



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana

Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Departamento de Atención a la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL:

**“SERVICIO SOCIAL REALIZADO EN EL PROGRAMA DE NUTRICION DE LA COORDINACION DE
SERVICIOS INTEGRADOS PARA EL BIENESTAR DE LA UAM UNIDAD IZTAPALAPA.”**

Presenta: Abraham González Robles

Matrícula: 2183010686

Asesora interna: Mtra. María Eugenia Herrera Vera

Asesora externa: LNH. Itzel Hernández Ramírez

Ciudad de México, junio 2025.

Contenido

Datos generales y matricula del prestador	3
Introducción	4
Objetivos	7
Objetivo general.....	7
Objetivos específicos.....	7
Metodología	8
Actividades realizadas	8
Metas alcanzadas	12
Resultados	12
Conclusiones	16
Recomendaciones	17
Bibliografía	17
Anexos	19
.....	23
.....	25
.....	27

Datos generales y matricula del prestador

Abraham González Robles

Matricula: 2183010686

Lugar y periodo de realización

Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar, UAM Unidad Iztapalapa

Fecha de inicio: 04/11/2024

Fecha de termino: 16/05/2025

Unidad, División y Licenciatura que cursa o haya cursado

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participo

Programa de Nutrición

Nombre del asesor (es)

Asesora interna: Mtra. María Eugenia Herrera Vera

Asesora externa: LNH. Itzel Hernández Ramírez

Introducción

El servicio social de la carrera de Nutrición implica la realización de actividades tanto teóricas como prácticas en un proceso que vincula los conceptos de salud y enfermedad. A través del desarrollo de aptitudes, el aprendizaje y la adquisición de conocimientos, se cumple una función social al ofrecer valoración clínica, evaluación y tratamiento nutricional en beneficio de la salud. Asimismo, se implementan programas de educación, investigación, promoción, prevención y orientación en nutrición dirigidos a la población. El propósito del servicio social es brindar al pasante de Nutrición Humana experiencias que le permitan comprender las necesidades reales de la comunidad de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Unidad Iztapalapa, que incluye aplicar los conocimientos adquiridos durante su formación y conocer los procedimientos propios de los servicios de salud de primer nivel, ampliando así su perspectiva profesional y vivencial.

La comunidad UAM Iztapalapa consta de alrededor de 16,000 alumnos inscritos y cerca de 2,000 trabajadores académicos y administrativos, los cuales se encuentran en la etapa adulta de su vida, se le llama comunidad debido a que no solo tienen un lugar de trabajo y estudio en común sino que también conviven y se interrelacionan entre sí día a día durante sus actividades académicas, deportivas y sobre todo de alimentación y nutrición, estas últimas son el eje de mi realización de servicio social y mi relación con esta comunidad universitaria. En este contexto, la adultez representa una etapa de la vida caracterizada por diversos cambios, retos y oportunidades, que cada persona enfrenta de acuerdo con su entorno familiar, social y cultural. Generalmente, se divide en tres etapas: adultez temprana (de 18-21 a 40 años), adultez media (de 40 a 60-65 años) y adultez tardía o vejez (65 años en adelante) (Facultad de Psicología, UNAM, 2022). La adultez temprana, que abarca de los 18 a los 40 años, se distingue por la búsqueda de independencia, la salida del hogar paterno, el término de la educación formal, el inicio de la vida laboral y profesional, y la formación de relaciones personales significativas (ISSSTE, 2021). En esta etapa, la alimentación cobra un papel fundamental, ya que provee la energía y los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades sobre todo en esta fase de trabajo y estudio.

Una dieta equilibrada debe incluir macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Mientras los macronutrientes constituyen la principal fuente de calorías y energía, los micronutrientes, aunque requeridos en menores cantidades, son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Según el National Institute of Health (2023), se recomienda que los adultos obtengan entre el 10% y el 35% de sus calorías de proteínas, entre el 25% y el 35% de grasas, y entre el 45% y el 65% de carbohidratos. Para una alimentación saludable, también se sugiere consumir frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales; limitar el consumo de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total; reducir las grasas saturadas a menos del 10% y las grasas trans a menos del 1%; y mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (NIDDK, 2020).

Durante la etapa universitaria, los jóvenes enfrentan importantes cambios en sus hábitos y estilos de vida. Al ingresar a la educación superior y asumir mayor autonomía, muchos comienzan a responsabilizarse de su alimentación, enfrentando un periodo crítico en la formación de hábitos alimentarios que influirán en su salud futura. Diversos estudios han identificado una tendencia entre los universitarios a mantener una dieta de baja calidad nutricional, con escaso consumo de frutas, verduras, lácteos y carnes, y elevado consumo de comida rápida, alimentos Ultraprocesados y bebidas alcohólicas. También se han observado alteraciones en los horarios de alimentación, como

omitir comidas, especialmente el desayuno (Sánchez et al., 2019; Manzanero-Rodríguez et al., 2018). A pesar de su nivel educativo, esta población no escapa a los desafíos de una alimentación saludable.

Con base en lo anterior, se presenta el siguiente informe como parte del proceso de titulación. En él se describen las actividades realizadas durante la prestación del servicio social en el Programa de Nutrición de la Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar (COSIB). Esta labor se llevó a cabo del 4 de noviembre de 2024 al 16 de mayo de 2025 durante el trimestre 24-Otoño y el trimestre 25-Invierno, en un horario de 9:00 a 13:00 horas, participando como Pasante de la Licenciatura en Nutrición Humana. Las actividades incluyeron apoyo general a la COSIB y atención directa en el Programa de Nutrición, mediante consultas y seguimiento nutricional a personas pertenecientes a la comunidad UAM y público externo. Este informe tiene como objetivo detallar las consultas brindadas, analizar los beneficios del programa y contribuir con información útil que permita mejorar los servicios ofrecidos en beneficio de la comunidad.

Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar UAM Iztapalapa

Con el objetivo de promover el bienestar en la salud de los miembros de la comunidad universitaria de la UAM Iztapalapa a través de diferentes proyectos y servicios de salud el 25 de agosto del 2006 nace la Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar (COSIB). Está integrada por diversos servicios cada vez más eficientes y de mayor calidad, dentro de los cuales se encuentran:

- Clínica Estomatológica
- Clínica de Acupuntura y Fitoterapia
- Clínica de Trastornos de sueño
- Programa de Nutrición
- Programa de Apoyo y Orientación Psicológica
- Jóvenes, Sexualidad y Salud Reproductiva
- Actividades Deportivas y Recreativas
- Servicios Médicos

Misión

Coordinar las acciones necesarias para contribuir a la mejora del nivel de salud, el bienestar y la prevención de las enfermedades en la comunidad universitaria y el público en general, a través de la aplicación de estrategias que podrían mantener una cobertura lo más amplia posible, con programas y servicios integrales de salud, así como, el fortalecimiento de las acciones que contribuyen a mejorar constantemente los mismos.

Visión

Lograr el funcionamiento óptimo de los programas y servicios que integran a la COSIB, para detectar el acceso a los servicios de salud y recreación con la más alta calidad, buscando una plena satisfacción de los usuarios, a través de su actualización e innovación constante.

Valores

La COSIB coexiste con los Valores universitarios por esta casa de estudios, valores que se deben preservar y cultivar, ya que son los principios y las declaraciones que regulan el objeto, la función y la vida de la UAM, que conforman la filosofía y cultura institucional.

Los valores están presentes en el quehacer universitario cotidiano, en la toma y ejecución de decisiones, y en las formas de organización, además, detonan y acompañan la acción de la comunidad universitaria en torno a metas comunes para obtener mejores resultados. Impregnan esa forma peculiar de vida que es la universidad y la dotan de distinción y orgullo:

- a) Honestidad al realizar con rectitud, integridad y transparencia las actividades académicas y administrativas de la Institución.
- b) Sabiduría entendida como el desarrollo de la reflexión, el diálogo y el buen juicio con base en la experiencia y en las distintas formas de conocimiento, entendimiento, creatividad y libertad de pensamiento.
- c) Responsabilidad al atender con diligencia las necesidades de la institución y las demandas de la sociedad.
- d) Respeto que se refleja en el reconocimiento del otro, en la riqueza del lo diverso y en la cultura de la paz.
- e) Justicia y equidad para procurar la igualdad de oportunidades.
- f) Universalidad patente en la búsqueda del desarrollo integral del ser humano garantizando bienestar, libertad, derechos y obligaciones.

Dirección y ubicación:

La Coordinación de Servicios Integrados para el bienestar perteneciente a la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa, se localiza en el edificio M con dirección: Av. San Rafael Atlixo No.186, Col. Vicentina CP 09340 Alcaldía de Iztapalapa, CDMX.



Programa de Nutrición

Su principal objetivo es orientar y enseñar a la comunidad universitaria a tomar decisiones sobre una alimentación adecuada, con la finalidad de mejorar y mantener un estado de salud óptimo que les permita desarrollar sus actividades escolares y/o laborales.

