



**Presentado por:**

**Nombre:** Elisa Chabolla Vicencio

**Matrícula:** 2163062791

**Unidad:** Xochimilco

**División:** Ciencias Biológicas y de la Salud

**Licenciatura:** Nutrición Humana

## **INFORME FINAL DE ACTIVIDADES DEL SERVICIO SOCIAL**

**Lugar:** Área de Enseñanza de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, con rotación en el Centro de Salud T-III Dr. Atanasio Garza Ríos de la Jurisdicción Sanitaria Cuauhtémoc

**Periodo de realización:** Del 1 de febrero de 2022 al 31 de enero de 2023

**Asesor:** Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega

No. Económico 35275

## **INTRODUCCIÓN**

En el presente Informe final se dan a conocer las actividades que se realizaron del 1 de febrero del 2022 al 31 de enero del 2023 en el Área de Enseñanza de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México ubicada en Av. Insurgentes Norte No. 423 edificio Anexo II, 2o piso Col. Nonoalco-Tlatelolco, Alcaldía Cuauhtémoc, con la supervisión de la Lic. Gabriela Ruiz Rosales, responsable de Carreras Afines a la Salud del Área de Enseñanza, realizando actividades administrativas y, una rotación de un mes en el C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos de la Jurisdicción Sanitaria Cuauhtémoc, ubicado en calle Dr. José María Vértiz 184, colonia Doctores, durante el periodo comprendido del 16 noviembre al 19 de Diciembre de 2022, bajo la supervisión de la Lic. en Nutrición Guadalupe Ibarra Delgado.

## **ANTECEDENTES.**

Los Servicios de Salud Pública del Distrito Federal se crea como Organismo Descentralizado de la Administración Pública el 3 de julio de 1997, sectorizado a la ahora Secretaría de Salud de la Ciudad de México, con personalidad jurídica y patrimonios propios, cuyo objeto es prestar los servicios de salud pública desde el primer nivel de atención, comprendiendo las siguientes actividades: acciones y servicios enfocados en preservar la salud mediante la promoción, vigilancia epidemiológica, saneamiento básico, protección específica y, diagnóstico precoz, tratamiento oportuno, rehabilitación de padecimientos frecuentes y de resolución factible a través de atención ambulatoria con recursos de poca complejidad técnica. Para ello, el organismo tiene como atribuciones el desarrollo de actividades que tienden al mejoramiento y especialización de los servicios a su cargo, la intervención en programas de formación de recursos humanos para la atención de la salud y el desarrollo de programas de investigación relativos a los servicios de salud pública y de atención médica (1,2).

De acuerdo con el Programa de Trabajo 2022-2023 del Área de Enseñanza, la cual se encuentra adscrita y está bajo la responsabilidad de la Dirección de Atención Médica del mencionado Organismo, las funciones específicas del área son: la formación de estudiantes en prácticas clínicas, servicio social, internado y residencias médicas en el primer nivel de atención, la capacitación técnica y de salud pública para todas las disciplinas de la salud y áreas administrativas, así como la promoción de la investigación para fortalecer, desarrollar e implementar acciones que contribuyan a la formación, capacitación, profesionalización, educación continua e investigación del personal responsable de otorgar los servicios de salud incluyendo la perspectiva de derecho y enfoque diferenciado e intercultural en las unidades de salud de las 16 Jurisdicciones Sanitarias de la Ciudad de México, el Hospital de Ticomán y el nivel central, promoviendo los cambios necesarios en la organización y gestionando equipamiento y recursos tecnológicos necesarios (2).

El área de carreras afines a la salud se divide en dos grupos de actividades principalmente: servicio social y capacitación, las cuales detallaré a continuación.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Conocer e insertarse en la práctica de los servicios administrativos del área de la salud y en el proceso de asignación de pasantes al servicio social. Así mismo brindar información acerca de la importancia de la alimentación en la salud y proporcionar orientación nutricional.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Conocer y ejecutar el proceso de asignación de pasantes a las unidades aplicativas para su formación
2. Conocer y ejecutar los procesos del área para brindar solución y cumplimiento de objetivos y tareas asignadas
3. Brindar información acerca de la importancia de la alimentación en la salud y orientación nutricional

### **METODOLOGÍA UTILIZADA**

Para cumplir los dos primeros objetivos planteados en este informe se apoyó en la realización de las actividades del servicio social y capacitación de Carreras Afines a la Salud que se enlistan a continuación.

### **ACTIVIDADES DEL SERVICIO SOCIAL DE CARRERAS AFINES A LA SALUD**

Para cumplir con los objetivos planteados en el Programa de Trabajo 2022-2023 del Área de Enseñanza, se realizan las siguientes actividades para el buen desarrollo del servicio social:

1. Coordinar la planeación y distribución de los campos clínicos (plazas de servicio social) disponibles en los Centros de Salud, Clínicas de Especialidades y Hospital General de Ticomán (que en adelante se mencionarán como unidades aplicativas) en conjunto con las jefaturas de enseñanza e instituciones educativas, actividades que se realizan en marzo y septiembre de cada año.
2. Recepción y asignación del personal en formación a las unidades aplicativas. Dos veces al año en las promociones de Febrero y Agosto se recibe a pasantes de dos tipos de plazas, las del Programa Nacional de Servicio Social (PNSS) con beca y seguro de vida y las de vinculación académica (sin beca y sin seguro de vida), los pasantes del PNSS eligen plaza en Acto Público en orden de promedio. Se elabora y envía el listado del personal en formación que se espera acudan a las diferentes unidades aplicativas a las jefaturas de enseñanza. Estas actividades se realizan en agosto y febrero de cada año.
3. Recibir pasantes de servicio social de vinculación académica de la UNAM y de la UACM fuera de promoción durante todo el año.

4. Dar información para establecer y/o actualizar los convenios de colaboración en materia de servicio social con las instituciones educativas, cuyos estudiantes deseen realizar el Servicios Social en el Organismo, actividad que se realiza todo el año.
5. Elaborar, adecuar y establecer con base a la normatividad los Programas Académico - Operativos del Servicio Social, con las Instituciones Educativas, Jefaturas de Enseñanza y la Secretaria de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) en su caso, que consideren la cultura de servicio, respeto a la población usuaria, al modelo de atención a la salud vigente y al trabajo con las comunidades en el primer nivel de atención.
6. Revisión y adecuación con los Jefes de Enseñanza, de los Programas de Servicio Social, de todas las carreras que aplican en las Jurisdicciones, para homologarlo y actualizarlo.
7. Asistir a los Eventos de Distribución de plazas de servicio social (Actos Públicos) en enero y julio de cada año.
8. Organizar el ingreso, asignación, seguimiento, trámite de becas, término y liberación de prácticas servicio social en agosto y febrero de cada año.
9. Revisar que se aplique en todos sus niveles jerárquicos los lineamientos de Servicio Social durante todo el año.
10. Atención de incidencias durante el servicio social, (bajas, cambios de adscripción, faltas al reglamento, violación de los derechos) y notificarlas por escrito al área de Enseñanza en un lapso no mayor a diez días hábiles durante todo el año.

#### **ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN**

Las actividades que se necesitan realizar en el área son: gestionar, promover y contribuir a la implementación de programas de capacitación y actualización para la profesionalización del personal de salud médico, paramédico, de carreras afines a la salud y administrativos.

La Lic. Ruiz también le da seguimiento a algunas actividades específicas:

1. Promover la oferta de cursos de capacitación para el personal trabajador y recursos humanos en formación.
2. Gestionar las constancias con valor oficial y crediticio correspondientes, ante la Dirección de Formación, Actualización Médica e Investigación (DFAMI) de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA).
3. Análisis y seguimiento al Informe de Actividades de Capacitación., con la información generada en la Jurisdicción Sanitaria o Unidades Aplicativas.

Para el cumplimiento del tercer objetivo se plantea el brindar información (pláticas) dentro del Área de Enseñanza sobre la importancia de la alimentación en la salud.

---

## **DESARROLLO DE ACTIVIDADES CARRERAS AFINES A LA SALUD, ÁREA DE ENSEÑANZA.**

**Responsable:** Lic. Gabriela Ruíz Rosales

---

### **ACTIVIDADES REALIZADAS FEBRERO-ABRIL 2022:**

#### **Servicio Social:**

- En los primeros días de febrero, se recibió a los estudiantes de la Promoción Febrero 2022. En esa promoción se apoyó en la entrega de sus oficios de aceptación y presentación, credenciales, distribución de trípticos con los lineamientos de servicio social y de instrucciones generales para su presentación en la Jurisdicción Sanitaria asignada e incorporación posterior, al centro de salud correspondiente. Se apoyó también en la recolección de documentos para el trámite de la beca, los cuales se entregaron al Área de recursos humanos.
- Se apoyó en la elaboración de la Constancia Global de Movimientos (gestión de la beca), capturando los siguientes datos de cada pasante de carreras afines del PNSS: nombre, CURP, RFC, adscripción, clave de pago, sexo, estado civil, lugar de nacimiento, nacionalidad, vigencia, carrera, tipo de beca, campo clínico y escuela, solicitados por la Jefatura de Unidad Departamental de Nóminas, en una base de datos organizada por Jurisdicción, carrera y tipo de escolaridad (licenciatura o carrera técnica), así como, en la organización de los expedientes por cada pasante, con los documentos requeridos para el trámite de la beca para su posterior entrega a la Subdirección de Administración de Capital Humano.
- Se apoyó en el registro de información de cada pasante recibido, en bases de datos por modalidad (PNSS y Vinculación) con los nombres, CURP, RFC, adscripción, sexo, vigencia, carrera, escuela, matrícula, campo clínico, dirección, teléfono y correo electrónico, lo anterior para el control y seguimiento interno del alumnado.
- Se colaboró en la organización y archivo en bibliotecas por modalidad, de los expedientes con los documentos de los pasantes, para su seguimiento y control interno.
- Se apoyó en la entrega de las Constancias de Término de Servicio Social, las oficiales del PNSS entregadas por la SEDESA y las del personal pasante de vinculación académica, estas últimas se elaboran en el Área de Enseñanza. Durante el proceso de entrega se revisó que en el oficio de liberación entregado por la Jurisdicción Sanitaria o Unidad de Salud de adscripción (documento soporte para la entrega de la constancia de término oficial) los datos correspondan a los registrados en las bases de datos de la promoción, coincidiendo así el nombre, Jurisdicción y Unidad de Salud asignado y el periodo de realización del servicio social. Una vez que todo está debidamente validado, se entrega la Constancia de Término, los alumnos deben firmar acuse de recibido de acuerdo a su tipo de plaza.
- Se apoyó en la elaboración de la carpeta para archivo, con los acuses de recibo de la entrega de las liberaciones de servicio social.

### **Actividades Administrativas del Servicio Social de Carreras Afines:**

- Se brindó información a quién lo solicitó acerca de los requisitos para realizar el servicio social, a través de correo electrónico, llamadas telefónicas o de manera presencial, a los estudiantes de carreras afines a la salud interesados en realizar el servicio social en el Organismo.
- Se proporcionó información a quien la solicitó acerca del proceso para realizar el convenio de colaboración en materia de servicio social mediante correo electrónico, llamadas telefónicas o de manera presencial, a todo estudiante que lo requirió.
- Se apoyó en la realización de oficios varios, relacionados con el Área de Servicio Social de Carreras Afines,
- Se apoyó en acudir por los números de folios para los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.
- Se apoyó en la elaboración de oficios de presentación y aceptación, así como de credenciales para pasantes de vinculación académica fuera de promoción, de las carreras de Trabajo Social, Psicología, Medicina Veterinaria, Nutrición y Promoción de la Salud. También se apoyó en la recepción de éstos, armando paquetes con los documentos para su ingreso al servicio social (oficios, credenciales, trípticos, formatos por llenar).
- Se apoyó en la realización de formatos informativos para el apartado de Servicio Social de la página WEB del Organismo, de los programas de servicio social de las carreras de Técnico en Dietética, Licenciatura en Fisioterapia, Licenciatura en Nutrición, Técnico Laboratorista Clínico, mismos que aún están en revisión.

### **Capacitación:**

- Se brindó apoyo en la elaboración de algunos oficios donde se solicita ante SEDESA el registro y validación de eventos de capacitación para obtener constancias con valor curricular, así como también se apoyó en el trámite de los mismos, en las oficinas de la DFAMI de SEDESA.
- Se brindó apoyo en acudir por los números de folios para los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.

### **Formación de Recursos Humanos en Formación:**

- Se brindó apoyo en la elaboración de los programas operativos de las siguientes carreras, los cuales están en revisión para su aprobación:
  - Licenciaturas. - Fisioterapia y Nutrición.
  - Carreras Técnicas. - Técnico en Dietética, Técnico Laboratorista Clínico, Técnico en fisioterapia.

Para lo anterior se revisó el material proporcionado por la Lic. Ruiz, así como trabajo de gabinete, investigando en internet información de soporte para la realización de los mencionados trabajos operativos.

---

## DESARROLLO DE ACTIVIDADES REALIZADAS MAYO- JULIO 2022:

---

### Actividades Administrativas del Servicio Social de Carreras Afines:

- Se brindó información a los interesados en realizar el servicio social en el Organismo acerca de los requisitos para realizar el servicio social, a través de correo electrónico, llamadas telefónicas o de manera presencial así como también acerca del proceso para realizar el convenio de colaboración en materia de servicio social.
- Se apoyó en la elaboración y trámite de diversos oficios de presentación y aceptación para pasantes con plaza de vinculación académica fuera de promoción (Trabajo Social, Psicología, Medicina Veterinaria, Nutrición y Promoción de la Salud). Como en los meses anteriores, se brindó apoyo en la recepción de éstos, armando paquetes con los documentos para su ingreso al servicio social (oficios, credenciales, trípticos, formatos por llenar).
- Se apoyó en la realización de oficios varios, relacionados con el Área de Servicio Social de Carreras Afines, así como en la asistencia de acudir por los números de folios para los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.

### Capacitación:

- Se brindó apoyo en la elaboración de oficios donde se solicita ante SEDESA el registro y validación de eventos de capacitación para obtener constancias con valor curricular, en el trámite de los mismos, así como también en la asistencia de acudir por los números de folios para los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.

### Formación de Recursos Humanos. Sesiones Académicas

Como parte de las actividades a realizar de los pasantes del Área de Enseñanza con plaza administrativa se encuentran las sesiones académicas, en las cuales, cada pasante presenta un tema de su carrera ante el personal del Área de Enseñanza.

En el año se realizaron 2 rondas de sesiones: la primera con 5 sesiones (un tema de presentación por cada sesión) y un taller dinámico en la segunda ronda con participación de todos los pasantes.

- Primera ronda de sesiones.  
Los temas fueron:
  - Supervisión, presentada por la Lic. Ángeles Anaya encargada de Enfermería del Área de Enseñanza
  - Niveles de atención en salud presentado por la Lic. Diana Martínez pasante de la carrera de enfermería
  - Manejo odontológico de paciente diabético presentado por C.D. Marco Alcántara pasante de la carrera de odontología.
  - Desnutrición, presentada por C.D. Mariana Turriza pasante de la carrera de odontología

- Nutrición en paciente con síndrome metabólico, presentado por LNH Elisa Chabolla, pasante de la carrera de Nutrición Humana.

Los subtemas que se abordaron en la presentación fueron los siguientes: situación epidemiológica nutricional, definición del síndrome metabólico, desarrollo del síndrome metabólico, complicaciones de la obesidad, clasificación de la obesidad, fisiopatología del síndrome metabólico, resistencia a la insulina, dislipidemias, hipertensión arterial, diabetes mellitus y sus complicaciones, prevención y tratamiento.

La presentación tuvo lugar el 31 de mayo de 2022 en el aula 1 del Área de Enseñanza.

Se anexa como evidencia la fotografía del calendario (**véase anexo 1**) con fecha de la ponencia y la presentación (**véase anexo 2**).

- Segunda ronda de sesiones:

Taller dinámico. Alimentación Saludable

En la ronda de sesiones académicas se participó como coordinadora y ponente del taller de Alimentación Saludable que realizaron los pasantes del área.

Los temas desarrollados junto con sus dinámicas fueron los siguientes:

Tema: Alimentación saludable y dieta de la milpa. Coordinadora del taller y ponencia. LNH Elisa Chabolla pasante de la carrera de Nutrición Humana.

Contenido: La importancia de la alimentación saludable, características de una alimentación saludable, plato del bien comer y recomendación de bebidas, dieta de la milpa.

Dinámica: Creación de platillo saludable. Se les proporcionó a los participantes materiales de papel (plato y alimentos) para que elaboraran un platillo con las características de la dieta correcta de acuerdo con información presentada y se les pidió que expusieran un tiempo de comida para analizarlo entre todos.

- Tema: Estrés. Ponente: Lic. Erika Londaverde, pasante de la carrera de Enfermería.

Contenido: qué es el estrés, efectos del estrés en la salud

Dinámica: Cuestionario para medir el nivel de estrés de los participantes

- Tabaco y alcohol. Ponente Lic. Diana Martínez, pasante de la carrera de Enfermería.

Contenido: repercusiones del consumo de alcohol y tabaco en la salud

- Receso.

- Salud oral. Ponente: C.D Mariana Turriza, pasante de la carrera de Odontología

Contenido: qué pasa en el sistema estomatognático en pacientes edéntulos, concientización del paciente sobre la salud oral en todas las etapas de la vida

- Actividad física. Ponente: C.D Marco Alcántara, pasante de la carrera de Odontología.

Contenido: riesgo del sedentarismo y beneficios de la actividad física para la salud, recomendaciones de actividad física, formas de aumentar la actividad física

Dinámica: realización de ejercicios de activación física.

Al inicio del taller se les tomó el peso y circunferencia de cintura a los participantes. Se les proporcionó además de esos datos su IMC y una cartilla de alimentación saludable.

En el receso, a los participantes del taller, se les proporcionó una ensalada de lechuga, queso panela, pepitas de calabaza, fruta y agua de limón con menta.

Se anexa como evidencia la fotografía del boceto del taller (**véase anexo 3**), la presentación del tema Alimentación saludable (**véase anexo 4**), el material de apoyo para la dinámica de nutrición (**véase anexo 5**) y la cartilla de alimentación saludable que se le proporcionó a los participantes (**véase anexo 6**).

