

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Nutrición Humana

**Informe de Actividades Realizadas en el Centro de Salud
T-III Xochimilco**

Dra. Addis Abeba Salinas Urbina
Asesora

Elaboró PLNH. Miriam Virginia Salomón Villa

Índice

1. Identificación.....	3
2. Introducción.....	3
3. Actividades realizadas por mes.....	5
4. Análisis de resultados.....	13
5. Conclusión.....	20
6. Referencias.....	22
7. Anexos.....	25

Informe de actividades

1. Identificación

NOMBRE:	Miriam Virginia Salomón Villa
CARRERA:	Nutrición Humana
ESCUELA DE PROCEDENCIA:	Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
PROMOCIÓN:	Febrero 2022-enero 2023
UNIDAD DE SALUD Y JURISDICCIÓN SANITARIA:	CST-III Xochimilco Xochimilco
PERIODO QUE REPORTA:	Febrero 2022-enero 2023

2. Introducción

En el presente informe se describen todas las actividades que realicé mes con mes, en el periodo de un año, en el Centro de Salud T-III Xochimilco, donde pude poner en práctica los conocimientos pertinentes para mi desarrollo como licenciada en nutrición, así como servir a la población de Xochimilco para promover estilos de vida saludables.

Las actividades, como se verá posteriormente en una tabla, fueron diversas; la principalmente desarrollada fue la consulta nutricional, seguida de la entrega de folletos sobre: lactancia materna, desnutrición y obesidad infantil, y las jornadas de salud, las cuales se enlistan por orden cronológico; posteriormente describo cada una de las actividades, y concentro datos estadísticos en algunas gráficas. Asimismo, presento un análisis de la información obtenida, y una conclusión general de mi pasantía por este servicio de salud.

Es importante dar un contexto del lugar donde efectúe mi servicio social, por lo que describiré brevemente la unidad de salud. Como se observa en la imagen 1 (anexo), el Centro de Salud T- III Xochimilco, se encuentra ubicado en la avenida Juárez no. 2, barrio San Juan, código postal 1600, en la alcaldía de Xochimilco, Ciudad de México (Secretaría de Salud, 2022).

Sus divisores geográficos son: al norte: Josefa Ortiz de Domínguez, al sur: calle Pino, al este: calle Pedro Ramírez del Castillo y al oeste Benito Juárez. En la imagen 2, se muestra el centro de salud, por la calle Pino y en la imagen 3, se observa la entrada principal del centro de salud, por la calle Benito Juárez (Diagnóstico Situacional, 2022).

El centro de salud inició sus actividades el 31 de octubre de 1947; tiene

una superficie de terreno de 2,714.56 metros cuadrados, una construcción de 1,164.41 metros cuadrados en dos plantas, además de una superficie exterior de 1,550.15 metros cuadrados y un área de jardín de 50 metros cuadrados (Diagnóstico situacional, 2022).

El inmueble tiene diversos servicios, en la planta baja (imagen 4) se ubican:

- 1 Módulo de atención a Discapacitados y Adultos mayores
 - 1 Anexo adaptado para la atención de Urgencias Sentidas y de pacientes discapacitados
 - 1 Área de Inmunizaciones
 - 1 Área del Laboratorio Clínico
 - 1 Área de Rayos "X"
 - 1 Área de Farmacia
 - 1 Área de Archivo Clínico
- (Diagnóstico situacional, 2022).

Como se observa en la imagen 5, en la planta alta se ubican:

10 Consultorios de Medicina General

- 1 Módulo de Detección de Cáncer de la Mujer
 - 1 Módulo de Psiquiatría
 - 1 Módulo de Dental con tres unidades, dos de ellas funcionan actualmente.
 - 1 Módulo de Epidemiología
 - 1 Módulo del Gestor de Calidad
 - 1 Módulo de Psicología
 - 1 Módulo de Nutrición
 - 1 Módulo de estadística
 - 1 Área de Enfermería
 - 1 Área de CEYE
 - Baños para el Personal
- (Diagnóstico situacional, 2022).

Es importante mencionar que actualmente han cambiado de lugar algunos consultorios, incluyendo el módulo de nutrición, que hasta el día de hoy se ubica en donde la imagen 5, nos muestra "SIC DOC".

El centro de salud es responsable de los siguientes barrios y colonias: "Amalacachico, Ampliación San Marcos, Arcos del Sur, la Asunción, Barrio 18, Belén, Bosque residencial del sur, Caltongo, La Concepción Tlacoapa, Guadalupita, Huichapan, Jardines del sur, la Noria, Paraje Chililico, Paseos del sur, Potrero San Bernardino, las Peritas, Rinconada del sur, el Rosario, San Bartolo el Chico, San Cristóbal, San Diego, San Esteban, San Juan, San Juan Tepepan, San Lorenzo, San Lorenzo la cebada, San Marcos, San Pedro, Santa Crucita, la Santísima, Tierra nueva, Xaltocan"(Diagnóstico situacional, 2022).

