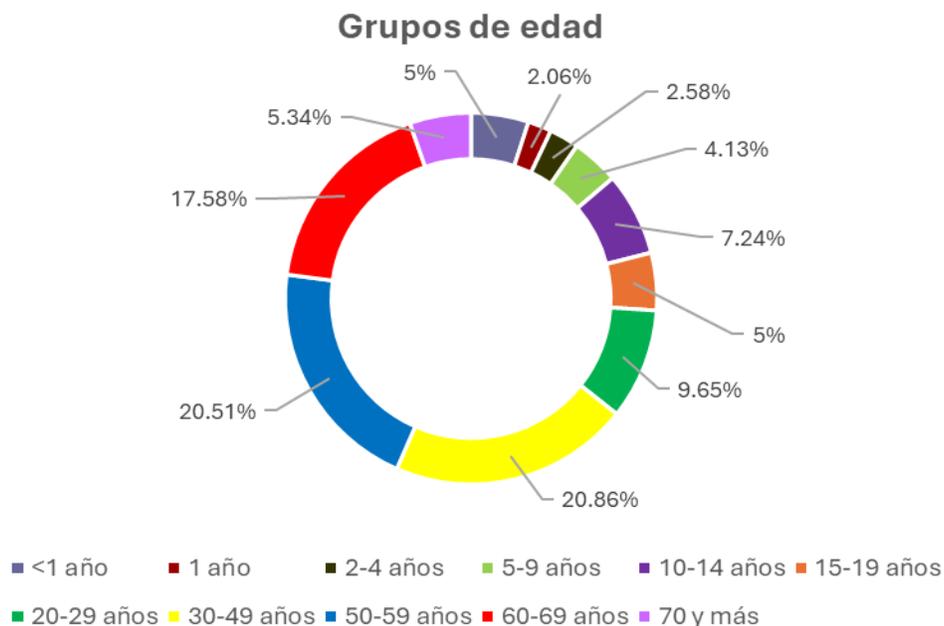
De acuerdo con la OMS, la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.⁴ Mientras que la desnutrición la define como carencias, excesos y desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.⁵

Gráfica 4. Estados de nutrición presentes en las consultas de nutrición.



De acuerdo con los grupos de edad, en consulta se atendió más a pacientes entre 30 a 49 años, seguido por aquellos de entre 50-59 años; en comparación de aquellos pacientes de 1 año de edad los cuales se presentaron con menor frecuencia.

Grafica 5. Grupos de edad que se presentaron en consulta.



Metas alcanzadas

- ✓ Cumplir en tiempo y forma con el horario establecido del servicio social.
- ✓ Realizar y entregar 4 informes trimestrales con las actividades realizadas.
- ✓ Poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la licenciatura.
- ✓ Realizar procesos de administración con el registro diario de los pacientes en la plataforma.
- ✓ Realizar promoción de la salud a través de la nutrición a la población en general y la importancia de la prevención y el temprano diagnóstico de enfermedades.
- ✓ Cumplir con el informe final en tiempo y forma.

Conclusiones

La nutrición tiene un papel importante dentro de la salud, ya que nos guía a tener una alimentación saludable, la cual está encaminada a prevenir enfermedades no transmisibles y la malnutrición en todas sus formas, así como el control de estas. ⁶

Como se puede notar en los estados de nutrición, la obesidad y el sobrepeso son dos condiciones que más se presentaron en consulta; lo cual nos habla que hay un mayor riesgo de que se presente diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades relacionadas con el régimen alimentario. ⁷

Los servicios de salud están centrados en la promoción de la salud, la cual busca mejorar el estado de salud y de bienestar de la población a través de la fomentación de cambios en el entorno, o en este caso, cambios en la alimentación para tener un estado óptimo de salud.⁸ A través de la atención nutricional, se busca la prevención, tratamiento, seguimiento y control de los pacientes implementando estilos de vida saludables a través de la alimentación y de la actividad física.

Considero importante mencionar que el servicio de nutrición es parte importante en el ámbito multidisciplinario en los sectores de salud para poder brindar una correcta atención a la población.