Servicios

Consulta nutricional: En esta modalidad de atención se realiza una entrevista para conocer el estilo de vida, hábitos alimentarios y de actividad física, antecedentes personales y familiares de enfermedades, también se toman medidas corporales (peso, estatura, cintura, cadera) y composición corporal (% de grasa, cantidad de músculo, cantidad de grasa corporal) y se solicitan análisis clínicos. Con esta información se elabora un plan alimentario personalizado de acuerdo a los objetivos fijados y se da seguimiento según se requiera. Este servicio se brinda de manera permanente.

Taller de cambio de hábitos alimentarios: Es un taller individual con una duración de 12 sesiones (1 sesión por semana) cuyo objetivo es transmitir, analizar y discutir información para hacer elecciones alimentarias saludables, conscientes e informadas, mediante el abordaje semanal de grupos de alimentos para la adopción de nuevos hábitos y diversos temas de interés para el paciente según la requiera. La mecánica de la primera sesión es igual a la consulta y a partir de la segunda sesión se comienza a explicar las sesiones y haciendo actividades didácticas para lograr la mayor comprensión de los temas. Al finalizar se hace una retroalimentación donde se evalúan los conocimientos adquiridos y aplicados, comparando el estilo de vida anterior al actual. Se continúa el seguimiento del paciente ya en la consulta según la periodicidad que se requiera. Este servicio se brinda de manera permanente.

Otros servicios: Se ofrecen talleres grupales, quiosco de información para el diagnóstico nutricional rápidos (IMC), pláticas sobre temas de nutrición y barra de ensaladas, las cuales se programan trimestralmente.

Infraestructura: Se cuenta con 4 consultorios para la consulta nutricional, así como una sala de espera donde se encuentra una báscula de impedancia bio eléctrica modelo Inbody 270 y una cinta métrica metálica marca Lufkin, cada consultorio cuenta con computadora y paquetería Microsoft Office, así como un escritorio y dos sillas.

Objetivos

Objetivo general

Describir las actividades que se realizaron durante el servicio social del 4 de noviembre del 2024 al 16 de mayo del 2025 en el Programa de Nutrición de la Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar de la UAM unidad Iztapalapa.

Objetivos específicos

- Aplicar los conocimientos sobre Nutrición Humana.
- Brindar consulta nutricional a pacientes en el Programa de Nutrición, donde se lleva a cabo una evaluación y tratamiento nutricional a la población en general, para el cuidado de su salud.

- Orientar a la comunidad sobre hábitos alimenticios.
- Apoyar en programas y actividades específicas de la Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar.
- Participar de manera multidisciplinaria en la atención a la salud de la población.
- Realizar promoción de orientación nutricional, donde se permite llevar a cabo la prevención, control y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Metodología

Tipo de metodología que se llevó a cabo: Intervención de tipo preventiva, que consistió en la práctica de acciones para la promoción, prevención y tratamiento del estado nutricional de la población en general cercana a la UAM unidad Iztapalapa. Las herramientas que se usaron fueron: consulta nutricional y actividades de promoción de la salud.

Con respecto a la revisión sobre adultez y hábitos alimenticios, se realizaron búsquedas de artículos científicos de 2018 a la fecha en buscadores como PubMed, Bidi UAM y revistas científicas como Redalyc, Elsevier, para conocer las distintas recomendaciones nutrimentales que existen para la población universitaria. Asimismo, se realizaron búsquedas en internet y/o libros de opciones saludables, prácticas y económicas para esta población.

Material empleado en la consulta nutricional:

- Bascula de impedancia bio eléctrica Inbody 270
- Consentimiento informado
- Historia clínica nutricional
- Carnet de citas
- Computadora
- Paquetería de Microsoft Office
- Cinta métrica metálica marca Lufkin

Las actividades de promoción de la salud se realizaron mediante la aplicación Canva la cual es una herramienta de diseño en línea gratuita con opción de pago que sirve para diseñar y crear publicaciones dirigidas a redes sociales.

Actividades realizadas

Consulta Nutricional

Para la consulta nutricional se le solicita al paciente llenar una Historia Clínica Nutricional en la cual se debe proporcionar toda la información básica y necesaria para la consulta de nutrición que abarca lo siguiente: Nombre, edad, sexo, ocupación, historial de dietas, motivo de la consulta, actividad física y ejercicio físico, antecedentes heredo familiares, antecedentes patológicos personales, medicación, consumo de líquidos, intolerancia a alimentos, gustos en alimentos, recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo de alimentos y finalmente datos extra que el paciente considere importantes para que el nutriólogo o nutrióloga los tenga en cuenta al momento de la consulta nutricional.

Una vez que el paciente ha efectuado el pago de cuota de recuperación y enviado el comprobante y la historia clínica nutricional contestada al número de WhatsApp del Programa de Nutrición se le agenda una cita al paciente en el horario y fecha de preferencia dependiendo de la disponibilidad, además se le menciona al paciente algunas indicaciones para la correcta medición de composición corporal con la báscula Inbody 270: presentarse con al menos 6 horas de ayuno, 4 horas sin haber consumido líquidos, haber evacuado, ropa ligera, sin collares, sin pulseras, sin anillos, ni nada metálico que pueda interferir con las señales de la báscula y sin haber realizado ejercicio físico al menos 4 horas antes de la cita. El día de la consulta se le presenta al paciente un Consentimiento informado el cual se le pide que lea atentamente y firme. Este consentimiento informado hace constatar que la persona se encuentra en uso total de sus facultades para tomar decisiones, también se le pide que informe si en dado caso hace uso de algún marcapasos que pueda tener algún inconveniente a la hora de realizar la medición con la báscula.

Posterior a la medición en la báscula Inbody, el paciente entra en el consultorio del Programa de Nutrición donde se da comienzo a la consulta nutricional, posteriormente la orientación alimentaria la cual se realiza con base a la Norma Oficial Mexicana 043-SSA-2012, Servicios básicos de salud, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria, Criterios para brindar orientación (1), en la cual, se desarrolla detalladamente cómo debe llevarse a cabo las acciones de educación para la salud, tomando en cuenta los criterios generales de la alimentación, comentando la importancia de una alimentación saludable, tomando en cuenta las recomendaciones de consumo dependiendo el grupo de edad y padecimientos del paciente y le solicito que me indique sus objetivos o razones por las cuales acude a consulta, información que en conjunto con la historia clínica nutricional previamente consultada y revisada procedo a diseñar un plan de alimentación que se adapte a los hábitos del paciente, para el cual trato de adecuar las kilocalorías (kcal) del paciente, con base a la fórmula de Gasto Energético Total de Harris-Benedict, teniendo las kcal a prescribir, se realiza una distribución a hidratos de carbono, proteínas y lípidos acorde a sus objetivos; posteriormente se distribuyen las porciones en los diferentes grupos de alimentos, (verduras, frutas, cereales sin grasa, alimentos de origen animal de muy bajo, bajo y moderado aporte de grasa, leguminosas, leche, grasas sin azúcar y grasas con proteína), dependiendo las necesidades de cada paciente. Finalmente explicarle el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalente (SMAE) con el cual puede hacer uso para llevar a cabo su plan de alimentación el cual se plasma en el Carnet de citas junto con los datos del paciente para posteriormente hacerle entrega de él para su consulta y que pueda llevar a cabo un estilo de vida más saludable y desarrollar hábitos saludables.

Feria de la salud

La feria de la salud es una actividad dinámica que lleva a cabo la COSIB cada año en donde se trata de acercar a la comunidad UAM a conocer e interactuar con los servicios de salud que cuenta, se realizan actividades entretenidas y divertidas con el fin de que la comunidad adquiera conocimientos sobre salud de una manera interactiva y entretenida. En esta feria cada área de la COSIB realiza una actividad, en el caso del Programa de Nutrición, se realizaron dos actividades:

1. Arma tu menú saludable: En esta actividad los integrantes del Programa de Nutrición realizamos una actividad con los participantes de la comunidad UAM ya sea en equipos o individuales dependiendo del número de personas que quieran participar, dicha actividad consiste en armar un menú saludable con ayuda de replicas de alimentos del juego

educativo “Comida mexicana y algo mas...” de la marca Nutrikit, este juego consta de mas de 50 piezas de cartón donde se muestra la imagen de un alimento en su porción o equivalencia del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) cuarta edición y en la parte de atrás viene una tablita con la cantidad de la porción así como calorías, macronutrientes, etc. Las piezas del juego se dejan sobre la mesa para que luego cada jugador o equipo escoja los alimentos de su menú saludable en cada tiempo de comida en un lapso máximo de 5 minutos, una vez que termina el tiempo se hace una evaluación y retroalimentación sobre lo que los participantes consideran una alimentación saludable para así evaluar su menú armado y poder reforzar los detalles que hagan falta sobre su menú realizado.