3. Actividades realizadas por mes

A continuación describiré las diferentes actividades que realicé en los meses de estancia en el servicio social:

La consulta nutricional fue la actividad que llevé a cabo durante todo el año; esta fue dirigida a toda la población que tuviera expediente en el centro de salud. En mi estadía, las consultas las brindamos la nutrióloga de base, la Lic. Erika Preciado; mis compañeras pasantes, Valeria Yañéz, Estela Lara y yo, quienes nos alternamos para brindar la atención nutricional, siempre siendo supervisadas por la licenciada. La consulta se dividió por temporalidad, es decir, pacientes de primera vez y seguimiento; para los primeros se llenaba el formato de "Historia nutricional" de la Secretaría de Salud, en el que se recababan: datos generales del paciente, patologías, motivo de consulta, antecedentes patológicos familiares, hábitos alimenticios, medidas antropométricas (peso y talla), frecuencia de alimentos, recordatorio de 24 horas, entre otros; para los de seguimiento, se volvía a solicitar medidas antropométricas (peso y talla), frecuencia de alimentos y recordatorio de 24 horas. En la consulta de primera vez se entregaba plan de alimentación individualizado, con lista de equivalentes y en ciertas ocasiones, un ejemplo de menú de un día; en la consulta de seguimiento se valoraban cambios de hábitos, dificultades o barreras, estudios bioquímicos, peso y talla, entre otros; en ambos tipos de consulta se brindaba orientación alimentaria. A partir de la primera consulta, la siguiente valoración se agendaba dependiendo la severidad del caso y de la progresión de los hábitos de alimentación del paciente; a mayores comorbilidades las citas se retomaban mensualmente y a menores, cada dos o tres meses.

En mi estadía en el centro de salud, realicé siete cursos con valor curricular como requisito de liberación del servicio social, estos fueron: "Abordaje Nutricional en Diabetes Mellitus" otorgado por Home Nutrition Support los días 23 y 24 de febrero de 2022, con valor de 5 h; "Cuidando tu corazón: Hipertensión" por el Instituto Mexicano del Seguro Social el 30 de abril, con valor de 10 h; "1er Congreso Internacional para la Detección, Prevención, Atención y Educación de los diferentes tipos de Diabetes y Síndrome Metabólico en Niñas, Niños, Adolescentes y Jóvenes" por la PREVEN A. C. "Cuidando y pensando en su salud", la Asociación Mexicana de Diabetes y la Coalición México Saludable, otorgado los días 19, 20 y 21 de octubre con valor de 24 h; "Diabetes y otras enfermedades crónicas" por el Instituto Nacional de Salud Pública el día 17 de enero de 2023 con duración de 45 h; "Atención a la Salud en el Primer Nivel" el día 19 de enero, con valor de 4 h; "Trato Digno en los Servicios de Salud" el 21 de enero, con valor de 10 h; "Guía de Intervención mhGAP en Salud

Mental ENLASAME" otorgado el 22 de enero, con valor de 20 h, estos últimos tres otorgados por el Instituto de Salud para el Bienestar.

Diariamente, durante todo el mes de marzo expuse, junto con mi compañera pasante Estela Lara, el tema de obesidad por motivo del "Día mundial contra la obesidad", celebrado el 4 de marzo. Se habló de la definición de obesidad, causas, consecuencias y cómo prevenirla o tratarla, mientras los pacientes esperaban para ser atendidos en consulta. El material de apoyo fue una manta con la imagen del plato del bien comer y la jarra del buen beber, que nos proporcionó la nutrióloga del centro de salud, la Lic. Erika Preciado. La información se obtuvo de la OMS (2021), de la NOM-043-SSA2-2012 (SSA, 2013) y de la NOM-008-SSA3-2017 (SSA, 2018).

Mi compañera pasante y yo entregamos trípticos sobre: lactancia materna, desnutrición y obesidad infantil a personas que tuvieran menores de 5 años y que acudieron a algún servicio al centro de salud, haciéndoles la invitación de leer el material entregado y llevar a sus hijos a una valoración para darles el tratamiento nutricional correspondiente. Los trípticos los elaboraron mi compañera pasante Estela Lara y la practicante Ariadna C.

Durante todo el periodo de servicio social apoyé en 25 jornadas de salud. Las Jornadas de Salud Pública son estrategias adicionales a los servicios permanentes de salud, en los que participan diferentes sectores, como el nivel federal, estatal y los municipios, y tienen como finalidad acercar los servicios de salud integral a la población en general, mediante acciones de promoción, prevención y educación en salud. Éstas se realizan en unidades de salud, jurisdicciones sanitarias y en espacios con fácil acceso a la población como: escuelas, cabeceras municipales, mercados, deportivos, explanadas, parques, entre otros. Es importante que se considere a todos los servicios de salud de las unidades de primer nivel de atención, así como de medicina preventiva, consulta externa y epidemiología de los hospitales, y con base en los recursos, personal y equipo, se realicen juegos, talleres, pláticas, cursos, demostraciones, entre otras (SPPS, 2020).