Durante el servicio social logre poner en práctica los conocimientos previamente adquiridos durante la licenciatura y me percate del papel que juega el nutriólogo en la sociedad y su importancia en el enfoque multidisciplinario, ya que considero que desde la alimentación se pueden prevenir muchas enfermedades crónico-degenerativas o de malnutrición, esto de la mano con brindar una correcta educación nutricional sobre cómo mejorar el estado de nutrición de la población y cómo podemos comenzar a hacerlo.

Recomendaciones

Con respecto a esto, pienso que es importante que el servicio de nutrición sea incluido en diferentes actividades que se realizan en el centro de salud, ya que en ámbitos como lo son “Grupo de Embarazadas” y “Grupo de Ayuda Mutua” es de vital importancia la participación del servicio ya que a través de ellos se promueve la alimentación saludable para una mejor evolución del estado de salud.

Considero que el servicio de nutrición es bueno, ya que en la consulta se logra el objetivo de conocer a la persona en base a la historia clínica pero también de conocer sus hábitos alimenticios y la forma en que puede comer día a día, lo cual ayuda a poder dar atención personalizada; sin embargo, es importante considerar que en la consulta de primera vez se requiere mayor captación de datos y por lo tanto mayor tiempo en comparación con la consulta subsecuente; esto derivado que a todas las consultas actualmente se les designa el mismo tiempo.

Referencias bibliográficas

1. Servicios de Salud. IMSS-BIENESTAR. [Internet] Gobierno de México. [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: https://imssbienestar.gob.mx/servicios_salud.html
2. CST-III Xochimilco. [Internet]. [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.cst3xochimilco.com/inicio/quienes-somos>
3. DOF. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [Internet]. Gob.mx [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/
4. OMS. Obesidad y Sobrepeso. [Internet] [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. OMS. Malnutrición. [Internet] [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
6. OPS. Nutrición. [Internet]. OMS. [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
7. Servicios de Salud Pública. Programa de Nutrición. [Internet] Gobierno de la Ciudad de México. [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/nutricion.php>
8. Secretaria de Salud. Promoción de la salud. [Internet] Gobierno de la Ciudad de México. [Citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/promocion-de-la-salud-9799>

Anexos

Anexo 1. Historia Clínica Nutricional



HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL

Fecha: _____

No. Expediente: _____

Unidad: _____

Jurisdicción: _____

Localidad: _____

Entidad Federativa: _____

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre:	_____		
Domicilio:	_____		
F. Nac.:	/ /	Edad:	años
		Sexo:	Hombre Mujer
		Occupación:	_____
Estado Civil:	Soltero Casado Vuido Otro	No. Seguro Popular/Gratuidad:	_____
por:		Referido	_____

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. ¿Consume sus 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 # vasos 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:

Anexo 2. Plan de alimentación y lista de equivalentes

VERDURAS GRUPO I

Una taza o más de las siguientes:

Aceituno, apio, berro, berenjena, cilantro, champiñón, chile cayote, guaje verde, hoja de chaya, jitomate, espinaca, espárrago, flor de calabaza, lechuga, pepino, perejil, papalo, pepino, quillita, rábano, romeritos, tomate verde, verdolaga

VERDURAS GRUPO II

1/2 taza de las siguientes:

Alcachofa, betabel, brócoli, calabaza, cebolla, chayote, chila poblano, chicharo, col, col de bruselas, coliflor, ejote, germenado de alfalfa, haba verde, huanzontle, jicama, hullaocoche, pimiento, poro, setas, zanahoria

GRASAS

GRASAS	RACIÓ
Aceite de ajonjolí, cáñola, cártamo, girasol, maíz, oliv o soya	1 cdita
Aceite en spray	5 disparos de 1 seg
Aguacate mediano	1/3 pza
Almendra o avellana	10 pzas
Cacahuates	14 pzas
Crema o queso crema	1 cda
Guacamole	2 cdas
Margarina, mayonesa, manteca vegetal o de cerdo	1 cdita
Nuez de castilla	3 pzas
Pepita con cáscara	2 cdas
Piñón	1 cda