Las presentaciones eran revisadas una semana antes de la ponencia por la Licenciada Ángeles Anaya encargada de Enfermería del Área de Enseñanza, a quien se le asignó la tarea de la revisión y retroalimentación de estas.

#### **Servicio Social:**

- Se apoyó en la captura de la necesidad de pasantes de las unidades aplicativas dentro del catálogo de Excel por carrera afín a la salud, centro de salud y jurisdicción sanitaria para el control de las plazas disponibles y las asignadas para la Promoción Agosto 22.
- Se apoyó en la creación de los paquetes para Actos Públicos de la promoción Agosto 22 de beca y vinculación (oficios, credenciales, trípticos, formatos control).
- Se apoyó en la elaboración de oficios de liberación para la promoción de agosto 21 de pasantes licenciatura con un año de servicio social y febrero 22 de pasantes de carreras técnicas con servicio social de medio año.
- Se brindó apoyo al asistir a varios Actos Públicos de la promoción agosto 22, en la revisión y confirmación del número correcto de plazas ofertadas en la institución educativa, en brindar instrucciones y paquete de Acto Público al alumnado que escogiera plaza en las unidades aplicativas de Servicios de Salud Pública. También se brindó asistencia en la captura de datos para la impresión y entrega de cartas de adscripción a los estudiantes a través del portal de la Secretaría de Salud.
- Se brindó apoyo en la elaboración de oficios varios y en la resolución de problemas que pudieran surgir en el Área de Carreras Afines (oficio de petición de vehículo, verificación de situación de pasantes, corroborar información, etc.)

---

#### **DESARROLLO DE ACTIVIDADES REALIZADAS AGOSTO-OCTUBRE 2022:**

---

#### **Servicio Social:**

- Se apoyó en la recepción de pasantes de la promoción Agosto 22 con la entrega de oficios de aceptación y presentación, credenciales, distribución de trípticos con los lineamientos de servicio social y de instrucciones generales para su presentación en la Jurisdicción Sanitaria asignada e incorporación posterior, al centro de salud correspondiente, al igual que en la recolección de documentos para el trámite de la beca, los cuales, como se entregaron al Área de recursos humanos.

- Se apoyó en el registro de información de cada pasante recibido, en bases de datos por modalidad (PNSS y Vinculación) con los nombres, CURP, RFC, adscripción, sexo, vigencia, carrera, escuela, matrícula, campo clínico, dirección, teléfono y correo electrónico, lo anterior para el control y seguimiento interno del alumnado.
- Se brindó apoyo en la organización y archivo en bibliotecas por modalidad, de los expedientes con los documentos de los pasantes, para su seguimiento y control interno.
- Se apoyó en la entrega de las Constancias de Término de Servicio Social, las oficiales del PNSS entregadas por la SEDESA y las del personal pasante de vinculación académica. Durante el proceso de entrega revisé que en el oficio de liberación entregado por la Jurisdicción Sanitaria o Unidad de Salud de adscripción los datos correspondan a los registrados en las bases de datos de la promoción
- Se elaboró la carpeta para archivo, con los acuses de recibo de la entrega de las liberaciones de servicio social.

#### **Actividades Administrativas del Servicio Social de Carreras Afines:**

- Se brindó información a quién lo solicitó acerca de los requisitos para realizar el servicio social, a través de correo electrónico, llamadas telefónicas o de manera presencial, a los estudiantes de carreras afines a la salud interesados en realizar el servicio social en el Organismo así como información acerca del proceso para realizar el convenio de colaboración en materia de servicio social.
- Se brindó apoyo en la realización de oficios varios, relacionados con el Área de Servicio Social de Carreras Afines, así como en acudir por los números de folios para los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.
- Se apoyó en la elaboración de oficios de presentación y aceptación, así como de credenciales para pasantes de vinculación académica fuera de promoción, de las carreras de Trabajo Social, Psicología, Medicina Veterinaria, Nutrición y Promoción de la Salud, también apoye en la recepción de éstos, armando paquetes con los documentos para su ingreso al servicio social (oficios, credenciales, trípticos, formatos por llenar).
- Se brindó apoyo en la elaboración y trámite de diversos oficios (respuesta a solicitud de campos clínicos, bajas de pasantes del servicio social, cambio de oficios de aceptación).
- Se apoyó con la entrega de información variada solicitada por la responsable del Área de Enseñanza, la Dra. Claudia Mesa (cuadro con número de pasantes por carrera, centro de salud, jurisdicción y promoción etc.)

#### **Capacitación:**

- Se brindó apoyo en la elaboración de oficios donde se solicita ante SEDESA el registro y validación de eventos de capacitación para obtener constancias con valor curricular, en el trámite de los mismos, así como en acudir por los números de folios para los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.
- Se apoyó en la replicación de instrucciones iniciales que se proporcionaron en la Dirección de Formación, Actualización Médica e Investigación (DFAMI) de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) para el jefe de enseñanza interesado en brindar validez a 5,000 constancias electrónicas.

### **Formación de Recursos Humanos en Formación:**

- Se brindó apoyo en la elaboración de bocetos de las infografías de los programas de servicio social de las siguientes carreras, los cuales también están en revisión para su aprobación:
  - Licenciaturas. - Fisioterapia, Nutrición, Médico Veterinario Zootecnista, Psicología y Trabajo Social.

Para lo anterior se utilizó la información en los programas operativos que se crearon durante los primeros meses del año donde se revisó el material proporcionado por la Lic. Ruiz así como también se realizó trabajo de gabinete, investigando en internet información de soporte para la realización de los mencionados bocetos.

Hasta el momento, la única infografía autorizada y compartida en la plataforma del SIASS de la UNAM es la de Trabajo Social.

### **Supervisión:**

- Con el propósito de mejorar y apoyar el rendimiento de los recursos humanos en formación de las unidades aplicativas, el Área de Enseñanza de Nivel Central junto con las Áreas de Enseñanza de las Jurisdicciones Sanitarias, diseñaron una cédula de supervisión interna para conocer las condiciones de las unidades aplicativas y de las áreas de Enseñanza de las Jurisdicciones.

En esta actividad se apoyó asistiendo a la supervisión de la Jurisdicción Sanitaria de Azcapotzalco, al Centro de Salud T-III Dr. Galo Soberón y Parra celebrada el día 26 de septiembre y a la Clínica Condesa el día 29 de septiembre de 2022, en ambos casos, se brindó asistencia mediante la toma de notas de evidencia para el llenado de la guía y la transcripción de la misma, para el reporte final. En la Clínica Condesa se realizó labor de entrevista a los recursos humanos en formación.

---

## **DESARROLLO DE ACTIVIDADES REALIZADAS NOVIEMBRE 2022- ENERO 2023**

### **ROTACIÓN**

**Responsable:** Lic. en Nutrición Guadalupe Ibarra Delgado.

---

La Lic. Gabriela Ruiz brindó su apoyo para la realización de una rotación en el C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos con el objetivo de obtener experiencia en el trato al paciente y ejercer los conocimientos adquiridos durante la carrera. El periodo de rotación durante dicho centro de salud fue del 16 noviembre al 19 de diciembre de 2022 bajo la supervisión de la Lic. en Nutrición Guadalupe Ibarra Delgado.

Durante este periodo las actividades que se realizaron fueron las siguientes:

- Toma de medidas antropométricas a pacientes

- Realización de historia clínica y recordatorio de 24 hrs
- Recomendaciones, establecimiento de raciones
- Menú de acuerdo a patología.
- Invitación a consultorio de nutrición a través de plática a los pacientes acerca de la dieta de la milpa en la estancia de espera.
- Apoyo en la realización de periódico mural del día internacional del VIH SIDA.
- Entrega a la Lic. Ibarra de requerimientos y menú para escolar y adolescente
- Entrega a la Lic. Ibarra de información sobre la Dieta MIND así como un menú de ejemplo

Durante la rotación la Lic. Guadalupe Ibarra brindó retroalimentación y guía sobre la forma de llevar a cabo la consulta y el contenido de las mismas. Durante este periodo las actividades que se ejercieron como labor dentro del consultorio fueron: llenado de hojas control del centro de salud para el seguimiento del paciente, llenado del expediente clínico de acuerdo al formato SOAP así como acudir a reuniones de exposición que se realizan en el centro de salud sobre diversos temas médicos.

Anexo como evidencia el oficio de presentación al C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos (**véase anexo 7**) y los trabajos que solicitó la licenciada Ibarra: un menú escolar y adolescente (**véase anexo 8**), información sobre la dieta MIND con un menú de ejemplo (**véase anexo 9**), así como el menú (**véase anexo 10**) y recomendaciones (**véase anexo 11**) que se realizaron a un paciente con diabetes mellitus tipo 1 y fotografía del periódico mural (**véase anexo 12**).

---

**DESARROLLO DE ACTIVIDADES CARRERAS AFINES A LA SALUD, ÁREA DE ENSEÑANZA.**

**Responsable:** Lic. Gabriela Ruiz Rosales

---

**Actividades Administrativas del Servicio Social de Carreras Afines:**

Actividades realizadas de regreso en el área:

- Se brindó información acerca de los requisitos para realizar el servicio social, a través de correo electrónico, llamadas telefónicas o de manera presencial, a los estudiantes de carreras afines a la salud interesados en realizar el servicio social en el Organismo así como información acerca del proceso para realizar el convenio de colaboración en materia de servicio social.
- Se brindó apoyo en la realización de oficios varios, relacionados con el Área de Servicio Social de Carreras Afines, y en la asistencia para acudir por los números de folios de los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.

- Se brindó apoyo en la elaboración de oficios de presentación y aceptación, así como de credenciales para pasantes de vinculación académica fuera de promoción, de las carreras de Trabajo Social, Psicología, Medicina Veterinaria, Nutrición y Promoción de la Salud, y en la recepción de éstos, armando paquetes con los documentos para su ingreso al servicio social (oficios, credenciales, trípticos, formatos por llenar).
- Se apoyó en la entrega de información variada solicitada por la Responsable del Área de Enseñanza, la Dra. Claudia Mesa (porcentaje de máximos y mínimos de pasantes por carrera de acuerdo a la necesidad y ocupación de las unidades aplicativas).

#### **Capacitación:**

- Se brindó apoyo en la elaboración de oficios donde se solicita ante SEDESA el registro y validación de eventos de capacitación para obtener constancias con valor curricular, en el trámite de los mismos, así como también en asistencia para acudir por los números de folios de los oficios al área secretarial de la Dirección de Atención Médica.

#### **Formación de Recursos Humanos en Formación.**

- Se brindó orientación al nuevo pasante de Carreras Afines acerca de los procesos a llevar a cabo en el área.

Además de las actividades mencionadas, se realizaron 4 cursos a lo largo del año de servicio social:

- NOM 046 y su aplicación en la prevención y atención de la violencia. Aspectos generales **(Archivo 13)**
- Dietas ¿que nos dice la evidencia? **(Archivo 14)**
- Actualización sobre el manejo de la hipertensión arterial y del riesgo cardiovascular en la atención primaria a la salud **(Archivo 15)**
- Prevención y manejo de la enfermedad renal crónica para equipos del primer nivel de atención **(Archivo 16)**

#### **OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS**

Los tres objetivos planteados en este informe fueron alcanzados, los dos primeros más que el tercero.

Durante el periodo de servicio social se logró conocer y apoyar en la ejecución de los diferentes procesos para la oferta de plazas en los actos públicos, la recepción de pasantes, la entrega de la documentación y atención a incidencias presentadas durante el servicio social de los pasantes en las unidades aplicativas. Además de esto también se apoyó con éxito en la ejecución del procedimiento para pasantes con plaza de vinculación académica fuera de promoción.

Se apoyó en el cumplimiento de las diferentes actividades requeridas en el área: actividades referentes al servicio social como ya se mencionó, en brindar información para establecer convenios de colaboración, organización del trámite de becas, elaboración de oficios para la solicitud de cursos y constancias con validez oficial, elaboración de programas operativos de

diferentes carreras así como su formato electrónico, bocetos de infografía de las carreras y supervisión de unidades aplicativas.

En cuanto al tercer punto se logró proporcionar a los integrantes del área de enseñanza información acerca de la importancia de la alimentación en la salud a través de 2 exposiciones y un taller dinámico sobre alimentación saludable. En el centro de salud se brindó información acerca de la dieta de la milpa en las estancias de espera y resolución de dudas así como invitación a consultorio de nutrición y orientación nutricional. Debido al cambio de dinámica en el Centro de Salud T-III Dr. Atanasio Garza Ríos respecto a las citas y el periodo de estancia no fue posible abarcar a mucha gente.

## **RESULTADOS**

### **Promoción Febrero 22.**

Recepción de pasantes.

- Se apoyó en la recepción de 10 pasantes de Nutrición, 39 pasantes de Técnico Laboratorista Clínico y 7 pasantes de Dietética del Programa Nacional de Servicio Social (PNSS)
- Se apoyó en la recepción de 13 pasantes de la carrera Promoción de la Salud, 14 pasantes de fisioterapia (10 de ellos del programa Salud en tu Casa), 2 pasantes de Psicología, 9 de Médico Veterinario Zootecnista, 5 pasantes de Técnico en Prótesis Dental y 2 pasantes de Nutrición a través del programa de Vinculación Académica

### **Promoción Agosto 22**

Se apoyó en la creación de la base de datos, oficios, credenciales, paquetes para la promoción y recepción de:

- 14 pasantes de Nutrición, 16 pasantes de Optometría, 43 pasantes de Técnico Laboratorista Clínico, 18 Técnicos en Optometría y 7 pasantes de Dietética del Programa Nacional de Servicio Social (PNSS)
- 30 pasantes de Nutrición, 7 pasantes de Trabajo Social, 3 pasantes de Médico Veterinario Zootecnista, 8 pasantes de Psicología, 6 Técnicos en Prótesis Dental, 1 pasante Técnico Laboratorista Clínico, 9 pasantes de la carrera Promoción de la Salud

### **Liberaciones (oficios de término del servicio social)**

- Se apoyó en la elaboración del oficio de la solicitud del oficio de término y listado de 71 pasantes que pertenecieron al Programa Nacional de Servicio Social (PNSS) de la promoción Febrero 22 – Enero 23
- Se apoyó en la elaboración de los oficios de término de 2 pasantes de la carrera Técnico Laboratorista Clínico, 9 oficios de pasantes de Trabajo Social, 6 de pasantes de Psicología, 4 de Médicos Veterinarios Zootecnistas, 1 de Promoción de la Salud, 1 de Nutrición y 14 de Fisioterapia que pertenecieron al programa de Vinculación Académica.

### **Registro y validación de eventos de capacitación para obtener constancias con valor curricular.**

- Se apoyó en la elaboración y trámite en las oficinas de la DFAMI de SEDESA de 28 cursos registro y validación y 19 informes finales.

### **Formación de recursos humanos**

- Se apoyó en la elaboración de los programas operativos de 5 carreras: Fisioterapia, Nutrición, Técnico en Dietética, Técnico Laboratorista Clínico y Técnico en Fisioterapia.
- Se apoyó en la elaboración de los bocetos de las infografías para los programas de servicio social de 5 carreras: Fisioterapia, Nutrición, Médico Veterinario Zootecnista, Psicología y Trabajo Social.

### **Actividades Administrativas del Servicio Social de Carreras Afines**

- Se apoyó en las actividades administrativas diarias para la creación de oficios varios, en proporcionar diariamente a quien lo solicitara información para la realización del servicio social en el Organismo así como información del proceso para realizar el convenio de colaboración en materia de servicio social y en la entrega de información variada solicitada por la Responsable del Área de Enseñanza, la Dra. Claudia Mesa.

### **Presentaciones**

- Se realizaron 2 presentaciones ante las 7 doctoras y licenciadas integrantes del Área de Enseñanza y los 5 pasantes que realizaron su servicio en el área: 1 presentación sobre Nutrición en paciente con síndrome metabólico, 1 presentación Alimentación saludable y dieta de la milpa y coordinación del taller Alimentación Saludable.

### **Rotación en el C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos**

- Se apoyó brindando 30 pláticas sobre la dieta de la milpa de forma individual y resolución de dudas a pacientes en sala de espera del C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos como invitación al consultorio de nutrición.
- Se apoyó en la toma de medidas antropométricas, consulta y orientación nutricional a 14 pacientes
- Se apoyó brindando información y 4 ejemplos de menú: 1 para paciente preescolar, 1 para paciente adolescente, 1 sobre la dieta MIND y 1 para paciente diabético tipo 1.

### **Conclusiones.**

Estar en el Área de Enseñanza de Carreras Afines a la salud con la Lic. Gabriela Ruiz Rosales fue una experiencia que permitió conocer y apoyar en los diferentes procesos que se llevan a cabo para la asignación de pasantes a su servicio social a través de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México: los procesos para el trabajo y organización detrás de un Acto Público, la creación de oficios, el trámite de estos, la realización de un catálogo de necesidades de pasantes, la coordinación con las instituciones educativas y las unidades aplicativas. Al mismo tiempo brindó

acceso al conocimiento y la oportunidad de apoyar en otros procesos realizados en el área como lo es la validación de cursos y constancias ante la Dirección de Formación, Actualización Médica e Investigación de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México y la supervisión de las unidades aplicativas, permitió conocer el trabajo y el engranaje que se mueve de fondo para poder brindarle a los futuros profesionales la oportunidad de realizar su servicio social y adquirir experiencia en su carrera y el conocimiento de los procesos administrativos de fondo a los cuales se recurre para el buen funcionamiento y logro de los objetivos que se plantean.

En cuanto a la rotación dentro del C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos con la Lic. en Nutrición Guadalupe Ibarra Delgado, el tercer objetivo planteado en este informe se logró de manera parcial debido al cambio en el proceso de las citas dentro del centro de salud, los meses en los cuales tuvo lugar la rotación y el tiempo de estancia de la misma, ya que hubo poca afluencia de pacientes al consultorio de nutrición por lo cual el contacto y la práctica fue limitada, sin embargo se logró poder proporcionar información acerca de la importancia de la nutrición a los pacientes con los cuales se tuvo contacto y se obtuvo experiencia en la práctica de la profesión, los procesos de consulta dentro del centro de salud, guía y retroalimentación proporcionada por la Lic. Ibarra.