2. Adivina la cantidad de azúcar y grasa: En esta actividad se usan de ejemplo los alimentos ultra procesados que se venden dentro y fuera de la escuela (galletas, frituras, refrescos, jugos, dulces, etc.) y el participante o los equipos tienen que adivinar la cantidad de azúcares y grasas que contienen usando de referencia un conjunto de muestras en 1, 3, 5, 10, 15, 20, 25 y 30 gramos de azúcar y de grasas (hechas con probetas graduadas), una vez que escriben la cantidad en una hoja se procede a explicar como leer las etiquetas nutrimentales de los productos y así ver que cantidad de azúcar y grasas tiene dicho producto para poder concientizar a la comunidad sobre los alimentos que consumen día a día.
3. Diagnóstico rápido (IMC): En esta actividad se pesa y se mide a los participantes para que puedan saber su Índice de Masa Corporal (IMC), con el cual se procede a explicar que este es un diagnóstico rápido y en caso de que indique bajo peso u obesidad se debe realizar una evaluación nutricional completa para realizar un diagnóstico completo, también se promueve el Programa de Nutrición para que acudan a cita.

Recetarios

Durante la realización de mi servicio social en el Programa de Nutrición participe en la realización de recetarios dirigidos a la comunidad UAM, estos recetarios constan de recetas saludables para que la comunidad en general tenga más opciones de menús sencillos que puedan realizar ya sea al llevar a cabo su plan de alimentación o bien solo para saber como alimentarse mejor, dichos recetarios se realizaron en la aplicación web CANVA, la cual es una herramienta de diseño de suscripción de paga proporcionada por la COSIB, en total ayude a realizar 2 recetarios:

1. Recetario decembrino: Este recetario consistió en 43 páginas y se realizó en conjunto con todos y todas las nutriólogas de Programa de Nutrición donde se incluyeron diversos menús para entradas, salsas, pastas, platos fuertes y postres. Todos estos realizados con la intención de que la comunidad UAM tenga opciones mas saludables de menús para preparar estas fiestas decembrinas y así ayudar a sus objetivos nutricionales.
2. Recetario Colaciones saludables: Este recetario consistió en 10 recetas de menús pensados en colaciones fáciles y sencillas que la comunidad UAM pueda preparar al seguir su plan de alimentación, contiene ingredientes, imágenes y preparaciones.

Infografías

Como parte de las actividades realizadas por el Programa de Nutrición se encuentra la de difusión de información relacionada a la salud y la nutrición por lo que cada semana se publica en las redes sociales de la COSIB y del Programa de Nutrición al menos una infografía o publicaciones de

imágenes con el objetivo de informar y aclarar las dudas de la comunidad UAM sobre temas específicos, en total realice 6 infografías y/o publicaciones con ayuda de la aplicación CANVA:

1. Tip`s para pasar una navidad saludable y no fallar en el intento
2. Día mundial contra la obesidad
3. Infecciones causadas por alimentos
4. Contaminación cruzada
5. Helicobacter Pylori y gastritis
6. Hidratación

Estas infografías fueron publicadas por la COSIB como parte de divulgación científica e informativa. Cada trimestre se publican infografías en las páginas oficiales de la COSIB (Facebook e Instagram) con el fin de que la comunidad UAM las pueda consultar en cualquier momento.

Kiosco de difusión y diagnóstico nutricional

El Kiosco de difusión y diagnóstico nutricional es un stand donde las y los nutriólogos del Programa de Nutrición instalamos una mesa de consulta donde los estudiantes e integrantes de la comunidad UAM pueden acudir a resolver sus dudas sobre el Programa de Nutrición, también se realiza medición de talla y peso para calcular el IMC y hacer un diagnóstico rápido y en base a ello sugerirles que acudan a consulta de nutrición.

Tabla 1: Actividades realizadas

Actividad	NOV 2024	DIC 2024	ENE 2025	FEB 2025	MAR 2025	ABR 2025	MAY 2025
Consulta nutricional	X	X	X	X	X	X	X
Kiosco de difusión y diagnóstico nutricional	X			X			
Feria de la salud	X						
Recetario Decembrino		X					
Infografía: Tip`s para pasar una navidad saludable y no fallar en el intento		X					
Infografía: Día mundial contra la obesidad					X		
Infografía: Infecciones causadas por alimentos						X	
Infografía: Contaminación cruzada						X	
Infografía: Helicobacter Pylori y gastritis						X	
Infografía: Hidratación						X	
Recetario Colaciones Saludables							X

Metas alcanzadas

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

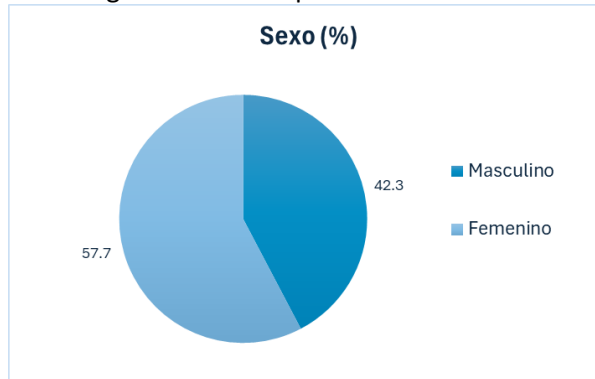
Resultados

De acuerdo con la información mencionada anteriormente, sobre las 11 actividades realizadas a lo largo de mi pasantía en el Programa de Nutrición, las cuales se presentan en la Tabla 1. Actividades Realizadas, por orden cronológico, la actividad que se llevó a cabo principalmente fue la consulta nutricional, ya que se realizó cada día, seguido de las infografías debido a que parte de la difusión científica de la COSIB se encuentra la publicación periódica de infografías o publicaciones con información que pueda ser de ayuda a la Comunidad UAM en el ámbito de la salud. Posteriormente se encuentra el Kiosco de Nutrición ya que se realiza cada trimestre, mi servicio social abarco el trimestre 24-Otoño y el trimestre 25-Invierno. La feria de la salud se lleva a cabo periódicamente cada año con el fin de atraer la atención de la comunidad UAM Iztapalapa en este caso me toco al iniciar mi servicio social.

Mes	Numero de citas	%
Noviembre	18	12
Diciembre	11	7
Enero	30	20
Febrero	26	18
Marzo	35	24
Abril	24	16
Mayo	3	2
Total	147	100

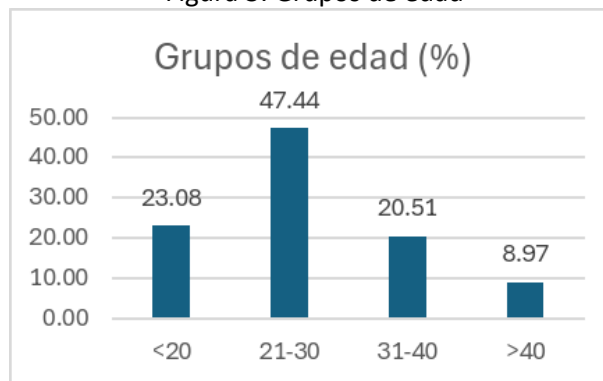
En total se atendieron 78 pacientes durante la realización de mi servicio social en el Programa de Nutrición de la COSIB de la UAM Iztapalapa. El mes con más citas programadas para estos pacientes fue el mes de marzo del 2025 con 35 consultas (24%) seguido por el mes de enero con 30 (20%), mientras que el mes con menos citas agendadas debido al término del mi servicio social fue el mes de mayo con solo 3 consultas (2%). Finalmente, se obtuvo un total de 147 consultas de Nutrición realizadas a los 78 pacientes atendidos durante mi realización de servicio social.

Figura 2. Sexo de pacientes atendidos.



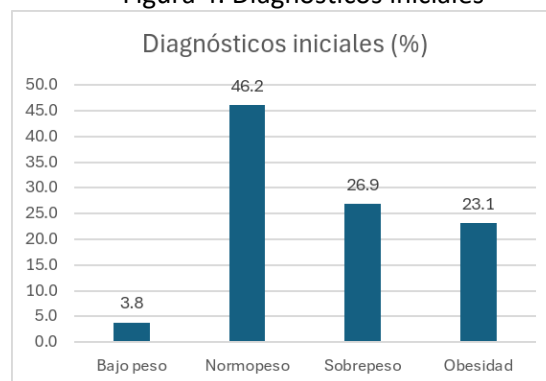
Del total de pacientes atendidos 45 fueron mujeres (57.7%) y 33 fueron hombres (42.3%).