AZÚCARES

Ate de frutas	13 g
Azúcar, cajeta, mermelada o miel	2 cditas
Bebida láctea fermentada	1 pza
Chocolate en polvo	2 cditas
Gelatina	1/3 taza
Jugo de frutas natural	1/3 taza
Leche condensada	2 cditas

COMPLEMENTOS

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

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, sazónador, consomé de pollo en polvo y agregue sal a los alimentos ya cocinados.
- Modere el consumo de grasa y evite alimentos que la contengan en exceso (tacos, 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
 cdita = cucharada cafetera de 5 ml o g
 ch = chica
 g = gramos
 ml = mililitros
 pza = pieza mediana
 taza = 240 ml



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

**COPIA PERSONAL
 SIN VALOR**

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES					
	Comida	Colación Vespertina	Comida	Colación Matutina	Desayuno	TOTAL
Leche						
Carnes						
Leguminosas						
Cereales y Tubérculos						
Frutas						
Verduras						
Grasas						
Azúcares						

LECHE

LECHE	RACIÓ
Leche entera o descremada	1 taza 240 ml
Leche en polvo	4 cdas 30 g
Leche evaporada	1/3 taza 120 ml
Yogurt natural	1 taza 240 ml
Jocoque	1/2 taza 180 g
Leche de soya	1 taza 240 ml

CARNES

Atún en agua	1/3 lata 30 g
Atún en aceite	1/4 lata 25 g
Ate de pollo	1/4 pza 38 g
Charales secos	15 g
Clara de huevo	2 pzas 66 g
Conejo	45 g
Huevo entero	1 pza 40 g
Filete de pescado	40 g
Pierna o muslo de pollo sin piel	1/3 pza 50 g
Jamón de pavo	2 reb 42 g
Res, cerdo o ternera	1 reb 30 g
Sardinas en tomate	1 pza 38 g
Queso cottage	3 cdas 40 g
Queso fresco o panela	40 g
Queso oaxaca	30 g
Raqueón	2 cdas 24 g

LEGUMINOSAS

Ajo, alverjón, frijol, garbanzo, haba o lenteja	1/2 taza
Soya texturizada	1/3 taza 57 g

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Amaranto tostado	1/4 taza 16 g
Aroz cocido	1/4 taza 47 g
Aroz inflado	1/4 taza 17 g
Avena cocida	1/4 taza 164 g
Avena en hojuelas o integral	1/3 taza 27 g
Bolillo sin majájon	1/3 pza 20 g
Galletas marías, saladas o de animalitos	5 pzas
Harina de amaranto o arroz	2 cdas 19 g
Harina de trigo	2 1/2 cdas 20 g

CEREALES Y TUBÉRCULOS

CEREALES Y TUBÉRCULOS	RACIÓ
Hojuelas de maíz sin azúcar	1/2 taza 14 g
Hojuelas de maíz azucaradas	1/3 taza 13 g
Paltos de pan	3 pzas 18 g
Pan de caja	1 reb 27 g
Palomitas de maíz naturales	2 1/2 taza 18 g
Papa cocida	1/2 pza 128 g
Pasta cocida	1/2 taza 60 g
Tortilla de maíz	1 pza 30 g
Tortilla de harina	1/2 pza 14 g

CEREALES CON GRASA (1 ración de cereal + 1 de grasa)
 Granola promedio 3 cdas 18 g
 Pan de dulce 1/3 pza 17 g