En conclusión la estancia dentro del Área de Enseñanza y la rotación en el C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos proporcionó una imagen e inmersión más amplia (con mayor inclinación en lo administrativo) en los procesos no solo para llevar a cabo la asignación de pasantes al servicio social sino también de los procesos administrativos que trabajan dentro de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México para proporcionar oportunidades y programas a los futuros profesionales del área de la salud y carreras afines y la importancia que tiene la educación nutricional al paciente para poder mejorar su calidad de vida.

## **RECOMENDACIONES**

Para los pasantes a los cuales les interesa incursionar en la parte administrativa de la salud el realizar su servicio en el Área de Enseñanza es una opción que puede brindarles esa experiencia. Se recomienda que junto con el trabajo a realizar en el área se puedan realizar rotaciones para tener también la práctica clínica en los centros de salud y poder desarrollar más ampliamente durante ese periodo los conocimientos y habilidades adquiridos durante la carrera.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Fuente: Diario Oficial de la Federación: 03/07/1997. DECRETO por el que se crea el organismo descentralizado de la Administración Pública del Distrito Federal, con personalidad jurídica y patrimonio propios, denominado Servicios de Salud Pública del Distrito Federal.  
[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=4886181&fecha=03/07/1997#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4886181&fecha=03/07/1997#gsc.tab=0)
2. Fuente: Programa de Trabajo 2022-2023 del Área de Enseñanza de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México. Dirección de Atención Médica/Área de Enseñanza, CDMX 2022.

## Anexos.

### Anexo 1

#### Fotografía de calendario de presentaciones de la primera ronda


**GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO**  
 SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
 DIRECCIÓN GENERAL  
 DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA  
 ÁREA DE ENSEÑANZA



10:00 a 11:00 hrs	31 de mayo de 2022	AULA 1	• Lic. Elisa Chabolla Vicencio	<b>NUTRICIÓN DEL PACIENTE CON SX. METABÓLICO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación Epidemiológica Nutricional (ENSANUT)</li> <li>• Características físicas nutricionales</li> <li>• Condiciones nutricionales del paciente (dislipidemias, hipertensión arterial, obesidad)</li> <li>• Intervenciones Nutriológicas clínicas, preventivas y de Promoción de la salud</li> </ul>	Exposición	Infocus
10:00 a 11:00 hrs	03 de junio de 2022	AULA 1	• C.D Marco Eduardo Alcántara Zariñán	<b>AFECTACIONES BUCODENTALES EN EL PACIENTE CON DIABETES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación Epidemiológica en México</li> <li>• Signos y Síntomas biológicos/ orgánicos/ psicológicos y socioculturales</li> <li>• Etiología: Causas biológicas, psicosociales, socioculturales y determinantes sociales</li> <li>• Acciones Odontológicas preventivas, clínicas y de promoción de la salud</li> </ul>	Exposición	Infocus
10:00 a 11:00 hrs	10 de junio 2022	AULA 1	• C. D Mariana Catalina Turriza Delgadillo	<b>DESNUTRICIÓN Y AFECIONES BUCODENTALES DERIVADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación Epidemiológica en México</li> <li>• Signos y Síntomas biológicos/ orgánicos/ psicológicos y socioculturales</li> <li>• Etiología: Causas biológicas, psicosociales, socioculturales y determinantes sociales</li> <li>• Acciones de Enfermería preventivas, clínicas y de promoción de la salud</li> </ul>	Exposición	Infocus
10:00 a 13:00 hrs	17 junio 2022	AUDITORIO	• TODOS LOS PASANTES	<b>ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE/ DIETA DE LA MILPA</b> <b>(Evento multidisciplinario)</b>	Sesión - Taller	Feria

Av. Insurgentes Norte 423, edificio Anexo II piso 2, Col. Narvosa-Tlalcoyote, Delegación Territorial Cuauhtémoc, C.P. 06500, Ciudad de México  
 Tel. 554036-2913 ext. 1061-1063-1064

CIUDAD INNOVADORA  
 Y AL DERECHOS



SECRETARÍA  
DE SALUD

SERVICIOS DE  
SALUD PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
ATENCIÓN MÉDICA

ÁREA DE  
ENSEÑANZA

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

# NUTRICIÓN DEL PACIENTE CON SÍNDROME METABÓLICO

Elisa Chabolla Vicencio



# Situación Epidemiológica Nutricional

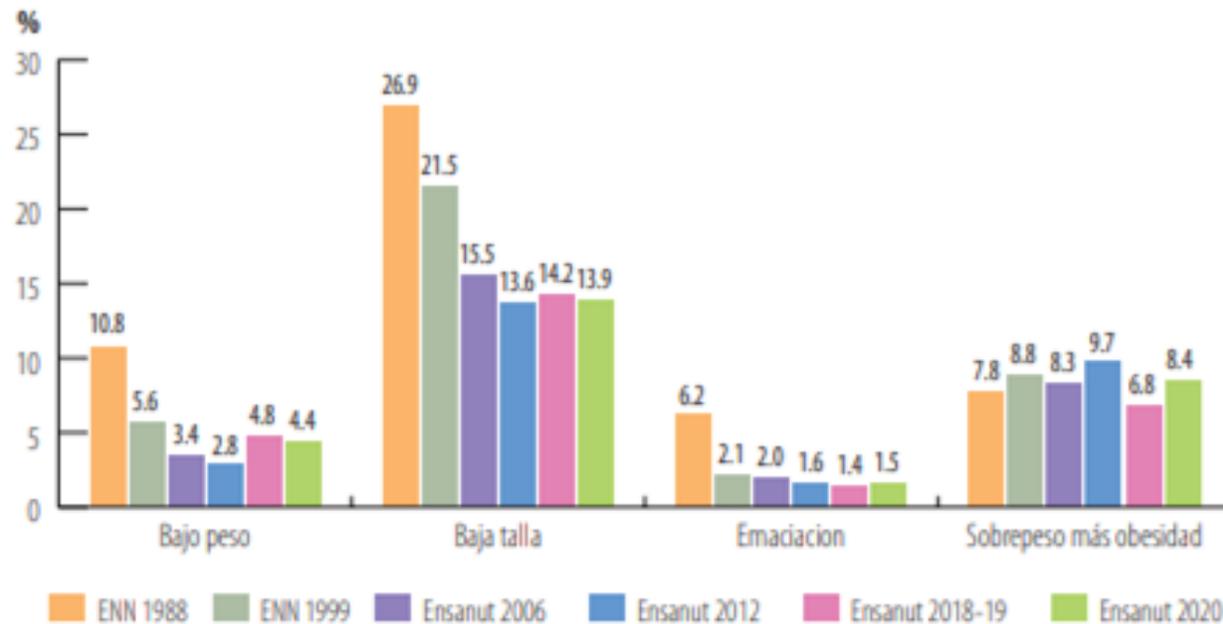
ENSANUT 2020

## Prevalencia

- ❖ Sobrepeso y obesidad
- ❖ Hipertensión
- ❖ Diabetes
- ❖ Dislipidemias



## Estado de nutrición en preescolares



### Prevalencia nivel nacional

- Bajo peso 4.4%
- Baja talla 13.9%
- Emaciación 1.5%
- Sobrepeso y obesidad 8.4%

Fuente: ENN 1988, 1999, Ensanut 2006, 2012, 2018-19, Ensanut 2020 sobre Covid-19, México



# Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población de escolar

Figura 6.2.1

Comparativo de la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años de edad, de la ENN-1999 y Ensanut 2006, 2012, 2018-19 y 2020 sobre Covid-19 por sexo. México, 2020



Fuente: ENN 1988, 1999, Ensanut 2006, 2012, 2018-19, Ensanut 2020 sobre Covid-19, México

## Sobrepeso

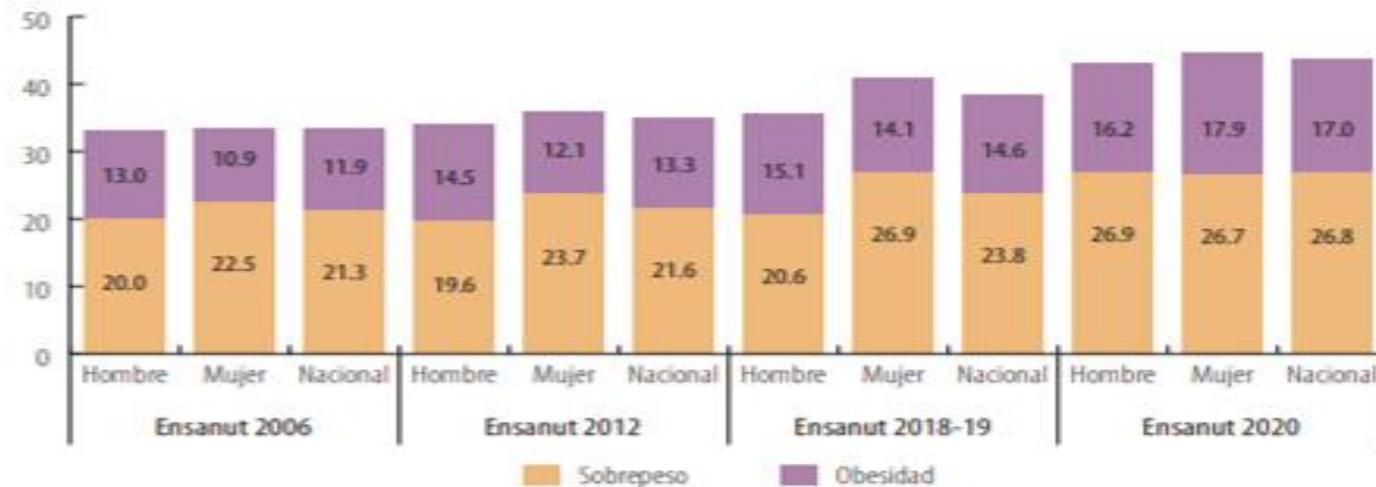
- Prevalencia nacional → 19.6%
- Hombres → 17.7%
- Mujeres → 21.6%

## Obesidad

- Prevalencia nacional → 18.6%
- Hombres 21.5%
- Mujeres 15.6%



## Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población adolescente



Fuente: Ensanut 2006, 2012, 2018-19, Ensanut 2020 sobre Covid-19, México

### Sobrepeso

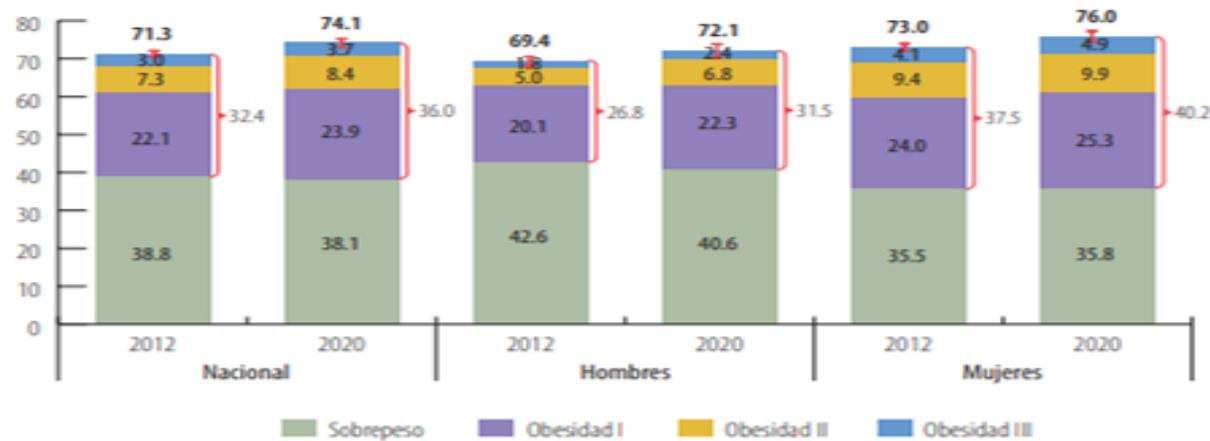
- Nacional ambos sexos → 26.8%
- Mujeres → 26.7%
- Hombres → 26.9%

### Obesidad

- Nacional ambos sexos → 17%
- Mujeres → 17.9%
- Hombres → 16.2%



# Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población adulta



\* Clasificación del índice de masa corporal: normal (18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (25.0 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>), obesidad grado I (30.0 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>), obesidad grado II o severa (35.0-39.9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad grado III o mórbida (>= 40.0 kg/m<sup>2</sup>).  
 Fuente: Ensanut 2012, Ensanut 2020 sobre Covid-19, México

## Sobrepeso y obesidad

- Mujeres → 76%
- Hombres → 72.1%

## Sobrepeso

- Mujeres → 35.8%
- Hombres → 40.6%

## Obesidad

- Mujeres → 40.2%
- Hombres → 31.5%

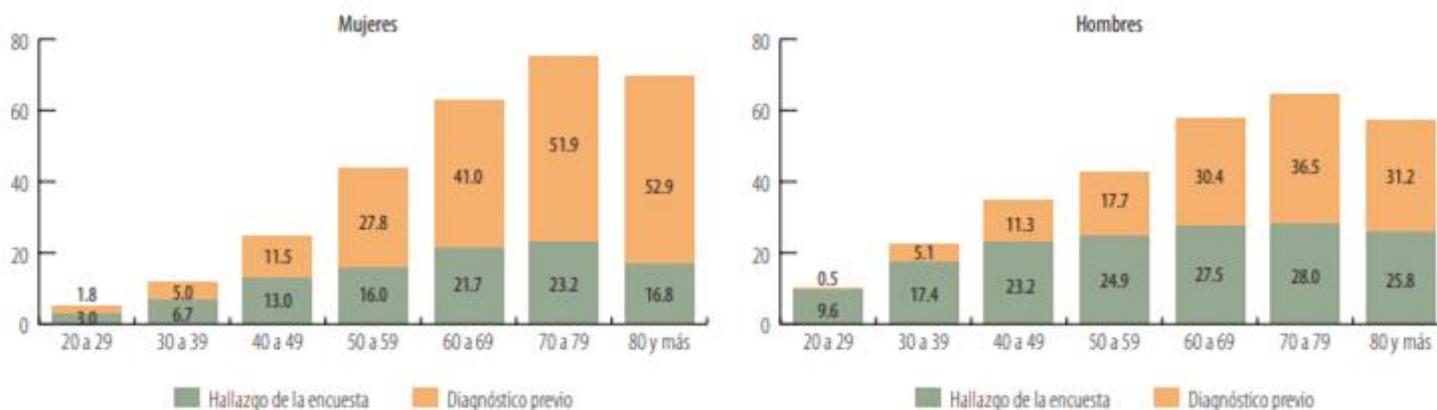
## Aumento Sobrepeso y obesidad 2012-2020

- Mujeres → 4%
- Hombres → 3.9%



# Prevalencia hipertensión

Prevalencia de hipertensión arterial en adultos con 20 o más años, categorizando por tipo de diagnóstico,\* sexo y grupo de edad. México, 2020



\* Hallazgo en la encuesta: son los adultos con cifras de tensión arterial sistólica  $\geq 140$  mmHg o tensión arterial diastólica  $\geq 90$  mmHg y no tenían un diagnóstico previo de hipertensión. Diagnóstico médico previo: son los adultos que tenían un diagnóstico médico de hipertensión arterial, antes de participar en la Ensanut 2020 sobre Covid-19.  
Fuente: Ensanut 2020 sobre Covid-19, México

Prevalencia Nacional

Durante encuesta

- Mujeres 11.5%
- Hombres 19.6%

Diagnóstico previo + encuesta población total

- 30.2%



# Prevalencia de diabetes

Prevalencia de diabetes con diagnóstico previo, no diagnosticada y total por sexo y edad. México, 2020

	Muestra expandida (miles)	Diabetes diagnosticada		Diabetes no diagnosticada		Diabetes total	
		Prop (%)	IC95%	Prop (%)	IC95%	Prop (%)	IC95%
Total	81.5	11.1	9.5,12.8	4.6	3.7,5.8	15.7	13.9,17.6
Hombre	38.9	9.4	7.4,12.0	6.1	4.5,8.4	15.6	12.9,18.7
Mujer	42.6	12.5	10.5,14.9	3.2	2.3,4.5	15.8	13.5,18.4
<b>Grupos de edad (años)</b>							
20-39	36.8	2.3	1.5,3.4	2.2	1.4,3.5	4.5	3.4,6.0
40-59	29.5	15.4	12.5,18.8	7.4	5.5,9.9	22.8	19.2,26.9
60 y más	15.2	23.8	19.5,28.7	5.0	3.0,8.2	28.8	24.2,33.8

Diabetes no diagnosticada estimada con base en una submuestra de suero, si el individuo no tiene diagnóstico médico previo y presenta valores de glucosa en ayuno >125 mg/dL, o HbA1c ≥ 6.5%

Fuente: Ensanut 2020 sobre Covid-19, México

México → 15.6% de los adultos vive con diabetes  
Prevalencia de diabetes a nivel mundial → 8.5%

## Diagnosticada

- 11.1%

## No diagnosticada

- 4.6% → 30% adultos
- Hombres → 39% desconoce diagnóstico
- Mujeres → 20%

## Aumento con la edad

- Menos de 40 años 4.5%
- 40-59 años 22.8%
- 60 años y más 28.8%

Adultos jóvenes desconocen más su diagnóstico

49% - 17% adultos mayores



# Prevalencia de dislipidemias

Prevalencia de dislipidemias por sexo y edad. México, 2020

	Colesterol $\geq 200$ mg/dl		Triglicéridos $\geq 150$ mg/dl		Colesterol HDL $< 40$ mg/dl		Colesterol no HDL $\geq 160$ mg/dl		Colesterol LDL $\geq 130$ mg/dl	
	Prop (%)	IC95%	Prop (%)	IC95%	Prop (%)	IC95%	Prop (%)	IC95%	Prop (%)	IC95%
Total	26.6	24.2,29.1	48.9	46.2,51.6	28.3	25.8,31.0	21.0	18.8,23.3	22.0	19.8,24.4
Hombre	26.4	22.8,30.3	53.5	49.4,57.5	35.6	31.6,39.8	21.5	18.2,25.2	20.7	17.5,24.3
Mujer	26.8	23.9,29.8	44.7	41.2,48.3	21.6	18.9,24.6	20.5	17.9,23.4	23.3	20.4,26.4
<b>Grupos de edad (años)</b>										
20-39	18.7	15.4,22.5	42.5	38.2,47.0	30.8	26.5,35.4	14.6	11.6,18.1	16.1	13.0,19.7
40-59	34.3	30.4,38.6	56.5	52.2,60.8	26.3	22.7,30.3	28.1	24.5,32.1	29.1	25.3,33.1
60 y más	30.5	25.6,35.9	49.4	43.6,55.3	26.3	22.0,31.1	22.7	18.5,27.4	22.7	18.5,27.5