Figura 3. Grupos de edad



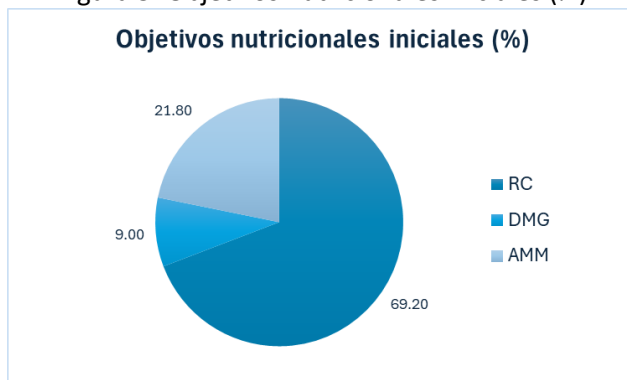
Con respecto a la edad: 37 fueron adultos jóvenes de 21 a 30 años (47.44%) seguido del grupo de menores de 20 años (23.08%) similar al grupo de 31 a 40 años (20.51%) mientras que el grupo de edad con menor participación fueron adultos mayores de 40 años (8.97%).

Figura 4. Diagnósticos iniciales



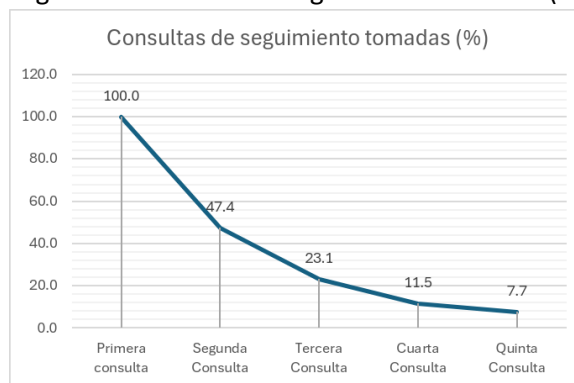
De los 78 pacientes atendidos casi la mitad presento un diagnóstico inicial de Normopeso (46.2%) según la clasificación de la Norma Oficial Mexicana para la toma de IMC. Seguido de Sobrepeso (26.9%) y Obesidad (23.1%) mientras que el diagnóstico menos presente fue el Bajo peso (3.8%).

Figura 5. Objetivos nutricionales iniciales (%)



El objetivo nutricional se indagó gracias a la historia clínica nutricional y al momento de la consulta, por motivos académicos solo se dividió en 3 opciones: Disminución de la Masa Grasa (DMG), Aumento de la Masa Muscular (AMM) y Composición Corporal (RC). El primero se usó en pacientes que deseaban disminuir su peso corporal mediante el mejoramiento de su alimentación y no contaban con tiempo para ejercitarse o incrementar su Masa Muscular debido a que trabajan y estudian al mismo tiempo, haciendo énfasis en que lo mejor sería solo bajar el peso en Masa Grasa. El AMM se usó en pacientes que querían aumentar su peso corporal haciendo énfasis en el ejercicio de fuerza, consumo óptimo de proteína y aumento de la Masa Muscular en lugar de Masa Grasa. Finalmente, la RC se usó en pacientes que cumplían con los dos objetivos mencionados anteriormente para aumentar Masa Muscular y disminuir Masa Grasa con ayuda de ejercicio de fuerza y una dieta hiperproteica. La presencia de estos fue de 9%, 21.8% y 69.2% respectivamente.

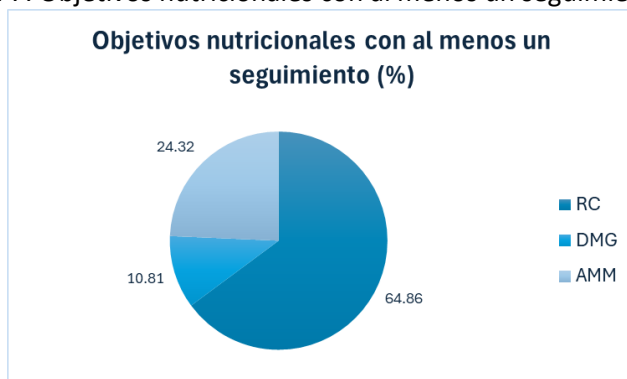
Figura 6. Consultas de seguimiento tomadas (%)



Aunque a todos los pacientes se les agendó citas de seguimiento al menos un mes después de la primera no todos acudieron, de los 78 pacientes atendidos, solo 37 (47.4%) acudieron a una consulta de seguimiento, casi una cuarta parte (23.1%) acudió a una segunda consulta de seguimiento, mientras que los que decidieron tomar una tercera y cuarta consulta de seguimiento fueron relativamente pocos (11.5% y 7.7% respectivamente).

Cabe mencionar que estos mismos pacientes que dejaban de acudir a seguimientos llegaban con una idea predefinida para la consulta nutricional: Esperaban obtener un menú semanal e incluso mensual donde pudieran tener varias opciones para cocinar esto debido a que varios de ellos eran foráneos y no tenían el sustento económico para comprar la comida preparada en restaurantes o fondas y deseaban prepararla ellos mismos, esto presento un reto para mi ya que aunque se les explicaba de manera mas detallada y didáctica posible el uso de sus equivalencias y lista de grupos de alimentos no lograban obtener ideas para preparar platillos rápidos o bien no tener que comer lo mismo cada día.

Figura 7. Objetivos nutricionales con al menos un seguimiento (%)



Ahora bien, de los de 37 pacientes que acudieron al menos a una cita de seguimiento el 64.86% de ellos tenía el objetivo nutricional de RC seguido por el AMM (24.32%) y solo el 10.81% tenía el objetivo de DMG. Muy similar a los objetivos nutricionales iniciales (Figura 5).

		Pacientes	%
RC	Si cumplió	11	45.8
	No cumplió	13	54.1
	Subtotal	24	100
DMG	Si cumplió	4	100
	No cumplió	0	0.00
	Subtotal	4	100
AMM	Si cumplió	7	77.7
	No cumplió	2	22.2
	Subtotal	9	100
TOTAL		37	

De los 37 pacientes que asistieron al menos a una consulta de seguimiento, se evaluó el cumplimiento del objetivo nutricional que se había establecido en su primera cita. La Tabla 3 muestra la distribución de cumplimiento de metas según el tipo de objetivo (RC, DMG y AMM).

En el caso de los pacientes con objetivo de RC el 45.8% logró cumplir con las metas planteadas, mientras que el 54.1% no las alcanzó. Esto puede deberse a que dicho objetivo es el más demandante, pues requiere tanto la disminución de grasa como el aumento de masa muscular, lo que implica constancia en el entrenamiento físico, una alimentación controlada y tiempo suficiente, factores que en su mayoría no fueron posibles para los pacientes ya que la mayoría mencionaba diferentes cargas de estrés a lo largo del trimestre que cursaban. En cambio, los pacientes cuyo objetivo era la DMG tuvieron un 100% de cumplimiento, aunque fueron pocos (solo 4 pacientes) solo se tomó en cuenta que hayan reducido su porcentaje de grasa corporal, esto sugiere que cuando el objetivo es más específico y con menos exigencias físicas como tener que acudir diariamente al gimnasio o realizar algún deporte, hay más probabilidades de éxito en el corto plazo con respecto a la alimentación y la disminución de grasa. Por otro lado, en el grupo con objetivo de AMM, el 77.7% logró cumplir sus metas, mientras que el 22.2% no lo consiguió. Este resultado es positivo y puede estar relacionado con la motivación de los pacientes por aumentar peso y músculo mediante rutinas de fuerza y cambios en su alimentación.

Conclusiones

Durante el periodo comprendido del 4 de noviembre de 2024 al 16 de mayo de 2025, realice mi servicio social en el Programa de Nutrición de la COSIB en la UAM Iztapalapa, cumpliendo un total de 480 horas. A lo largo de este tiempo, se realizaron diversas actividades, siendo la consulta nutricional la principal, con un total de 147 atenciones a 78 pacientes. Esta experiencia permitió aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación académica, desarrollando habilidades clínicas y de comunicación, así como fortaleciendo la capacidad de trabajo multidisciplinario y de atención personalizada.

La población atendida fue mayoritariamente femenina y de adultos jóvenes, reflejando el perfil demográfico predominante dentro de la comunidad universitaria. La mayoría de los pacientes presentaban un diagnóstico de Normopeso, seguido por Sobrepeso y Obesidad, y sus objetivos nutricionales principales fueron la recomposición corporal y la mejora de la composición corporal. Sin embargo, se observó que menos de la mitad de los pacientes dieron continuidad a su tratamiento con consultas de seguimiento, lo cual representa un área de mejora para la adherencia al tratamiento nutricional. Si bien es cierto que el compromiso de los pacientes refleja el valor del acompañamiento nutricional personalizado y este a su vez impacta directamente en la toma de decisiones alimentarias saludables, por lo que puedo decir que hace falta fortalecer la formación del nutriólogo o nutrióloga en el ámbito de habilidades para fomentar el seguimiento nutricional, así como el tratamiento de las conductas alimentarias de los pacientes.