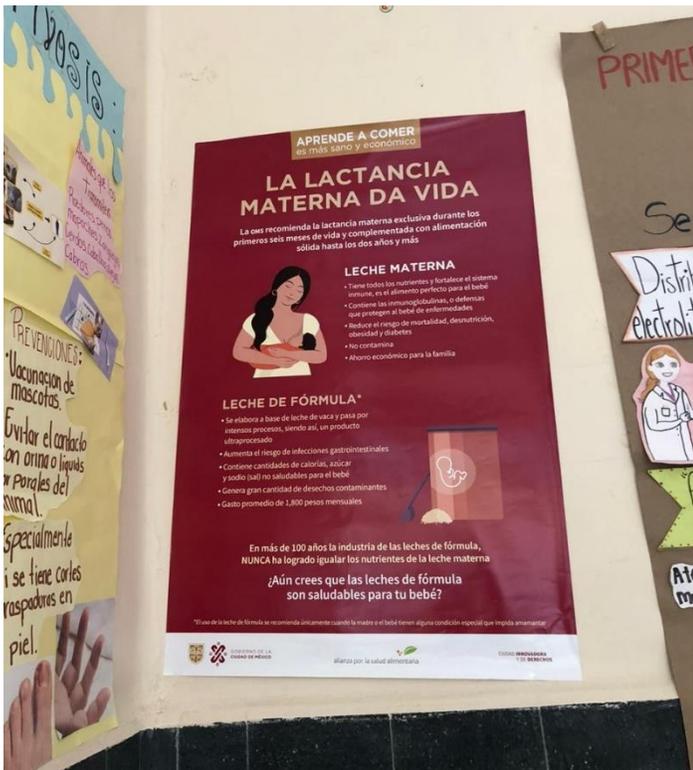
FRUTAS

➤ Ricas en fibra y con bajo contenido de azúcar	
Chirimoya	1/3 pza 112 g
Fresa	17 pzas 204 g
Granada china	2 pzas 120 g
Guambana	1 pza ch 350 g
Guayaba	3 pzas 135 g
Pera	1/2 pza 95 g
➤ Contenido medio de fibra y azúcar	
Capulines	3 tazas 480 g
Cerezas	20 pzas 136 g
Chabacano	4 pzas 140 g
Chicozapote	1/2 pza 85 g
Cruetas	3 pzas 188 g
Juazno	2 pzas 174 g
Manzana	1 pza 138 g
Papaya amarilla	1 taza 140 g
➤ Bajas en fibra y con alto contenido de azúcar	
Kiwi	1 1/2 taza 132 g
Lima	3 pzas 234 g
Mamey	1/3 pza 137 g
Mandarina o naranja	2 pzas
Melón	1/2 pza 219 g
Moras o zarzamora	1/4 taza
Papaya roja o sandía	1 taza
Piña	1/2 taza 124 g
Mango o plátano	1/2 pza
Tarona	1 pza 246 g
Tuna	2 pza 250 g
Uva	18 pzas 126 g

Anexo 3. Jornadas y ferias de salud



Anexo 4. Platicas



Anexo 5. Capacitación “Herramientas para la Certificación de Entornos Laborales Saludables”





**LA SECRETARÍA DE SALUD
A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL
DE CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD
OTORGA LA PRESENTE**

CONSTANCIA

A

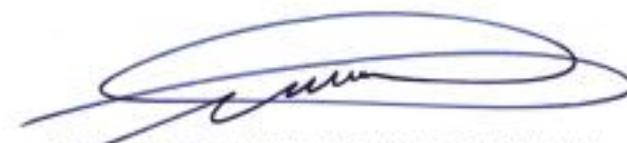
Diana Lizeth Araujo Ramírez

Por haber concluido satisfactoriamente el Curso a Distancia:

Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente

con una duración de **8** horas,
obteniendo una Calificación de **8.00**

Se extiende la presente constancia el 23 de mayo de 2023



DRA. MAGDALENA DELGADO BERNAL
Directora de Educación en Salud



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSABI
INSTITUTO DE SALUD PARA
EL BIENESTAR

El Instituto de Salud para el Bienestar
otorga la presente

CONSTANCIA

A

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ

Por su participación en el
"Curso Introductorio de Atención Primaria de Salud"

Ciudad de México, 15 de marzo de 2023

Duración: 6 horas

Modalidad: Virtual

DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE FORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD

DRA. YESENIA ROMERO CASILLAS
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE RECURSOS HUMANOS EN SALUD



MICVJ85I4z



2022 Flores
de Magón



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSABI
INSTITUTO DE SALUD PARA
EL BIENESTAR

EL INSTITUTO DE SALUD PARA EL BIENESTAR
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ

Por su participación en el curso:
"Trato Digno en los Servicios de Salud"