Fuente: Ensanut 2020 sobre Covid-19, México

- Colesterol alto 26.6%
- Triglicéridos altos 48.9%
- Colesterol HDL bajo 28.3%
- Colesterol LDL alto 22%

La prevalencia aumenta con la edad hasta los 60, después se mantiene o reduce



## Consumo por grupo de alimentos

### Preescolares

- Alto consumo de alimentos **bebidas endulzadas, botanas, dulces y postres y cereales dulces**, en localidades rurales como urbanas
- Consumen una baja proporción de alimentos fuente de fibra y micronutrientes (verduras, nueces y semillas, y leguminosas)

### Escolares

- Consumo diario de frutas menor a 54% y el de verduras es de 32.4%, → porcentaje importante de escolares sin el consumo diario deseable para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

**No hubo consumo diario de agua sola** y alto porcentaje (>90) de bebidas endulzadas

### Adolescentes

- **Consumo alto en bebidas endulzadas, y alimentos con importante contenido de harinas refinadas, y azúcar o sodio**

### Adultos

- Consumo de bebidas endulzantes **casi a la par** que consumo de agua



SECRETARÍA  
DE SALUD

SERVICIOS DE  
SALUD PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
ATENCIÓN MÉDICA

ÁREA DE  
ENSEÑANZA

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

**\* NOM-015-SSA2-2010**

**NORMA OFICIAL MEXICANA PARA LA PREVENCIÓN, EL CONTROL Y EL**

**MANEJO DE LA DIABETES MELLITUS \***



# Síndrome metabólico

## **NOM-015-SSA2-2010**

“Constelación de anomalías bioquímicas, fisiológicas y antropométricas que ocurren simultáneamente y pueden dar oportunidad o estar ligadas a la resistencia a la insulina y por ende, incrementar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular o ambas. Entre estas se encuentran obesidad abdominal, intolerancia a la glucosa o diabetes mellitus tipo 2, HTA y dislipidemia”

---



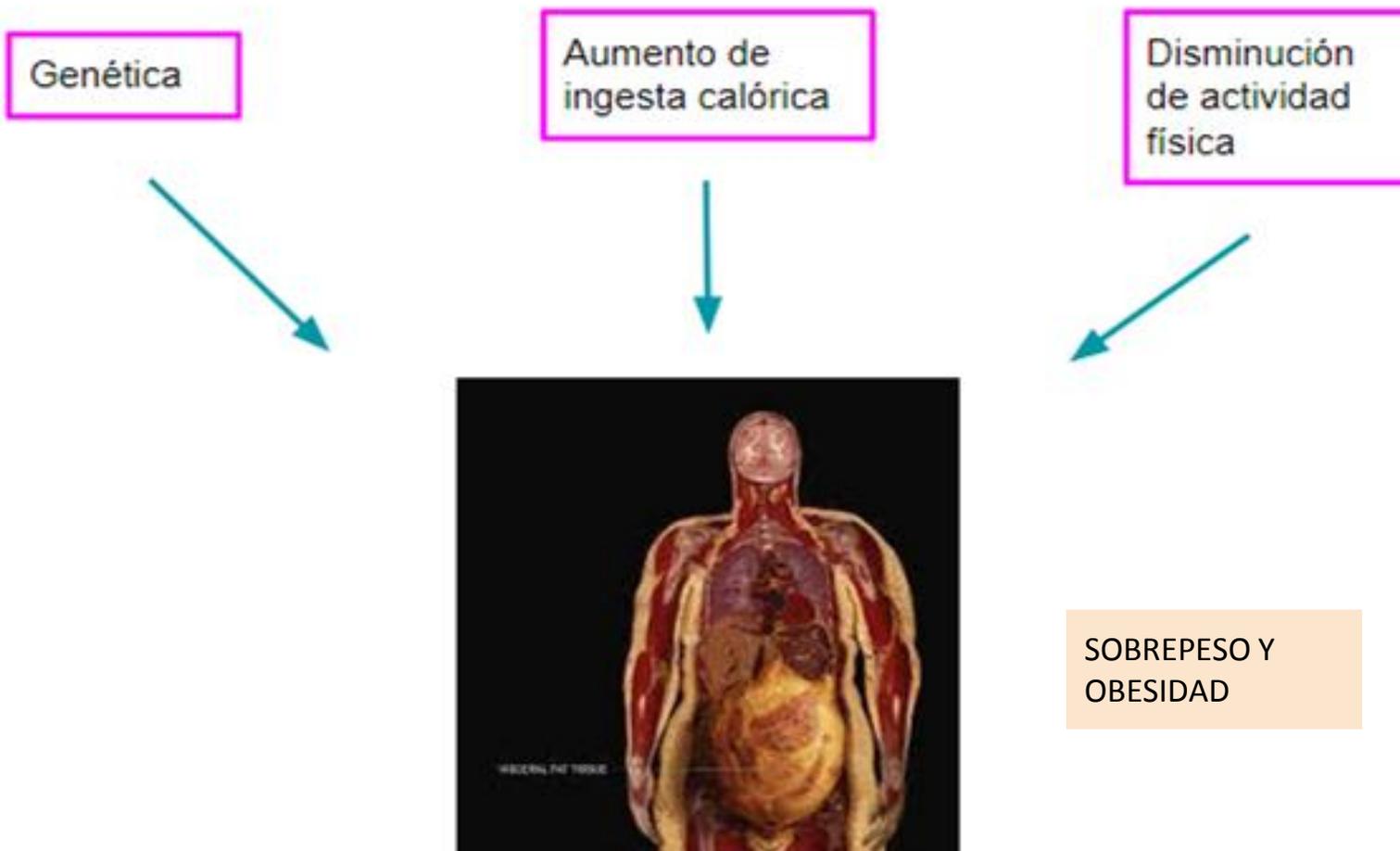
## CRITERIOS DE SINDROME METABOLICO

Criterio	ATP III	IDF
Presión arterial (mmHg)	$\geq 130/85$	$\geq 130/85$
Triglicéridos (mg/dl)	$> 150$	$> 150$
Colesterol HDL (mg/dl) hombres	$< 40$	$< 40$
Colesterol HDL (mg/dl) mujeres	$< 50$	$< 50$
Circunferencia Abdominal (cm) hombres	$> 90$ (modificada)	$> 90$ (modificada)
Circunferencia Abdominal (cm) Mujeres	$> 80$ (modificada)	$> 80$ (modificada)
Glucosa plasmática de ayuno (mg/dl)	$> 110$	$> 100$

Se deberán cumplir de 3 de 5 criterios diagnósticos establecidos por ATP III e IDF



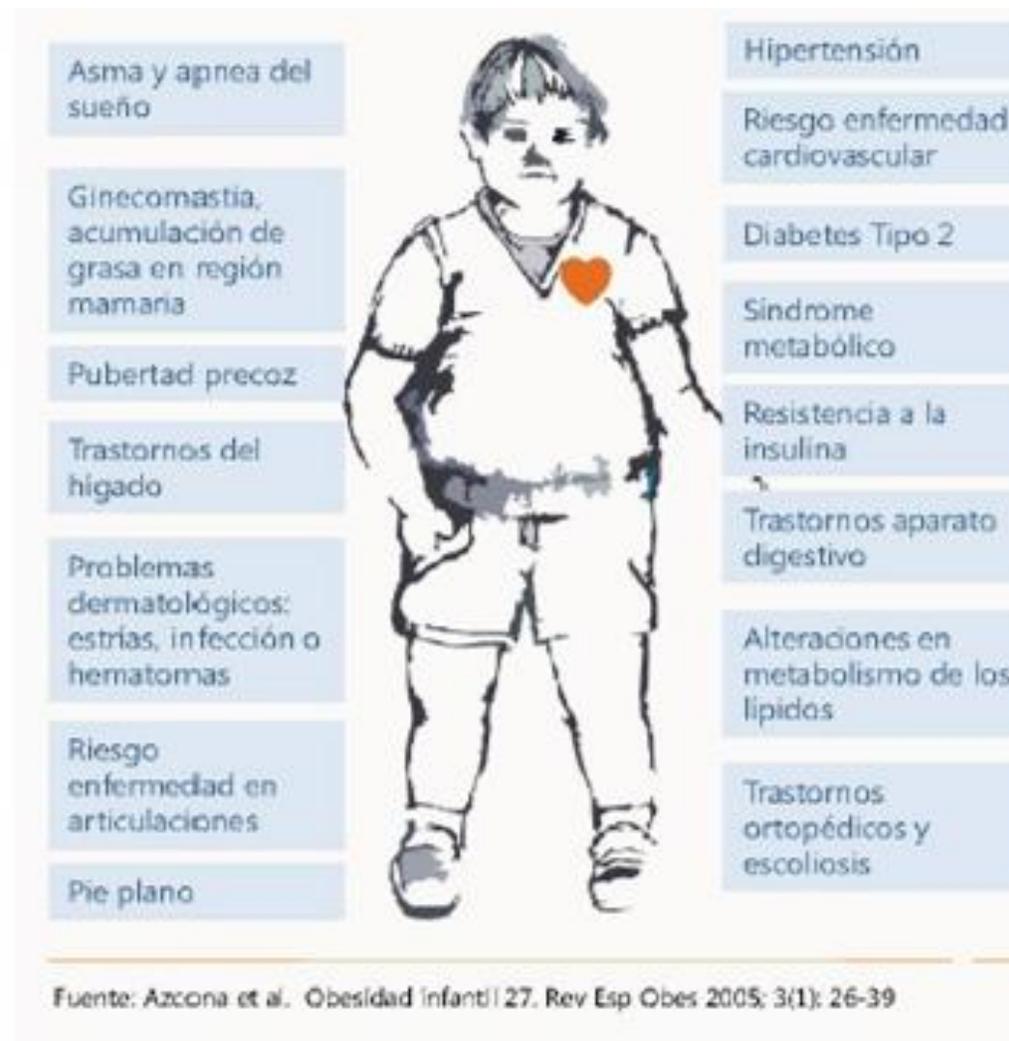
DESARROLLO  
DEL SÍNDROME  
METABÓLICO

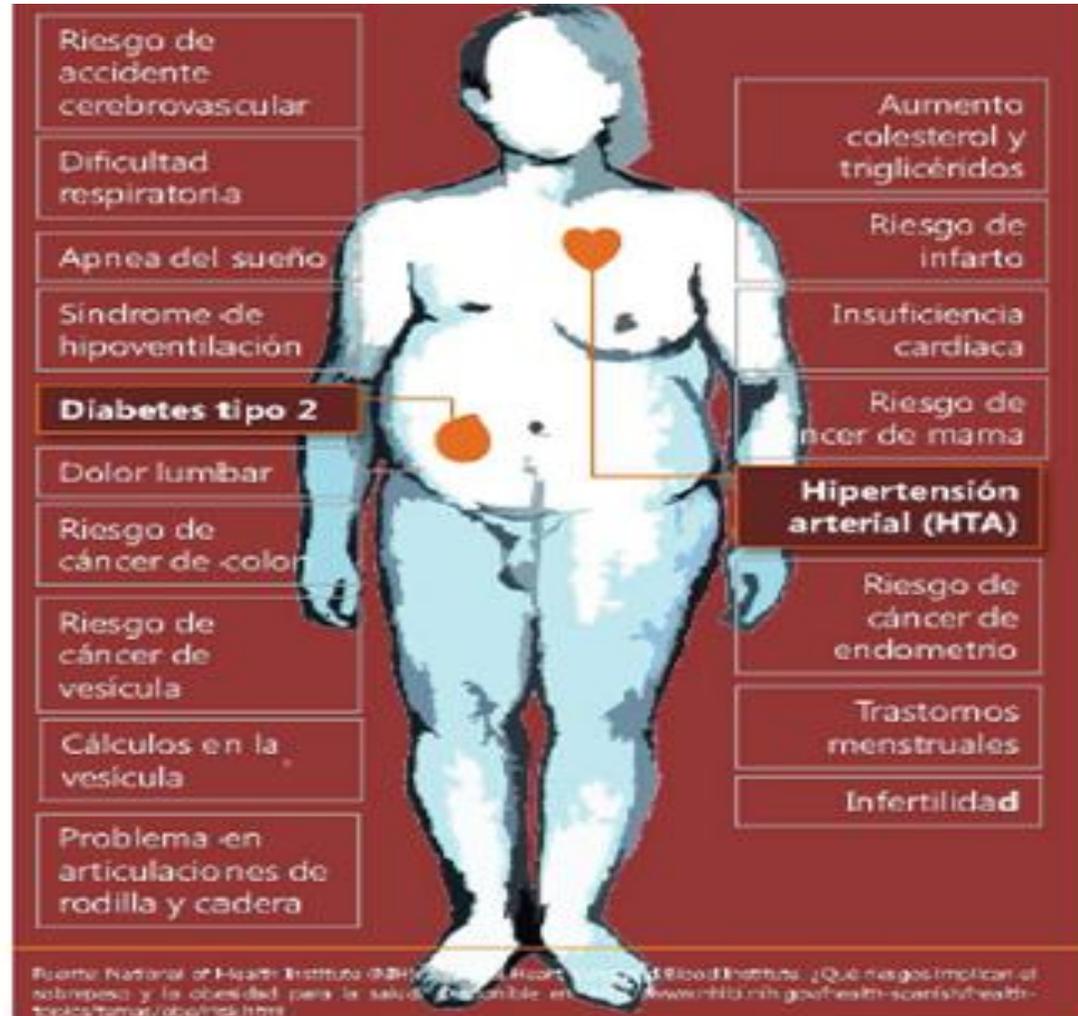




# Complicaciones de la obesidad

- Aumento de morbilidad y mortalidad
- Factor de riesgo para diferentes enfermedades
- Se asocia con resistencia a la insulina y es la antesala del síndrome metabólico





Se asocia también

- Complicaciones durante la gestación
- Hirsutismo
- Incontinencia de esfuerzo
- Alteraciones psicológicas
- Riesgo quirúrgico aumentado



## NOM -008-SSA3-2010

### Sobrepeso

- $IMC \geq 25$  y  $< 30$  kg/m<sup>2</sup>
- Personas adultas de estatura baja  $\geq 23$  <25 kg/m<sup>2</sup>

### Obesidad

Enfermedad caracterizada por exceso de **tejido adiposo** en el organismo

- $IMC \geq 30$
- Personas adultas de estatura baja  $\geq 25$



Estatura baja: 1.50 m en mujeres  
1.60 m en hombres



## Distribución de grasa

- Ginecoide
- Androide



Obesidad ginecoide  
(forma de pera)



Obesidad androide  
(forma de manzana)

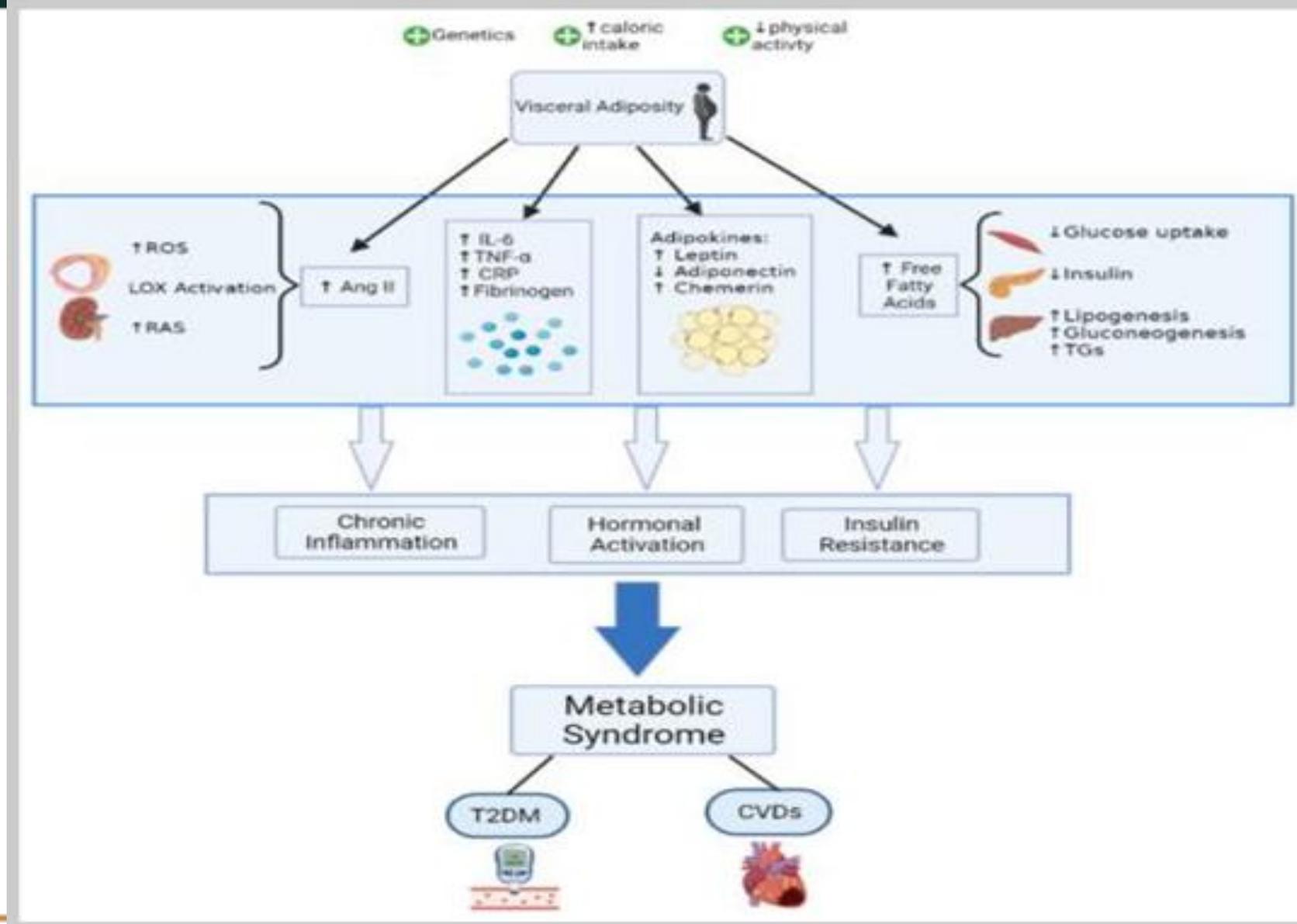
Adipocitos en zona visceral → resistentes a la insulina → mayor propensión a enfermedades crónico degenerativas