A partir del seguimiento de los pacientes, observé que las metas nutricionales más específicas, como disminuir grasa (DMG) o aumentar masa muscular (AMM), fueron más fáciles de cumplir que la recomposición corporal (RC), que requiere cambios más complejos. Muchos pacientes enfrentaron barreras como falta de tiempo, recursos o conocimientos prácticos para implementar las recomendaciones. Además, varios esperaban menús detallados, lo que evidenció la necesidad de brindar herramientas más prácticas y adaptadas a su realidad. Esta experiencia me ayudó a entender que el éxito en consulta no solo depende del plan nutricional, sino también de la forma en que se comunica y se adapta a cada persona.

El servicio social no solo brindó la oportunidad de contribuir a la salud y bienestar de la comunidad UAM Iztapalapa, sino que también representó un espacio de aprendizaje significativo que consolidó mis competencias profesionales en el ámbito de la nutrición clínica y comunitaria. Este servicio social no solo me permitió poner en práctica mis conocimientos, sino que reafirmó mi vocación por la nutrición comunitaria, me di cuenta del impacto positivo que tiene la orientación alimentaria en la vida de las personas y la importancia de seguir preparándome.

Recomendaciones

1. Fomentar la continuidad en las consultas: Diseñar estrategias para mejorar la asistencia a las consultas de seguimiento, como recordatorios digitales, campañas de concientización sobre la importancia del acompañamiento nutricional o facilitar horarios más flexibles.
2. Reforzar la educación nutricional: Aprovechar actividades como el Kiosco de difusión y diagnóstico nutricional y la Feria de la Salud para difundir mensajes claros sobre la importancia de la alimentación saludable y el seguimiento nutricional, adaptados a las necesidades de los distintos grupos etarios
3. Fortalecer el trabajo interdisciplinario: Establecer vínculos con otras áreas de salud (psicología, medicina, deporte) dentro de la universidad para brindar una atención integral que complemente los objetivos nutricionales de los pacientes.
4. Documentación y seguimiento sistemático: Implementar formatos estandarizados para registrar avances en la composición corporal, metas individuales y grado de cumplimiento, lo cual facilitaría la evaluación de resultados a mediano y largo plazo.
5. Capacitación continua: Se recomienda seguir participando en cursos, talleres o seminarios relacionados con nuevas herramientas de evaluación nutricional, tendencias en alimentación saludable y estrategias de motivación para pacientes.

Bibliografía

1. Facultad de psicología, UNAM. (2022, diciembre). Adultez. Ciencias Cognitivas Corporativas. Recuperado 28 de enero de 2025, de <https://www.cienciascognitivascorporizadas.com/temas-selectos/ciclo-devida/adultez>
2. Fierro-Moreno, E., Lozano-Keymolen, D., & Gaxiola-Robles Linares, S. C. (2023). Inseguridad alimentaria en México: análisis de dos escalas en 2020. *Estudios Sociales Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 33(61). <https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1282>
3. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Características Educativas de la población. Org.mx. Recuperado el 16 de agosto de 2024, De <https://www.inegi.org.mx/temas/educacion/>
4. Lorenzini, R., Betancur-Ancona, D. A., Chel-Guerrero, L. A., Segura-Campos, M. R., & Castellanos-Ruelas, A. F. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 94-100. Manzanero-Rodríguez, D., Rodríguez-Rodríguez, A. M., García-Esquivel, L., & Cortez-Solís, J. M. (2018). Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería universitaria*, 15(4), 383–393. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.545>

5. Maza Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una Revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2020). Recomendaciones de salud para los adultos. NIDDK. Recuperado 28 de enero de 2025, de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/controldepeso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos>
7. National Institute Of Health. (2023). Descomponiendo la comida. Recuperado 28 de enero de 2025, de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-desalud/descomponiendo-la-comida>
8. Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., & Menéndez Acuña, E. P. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/pdf/6897/689778663005.pdf>
9. Ramírez Sánchez, M. I., Rojas Alonso, J. A., Fabela Sánchez, D. D., FuentesHernández, D. A., & Sánchez Juárez, D. I. (2021). Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Una reflexión entorno al rendimiento académico. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/738/7384474004/7384474004.pdf>
10. Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & del-Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista Chilena de Nutrición: Órgano Oficial de La Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología*, 46(6), 727–734. <https://doi.org/10.4067/s071775182019000600727>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado



Ciudad de México a ____ de _____ del 202__

Consentimiento informado

Yo _____, confirmo de manera voluntaria que me encuentro en total uso de mis facultades para tomar decisiones y entender la información que aquí se me presenta.

He solicitado una consulta nutricional para recibir asesoramiento dietético y nutricional en el Programa de Nutrición de COSIB (Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar) en UAM Iztapalapa.

Entiendo que al ser la Universidad Autónoma Metropolitana una unidad de enseñanza puedo ser atendido por pasantes de licenciatura en nutrición.

Entiendo que la consulta nutricional incluye una evaluación de mi estado de salud actual, hábitos alimentarios, necesidades dietéticas y objetivos nutricionales.

Entiendo que durante la consulta se llevarán a cabo mediciones antropométricas como estatura, circunferencias y de composición corporal.

El nutriólogo utilizará esta información para brindarme recomendaciones personalizadas y consejos nutricionales.

Comprendo que en caso de tener un marcapasos estoy obligado a hacérselo saber al nutriólogo antes de que se realice la medición de composición corporal.

Entiendo que estoy obligado a declarar cualquier enfermedad que tenga diagnosticada y tratamiento médico o alternativo.

Entiendo que el nutriólogo actúa como un orientador y educador en materia de nutrición, ofreciendo información y estrategias basadas en las mejores prácticas y evidencia científica disponible.

Comprendo que la consulta nutricional no representa un sustituto para medicamentos ni tratamientos médicos.

Entiendo que el nutriólogo no puede garantizar resultados específicos ni responsabilizarse por cualquier efecto adverso derivado de mis decisiones o acciones en relación con las recomendaciones dietéticas proporcionadas durante la consulta.

Reconozco que es mi responsabilidad seguir las recomendaciones y buscar asesoramiento médico adicional si así se requiere.

Acepto que toda la información proporcionada durante la consulta nutricional será tratada de forma confidencial.

El nutriólogo se compromete a mantener la privacidad de mis datos personales y no compartirlas con terceros, excepto en los casos en los que sea requerido por ley o en situaciones de riesgo para mi seguridad o la de otros.

He leído este consentimiento informado y doy fe de que lo comprendo. Acepto participar en la consulta nutricional bajo los términos y condiciones indicados.

Firma del paciente

Nombre y firma del nutriólogo/a



Av. Ferrocarril San Rafael Atlixco #186,
Col. Leyes de Reforma 1ª Sección, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09310, CDMX
apio@xanum.uam.mx ° Tel. 55 5804 4600 ext. 2562 ° Cel. 55 8518 5063

VERDURAS

Consumidas enteras y evitar jugos

Aveja	2 ts	Germen de alfalfa	3 t
Alcachofa	1 pz	Germen de lenteja	1/2 t
Ajino	1 1/2 ts	Germen de soja	1 t
Ajollo	2 ts	Hongos	1 t
Berro	1/2 pz	Huauzontle	1/2 t
Broccoli	1 t	Huilacochi	1/2 t
Calabacín	1/2 t	Jicama	1/2 t
Cabollito	3/4 t	Jitomate	2 ps
Cabollito cambay	3 ps	Jitomate cherry	4 ps
Chaporte	3/4 t	Lechuga	3 ts
Chilacayote	3/4 t	Nopal	2 ps
Chile poblano	3/4 pz	Peperino	1 t
Col de Buevas	2 ts	Perilla	1 t
Coliflor	3 ps	Polviento	1 t
Colo	1 t	Quelites	1 1/2 t
Espinaca	3 ps	Rabanos	1 t
Espinaca	6 ps	Romeros	2 ts
Espinaca	2 ps	Tomate	3 ps
Flores de calabaza	1 t	Verdolagas	2 ts
		Zanahora	3/4 t

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Consumo diario

Amaranto tostado	3/4 t
Avena blanca cocida	3/4 t
Avena integral cocida	3/4 t
Avena cocida	3/4 t
Avena cruda	3/4 t
Arroz cocido	3/4 t
Elote cocido	1 1/2 pz
Elote natural	2 1/2 ts
Papas naturales	1/2 pz o 3/4 t
Papa cocida	1/2 t
Quinua	20 gr
Salmón	3 ps
Trigo	20 gr
Tortilla de maíz	1 pz
Tortilla de nopal	2 ps
Tostadas de maíz horneadas	2 ps
Tostadas de nopal horneadas	2 ps

Consumo ocasional

Cereal de caja sin azúcar	3/4 pz
Galletas de animalitos	6 ps
Galletas habituales	4 ps
Galletas marías	5 ps
Galletas saladas	4 ps
Granola	3 cdas
Maz papelerito	3/4 t
Pan árabe	3/4 pz
Pan de caja integral	1 pz
Pan tostado integral	1 pz