En el Centro de Salud T-III Xochimilco los encargados/organizadores de las jornadas fueron: personal de trabajo social, los representantes del Comité Local de Salud del Barrio (en caso de haber) y el director del centro de salud. En todas las ocasiones, llevamos (módulo de nutrición) una lona con la imagen del plato del bien comer y la jarra del buen beber, material de adorno como frutas de fomi hechas por mi compañera pasante y yo, una representación gráfica de un ejemplo de comida, basado en el plato del bien comer, que pertenece a la nutrióloga de base; y una lista para que los

beneficiados anotaran su nombre, esto como evidencia. A todos los interesados se les brindó orientación alimentaria, y se les recomendó acudir al centro de salud para una mayor valoración y un plan de alimentación personalizado. El horario promedio de atención fue de 9:00 a 13:00 h. A continuación describiré cada una de las jornadas a las que asistí:

La primera jornada se llevó a cabo el 30 de marzo, en el barrio de San Juan; donde además del material ya mencionado, la nutrióloga de base, la Lic. Erika Preciado, realizó folletos con recomendaciones de alimentación para la temporada de "Semana Santa". Se repartieron 20 folletos y se les dio una breve explicación del mismo.

Los días 2, 11 y 19 de mayo, fueron en el barrio de San Marcos; aquí también se entregaron folletos de "Alimentación en Semana Santa" 20, 22 y 25, respectivamente; y a partir de estas fechas se tomaron medidas de composición corporal (Índice de Masa Corporal, porcentaje de grasa, músculo y grasa visceral) a personas adultas y adultas mayores, con la balanza OMRON HBF-514C (imagen 6). Se les anotaron sus resultados en una hoja y basadas en esta información se les dieron recomendaciones alimenticias y de actividad física.

El 23 de mayo la jornada se hizo en el barrio de Tlacoapa, el 26 de mayo, en Caltongo y el 11 de julio, en el mercado 44, que se localiza en Francisco I Madero número 25, El Rosario, Xochimilco; en estos días se repartieron folletos de "Una buena alimentación", proporcionados por la Secretaría de Salud; se repartieron 8, 10 y 7 ejemplares, respectivamente; además de 26, 12 y 25 resultados de composición corporal, con la balanza antes mencionada.

El 18 de agosto la jornada fue en San Mateo, aquí se entregaron 25 resultados de composición corporal.

El 7 de octubre la jornada se realizó en la explanada de la primera alcaldía de Xochimilco; aquí solo se hizo una exposición gastronómica, que consistió en preparar una ensalada de lechuga con zanahoria, uvas, queso panela, fresas, jugo de mandarina, cacahuates y arándanos deshidratados, esto con el objetivo de enseñar a la población cómo preparar una receta en donde se incluyera alimentos de los diferentes grupos de forma saludable. Se entregaron 15 vasos de ensalada, y todos los insumos fueron financiados por la nutrióloga de base. En la imagen 7, se muestra a mi compañera pasante Valeria Yáñez dando una breve explicación a diferentes médicos, entre ellos al director del centro de salud, el Dr. Salvador Saavedra.

El 10 de octubre se realizó la inauguración de la "Segunda Jornada Nacional de Salud Pública", en la explanada de Xochimilco. Se

entregaron 10 trípticos del “Etiquetado frontal de los alimentos”, y 12 trípticos de “Actividad física”, los primeros de mi autoría y los últimos, por mi compañera pasante Valeria Yáñez, los cuales se pueden apreciar en la imagen 8. La información se obtuvo de la Secretaría de Salud (2021) y de la Procuraduría Federal del Consumidor (2020). En la imagen 9, se observa al director del centro de salud invitando a la población a acudir a la jornada.

El 12 de octubre se efectuó la primera jornada perteneciente a la “Feria del bienestar” ubicada frente al Foro Quetzalcoatl, que se encuentra en el edificio de la alcaldía de Xochimilco; estas ferias son organizadas por la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social (SIBISO) que tiene como objetivo acercar productos, servicios y trámites a las diferentes colonias de las alcaldías; en dichas ferias, participan instituciones como: la central de abasto, Secretaría de Salud, Pilares, Secretaría de Cultura, Secretaría de Finanzas (Tesorería), Secretaría del Bienestar Social, entre otras (DGRT, 2022). Aquí se repartieron 10 trípticos, de los antes mencionados y 12 resultados de composición corporal.

El 13 de octubre la jornada fue en el mercado 44, y hubo otra exposición gastronómica, financiada por el director del centro de salud. Se entregaron 15 ensaladas y 5 trípticos. En la imagen 10, se observa a mi compañera y a mí, elaborando la ensalada para posteriormente, entregarlas a los locatarios y dar una breve explicación (imagen 11).