**Adiposidad visceral → desencadenante principal en la mayoría de las vías involucradas en el SM**

- Perímetro de cintura para estimar riesgo asociado

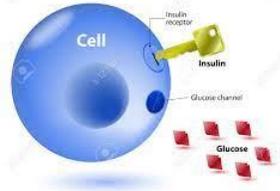


# FISIOPATOLOGÍA DEL SÍNDROME METABÓLICO



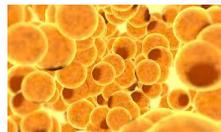


IMPORTANCE OF INSULIN

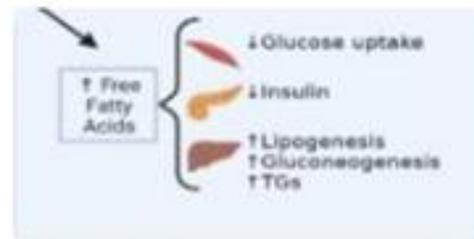


# Resistencia a la insulina

Obesidad intraabdominal excesiva → acumulación de grasa visceral alrededor y en el interior en órganos abdominales → aumento de ácidos grasos al hígado → incremento resistencia a la insulina (afectación de señalización de insulina)



Disminución en la captación de glucosa



Estado lipotóxico sobre células beta



- Gluconeogénesis
- Lipogénesis



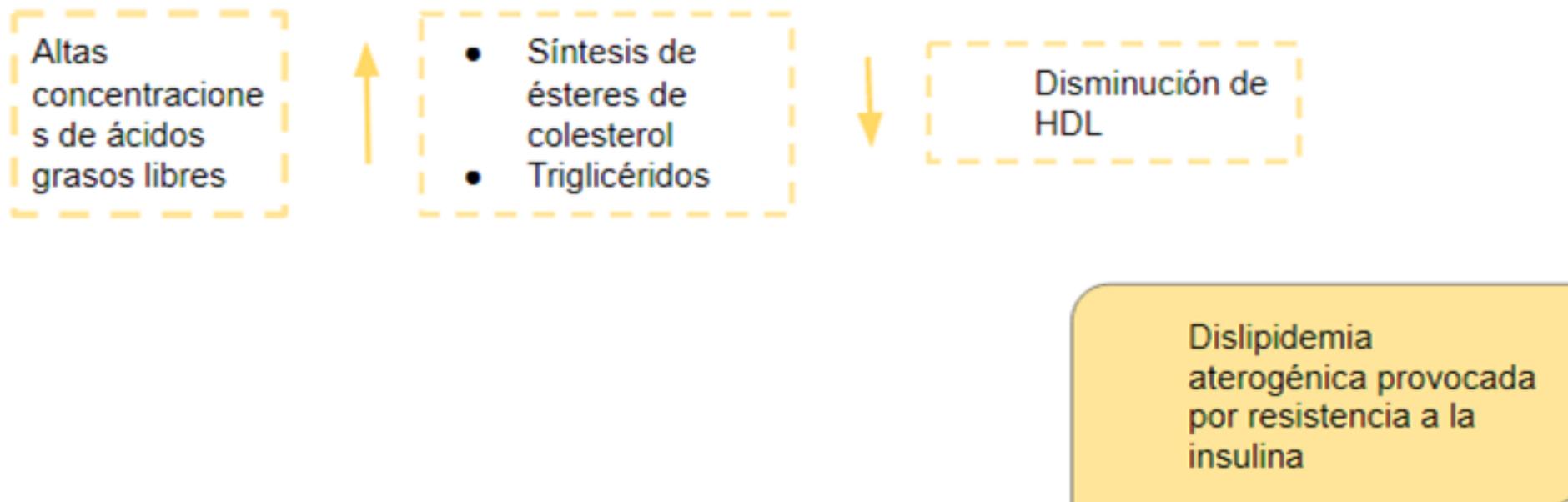
Estado Hiperinsulinémico



Falla



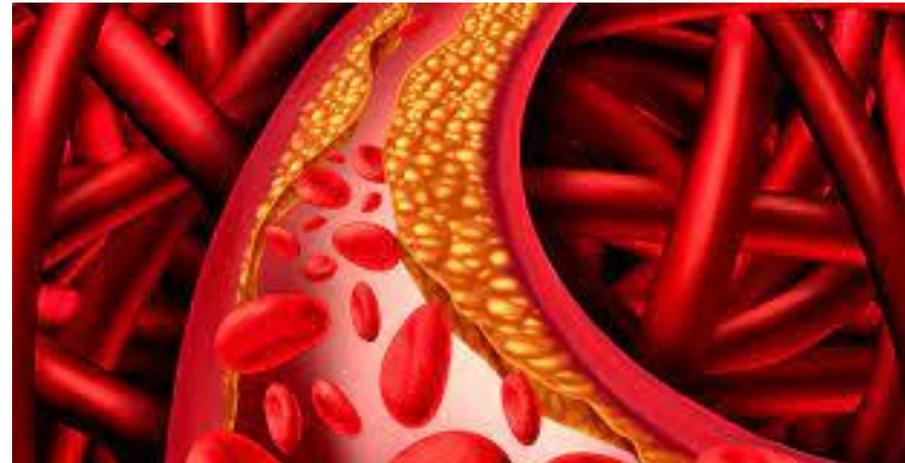
Disminución de niveles de insulina

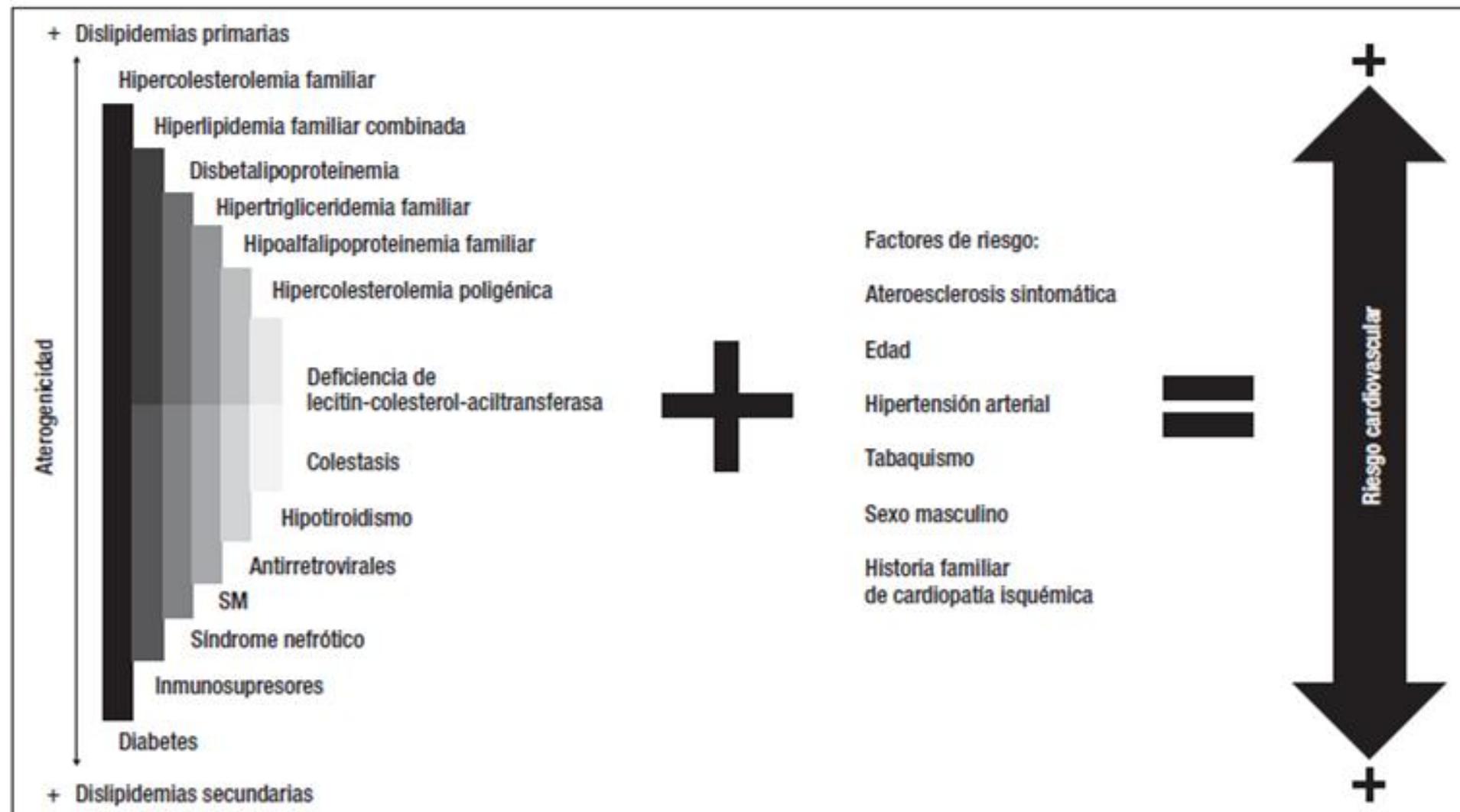




# Dislipidemias

- Conjunto de enfermedades asintomáticas cuyo origen común es tener concentraciones anormales de las lipoproteínas sanguíneas
- Pueden tener diferentes niveles de riesgo cardiovascular debido a etiologías primarias y secundarias







Resistencia a la insulina

- Pérdida de efecto vasodilatador de la insulina
- vasoconstricción inducida por ácidos grasos libres
- Aumento en la estimulación simpática y reabsorción de sodio inducida por renina en riñones

Hipertensión arterial



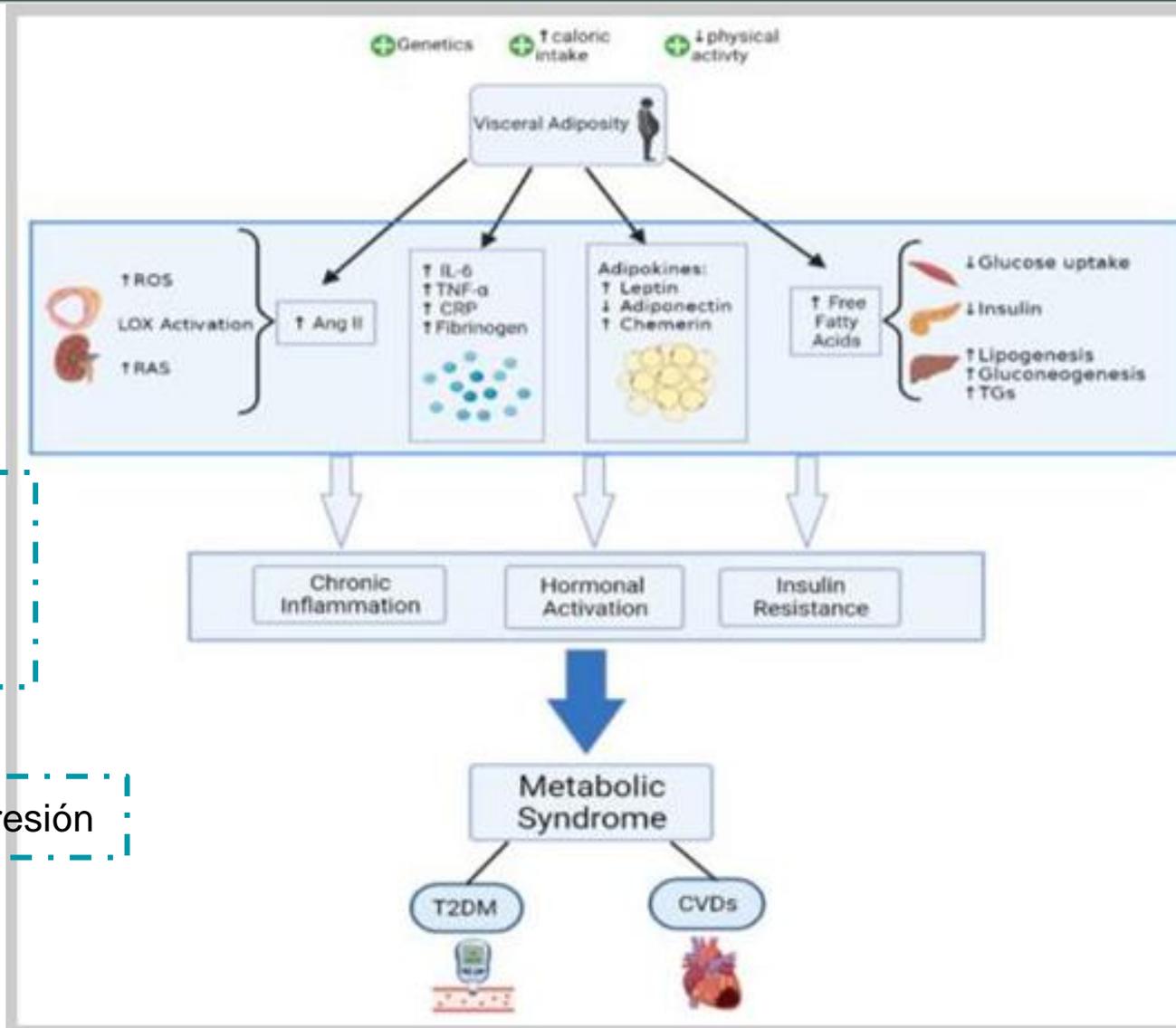
# Hipertensión arterial

Hipertensión arterial sistémica (HTA) es un padecimiento multifactorial que se caracteriza por la elevación persistente de las cifras de presión arterial sistólica y diastólica a cifras mayores o iguales a 140/90 mm/Hg

→ Considerada como un importante factor de riesgo de infarto al miocardio, ictus isquémico y hemorrágico, insuficiencia cardiaca, enfermedad renal crónica, deterioro cognitivo y muerte prematura

Elevación de 2 mm/Hg en la tensión arterial sistólica (TAS) →

- aumento de 7% con el riesgo de mortalidad por cardiopatía isquémica
- 10% en el riesgo de mortalidad por accidente cerebrovascular



- Disfunción endotelial
- Inflamación

Progresión

Leptina

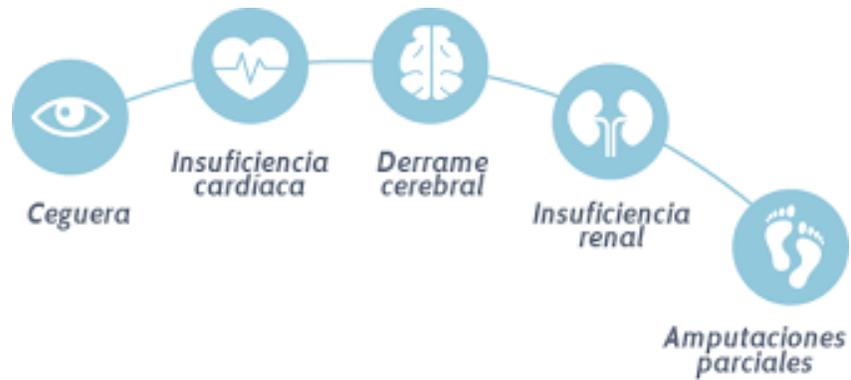
Adiponec tina

Mayor riesgo cardiovascular e inflamación

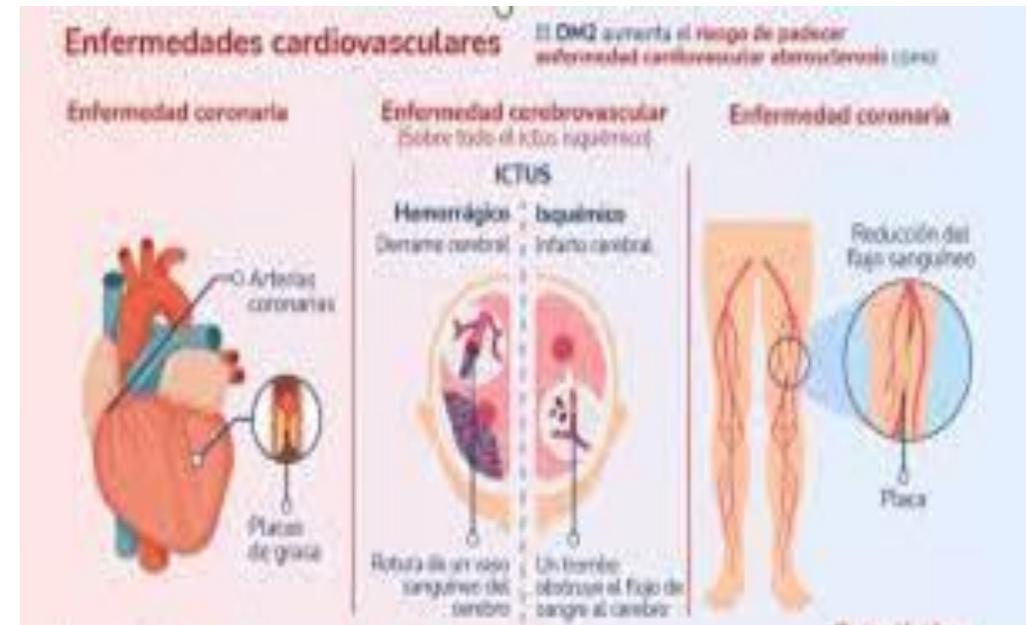


- Diabetes mellitus tipo 2

## COMPLICACIONES



- Enfermedades cardiovasculares





SECRETARÍA  
DE SALUD

SERVICIOS DE  
SALUD PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
ATENCIÓN MÉDICA

ÁREA DE  
ENSEÑANZA

CIUDAD **INNOVADORA**  
Y DE **DERECHOS**

# Prevención y tratamiento



## Prevención y tratamiento



Estilo de vida



- Dieta saludable

Cambios en la dieta

- Actividad física





# Prevención





SECRETARÍA  
DE SALUD

SERVICIOS DE  
SALUD PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
ATENCIÓN MÉDICA