Alimentos de Origen Animal (AOA)

Almejas y ostiones	5 ps
Ajón en sobre	1/2 sobre
Ajón enlatado	1/2 lata (30 g)
Butter de res	30 g
Camarón pasteurizado	6 ps
Charales secos	30 g
Huevo	1 pz
Jamón de pavo	2 reb
Muslo de pollo sin piel	30 g
Pechuga de pollo sin piel	30 g
Pescado	40 g
Pierna de pollo sin piel	40 g
Pulpo	1/2 pz
Queso canasta	45 g
Queso cottage o requesón	30 g
Queso panela o fresco	40 g
Salchichas de pavo	1 pz
Salmón	35 g
Sardina en aceite	3 ps
Sardina en tomate	1 pz

LEGUMINOSAS

Aubias cocidas	3/4 t
Alverjones cocidos	3/4 t
Frijoles cocidos	3/4 t
Frijoles refritos	3/4 t
Garbanzo cocido	3/4 t
Habas cocidas	3/4 t
Hummus	3/4 t
Lentijas cocidas	3/4 t
Soja	3/4 t
Tofu	40 g

OLEGINOSAS

Almorcijo	4 cdtas
Almendras	10 ps
Cacahuates	14 ps
Cacao en polvo sin azúcar	1 cda
Chia	7 cdas
Crema de cacahuete sin azúcar	2 cdtas
Nuez de castilla	3 ps
Nuez de la india	7 pz
Nuez pecana	3 pz
Peperinos tostados	2 cdtas
Pistachos	1 cda
Semillas de calabaza	18 ps
Semillas de girasol	1 1/2 cda
	4 cdtas

RECOMENDACIONES GENERALES

- *Evitar el jugo de frutas y/o verduras, preferir consumirlas enteras.
- *La carne debe ser sin piel ni bordes de grasa.
- *No capear, empanizar, freír o gratinar los alimentos, utilizar por lo tanto la menor cantidad posible de grasa al prepararlos.
- *Para medir los alimentos, utilizar una taza medidora, cuchara sopera y cetera de medida conocida.
- *Disminuir el consumo de azúcares simples como piloncillo, mermelada, cajeta, frutas en almibar, jugos industrializados, pasteles, nieves, helados, refrescos, caramelos, chocolates, postres.
- *Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasa animal, tales como manteca, mantequilla, cremas, quesos granulados y vísceras.
- *Preferir el consumo de cereales integrales en vez de refinados e industrializados.
- *Consumir verduras y frutas frescas con cáscara.
- *Éstos deberán ser lavados y desinfectados perfectamente.

FRUTAS

Agua de coco	1 1/2 t
Ciruelas	3 ps
Duraznos	2 ps
Fresa	1 t
Frutos rojos	1 t
Guayaba	3 ps
Higo	2 ps
Kivi	1 1/2 pz
Lichis	12 ps
Mamey	3/4 pz
Mandarina	2 ps
Mango atadito	3/4 pz
Mango manita	1 pz
Mango perico	3/4 pz
Manzana	1 pz cdtas
Melón	1 t
Naranja	2 ps
Papaya	1 t
Pera	2 ps
Pina	3/4 t
Plátano	3/4 pz
Plátano dominico	2 pz
Sandía	1 t
Taranja	1 pz
Tuna	2 ps
Uvas	1 t

GRASAS

Consumo diario	1 cdtas
Acete de aguacate	1 cdtas
Acete de oliva	5 cdtas de 1 segundo
Aceto en spray	6 ps
Aguacate	3/4 pz
Coco	20 g
Consumo ocasional	3/4 cda
Aderezos, dips	1 cda
Crema	1 cda
Mantequilla	1 cdtas
Mayonesa	1 cda
Queso Philadelphia	1 cda
Tocino	1 pz
Vinagreta	1 1/2 cdas


EQUIVALENCIAS


1 taza (tz) = 240 ml o g
1 cucharada (cda) = 10 g (sopera)
1 cucharadita (cdita) = 5 g (cuchetera)
1 rebanada (reb)


LACTEOS

Leche de soja natural	1 t
Leche descremada (light)	1 t
Yogurt de bilguras o kefir*	1 t
Yogurt natural o griego**	3/4 t

Anexo 3. Formato de análisis de composición corporal y bascula Inbody 270







Mail: apio@xanum.uam.mx
 Telefono: 55 5804 4600 Ext. 2562
 Celular: 55 8518 5063

ID: 250258 | Estatura: 162 cm | Edad: 67 | Género: Masculino | Fecha/Hora: 12.06.2025 15:11 [InBody270]

NUTRICION UAM-I
apio@xanum.uam.mx
 WA 55 8518 5063

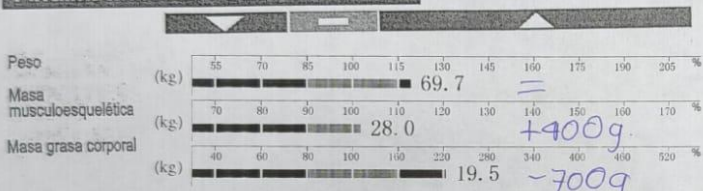
Análisis de Composición Corporal

Cantidad total de agua corporal	Agua corporal Total	(L)	36.8	+500ml
Para construir músculos y fortalecer huesos	Masa Magra	(kg)	13.4	
Para almacenar el exceso de energía	Masa Grasa Corporal	(kg)	19.5	
Suma de los compartimientos	Peso	(kg)	69.7	

Control de Grasa Corporal y Masa Magra Corporal

Masa Grasa Corporal: -10.7 kg
 Masa Magra Corporal: 0.0 kg
(+) significa ganancia de grasamagra (-) significa ganancia de grasamagra

Análisis Músculo - Grasa

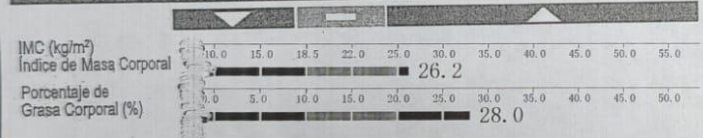


Peso: 69.7 kg
 Masa musculoesquelética: 28.0 kg (+400g)
 Masa grasa corporal: 19.5 kg (-700g)

Control de Grasa Corporal y Masa Magra Corporal

Masa Grasa Corporal: -10.7 kg
 Masa Magra Corporal: 0.0 kg
(+) significa ganancia de grasamagra (-) significa ganancia de grasamagra

Análisis de Obesidad



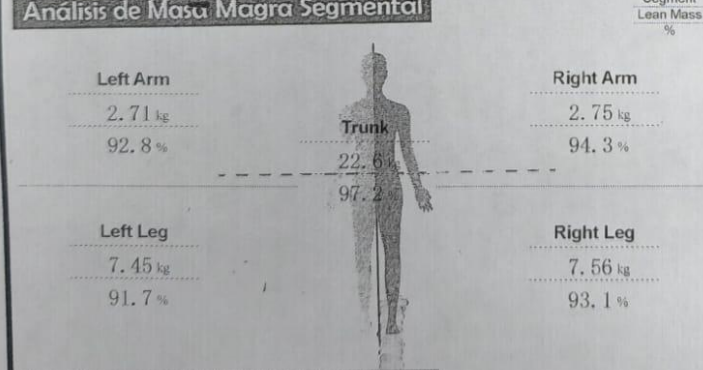
IMC (kg/m²): 26.2
 Índice de Masa Corporal: 26.2
 Porcentaje de Grasa Corporal (%): 28.0

Interpretación de los resultados

Análisis de Composición Corporal

El peso corporal es la suma de Masa Grasa Corporal y Masa Magra Corporal, que está compuesta de Masa Magra Seca y Agua Corporal Total.

Análisis de Masa Magra Segmental



Left Arm	2.71 kg	92.8 %		Right Arm	2.75 kg	94.3 %
Left Leg	7.45 kg	91.7 %	Trunk	Right Leg	7.56 kg	93.1 %
			22.6 %			
			97.2 %			

Interpretación de los resultados

Análisis de Músculo-Grasa

Compare el largo de las barras de Masa Muscular Esquelética y Masa Grasa Corporal. Cuanto más larga sea la barra de Masa Muscular Esquelética, más fuerte será el cuerpo.

Análisis AEC por segmento

Evalúa si la cantidad de músculo está distribuida adecuadamente por todo el cuerpo. Compara masa de músculo con lo ideal.

Historial de composición corporal

Peso (kg)	69.7	69.7			
Masa musculoesquelética (kg)	27.6	28.0			
Porcentaje de masa grasa corporal (%)	29.0	28.0			

Control de Grasa Corporal y Masa Magra Corporal

Basado en la composición corporal actual, la cantidad recomendada de Masa Magra Corporal y Masa Grasa Corporal para un buen equilibrio. La '+' significa ganancia, y la '-' significa pérdida.