El 18 de octubre la jornada se realizó en La Cebada y se dieron 25 resultados de composición corporal; el 21 de octubre fue en el Jardín de la Chalupa, que se encuentra en Prolongación División del Norte, esquina Guadalupe I. Ramírez en San Marcos, aquí se entregaron 28 resultados; el 28 y el 31 de octubre se realizó en la Auditoría Superior de la CDMX para las personas que ahí laboran, con un total de 37 orientaciones. En la imagen 12, explico el plato del bien comer, además de brindar opciones de menús con base a éste.

El 4 y 5 de noviembre, se efectuaron otras dos jornadas para apoyar a la “Feria del bienestar”, en un fraccionamiento de la colonia Jardines del Sur, donde se hicieron 22 mediciones de composición corporal, y en San Marcos, con solo ocho orientaciones nutricionales.

El 15 de noviembre la jornada fue en el Jardín de la Chalupa; se ofrecieron 13 orientaciones alimentarias. Asimismo, el 25 y 26 de noviembre se llevó a cabo la jornada interinstitucional para conmemorar el “Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer”, en el Centro Histórico de Xochimilco; en este evento participaron diferentes instituciones de la alcaldía de Xochimilco

enfocados en niños, niñas y adolescentes. El servicio de nutrición apoyó con toma de composición corporal (24 resultados entregados y una breve orientación alimentaria, (imagen 13) y el sábado 26, con 28 resultados; este último día, apoyé yo sola en el stand, organizando también el juego "arma tu desayuno saludable" en donde les pedí a los menores que eligieran tarjetas de alimentos para armar su platillo saludable, con base en el plato del bien comer (imagen 14). Además, se tomó una fotografía para conmemorar "El Día internacional para la Erradicación de la Violencia contra las mujeres y niñas" en el centro de salud, junto a la nutrióloga de base, pasantes y practicantes de la licenciatura en nutrición (imagen 15).

El 30 de noviembre, se ubicó la jornada cerca del embarcadero Caltongo, se realizaron 15 asesorías alimentarias a las personas que esperaban ser atendidas en el servicio de Papanicolau. Durante el mes de diciembre, el día 2 asistí a la jornada "Feria del Bienestar" en La Cebada, con 17 asesorías nutricionales, y el 8 del mismo mes se llevó a cabo la última jornada del año 2022, con un evento de acreditación como comunidades saludables para San Marcos y El Jardín de la Chalupa; entregaron dos placas, por parte de Los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, certificando como "Entorno Promotor de la Salud" por haber cubierto los lineamientos establecidos por el programa "Políticas de Salud Pública y Promoción de la Salud" (imagen 16). El programa de entornos y comunidades saludables, busca mediante la participación de autoridades municipales y la organización comunitaria, propiciar entornos que favorezcan la salud, además de la operación de uno o más proyectos vinculados a la salud pública (Secretaría de Salud, 2014). Al evento asistieron diferentes jefes de salud (imagen 17), entre ellos, la directora jurisdiccional de la alcaldía Xochimilco, la Dra. Mirna Vara Aguirre; el jefe de unidad del Centro de Salud TIII Xochimilco, el Dr. Salvador Valentín Saavedra Vélez; la representante del alcalde de Xochimilco y la presidenta del Comité Local de Salud del Barrio de San Marcos. En esta jornada se brindaron, también, 11 asesorías nutricionales.

La última actividad fue el día 27 de enero de 2023; aquí se apoyó en la jornada del Bienestar, en el deportivo de Xochimilco y se realizaron siete resultados de composición corporal.

Asimismo la alcaldía Xochimilco realizó el evento "Xochipiltzin" para celebrar la niñez, en el Estadio Valentín González del deportivo Xochimilco, el día 6 de mayo del 2022. Al evento fueron invitados diferentes instituciones, para brindar a los niños servicios de vacunación, dental, actividades culturales, artísticas y recreativas, entre otros. El módulo de nutrición apoyó con tres juegos: "arma tu desayuno saludable", "organiza tu despensa" y "nutrimemorama". Todo el material para estos, financiado por la nutrióloga de base del

centro de salud; la fruta que ofrecimos, la proporcionó la alcaldía. Mi colaboración consistió en adornar el cubículo, haciendo el material de papel (frutas de fomi, letreros), junto con mi compañera pasante, Estela Lara y la nutrióloga de base, la Lic. Erika Preciado; fui la encargada del juego "arma tu despensa", como se puede apreciar en la imagen 18; este juego se basó en pedir a los niños que colocarán las réplicas de alimentos, en alguna de las tres canastas con letreros que decían lo siguiente: "verduras y frutas", "cereales" y "proteínas", dependiendo del grupo de alimento donde creyeran que pertenecía. Al momento hubo una retroalimentación, la cual consistió en congratular o corregir a los infantes, dependiendo el caso, y explicar de manera que lo pudieran entender, a qué grupo de alimento realmente pertenecía y por qué. El evento fue de 10:00 a 16:00 h, y al finalizar asistió el alcalde de Xochimilco, José Carlos Acosta Ruiz, para tomarse una foto con los organizadores de los diferentes stands (imagen 19).