ÁREA DE  
ENSEÑANZA

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

# Tratamiento

- Tratamiento individualizado de acuerdo a trastornos metabólicos que presente el paciente
- Objetivo: reducción de riesgo de desarrollo DMT2 y ECV



## Pérdida de peso

- Moderada pérdida de peso (7%)

Reducciones sustanciales de

-Presión arterial

-Glucosa

-Triglicéridos

-Colesterol total

-Adipocinas y marcadores de inflamación (adiponectina y factor tumoral alfa)

- 5-10 % pérdida de peso mejora la resistencia a la insulina un 30-60%

- Restricción calórica

-Obesidad o sedentarios

- Programa de actividad física regular (reducción de resistencia a la insulina y riesgo de ECV)



# Proteínas

- Aumento de la saciedad
- Preservación de la masa corporal magra durante la pérdida de peso
- Proteínas con bajo contenido de grasa





## Grasas trans, grasas saturadas y colesterol

- Aumentan el nivel del colesterol LDL («malo») en la sangre.
- Evidencias sugieren→ consumo de grasas trans disminuye el nivel de colesterol HDL («bueno»)
- Consumo de cantidades elevadas de grasas saturadas y ácidos grasos trans se asocia a una alteración en la acción de la insulina





## Ácidos grasos omega 3 y 6

- Funciones protectoras en la prevención de trombos
- Reducen el riesgo de cardiopatía coronaria
- Intervienen en la reducción del colesterol





# Carbohidratos

- Simples
- Complejos
- Fibra

**CLASIFICACIÓN QUÍMICA DE LOS CARBOHIDRATOS**

CARBOHIDRATOS SIMPLES	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Azúcar, sirope, jarabe,...</li><li>• Dulces, refrescos,...</li><li>• Azúcar contenido en las frutas</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Almidón: pan, cereales, legumbres, tubérculos,...</li></ul> 





Dieta rica en fibra ha mostrado reducción en insulinemia y resistencia a la insulina

### Fibra

- ✓ Aumenta saciedad
- ✓ Reduce riesgos de desarrollar DMT2
- ✓ Ingesta de fibra a través de alimentos (micronutrientes y fitoquímicos)

El contenido de carbohidratos y lípidos en la dieta tienen una influencia mutua en su metabolismo

## Fibra



Soluble...	Insoluble...
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Durante la digestión atrae agua y la convierte en un gel soluble para los intestinos.</li> <li>✓ Ayuda a estabilizar el azúcar en sangre.</li> <li>✓ Reduce el colesterol.</li> <li>✓ Proporciona sensación de saciedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acelera el paso de los alimentos a través del estómago y de los intestinos.</li> <li>✓ Aumenta el volumen de las heces.</li> <li>✓ Evita el estreñimiento y ayuda al tránsito intestinal.</li> <li>✓ Sacia el apetito.</li> <li>✓ Reduce el riesgo de cáncer de colon.</li> </ul>
	





- Fructosa

-Consumo a largo plazo → aumento de peso y disminución de sensibilidad a la insulina → SM y DMT2 en niños y adultos

<50 g/día o 10% de requerimientos → sin efectos nocivos en control de lípidos y glucosa

<100 g/día no influye en el peso corporal



JMAF



## Consumo de sal

- Reducir el consumo de sal → no exceder de 6 gr/día (2.4 gr de sodio). (OMS)
- Limitar la sal a < 5 gr al día (2,000 mg de sodio) escogiendo alimentos bajos en sal y limitar la cantidad de sal añadida a los alimentos

**Aditivos desaconsejados**



- **Alginato sódico:** Helados, batidos de chocolate.
- **Benzoato sódico:** Bebidas, jaleas, jugo y néctares de frutas, salsas.
- **Bicarbonato de sodio:** Levadura, harina, confituras, sopa de tomate.
- **Caseinato de sodio:** Helados y otros productos congelados.
- **Eritorbato de sodio:** Carnes procesadas.
- **Fosfato disódico:** Cereales, quesos, helado, bebidas embotelladas, enlatadas, gaseosas, carbonatadas, energizantes y algunas recomendadas para deportistas.
- **Glutamato monosódico:** Aceitunas (reellenas o con sabor a anchoa), agua con gas, artículos de repostería, barbacoa enlatada, condimentos, croquetas de jamón, cubitos de caldo, dulces, leche de manteca refinada, preparados de cacao, mezclas para coctel, mostaza preparada, pepinillos, pizzas, productos para incrementar el sabor de carnes, salsa catsup, salchichas, salsa de soja, salsa para carne, sopas, sopas de sobre.
- **Hidróxido sódico:** Frijoles en lata.





- **Lactato de sodio y diacetato de sodio:** Carnes crudas.
- **Nitrito/Nitrato de sodio:** Alimentos enlatados, conservas, verduras enlatadas, carnes enlatadas.
- **Pectinato de sodio:** Jarabes y recubrimiento para pasteles, helados, aderezos para ensalada, mermeladas.
- **Propionato de sodio:** Panes, productos horneados, quesos, conservas, confituras, gelatina, budines, jaleas, mermeladas, productos de la carne, dulces blandos.
- **Sacarina de sodio:** Sacarina
- **Sulfito de sodio:** Frutas secas, preparados de verduras para sopa (en lata).

**Cuidado con:** Alimentos congelados y enlatados, sopas en su mayoría, condimentos, carnes ahumadas, curadas y algunas preenvasadas, vísceras (tales como hígado, corazón y riñón), mariscos (tales como almejas), confituras y frutas en almíbar (excepto elaboración casera), medicamentos que contengan sodio en su fórmula (paracetamol u otros efervescentes)





### Potenciadores de sabor

- Vinagre, limón (los asados de carne roja o blanca con limón potencian el sabor de las mismas e incluso un filete a la plancha gana en sabor).
- Ajo, cebolla, cebolletas, puerros.
- Pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, mostaza sin sal
- Hierbas frescas y secas o deshidratadas tales como: Albahaca, hinojo, comino, estragón, orégano, laurel, menta, perejil, romero y tomillo. Utilizando aceite con sabor, como el de oliva.



## Patrones de alimentación

- Dieta de estilo mediterráneo (rica en cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva) e → mejoras en la función endotelial y reducciones significativas en los marcadores de inflamación vascular sistémica en pacientes con SM después de dos años de seguimiento (estudio) .
- La dieta DASH (rica en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa y baja en grasas saturadas y totales) → reducción de peso y una reducción significativa de la presión arterial



### Dieta de la Milpa



- Dieta de la milpa



## Actividad física

- Personas con escasa actividad física o vida **sedentaria** → incorporar la práctica de actividad física hasta alcanzar al menos **30 minutos continuos**
- Mayor parte de los días de la semana o incrementar las actividades físicas en sus actividades diarias (hogar, centros de recreación, caminata, etc.)
- Se recomienda ejercicio de **intensidad leve a moderada**, de naturaleza rítmica, realizarlo de forma continua durante la sesión de ejercicio y que utiliza grandes grupos musculares. 30 minutos de sesión aeróbica hasta alcanzar 5 días a la semana.





## Consideraciones para la actividad física

### Tomar en cuenta

- **Dislipidemias de 10 años** de evolución clínica
- Presenta factores de riesgo cardiovascular, complicaciones microvasculares, enfermedad vascular de miembros inferiores, neuropatía autonómica o historia de hipoglucemias severas.
- Descartar la presencia de retinopatía proliferativa (evitar la precipitación de una hemorragia vítrea)
- No se recomienda ejercicio moderado a intenso en personas con albuminuria.
- Descartar la presencia de lesiones en los pies, puntos de apoyo incorrectos, hipotensión postural, taquicardia persistente.
- Si se detecta una glucemia > 250 mg/dL o cetosis, debe controlarse esta glucemia a fin de incorporarse al ejercicio.





→ Paciente con **Diabetes** deberá portar una **identificación** al momento de realizar ejercicio, fuera de su domicilio, y **traer consigo alguna fuente de carbohidratos simples**, para tratar rápidamente una hipoglucemia. Horario de ejercicios acorde al tratamiento hipoglucemiante en pacientes que tengan Diabetes con utilización de insulina para prevenir episodios de hipoglicemia.





# Referencias

- ❖ Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, GaonaPineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnetche J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021.
- ❖ Casanueva, E (2008) *Nutriología Médica*. México. Editorial Medica Panamericana S.A de C. V,
- ❖ Ascencio, Peralta C.(2012) Fisiología de la nutrición. McGraw-Hill Interamericana Editores S.A de C.V
- ❖ NORMA Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.
- ❖ <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NO-M-015-SSA2-2010.pdf>
- ❖ Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-1999, Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial, para quedar como Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica  
<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NO-M-030-SSA2-2009.pdf>
- ❖ NORMA Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.
- ❖ <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR36.pdf>
- ❖ Fahed, G., Aoun, L., Bou Zerdan, M., Allam, S., Bou Zerdan, M., Bouferraa, Y. y Assi, HI (2022). Síndrome metabólico: actualizaciones sobre fisiopatología y manejo en 2021. *Revista internacional de ciencias moleculares* , 23 (2), 786. <https://doi.org/10.3390/ijms23020786>
- ❖ Hoyas, I., & Leon-Sanz, M. (2019). Nutritional Challenges in Metabolic Syndrome. *Journal of clinical medicine*, 8(9), 1301. <https://doi.org/10.3390/jcm8091301>
- ❖ Nutrición y endocrinología. Actualidades para la práctica clínica. (2020). Ciudad de México: Sociedad Mexicana de Nutrición y endocrinología



SECRETARÍA  
DE SALUD

SERVICIOS DE  
SALUD PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
ATENCIÓN MÉDICA

ÁREA DE  
ENSEÑANZA

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

# GRACIAS





GOBIERNO DE LA  
**CIUDAD DE MÉXICO**

Anexo 3  
Boceto del taller de Alimentación Saludable

**Taller Alimentación y vida saludable**

Ponente	Tema	Contenido
Lic. Elisa Chabolla Vicencio  <i>15 min. exposición</i> <i>15 dinámica</i>	1.- Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La importancia de la alimentación saludable</li> <li>▪ Características de una alimentación saludable</li> <li>▪ Plato del buen comer y recomendaciones de bebidas</li> <li>▪ Dieta de la milpa</li> </ul>
C.D Marco Eduardo Alcántara Zariñán  <i>15 min.</i>	4.- Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riesgos del sedentarismo y beneficios de la actividad física para la salud</li> <li>▪ Recomendaciones para el grupo de edad</li> <li>▪ Formas de aumentar actividad física</li> </ul>
C.D Mariana Catalina Turriza Delgadillo  <i>15 min</i>	3.- Salud oral	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que pasa en el sistema estomatognático en pacientes edéntulos</li> <li>▪ Concientización del paciente sobre la salud oral en todas las etapas de la vida</li> </ul>
	4.- Manejo del estrés	<i>*agregar dinámica grupal</i>

Hay general  
155, 159, 160 -> examen  
lance y tratamiento  
esta es la (guatemala)

Lic. Erika Alejandra Landaverde Gabriel	• Técnicas de relajación P/ mejorar el estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es el estrés</li> <li>• Efectos del estrés en la salud</li> </ul>
Lic. Dania Gre. Mtz. Neria	5- Tabaco y alcohol →	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repercusiones de su consumo en la salud y obesidad</li> </ul>
Lic. Elisa Chabolla Vicencio	6- Creación de platillo saludable	<p>Con la información proporcionada sobre las características de una alimentación saludable se le pedirá a los participantes que elaboren un platillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de mediciones               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de glucosa</li> <li>- Toma de presión</li> </ul> </li> <li>• Toma medidas antropométricas (peso*, medición de cintura, IMC)</li> </ul> <p>Se requiere que los participantes proporcionen su estatura para el IMC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutina de actividad física</li> </ul>
Lic. Dania Guadalupe Martínez Neria Lic. Erika Alejandra Landaverde Gabriel Lic. Elisa Chabolla Vicencio	6- Somatometría y pruebas de detección	
C.D Marco Eduardo Alcántara Zarián	7- Rutina de actividad física	

Los participantes del taller realizará una rutina de actividad física.

Cierre y aperitivo

alimentos (Presentaciones)  
considerar rastos  
dieta de la milpa



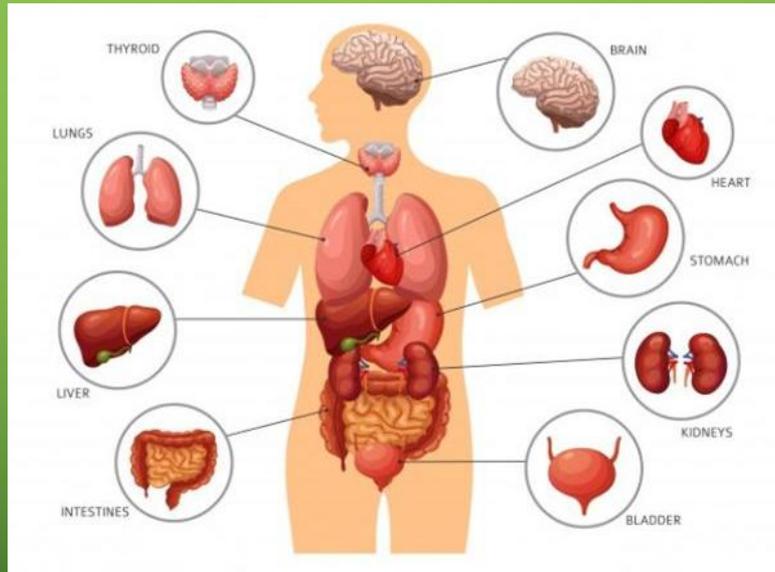
Anexo 4. Presentación Alimentación saludable

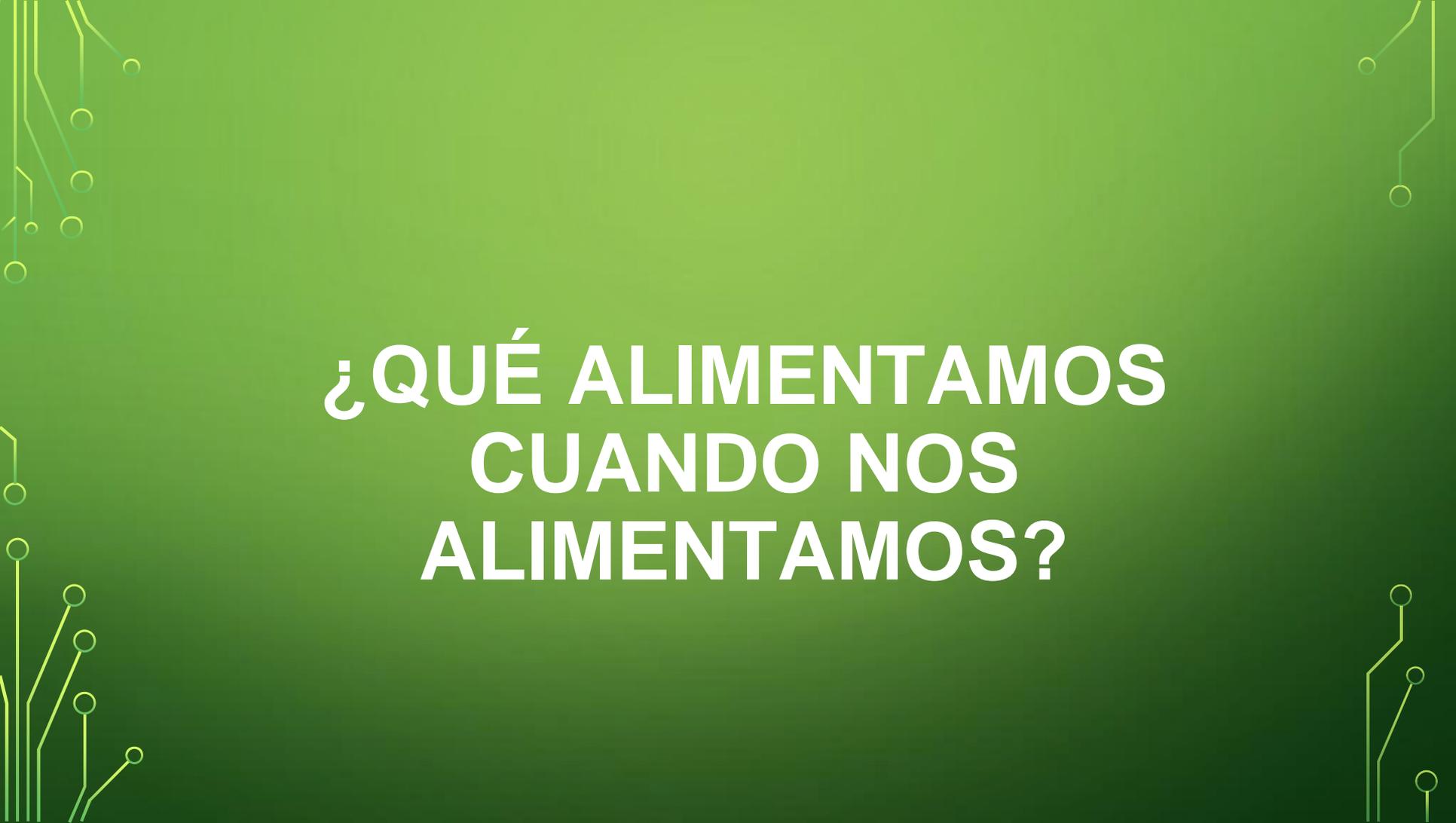
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Elisa Chabolla Vicencio

The image features a dark green background with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative elements consisting of thin, light green lines that resemble circuit traces or neural network connections, ending in small circles. The central text is white and bold.

**¿PARA QUÉ NOS  
ALIMENTAMOS?**



The image features a dark green background with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative elements resembling circuit board traces or neural network connections, consisting of thin white lines and small white circles.