Tasa Metabólica Básica

La Tasa Metabólica Básica es la cantidad mínima de calorías necesarias para mantener la vida en un estado de reposo. TMB se correlaciona directamente con la Masa Magra Corporal.

Recent Total

08.05.25 15:10 | 12.06.25 15:11

Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z(n) 20 kHz	324.1	329.5	22.7	253.2	259.0
100 kHz	285.4	291.1	19.5	223.2	228.7

270-20W-0370/470AS-A116/P91905129



Anexo 4. Historia Clínica Nutricional

Programa de Nutrición UAM-I

COSIB
HISTORIA NUTRICIONAL



DATOS PERSONALES:					
Nombre:					
Si eres alumn@ UAM marca tu división y unidad					
CBS		CBI		CSH	
Iztapalapa		Xochimilco		Azcapotzalco	
				Cuajimalpa	
				Lerma	
Si eres trabajador/a marca las correspondientes		Académico		Administrativo	
				Base	
				Confianza	
Matrícula o No. De empleado:		Si eres externo a la UAM escribe tu ciudad o estado: .			
		Fecha actual:			
Edad y fecha de nacimiento		Sexo:		Estado civil:	
				Ocupación:	
Celular y correo electrónico		Medio por el que te enteraste del servicio			
Describe brevemente tu estilo de vida: historial de dietas, ocupación laboral o profesión, etc.					
¿Has acudido antes con algún nutriólog@, por qué motivo?					
Motivo de la consulta actual					
EJERCICIO FÍSICO ACTUAL					
Tipo de ejercicio		Duración (minutos, horas)		Veces por semana	
				Desde hace cuánto lo prácticas	
1)					
2)					
3)					
4)					
¿Padeces alguna enfermedad? ¿Cuál/es?					
¿Estás tomando algún/os medicamentos/suplementos? ¿Cuáles y por qué?					
¿Recetado por médico o automedicado?					
¿Qué enfermedades padecen tus padres y/o hermanos?					
INDICADORES DIETÉTICOS					
Indica la cantidad de líquidos que consumes al día (agua, jugos, café, leche, caldos, sodas, etc.).					
¿Cuántas comidas realizas al día?					
¿Sueles consumir postres de alto aporte calórico (Dulces, chocolates, frituras, galletas, pastelitos, bebidas azucaradas, barritas, etc)? ¿Cuáles?					
Lugares o restaurantes que frecuentas para consumir sus alimentos:					

¿Qué alimentos te ocasionan intolerancia (gases, distensión abdominal, irritación, dolor) o alergia (comezón, ronchas en el cuerpo, estornudos)?

Alimentos/platillos que te gustan: Alimentos que NO te gustan:

RECORDATORIO DE 24 HORAS: Escribe los alimentos que consumiste el día anterior, anota la cantidad y horario (no es necesario llenar todos los espacios, solo los que necesites)

	Horario	En donde lo realizas	Alimentos y bebidas que consumes (incluye cantidades)
Desayuno	hrs		
Colación	hrs		
Comida	hrs		
Colación	hrs		
Cena	hrs		

FRECUENCIA DE CONSUMO (Veces que consumes el alimento por semana)

Alimento	Veces/semana	Tipo	Alimento	Veces/semana	Tipo
Pan para sándwich			Pescados y mariscos		
Bolillo			Huevo		
Pan de dulce			Frutas		
Galletas			Verduras		
Pasta			Leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, soya, tofu)		
Arroz			Postres		
Tortillas			Botanas		
Embutidos (jamón, salchichas, etc)			Comida rápida (pizza, hamburguesas, tacos, etc.)		
Leche			Jugos naturales		
Yogurt			Jugos industrializados		
Quesos			Refrescos		
Pollo			Café		
Carne de res			Té		
Carne de cerdo			Bebidas alcohólicas		
Oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras, etc)					

DATOS EXTRA

¿Cuántas veces evacuas en el día?		¿Cuántas veces orinas en el día?	
¿Cuántas horas duermes por la noche?		Periodo menstrual (solo si aplica)	Regular Irregular

Anota algún dato extra que consideres importante

Anexo 5. Historia Clínica Nutricional Online

Programa de Nutrición UAM-I



HISTORIA CLÍNICO-NUTRICIONAL

DATOS PERSONALES:					
Nombre:					
Si eres alumn@ UAM marca tu división y unidad					
CBS		CBI		CSH	
Iztapalapa		Xochimilco		Azcapotzalco	
				Cuajimalpa	
				Lerma	
Si eres trabajador/a marca las correspondientes					
Académico		Administrativo		Base	
				Confianza	
Matricula o No. De empleado:					
Si eres externo a la UAM escribe tu ciudad o estado: .					
Fecha actual:					
Edad y fecha de nacimiento		Sexo:		Estado civil:	
				Ocupación:	
Medio por el que te enteraste del servicio					
Celular y correo electrónico					
Describe brevemente tu estilo de vida: historial de dietas, ocupación laboral o profesión, etc.					
¿Has acudido antes con algún nutriólog@, por qué motivo?					
Motivo de la consulta actual					
ACTIVIDAD FÍSICA ACTUAL					
Tipo de actividad (es)		Duración (minutos, horas)		Veces por semana	
Desde hace cuánto lo prácticas					
1)					
2)					
3)					
4)					
¿Padeces alguna enfermedad? ¿Cuál/es?					
¿Estás tomando algún/los medicamentos/suplementos? ¿Cuáles y por qué?					
¿Recetado por médico o automedicado?					
¿Qué enfermedades padecen tus padres y/o hermanos?					
INDICADORES DIETÉTICOS					
Indica la cantidad de líquidos que consumes al día (agua, jugos, café, leche, caldos, sodas, etc.).					
¿Cuántas comidas realizas al día?					
¿Sueles consumir postres de alto aporte calórico (Dulces, chocolates, frituras, galletas, pastelitos, bebidas azucaradas, barritas, etc)? ¿Cuáles?					
Lugares o restaurantes que frecuentas para consumir sus alimentos:					
¿Qué alimentos te ocasionan intolerancia (gases, distensión abdominal, irritación, dolor) o alergia (comezón, ronchas en el cuerpo, estornudos)?					
Alimentos/platillos que te gustan:		Alimentos que NO te gustan:			

RECORDATORIO DE 24 HORAS: Escribe los alimentos que consumiste el día anterior, anota la cantidad y horario (no es necesario llenar todos los espacios, solo los que necesites)

	Horario	En donde lo realizas	Alimentos y bebidas que consumes (incluye cantidades)
Desayuno	hrs		
Colación	hrs		
Comida	hrs		
Colación	hrs		
Cena	hrs		

FRECUENCIA DE CONSUMO (Veces que consumes el alimento por semana)

Alimento	Veces/semana	Tipo	Alimento	Veces/semana	Tipo
Pan para sándwich			Pescados y mariscos		
Bolillo			Huevo		
Pan de dulce			Frutas		
Galletas			Verduras		
Pasta			Leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, soya, tofu)		
Arroz			Postres		
Tortillas			Botanas		
Embutidos (jamón, salchichas, etc)			Comida rápida (pizza, hamburguesas, tacos, etc.)		
Leche			Jugos naturales		
Yogurt			Jugos industrializados		
Quesos			Refrescos		
Pollo			Café		
Carne de res			Té		
Carne de cerdo			Bebidas alcohólicas		
Oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras, etc)					

DATOS EXTRA

¿Cuántas veces evacuas en el día?		¿Cuántas veces orinas en el día?	
¿Cuántas horas duermes por la noche?		Periodo menstrual (solo si aplica)	Regular Irregular

Anota algún dato extra que consideres importante

MEDIDAS CORPORALES

Peso actual:	Kg	Estatura:	cm	Circunferencia de cuello:	cm
--------------	----	-----------	----	---------------------------	----

Circunferencia de la cintura:	cm	Circunferencia de cadera:	cm	Tensión arterial:	/
-------------------------------	----	---------------------------	----	-------------------	---

HISTORIA DE PESO CORPORAL

1 mes atrás	3 meses atrás	6 meses atrás	> 1 año atrás	> 2 años atrás
-------------	---------------	---------------	---------------	----------------

*En caso de que tu báscula mida masa grasa, masa muscular, agua y más, adjunta los datos.

- IMPORTANTE:** En el correo que recibiste se adjunta una guía donde encontraras como tomar las medidas y fotografías para conocer tu estado nutricional actual y posterior seguimiento.