Los días 30 de mayo, 1, 16, 17, 21 y 23 de junio, apoyé en la Jornada de Vacunación contra Covid 19, para diferentes grupos etarios, que se llevó a cabo en la plaza central de Xochimilco. Estuve en el área de observación, en donde proporcioné información sobre los posibles síntomas y qué hacer en caso de presentarlos, qué alimentos consumir y cuáles evitar; también organicé a las personas para permanecer en el lugar alrededor de 15 minutos, por si sufrían algún síntoma como ansiedad, taquicardia, mareo o desmayo; en caso de que presentaran alguno de estos, se encontraban el personal de la ambulancia o médicos pasantes del centro de salud para atenderlos.

Impartí varias pláticas sobre alimentación en el mercado 44, que se localiza en Francisco I Madero número 25, barrio El Rosario, Xochimilco, ya que este busca acreditarse como comunidad saludable. A las reuniones, siempre acudieron, una trabajadora social del centro de salud, un activador físico de "Ponte pila", tres locatarios del mercado y mi compañera pasante, Valeria Yáñez y yo, quienes nos alternamos para dar los diferentes temas, sin embargo, los días que yo asistí fueron los siguientes:

El 28 de junio hablé sobre el tratamiento nutricional de la hipertensión arterial; el material de apoyo fueron dos cartulinas con gráficos, que realizó mi compañera practicante de nutrición Ariadna. La información se obtuvo de la NOM-030-SSA2-2009 (SSA, 2010).

El 5 de julio expuse el tema sobre "Dislipidemias", di la definición, e hice referencia a la etiología y el tratamiento nutricional. El material de apoyo (cartulinas) lo realizó mi compañera practicante, y los datos se recopilaron de la NOM-037-SSA2-2012 (SSA, 2012).

El 23 de agosto hablé sobre "Fibra", el 13 y 27 de septiembre, de "macronutrientes" y "probióticos", respectivamente; realicé las cartulinas con palabras clave e imágenes consultando algunos documentos sobre el tema de Hernández-García, 2020; Fundación Española del corazón (s/año); UNLP, s/año; Olveira y González-Molero, 2016 y Vizcaíno *et al.*, 2016.

El 11 de octubre fue la última reunión del 2022 en la que apoyamos, en esa ocasión mi compañera pasante y yo, tomamos medidas de composición corporal (Índice de Masa Corporal, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de músculo y grasa visceral) a los tres locatarios del mercado que asistieron y les dimos orientación alimentaria, con base en sus resultados. La balanza con la que se tomaron las medidas, fue una OMRON HBF-514C, de la nutrióloga de base.

El 24 de enero de 2023 mi compañera pasante Valeria Yáñez y yo, explicamos el tema de "Alimentación saludable post fiestas decembrinas"; el material de apoyo fue una manta con la imagen del plato y la jarra del buen beber de la NOM- 043- SSA2-2012 (SSA, 2013). Además, organicé a los asistentes para realizar la actividad física, que consistió en pasos de baile tipo "zumba", apoyada con la bocina del director del centro de salud.

El 31 de enero fue mi última participación en el mercado, mi compañera pasante, Valeria Yáñez y yo, hablamos de "El sueño y la nutrición"; se comentó qué ocasiona el no dormir adecuadamente, cuántas horas debemos de descansar, qué alimentos inducen el sueño y cuáles lo dificultan. El material de apoyo lo realizó mi compañera y la información se obtuvo de González (2007).

Ofrecí una plática el 4 de octubre de 2022, con el tema: "Nutrición en el embarazo" al grupo de embarazadas del centro de salud, llevado a cabo en el auditorio del mismo. Hubo un total de ocho asistentes embarazadas; el material de apoyo fue una presentación de diapositivas del programa PowerPoint, elaborado por la nutrióloga de base. Hablé de los nutrientes con especial cuidado durante el embarazo, ganancia de peso, consecuencias del bajo peso y sobrepeso en el embarazo, recomendaciones generales y malestares gastrointestinales frecuentes y cómo tratarlos. Al finalizar se resolvieron dudas, y respondieron una encuesta de cinco preguntas, que yo elaboré. La información se obtuvo de la NOM-007-SSA2-2016 (SSA, 2016), la NOM-043-SSA2-2012 (SSA, 2013) y Brown (2014).

En los meses que marqué en la tabla 1, mi compañera pasante, Valeria Yáñez, y yo diseñamos, en archivos en formato PDF, menús para seis días, dirigidos al personal que labora en el centro de salud. El objetivo fue que los trabajadores tuvieran ejemplos de menús saludables, que pudieran preparar. Fueron diseñados de 1500 kcal en

cuatro tiempos de comida, sin embargo, se especificó que el tamaño de las porciones varía de persona a persona. En los archivos, se agregaron recomendaciones generales, de actividad física y medición de alimentos.