**¿QUÉ ALIMENTAMOS  
CUANDO NOS  
ALIMENTAMOS?**

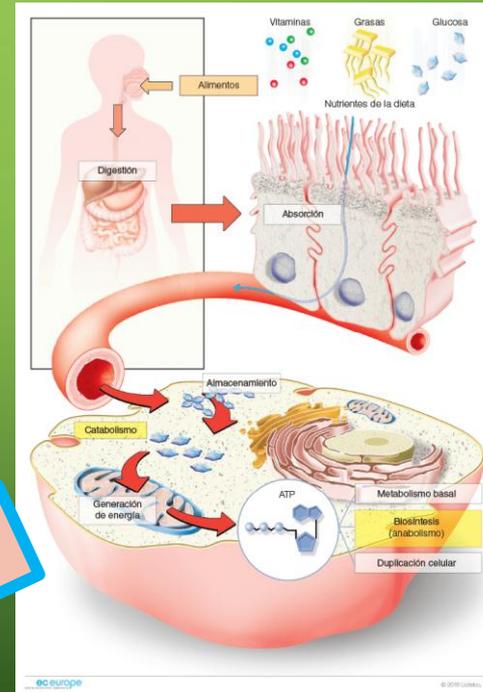


Nutrient  
OS

- Absorción
- Digestión
- Transporte

Tejidos,  
secreciones del  
reino animal o  
vegetal

Célula



Procesos  
metabólico

Energía



The background is a solid green color with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative elements consisting of thin, light green lines that resemble circuit traces or a stylized tree structure, ending in small circles.

# IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

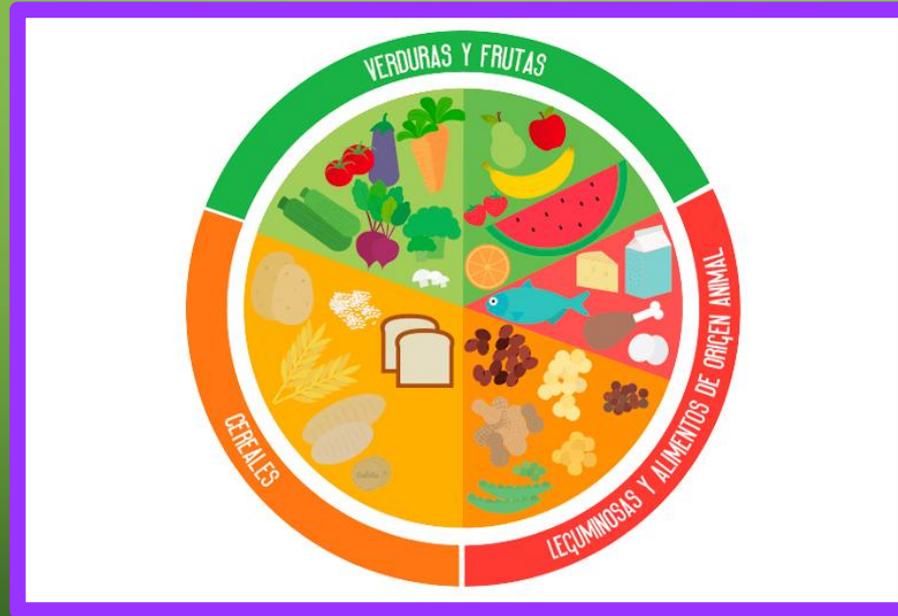
# “Comeré lo que se me antoje, igual de algo me voy a morir”

Pero el camino a la muerte  
a veces no es tan sencillo.

Mal control de:



# CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- **Completa:**  
Contiene todos los grupos de alimentos

- **Equilibrada:**  
los alimentos guardan las proporciones adecuadas entre sí

- **Inocua:**  
consumo habitual no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, y contaminantes y se consume con moderación

**Suficiente:**

cubre necesidades de nutrimentos  
Adultos → buena nutrición y peso  
saludable

Niños → crecimiento y desarrollo  
correcto

- **Variada:**  
Diferentes  
alimentos de  
cada grupo  
en las  
comidas

- Adecuada  
acorde a gustos y  
cultura y recursos  
económicos sin  
sacrificar otras  
características

# La Jarra del Buen Beber



Refrescos, concentrados de jugos y demás bebidas altas en azúcar.

**0 vasos.**

Jugo de fruta natural, leche entera, bebidas deportivas, bebidas alcohólicas.

**0-1/2 vasos.**

Bebidas sin calorías con endulzantes.

**0-2 vasos.**

Té y café sin azúcar.

**0-4 tazas.**

Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar.

**0-2 vasos.**

HAZ DE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN  
CONTRA COVID-19 UN HÁBITO



FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SALUD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

The background is a solid green color with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative elements consisting of thin, light green lines that resemble circuit traces or stylized plant stems. These lines end in small circles, some of which are filled with a slightly darker shade of green. The overall aesthetic is clean, modern, and tech-oriented.

# DIETA DE LA MILPA

# LA MILPA



- Conocimiento tradicional indígena
- Utilizando semillas locales
- Maíz, frijol calabaza y chile

Agro- sistema productivo alimentario basado en policultivo de diferentes productos agrícolas, que ha sido el fundamento de la alimentación del pueblo mesoamericano

# Policultivo

→ **Produce insumos útiles** para la alimentación y la cocina durante **casi todo el ciclo del año**

→ Por su conformación y el uso de semillas locales **es menos atacada por plagas**

→ **Las plantas** generan sinergias (**se complementan o apoyan unas a otras**)

→ **Requiere pocas cantidades de agroquímicos** que los utilizados en los monocultivos, porque se nutre a la tierra.

Maíz → eje vertical → enredaderas del frijol → raíces conglomeradas de bacterias → forman aminoácidos y fertilizan la tierra

Piso de la milpa → guía de calabazas → hojas guardan humedad y tienen sustancias capaces de controlar algunas plagas e insectos.



# LOS 4 FANTÁSTICOS

The image features a dark green gradient background. In the four corners, there are decorative elements resembling circuit board traces or fiber optic paths. These elements consist of thin, light green lines that form various geometric shapes and terminate in small circles, creating a technical or futuristic aesthetic.

# El MAÍZ y la nixtamalización



- 64 razas o variedades
- Presencia de carotenoides (actividad antioxidante)
- Los cabellos de elote → propiedades medicinales, utilizado en algunas zonas del país en afecciones urinarias

## Nixtamalización

- Suaviza la cáscara (más fácil de digerir)
- Se enriquece con calcio
- Elaboración de una gran variedad de aplicaciones culinarias (atoles, pozole, tamales, así como las tortillas y sus derivados)
- Mejora su valor nutricional, mejora la biodisponibilidad de las proteínas
- Disminuye parcialmente la presencia del hongo *aspergillus flavus*, productor de aflatoxinas cancerígenas para el ser humano

# El frijol

- Considerado como una de las principales fuentes de proteína
- Fracción no digerible → las bacterias en el colon → producción de ácido butírico (utilizado por las células intestinales) → buen funcionamiento de tracto digestivo
- Índice glucémico bajo
- Aporta vitaminas (tiamina, niacina, ácido fólico), minerales (calcio, hierro, fósforo, magnesio y zinc)

→ La fibra del frijol → fitoquímico → efecto hipocolesterolémico. Contribuye a disminuir hasta en un 10% el colesterol en sangre.



# La calabaza



- Se aprovecha el fruto, la flor y la pepita
- Bajo contenido calórico
- Alta presencia de agua
- Posee mucílagos → facilitan el correcto funcionamiento del tránsito y motilidad intestinal.
- Vitaminas A, E y C, magnesio, calcio, potasio, fósforo y hierro y un importante aporte de antioxidantes
- Ayuda a regular el nivel de glucosa en la sangre

- La pepita de la calabaza contiene fitoestrógenos. Estudios parecen resaltar un papel potencial de los lignanos en la reducción del riesgo del cáncer de mama
- Las pepitas → aporte de fibra, vitamina E, ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, vitamina B, vitamina B9, grasa, fósforo, selenio, zinc, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, potasio, fibra, vitamina B3, ácidos grasos saturados y calcio

# El chile

- Potasio, hierro, magnesio y sodio
- Rico en vitaminas A, C
- Posee pequeñas cantidades de las vitaminas E, P, B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina) y capsaicina
- Estudios → la capsaicina tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y analgésicas, actividad antimicrobiana y antiviral.



- Favorece la asimilación de los aminoácidos del maíz y el frijol.

# Dieta de la Milpa

Saludable para la gente y amable con el ambiente



\* Esta dieta puede adaptarse a los alimentos de tu región.



Modelo de alimentación regional saludable, culturalmente apropiada  
**nutritiva, suficiente y de calidad**

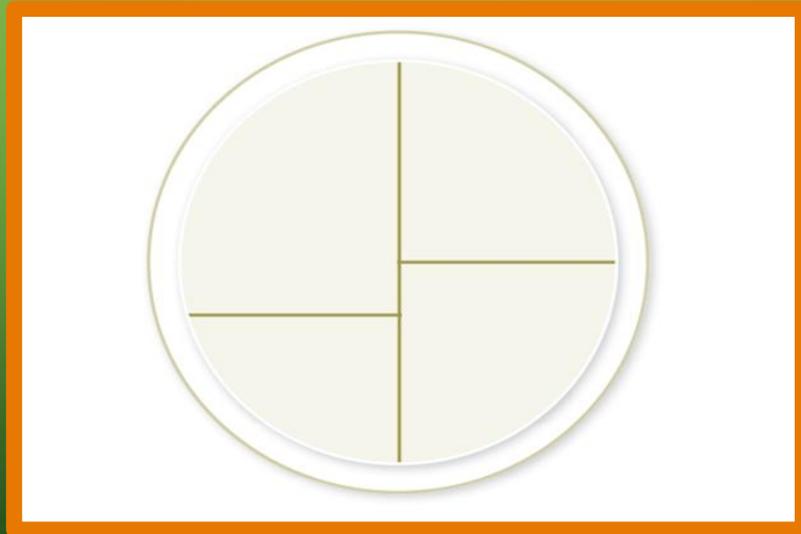
# DINÁMICA

The image features a dark green gradient background. In the center, the word "DINÁMICA" is written in a bold, blue, sans-serif font. The corners of the image are decorated with stylized, light green circuit board traces and circular nodes, creating a technical or digital aesthetic.

# ARMA TU PLATO SALUDABLE

- De acuerdo con tiempo de comida que te corresponda

- DESAYUNO
- COLACIÓN
- COMIDA
- CENA



# Bibliografía.

Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A. de C. V.

Hernández Ortiz L., et al. (2013) Fundamentos de la nutrición para la consulta nutricional. Una guía teórico-práctica para promover la alimentación saludable mediante técnicas de conserjería. México:Trillas.

Jarra del buen beber . (2017). Recuperado 27 de mayo de 2022, de Gobierno de México website:

[https://www.gob.mx/semar/articulos/jarra-del-buen-](https://www.gob.mx/semar/articulos/jarra-del-buen-beber?idiom=es#:~:text=La%20Jarra%20del%20buen%20beber,son%20da%C3%B1inas%20para%20tu%20organismo.)

[beber?idiom=es#:~:text=La%20Jarra%20del%20buen%20beber,son%20da%C3%B1inas%20para%20tu%20organismo.](https://www.gob.mx/semar/articulos/jarra-del-buen-beber?idiom=es#:~:text=La%20Jarra%20del%20buen%20beber,son%20da%C3%B1inas%20para%20tu%20organismo.)

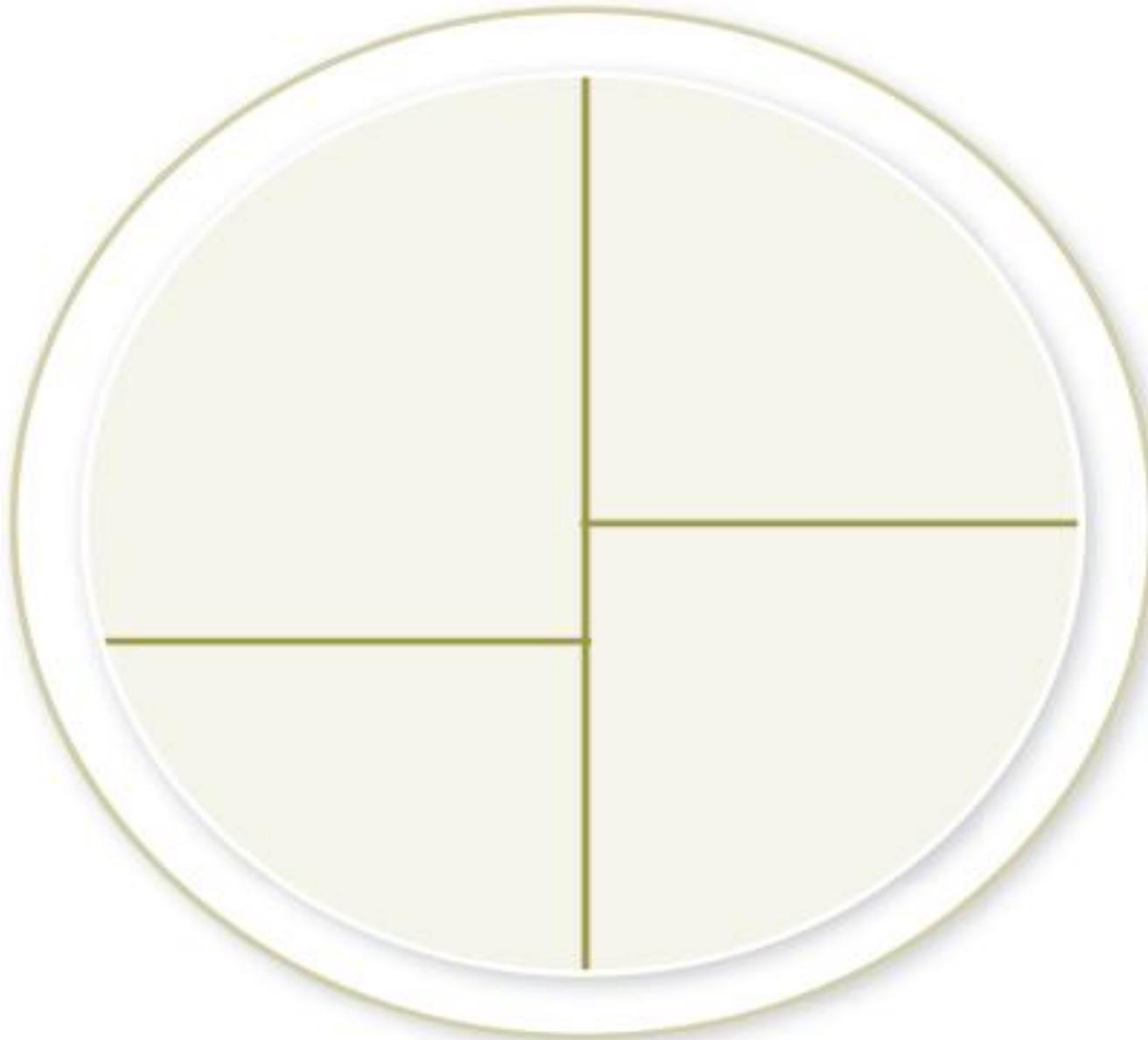
Almaguer J, García H, Padilla M, González M. Fortalecimiento de la Salud con Comida Ejercicio y Buen Humor: La dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible [Archivo PDF]

Subsecretaría de Innovación y Calidad. Secretaría de Salud. Recupero de:

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La Dieta de la Milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf)

Anexo 5

Dinámica de la presentación de alimentación saludable





## Anexo 6

### Cartilla de alimentación saludable

1



#### Referencias.

Idea tomada de: NutriMSS (2019) Cartera de Alimentación Correcta y Actividad Física [Archivo PDF]. Recuperado de:

[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/alimentacion-saludable-2019.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/alimentacion-saludable-2019.pdf)

Jarra del buen beber . (2017). Recuperado 27 de mayo de 2022, de Gobierno de México website:

<https://www.gob.mx/semar/articulos/jarra-del-buen-beber?idiom=es#:~:text=La%20Jarra%20del%20buen%20beber,son%20da%C3%B1as%20para%20tu%20organismo.>

Almaguer J, García H, Padilla M, González M. Fortalecimiento de la Salud con Comida Ejercicio y Buen Humor: La dieta de la Milpa.

Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible [Archivo PDF] Subsecretaría de Innovación y Calidad. Secretaría de Salud.

Recuperdo de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La\\_Dieta\\_de\\_la\\_Milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf)

Escalona M. et al. La milpa y sus sabores. Tradición del buen comer. [Archivo PDF]

# TALLER DE ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE

---

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: Mujer \_\_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

DIAGNÓSTICO(S) :

## EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Peso actual : \_\_\_\_\_ kg Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

IMC	
Normal	18.5- 24.9
Sobrepeso	25- 29.9
Obesidad I	30- 34.9
Obesidad II	35-39.9
Obesidad III	40 o más

Circunferencia de cintura: \_\_\_\_\_

	Normal
Mujeres	80 cm o menos
Hombres	90 cm o menos

## TOMA DE PRESIÓN Y GLUCOSA

Fecha: \_\_\_\_\_ Presión arterial: \_\_\_\_\_ Glucosa: \_\_\_\_\_

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## PLATO DEL BUEN COMER



- ☐ Verduras y frutas: Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.  
Consumir con cáscara cuando sea posible, de temporada. No consumir en jugos.
- ☐ Cereales: Principal fuente de hidratos de carbono y energía  
Se recomienda que por lo menos la mitad del consumo sea cereales integrales (tortilla de maíz y nopal, pan, bolillo, galletas, pasta, arroz integral, avena, amaranto sin endulzar)
- ☐ Leguminosas y alimentos de origen animal: Principal fuente de proteínas.  
Se recomienda consumo diario de leguminosas. El consumo de carne se recomienda carne baja en grasa como pollo o pavo sin piel, pescado, leche, queso o yogurt sin o con bajo contenido de grasa (queso fresco, requesón) carnes magras.