Anexo 6. Formato de Seguimiento Online



Programa Nutrición UAM-I Formato de seguimiento

Llena **DETALLADAMENTE** el siguiente cuestionario para poder realizar tu seguimiento

Nutrióloga que te atiende:			
Tu nombre completo (paciente):			
Fecha:		Tensión arterial:	
Peso actual:	Cintura:	Cadera:	Cuello:
¿Cómo te has sentido con tu plan nutricional?			
¿En qué porcentaje te has apegado a tu plan de alimentación?			
¿Te quedas con hambre?			
¿Te sientes con energía?			
¿Sientes que es mucha o poca comida la que se te recomienda en el plan alimentario?			
¿Qué cantidad y qué líquidos estas consumiendo a lo largo del día?			
¿Tu digestión cómo es? Evacuas bien, tienes problemas de estreñimiento diarrea, etc.			
¿Has notado cambios en tu cuerpo? ¿Cuáles?			
ACTIVIDAD FÍSICA			
¿Has realizado ejercicio?			
¿Qué tipo?			
¿Cuántos días a la semana?			
¿Cuánto tiempo por día?			

Si tienes una rutina planificada por un entrenador/a anotalo:

Describe que fue lo que comiste y bebiste el día de ayer a lo largo de todo el día con **cantidades** y horarios (*te dejamos un ejemplo de cómo hacer el registro*)

Tiempo de comida	Horario	Alimento	Cantidades
<i>Desayuno</i>			
Comida			
Cena			

Anota tus dudas y/o comentarios:

Anexo 7. Feria de la Salud



Anexo 8. Recetario Colaciones Saludables



BOWL DE FRUTA CON GRANOLA

INGREDIENTES:

- 1 Taza de fruta mixta de temporada
- 3 cucharaditas de granola (21g)

INSTRUCCIONES:

- Servir la fruta en un plato o bowl de tu preferencia
- Esparcir la granola por todo el plato
- Disfrutar



YOGURT CON FRUTA

INGREDIENTES:

- 1 Taza de yogurt sin azúcar
- 1/2 taza de fruta de tu preferencia

INSTRUCCIONES:

- Servir el yogurt en un vaso o plato de tu preferencia
- Esparcir la fruta de manera estética.
- Agregar una pizca de granola para decorar.
- Disfrutar.



PALITOS DE VEGETALES

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de jicama
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pepino
- Tajín
- Limón

INSTRUCCIONES:

- Picar la verdura en forma de palitos
- Servir la verdura en un vaso
- Sazonar con tajín al gusto
- Exprimir 1 o 2 limones
- Disfrutar



PALOMITAS DE MAIZ CASERAS

INGREDIENTES:

- 2 y 1/2 tazas de palomitas de maíz hechas en casa
- Opcional: Sal, chile y limón

INSTRUCCIONES:

- Poner a calentar una olla con un chorrito de aceite
- Agregar 1/3 taza de maíz palomero
- Esperar a que se enfríen y servir



JUGO VERDE CON BEBIDA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de espinaca
- 1/3 taza de apio
- 1/3 taza de pepino
- 1/2 manzana
- 1/2 taza de bebida de almendras
- 1 taza de agua

INSTRUCCIONES:

- Procesar todos los ingredientes juntos en una licuadora o procesadora de alimentos.
- Servir y disfrutar



BOWL DE YOGURT GRIEGO CON FRUTA Y SEMILLAS

INGREDIENTES:

- 1 Taza de yogurt griego sin azúcar
- 1 Taza de fruta picada de tu preferencia
- 3 Cucharadas de semillas de preferencia (nuez, cacahuete, pepita, etc.)

INSTRUCCIONES:

- Servir el yogurt griego en un bowl o vaso grande
- Esparcir la fruta previamente picada
- Esparcir las semillas de tu elección
- Disfrutar



TOSTADA DE QUESO COTTAGE Y AGUACATE

INGREDIENTES:

- 1/2 Aguacate
- 2 Rebanadas de pan tostado
- 6 Cucharadas de queso cottage

INSTRUCCIONES:

- Untar el queso cottage en el pan tostado
- Cortar el aguacate en partes delgadas del mismo tamaño
- Jitomate y ajonjolí al gusto para decorar (opcional)
- Disfrutar



GALLETAS DE ARROZ CON CREMA DE CACAHUATE Y PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 2 Galletas de arroz
- 1 Plátano
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete sin azúcar

INSTRUCCIONES:

- Untar la crema de cacahuete en las galletas de arroz
- Cortar el plátano en rodajas y esparcir en las galletas
- Decorar con una pizca de chia (opcional)
- Disfrutar



AVENA CON LECHE

INGREDIENTES:

- 1/2 Taza de avena integral
- 1 Taza de leche descremada
- 1 Cucharadita de chia

INSTRUCCIONES:

Caliente:

- Cocer la avena con 1 taza de agua
- Servir la leche en un tarro o taza y agregar la avena previamente cocida y la chia
- Decorar con frutos rojos (opcional)
- Disfrutar

Frio:

- Servir la leche en un tarro o taza grande
- Agregar la avena cruda y la chia
- Refrigerar por al menos 3 horas
- Decorar con frutos (opcional)
- Disfrutar



SANDWICH DE QUESO PANELA Y AGUACATE

INGREDIENTES:

- 2 Rebanadas de pan integral
- 1/3 De aguacate
- 40 g de queso panela

INSTRUCCIONES:

- Rebanar el aguacate y untar en el pan
- Agregar el queso panela en cubitos o en una sola rebanada
- Dorar en sandwichera (opcional)
- Disfrutar

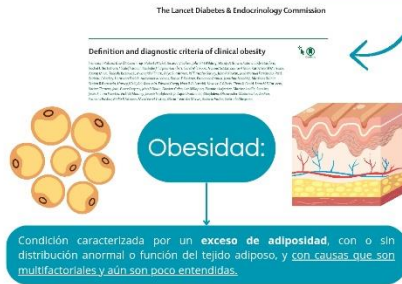
Anexo 9. Día mundial contra la obesidad

4 de Marzo: Día Mundial de la Obesidad



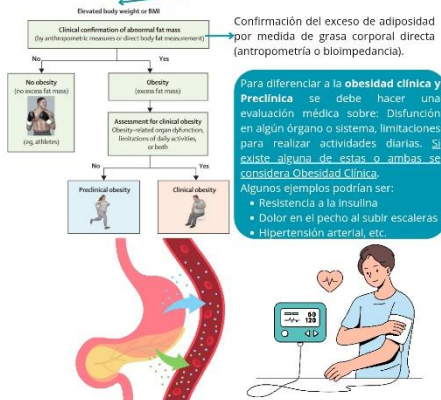
¿Qué es la Obesidad?

Recientemente se ha publicado un artículo en la revista **The Lancet**, titulado: "Definition and diagnostic criteria of clinical obesity" donde los mismos autores señalan que es **muy difícil** decir que la Obesidad por sí misma es una enfermedad y que debemos considerarla más como una condición heterogénea de muchas causas.



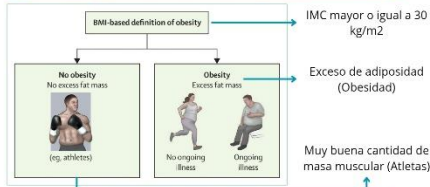
Después de confirmar un exceso de adiposidad, el siguiente paso es identificar el tipo de obesidad:

- Obesidad Preclínica
- Obesidad Clínica



¿Índice de Masa Corporal?

Si bien es cierto que el Índice de Masa Corporal (IMC) se ha usado como **diagnóstico rápido** para la consulta médica y nutricional, sin embargo, **no profundiza con la composición corporal de la persona a la que se le está diagnosticando**. Por ejemplo: Existen personas que tienen un IMC que indica obesidad pero no tienen un exceso de adiposidad.



Los autores señalan que el **IMC sólo se debe usar como diagnóstico inicial** y posteriormente se debe realizar una valoración del exceso de adiposidad confirmando con una **medida de grasa corporal directa** como con una báscula de Impedancia bioeléctrica o bien con medidas antropométricas.

En resumen:

Tipo de obesidad	Precinica	Clinica
Características	Exceso de adiposidad con la función preservada de otros tejidos u órganos y con un riesgo variable de desarrollar obesidad clínica y otras enfermedades (diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, algún tipo de cáncer y alteraciones mentales).	Enfermedad crónica y sistémica caracterizada por alteraciones en función de los tejidos, órganos, el individuo o una combinación de las anteriores. Existe un riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

	Precinical obesity	Clinical obesity
Excess adiposity	✓ (BMI) + ✓ (Waist circumference, etc)	✓ (BMI) + ✓ (Waist circumference, etc)
Mechanisms and pathophysiology	Alterations of cells and tissue → Alterations of organ structure	Alterations of organ function → End-organ damage
Clinical manifestations	Milder or absent (substantially preserved organ function)	Signs and symptoms → Limitations of daily activities → Complications
Detection and diagnosis	Anthropometric, medical history, review of organ systems, and further diagnostic assessment as needed	

¿Cómo podemos combatir a la obesidad?



Anexo 10. Kiosco de difusión y diagnóstico nutricional