El día 7 de octubre realicé un tríptico con tabla y lista de equivalentes, para pacientes con enfermedad renal; este servirá para que los pacientes con esta patología que asistan al consultorio de nutrición, puedan seguir su plan de alimentación solo con los alimentos indicados para ellos (bajos en sodio, potasio y calcio), basado en el SMAE para pacientes renales de Pérez y Palacios (2009); también lo hice en formato Excel con datos extra como índice y carga glucémica.

4. Análisis de resultados

De acuerdo a la información, mencionada anteriormente, realicé un total de 11 actividades diferentes, a lo largo de mi pasantía en el Centro de Salud T-III Xochimilco, las cuales se encuentran sintetizadas en la tabla 1, por orden cronológico y marcadas por el número de veces que se realizaron en el mes, (excepto la consulta nutricional, que se encuentra especificada en la tabla 2).

La actividad que llevé a cabo primordialmente fue la consulta nutricional, ya que se realizó en todos los meses, seguida de la entrega de folletos sobre: lactancia materna, desnutrición y obesidad infantil; las jornadas de salud y las pláticas sobre “El Día Mundial contra la obesidad (4 de marzo)”.

Tabla 1. Actividades realizadas por mes

ACTIVIDAD/MES	FE B	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	TOTAL
Entrega de folletos sobre: lactancia materna, desnutrición y obesidad infantil.	5	3					8	7	8	4	10	8	53
Cursos en diferentes plataformas	1		1						1			4	7
Pláticas sobre “El Día Mundial contra la obesidad (4 de marzo)”		20											20
Jornadas de Salud		1		5		1	1		8	6	2	1	25
Evento “Xochipiltzin”				1									1
Apoyo en jornada de vacunación				1	5								6
Pláticas en mercado 44 para acreditación de mercado saludable					1	1	1	2	1			2	8
Elaboración de menú semanal para los trabajadores del centro de salud								1	1	1			3
Plática con embarazadas									1				1
Elaboración de tríptico para pacientes con enfermedad renal									1				1

En total brindé 160 consultas nutricionales, durante mi pasantía en el centro de salud, siendo junio y agosto (12.5% y 11.9%, respectivamente), los meses en donde más pacientes atendí, en contraste con febrero y marzo, cuando menos pacientes pude presenciar, debido a mi poca experiencia dando consulta, misma razón por la que en su mayoría, vi pacientes de seguimiento. En el mes de diciembre hubo baja considerable de consultas en la unidad de salud, por lo que solo vi un 2.5%, del total, como se representa en la tabla 2.

Tabla 2. Consultas nutricionales por sexo y temporalidad

Mes	Consultas	%	Sexo				Temporalidad			
			Hombres	%	Mujeres	%	Primera vez	%	Seguimiento	%
Feb	3	1.9	0	0.0	3	2.5	0	0.0	3	4.4
Mar	6	3.8	2	4.8	4	3.4	1	1.1	5	7.4
Abr	14	8.8	4	9.5	10	8.5	8	8.7	6	8.8
May	17	10.6	6	14.3	11	9.3	12	13.0	5	7.4
Jun	20	12.5	6	14.3	14	11.9	14	15.2	6	8.8
Jul	14	8.8	2	4.8	12	10.2	10	10.9	4	5.9
Ago	19	11.9	1	2.4	18	15.3	14	15.2	5	7.4
Sep	18	11.3	6	14.3	12	10.2	9	9.8	9	13.2
Oct	13	8.1	5	11.9	8	6.8	6	6.5	7	10.3
Nov	18	11.3	6	14.3	12	10.2	10	10.9	8	11.8
Dic	4	2.5	0	0.0	4	3.4	2	2.2	2	2.9
Ene	14	8.8	4	9.5	10	8.5	6	6.5	8	11.8
TOTAL	160	100.0	42	100.0	118	100.0	92	100.0	68	100.0

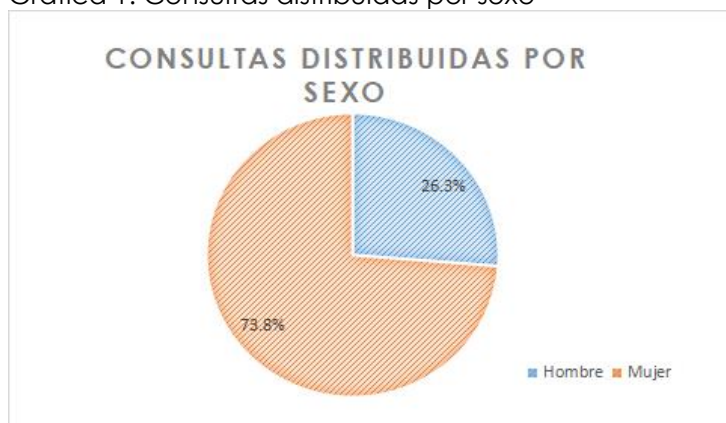
No se estratificó por número de pacientes, sino por consultas brindadas.