## JARRA DEL BUEN BEBER



- El consumo de agua simple es la mejor forma de hidratar al cuerpo. La falta de agua o deshidratación afecta procesos cognitivos, provoca estados de animo variables, disminuye la regulación térmica, reduce la función cardiovascular y afecta la capacidad para el trabajo físico, se ha documentado también que eleva el riesgo

## Dieta de la Milpa

"Alimentación Saludable y Culturalmente Apropiaada"



Dieta tradicional mexicana sustentada en alimentación prehispánica y enriquecida por la influencia de elementos de otra parte del mundo

- Verduras y hortalizas: Consumo diario, en la mayor cantidad posible en todas las comidas
- Frutas: Diario y según la actividad física, frutos completos y sin azúcar añadida

- Cereales integrales: Diario según actividad física sin adición de azúcares ni grasas animales

## Dieta de la Milpa

"Alimentación Saludable y Culturalmente Apropia"



- Tubérculos(papa, camote): 2 a 4 veces por semana según actividad física
- Semillas oleaginosas (cacahuete, nueces, etc) y leguminosas (frijoles, habas, etc): Diario ½ taza o 1 taza diaria si no se consume algún alimento de origen animal
- Proteína animal: pescado huevo, aves, insectos 3 a 4 veces por semana. Reducir carnes rojas, eliminar embutidos.
- Lácteos: 2 veces por semana o menos
- Endulzantes: No más de 2 cucharaditas de piloncillo o miel al día en individuos sanos
- Aceites cardio protectores e insaturados (aguacate, aceite de oliva): Se recomienda no rebasar los ¾ de aguacate al día



## CALENDARIO DE TEMPORADA PARA LOS PRINCIPALES PRODUCTOS DE LA DIETA DE LA MILPA

PRODUCTO \ TEMPORADA		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
	Achiote												
	Acuyo / Hoja santa												
	Aguacate												
	Amaranto												
	Anonía												
	Berros												
	Cacahuaste												
	Cacao												
	Calabaza												
	Calabacita												
	Camote												
	Capulín												
	Cebolla												
	Chilayota												
	Chayote												
	Chayote xitle												
	Chila												
	Chicocapote												
	Chilacayote												
	Chile verde												
	Chinchayote												
	Cruella nativa												
	Ejote												
	Elote												
	Epasote												
	Flor de calabaza												



## PLATILLOS

### ❖ Tacos de quelite y flor de calabaza:

5 porciones

Ingredientes:

4 Tortillas

2 rollos de quelites

2 rollos de flor de calabaza

½ cebolla

½ diente de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

Chile serrano al gusto

Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los quelites.
2. Poner una cacerola a la lumbre y agregar el aceite. Acitronar la cebolla en rodajas y agregar los chiles; después dejar caer los quelites. Dejar tapado con el fuego bajo; cuando se empiezan a suavizar los quelites, agregar la flor de calabaza y cocinar hasta que esté suave.
3. Servir en tacos los quelites y la flor de calabaza, con tortillas hechas a mano; acompañar con chiltepín tostado, molido con ajo y sal.

### ❖ Atole de masa:

8 porciones

Ingredientes:

2 litros de agua

½ kilo de masa de nixtamal

5 rajas de canela

$\frac{1}{4}$  de kilo de azúcar mascabado

Modo de preparación:

1. Revolver la masa con agua hasta que quede aguada. Colar 3 veces y dejar reposar.
2. Poner a hervir el agua con las rajas de canela y el azúcar mascabado. Agregar la masa colada y dejar hervir a fuego bajo. Esperar que se cueza y espese la masa.

#### ❖ Calabacitas rellenas

5 porciones

Ingredientes:

5 calabacitas

1 elote

1 quesos frescos de cabra de ruedita (desalados)

1 jitomate  $\frac{1}{4}$  cebolla

Orégano y tomillo frescos

Modo de preparación:

1. Hacer un orificio a las calabacitas y rellenar con los granos de elote, el jitomate picado, una pizca de hierbas frescas (orégano y tomillo) y el queso picado.
2. Cocer al vapor por aproximadamente media hora.

#### ❖ Huevo con calabaza

5 porciones

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$  calabaza de castilla grande o 1 chica

5 huevos ½ jitomate picado  
1/2 cebollas picadas  
½ queso de cabra  
1 cucharadita de aceite  
3 cucharadas de amaranto  
Ajo al gusto picado  
Tomillo y orégano al gusto Sal al gusto

Modo de preparación:

1. En un tazón batir los huevos con el amaranto; agregar orégano y tomillo desmoronados.
2. En un sartén muy caliente, pasar una servilleta mojada con aceite y agregar la mezcla; cocer por los dos lados.
3. En otro sartén, sazonar el ajo picado y agregar la cebolla y el jitomate picado cuidando que no se pasen de cocimiento. Inmediatamente incorporar la calabaza picada en cuadritos; sazonar con orégano, tomillo y sal al gusto.
4. Cuando están listas las dos preparaciones, untar el queso de cabra a la tortilla de huevo, agregar el relleno de calabaza y doblar.
5. Para servir, acompañar con salsa y ensalada.

Anexo 7

Oficio de presentación al C.S.T-III Dr. Atanasio Garza Ríos



Ciudad de México a 22 de noviembre de 2022

Oficio No. AE / 1741/2022

ASUNTO: Comisión temporal de Servicio Social

**DRA. SANDRÍN RIVERA HERNÁNDEZ**  
**DIRECTORA DE LA JURISDICCIÓN SANITARIA**  
**CUAUHTÉMOC**  
**PRESENTE**

AT N: Dr. Rodrigo Rohde Ponce  
Jefe de Enseñanza

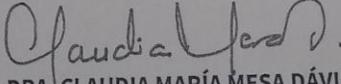
Por este medio le informo, que la **C. CHABOLLA VICENCIO ELISA**, pasante de la Licenciatura en Nutrición Humana, de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, se encuentra asignada al Área de Servicio Social de Carreras Afines de Nivel Central. Como parte del programa de actividades de servicio social contempladas, se considera una rotación temporal por el Servicio de Nutrición de una Unidad de Salud, en donde pueda conocer las actividades que se realizan en el Primer Nivel de Atención; motivo por el cual, solicito su valioso apoyo para que la C. Chabolla Vicencio realice dicha rotación, en el Centro de Salud que usted considere pueda brindarle el apoyo para realizar la actividades en comento y le permita adquirir experiencia en el área como parte de su formación.

El periodo comprendido de la rotación será del 28 de noviembre al 16 de diciembre del año en curso, con un horario de servicio de 9:00 a 14:00 hrs. de lunes a viernes.

No omito mencionar, que la pasante se conducirá durante su estadía en la Jurisdicción a su digno cargo, con apego a los "Lineamientos de Servicio Social de la Carreras de Medicina, Enfermería, Odontología y Afines del Área de la Salud".

Sin otro en particular, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

  
**DRA. CLAUDIA MARÍA MESA DÁVILA**  
**RESPONSABLE DEL ÁREA DE ENSEÑANZA**

c.c.c.e. Dr. Plácido Enrique León García. - Director de Atención Médica placidoleong@gmail.com

GRR

Av. Insurgentes Norte 423, Edificio Anexo II, piso 2, Col. Nonoalco-Tlatelolco, Demarcación  
Territorial Cuauhtémoc, C.P. 06900, Ciudad de México  
Tel. 5038-1700 Ext. 5841, 5842 y 5843

CIUDAD INNOVA  
Y DE DE

Anexo 8. Menú escolar y adolescente

**Menú.**

1500 kcal, mujer 7 años de edad

Grupo de alimento	Desayuno	Refrigerio	Comida	Cena	Total
Verdura		1	1.5	1	3
Fruta	1	.5	.5		2
Cereales	1	2	1	2	6
Leguminosas			.5	1	1.5
AOA		.5	1		1.5
Leche y derivados	1			1	2
Grasa		1	2	1	4
Azúcar			2		2

## Menú escolar

### Desayuno:

- **Quesadilla de queso panela una**  
1 tortilla de maíz  
40g queso panela
- **Fruta picada**  
1 taza de melón
- **Bebida**  
1 taza de leche

### Refrigerio:

- **Sándwich de pollo**  
2 rebanadas de pan de caja integral  
15 g de pechuga de pollo deshebrada  
1 hoja de lechuga  
2 rebanadas de jitomate  
2 cditas de mayonesa
- **Ensalada**  
½ taza de zanahorias picadas  
½ taza de pepino picado  
9 uvas
- **Bebida**  
Agua simple

### Comida:

- **Sopa de verduras con arroz** ensalada y gelatina  
Sopa de verduras (zanahoria, chayote, calabacita)  
¼ de taza de arroz cocido
- **Pechuga de pollo asada con frijoles y aguacate**  
30 g de pechuga asada  
¼ de taza de frijoles cocidos  
1 cdita de aceite para preparación  
1/3 aguacate
- **Ensalada**  
1 taza de lechuga  
½ taza de pepino picado  
½ manzana
- **Postre**  
1 taza de gelatina

### Cena:

- **Mollete con pico de gallo**  
Pico de gallo (jitomate, cebolla)  
1 bolillo chico  
½ taza de frijoles molidos  
30 g queso Oaxaca
- **Acompañamiento**  
½ taza de nopal asado con ½ taza de champiñones  
1 cdita de aceite para preparación

## Menú.

2300 kcal, Hombre, 13 años

Grupo de alimento	Total	Desayuno	Refrigerio	Comida	Colación	Cena
Verdura	4	1	1.5	1		.5
Fruta	3	.5	.5	1	1	
Cereales	10	3		3	1	3
Leguminosas	1.5	.5		1		
AOA	4.5	1	.5	2		1
Leche	2	1			1	
Grasa	5	1		2		2
Azúcar	2					2

## Menú adolescente

### Desayuno:

- **Torta de huevo con frijoles y espinacas**
  - 1 bolillo
  - 1 huevo revuelto
  - ½ taza cocida de espinacas
  - ¼ de taza de frijol de la olla
  - 1 cdita de aceite para preparación de huevo
- **Bebida**
  - 1 taza de leche
- **Fruta picada**
  - ½ taza de melón

### Refrigerio:

- **Ensalada de verdura con fruta y queso panela**
  - 1 taza de lechuga
  - 1 taza de espinaca
  - ½ taza de pepino picado en trocitos
  - ½ manzana picada en trocitos
  - 20 g de queso panela picado en trocitos

### Comida:

- **Arroz cocido con pollo, frijoles y ejotes**
  - ½ taza de arroz cocido
  - 60 gramos de pechuga asada
  - 1 cdita de aceite para la preparación
  - ½ taza de ejotes cocidos
  - 1/3 de aguacate
  - 1/2 taza de frijoles de la olla
  - 1 tortilla
- **Fruta picada**
  - ½ pza de mango
- **Bebida**
  - Agua simple

### Colación:

- **Yogurth con avena , plátano y fresas**
  - 1 taza de yogurth sin azúcar
  - 1/3 de avena cruda
  - ½ taza de fresas picadas
  - ¼ de plátano

### Cena:

- **Quesadillas de queso panela con espinaca y aguacate**
  - 40 gramos de queso panela
  - 2 tortillas de maíz
  - ¼ de taza de espinaca cocida
  - 2/3 de aguacate
- **Pan tostado con mermelada**
  - 1 pan tostado
  - 2 cdas de mermelada
- **Bebida**
  - Té de manzanilla



### Dieta MIND.

De la dieta Mediterránea y la DASH surge la dieta MIND orientada a prevenir el deterioro cognitivo. Contiene alimentos ricos en ciertas vitaminas, carotenoides y flavonoides que se cree que protegen el cerebro al reducir el estrés oxidativo y la inflamación. La dieta recomienda incluir alimentos que se han catalogado como beneficiosos para el cerebro y limitar 5 alimentos poco saludables.

Elementos saludables que sugieren las pautas de la dieta MIND:	Elementos no saludables, que son más altos en grasas saturadas y trans:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 porciones al día de cereales integrales</li> <li>• 1 porciones al día de verduras (que no sean de hojas verdes)</li> <li>• 6 porciones a la semana de verduras de hoja verde</li> <li>• 5 porciones a la semana de frutos secos</li> <li>• 4 comidas a la semana de frijoles</li> <li>• 2 porciones a la semana de bayas</li> <li>• 2 comidas a la semana de aves de corral</li> <li>• 1 comidas a la semana de pescado</li> <li>• Principalmente aceite de oliva si se usa grasa añadida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 5 raciones a la semana de bollería y dulces</li> <li>• Menos de 4 porciones a la semana de carne roja (incluyendo carne de res, cerdo, cordero y productos elaborados con estas carnes)</li> <li>• Menos de una ración a la semana de queso y frituras</li> <li>• Menos de 1 cucharada al día de mantequilla/margarina en barra</li> </ul>

**Menú ejemplo**

**Desayuno:** 1 taza de hojuelas de avena cocida mezclada con 2 cucharadas de almendras fileteadas,  $\frac{3}{4}$  de taza de arándanos frescos o congelados, espolvoreada con canela

**Colación:** 1 naranja mediana

**Comida:**

- Frijoles y arroz: en una olla mediana, caliente 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue y saltee  $\frac{1}{2}$  cebolla picada, 1 cucharadita de comino y 1 cucharadita de ajo en polvo hasta que la cebolla se ablande. Mezcle 1 taza de frijoles de la olla, escurridos y enjuagados. Sirva la mezcla de frijoles sobre 1 taza de arroz integral cocido.
- 2 tazas de ensalada (p. ej., verduras mixtas, pepinos, pimientos) con aderezo (mezcle 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de jugo de limón o vinagre,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de mostaza,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra)

**Colación:**  $\frac{1}{4}$  taza de nueces mixtas sin sal

**Cena:**

- 85 g de salmón al horno cepillado con el mismo aderezo para ensaladas que se usó en el almuerzo
- 1 taza de coliflor al vapor picada
- 1 panecillo integral bañado en 1 cucharada de aceite de oliva

Anexo 10.

Menú paciente con Diabetes Mellitus tipo 1

Peso: 62 kg    Estatura: 168 cm    IMC: 21.9    Clasificación: Normal  
 Circunferencia de cintura: 85 cm  
 Prescripción dietética: 1600 kcal

**Tamaño de las raciones**

Esta medida equivale a:  
 84 gramos  
 1 porción de Carne de res, pollo, pavo o pescado.

Esta medida equivale a:  
 1 taza  
 1 porción de Vegetales cocidos, ensaladas, guisados con carne, etc.

Esta medida equivale a:  
 1/2 taza  
 1 porción de Fruta a jugo de fruta, vegetales como papas y arroz, frijol, lenteja, soja, etc.

Esta medida equivale a:  
 28 gramos  
 1 porción de Harinas de grano.

Esta medida equivale a:  
 1 cucharada  
 1 porción de Aceite para ensalada, queso crema.

Esta medida equivale a:  
 1 cucharadita  
 1 porción de Almidón, margarina, azúcar, mayonesa.

Fuente: Lo que usted debe saber sobre la alimentación y la diabetes. 101 Publication No. 05 50435 (2006). U.S. Department of Health and Human Services.

**Distribución de equivalentes**

Grupo de Alimentos	Total de equivalentes por día	D	R	C	R	C
Verduras	3	5	5	1.5		1.5
Frutas	3	1	5	5	5	5
Cereales	10	2	1	3	2	2
Leguminosas	5+					
A.O.A.	6	1	5	2	5	2
Leche	5+					
Grasas	6	2		2		2

→ Alimentos que contienen hidratos de carbono

Tiempo de comida	Horario	Menú
Desayuno	8:00 am	Huevo con champiñones, tortilla y fruta. • 1 huevo revuelto • 1/4 de taza de champiñones • 2 tortillas • 2 cucharaditas de aceite para preparación • 1/2 manzana • 1/4 de plátano • Té de menta o agua simple +
Refrigerio	12:00 pm	Taco de queso con espinaca cocida y fruta. • 20g queso panela • 1 tortilla • 1/4 taza de espinaca cocida • 1/4 de papa cocida sin piel
Comida	4:00 pm	Arroz cocido con eschscheria y chayote, pechuga de pollo asada y fruta. • 3/4 taza de arroz cocido • 1/2 taza de eschscheria cocida • 1/4 taza de chayote cocido • 60 gramos de pechuga asada • 2 cditas de aceite para preparación • 1/2 manzana cocida sin piel
Refrigerio	7:00 pm	Tortitas de maicón y galletas maría. • 1 pizza de tortitas hechas • 1 cucharada espolvoreada de queso • 1/2 manzana simple sobre tortitas • 5 galletas maría • Té de menta + agua simple +
Cena	10:00 pm	Sandwich de atún en agua con queso panela y fruta. • 2 panes de caja • 40g de queso panela • 2 cucharaditas mayonesa • 9 was. • Bebidas de jugo de leche.

Observaciones: Consumo de leche deslactosada y leguminosas en poca cantidad de acuerdo a sintomatología estomacal, combinación de alimentos con hidratos de carbono con grasas o proteínas por parte de glucosa, realizar este menú por día. Consumo de alimentos a fibra de acuerdo a sintomatología intestinal reportada de acuerdo a tolerancia.

Preferir siempre de alimentos de origen animal con bajo contenido en grasas.

CDMX GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO

Hoja Núm. \_\_\_\_\_

Anexo 11

Recomendaciones para paciente con Diabetes Mellitus tipo 1

RECOMENDACIONES	
Nº COMIDAS AL DÍA:	5 comidas al día
LECHE Y SUSTITUTOS (YOGURT, QUESO, ETC.):	En caso de consumo de leche, consumir leche bajo en grasa desbacterizada a tolerancia por sintomatología estomacal
CARNES, PESCADO Y HUEVO:	Consumir alimentos de bajo, bajo y moderado contenido de grasa (ver en señalados en hoja)
LEGUMINOSAS:	Consumir poca cantidad a tolerancia por sintomatología intestinal
VERDURAS:	Consumir de acuerdo a sintomatología intestinal, ir de integración a tolerancia
FRUTAS:	Consumir y sin piel por sintomatología intestinal, con semilla o frutas con bajo y medio contenido de fibra a tolerancia (se señalan en hoja)
CEREALES (TORTILLAS Y PAN DULCE):	Cereales refinados por sintomatología intestinal, euter por dulce y panes dulces, galletas industriales. Consumir grupo de cereales y otros con fibra integral y verde
AZÚCARES:	Euter azúcares
ACEITES Y GRASAS:	Utilizar la cantidad indicada por preparación
AGUA:	Continuar con el buen consumo de agua simple.
MÉTODO DE COCCIÓN:	Asados, al vapor, no ampanicos, repasar
EJERCICIO:	

OBSERVACIONES:
Realizar monitoreo diario de glucosa, estar pendiente de síntomas de hipoglucemia (debilidad, confusión, irritabilidad, temblor, cansancio, sudoración, dolor de cabeza o sensación de hormigueo) e hiperglucemia (sed, hambre excesiva, necesidad de orinar con frecuencia, piel y labios secos, somnolencia, infecciones o heridas que tardan en sanar, si los cifras de glucosa se encuentran por más de 3 días arriba de la cifra meta u objetivo, acudir al médico. Guardar monitoreo de glucosa.

Anexo 12  
Periódico mural día internacional del VIH-SIDA