Duración: 10 horas

Modalidad: Virtual

18 de marzo de 2023


DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE FORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD


DRA. YESENIA ROMERO CASILLAS
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE RECURSOS HUMANOS DE SALUD



ri6Zudk350



2022 *Encanto*
Flores
Año de
Magón
PROCESOS DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA



SALUD

INSABI

STCONSAME



CONADIC



El Instituto de Salud para el Bienestar
y la Secretaría de Salud
otorgan la presente

CONSTANCIA

A

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ

Por su participación en el curso:

“Guía de Intervención mhGAP en Salud Mental
ENLASAME”

25 de marzo de 2023

Duración: 20 horas

Modalidad: Virtual

DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE FORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD

DR. JUAN MANUEL QUIJADA GAYTÁN
DIRECTOR GENERAL DE LOS
SERVICIOS DE ATENCIÓN PSIQUIÁTRICA



qiqH3SI651



Certificado de Participación

La Organización Panamericana de la Salud

certifica que:

Diana Lizeth Araujo Ramírez

ha participado y aprobado el:

Curso Virtual de Diagnóstico Precoz del Cáncer en Niños y Adolescentes

Ofrecido a través del Campus Virtual de Salud Pública

26 de febrero de 2023

Horas: 10



*La autenticidad de este certificado se puede verificar en <https://mooc-campusvirtualsp.org/mod/simplecertificate/verify.php?code=63fbd93c-7cb8-4029-8f32-4abb8ac1f1c2e>



EL SISTEMA EDUCATIVO DE SALUD PARA EL BIENESTAR
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ

Por haber aprobado satisfactoriamente el curso:
**El personal de nutrición en
los programas preventivos y de atención**

Duración: 7 horas

Modalidad: Virtual

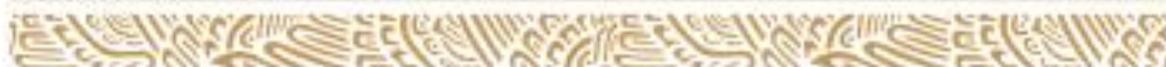
8 de diciembre de 2023

DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN
IMSS BIENESTAR

L.N. ILEANA FAJARDO NIQUETE MTO ED
DIRECTORA DE NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES CRÓNICAS
DE LOS SERVICIOS DE SALUD DE YUCATÁN



EppNFaObJl





**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CENAPRECE
COMISIÓN NACIONAL DE PROFESIONES REGISTRO
Y CONTROL DE UNIVERSIDADES

EL SISTEMA EDUCATIVO DE SALUD PARA EL BIENESTAR
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ

Por haber aprobado satisfactoriamente el curso:
Intervención breve: hábitos y estilos de vida saludables
para la atención de enfermedades cardiometabólicas en México

Duración: 3 horas
Modalidad: Virtual
8 de diciembre de 2023


DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
RESPONSABLE DEL SISTEMA EDUCATIVO
DE SALUD PARA EL BIENESTAR


DR. RUY LÓPEZ RIDAURA
DIRECTOR GENERAL
CENAPRECE



Kib9XBBmot





**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SERVICIOS DE SALUD
IMSS BIENESTAR

EL SISTEMA EDUCATIVO DE SALUD PARA EL BIENESTAR
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

DIANA LIZETH ARAUJO RAMÍREZ

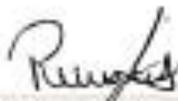
Por haber aprobado satisfactoriamente el curso:
**Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar
(MAS-Bienestar)**

Duración: 20 horas

Modalidad: Virtual

20 de noviembre de 2023


DR. ROSBEL TOLEDO ORTIZ
COORDINADOR DE FORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD


DRA. YESENIA ROMERO CASILLAS
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE RECURSOS HUMANOS EN SALUD



vSZ5ztakXk





GOBIERNO DE
MÉXICO



EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

Diana Lizeth Araujo Ramirez

Por haber concluido satisfactoriamente el curso:

ABC De la Obesidad

Duración: **10** horas

No. folio:ABC010300400

Ciudad de México a 05 de enero de 2024