Es importante mencionar, que en las consultas de todos los meses, siempre fue mayor el número de mujeres que el de hombres, dando un total anual de 73.8% contra un 26.3% (gráfica 1), esto puede deberse a que ellas mostraron más interés en su salud a diferencia de los hombres. Las consultas de primera vez fueron ligeramente superiores que las de seguimiento, con un 57.5% respecto a un 42.5% (gráfica 2), quizás porque muchos no continuaron su plan de alimentación y por ende sólo acudieron una vez; sin embargo, hubo meses donde la consulta de seguimiento fue mayor, como por ejemplo, en enero (tabla 2), esto pudo deberse a que muchos quisieron retomar o continuar sus planes de alimentación, por el

aumento de peso ocasionado por un exceso de calorías ingeridas en las fiestas decembrinas.

Se presentaron más consultas en el grupo de edad de 30 a 49 años y de 50 a 69 años, con un 29% y 28%, respectivamente, esto puede deberse a la mayor presencia de enfermedades crónicas en estas edades, motivo por lo que los refieren al servicio de nutrición, primordialmente; y el grupo de los menores de un año fueron los de menor proporción, con solo el 3% (gráfica 3), esto puede deberse a que no hay una concientización de una correcta nutrición, principalmente en esta etapa, situación por la que las madres prefieren consultar sobre la alimentación de los infantes con sus familiares o conocidos; cabe destacar, que en esta edad se presenta la lactancia materna exclusiva y la ablactación, por lo que es fundamental una correcta alimentación, y de acuerdo con la Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y escuelas de Nutrición A. C (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021), el nutriólogo es el profesional capaz de ofrecer orientación nutricional para reducir el riesgo de enfermedades en un futuro, como obesidad, e impulsar un buen crecimiento y desarrollo cognitivo en el niño.

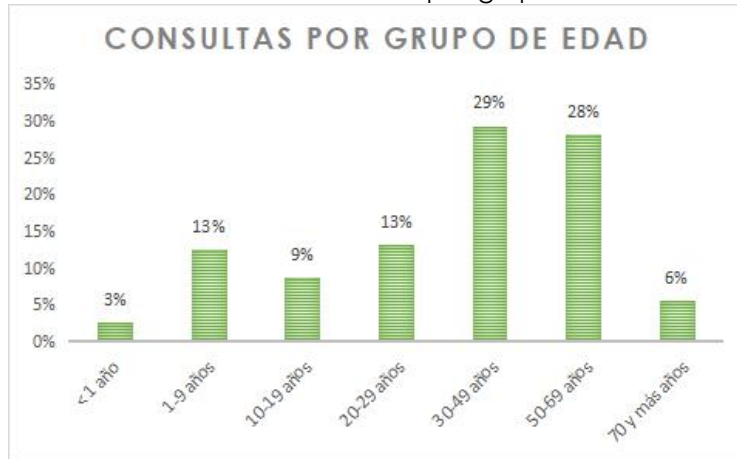
Gráfica 1. Consultas distribuidas por sexo



Gráfica 2. Consultas distribuidas por temporalidad



Gráfica 3. Consultas distribuidas por grupo de edad.



El estado de nutrición que más se presentó en ambos sexos, fue la obesidad, seguida del normopeso, sin embargo, en el grupo de las mujeres se elevó hasta más del 60%. En los menores de un año, tanto en niños como niñas, el estado de nutrición, fue normopeso. Fue mayor el sobrepeso en las mujeres que en los hombres; 15.3% y 9.5% respectivamente. En total hubo 11 casos de desnutrición; presentándose en el grupo de los hombres desnutrición leve y moderada con un 7.1% cada una, estando un caso en el grupo de edad de más de 70 años, y los restantes entre niños de 1 a 9 años; en las mujeres, los casos de desnutrición se muestran principalmente, en la etapa de entre 5 y 19 años. No hubo casos de desnutrición grave en ningún sexo (tabla 3); si se llegasen a presentar, se refieren inmediatamente al segundo nivel de atención. Para los casos de malnutrición, llámese desnutrición leve, moderada u obesidad; la valoración se hacía mensualmente, para que una vez alcanzado el peso esperado, su seguimiento se diera cada tres meses, hasta haber mejorado también sus hábitos de alimentación. Es difícil conocer el número de pacientes con malnutrición que tuvieron mejoría por la intervención nutricional, ya que algunos pacientes después de ser diagnosticados en la primera consulta, no siempre los valoraba la misma persona en sus consultas posteriores, recordando que en este informe solo se encuentran los pacientes que yo brindé atención y no todos los pacientes vistos en el módulo de nutrición del centro de salud; o bien, los pacientes ya no acudían a sus consultas posteriores; sin embargo, de los pacientes que atendí en consulta de seguimiento, solo un caso con antecedente de desnutrición leve logró obtener el peso esperado para su talla.

Tabla 3. Estado de nutrición por sexo y grupo de edad

Grupo de edad en años	Hombres						Mujeres					
	Estado de nutrición						Estado de nutrición					
	OB	SB	NM	Con desnutrición			OB	SB	NM	Con desnutrición		
				LV	MD	GV				LV	MD	GV
<1	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0
1-4	1	0	2	1	2	0	0	0	1	0	1	0
5-9	3	1	2	1	1	0	1	0	1	2	0	0
10-19	1	0	1	0	0	0	4	2	4	2	0	0
20-29	2	1	1	0	0	0	9	3	5	0	0	0
30-49	2	1	0	0	0	0	35	5	4	0	0	0
50-59	2	1	3	0	0	0	11	2	1	0	0	0
60-69	6	0	4	0	0	0	10	2	3	0	0	0
70 y más	0	0	0	1	0	0	2	4	2	0	0	0
TOTAL	17	4	15	3	3	0	72	18	23	4	1	0
%	40.5	9.5	35.7	7.1	7.1	0.0	61.0	15.3	19.5	3.4	0.9	0.0

OB: Obesidad, SB: Sobrepeso, NM: Normopeso, LV: Desnutrición Leve, MD: Desnutrición Moderada, GV: Desnutrición Grave.

El estado de nutrición se evaluó de acuerdo al índice de masa corporal y peso para la talla, con base en los patrones de crecimiento infantil de la OMS para menores de cinco años y de 5 a 19 años.

En las consultas nutricionales que brindé, llegaron pacientes con diferentes patologías o condiciones relacionadas a la nutrición, algunos de ellos con dos o más padecimientos a la vez. En la tabla 4, se muestra que el padecimiento más común, fue la diabetes seguida de la hipertensión, con un 19.4% y 15%; en casi todos los padecimientos, el número de casos fue mayor en las mujeres que en los hombres, aunque de cierta manera, puede deberse, a que en las consultas que brindé atendí a más mujeres que hombres. Al igual que en el caso del estado de nutrición, aquí también se presentaron las mismas barreras para conocer con exactitud el número de pacientes

en donde la intervención nutricional si influyó en su padecimiento, además de que algunos no mostraron mejoría o interés en sus hábitos de alimentación o no se volvían a realizar estudios bioquímicos; sin embargo de los casos que atendí en consulta de seguimiento, sólo tres, mostraron mejoría en sus hábitos de alimentación, sus estudios bioquímicos se establecieron en valores normales y hubo disminución del peso; por lo general fueron pacientes disciplinados y conscientes del cuidado de su salud, con más de cinco consultas en el mismo año, a estas personas se les reconoció su dedicación.

Tabla 4. Número de casos por patología o condición estratificadas por sexo

Patología/ Condición	Sexo				TOTAL	%
	Hombres	%	Mujeres	%		
Anemia**	0	0.0	6	100.0	6	3.8
Colecistitis	0	0.0	3	100.0	3	1.9
Diabetes	6	19.4	25	80.7	31	19.4
Dislipidemia**	0	0.0	4	100.0	4	2.5
Epilepsia	0	0.0	2	100.0	2	1.3
Esteatosis Hepática	2	33.3	4	66.7	6	3.8
Hipertensión	6	25.0	18	75.0	24	15.0
Hipertrigliceridemia**	1	25.0	3	75.0	4	2.5
Hiperuricemia**	1	50.0	1	50.0	2	1.3
Hipotiroidismo	0	0.0	2	100.0	2	1.3
Prediabetes**	0	0.0	1	100.0	1	0.6
Síndrome de colón irritable	0	0.0	1	100.0	1	0.6
Síndrome de Cushing	1	100.0	0	0.0	1	0.6
Síndrome metabólico*	0	0.0	1	100.0	1	0.6
Síndrome de ovario poliquístico	0	0.0	4	100.0	4	2.5

No se estratificó por tipo de temporalidad.

*Se consideró como diagnóstico de síndrome metabólico a la presencia de diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia y obesidad.

**El diagnóstico nutricional de dislipidemia, hipertrigliceridemia, prediabetes, anemia e hiperuricemia solo se consideró cuando al momento de consulta, tuviera estudios de sangre no mayor a tres meses.

Siendo más representativas en las féminas, en la tabla 5 se relacionan los padecimientos con el grupo de edad, únicamente en mujeres, aquí se aprecia que de los 30 a 49 y de los 50 a 69 años, hubo más casos de diabetes e hipertensión; respecto a la anemia y el síndrome de ovario poliquístico que prevaleció en edades más tempranas.

Tabla 5. Número de casos por patologías/condición estratificadas por grupo de edad en mujeres

Patología/ Condición	Rango de edad en años				
	<9	10-29	30-49	50-69	70 y más
Anemia**	1	3	2	0	0
Colecistitis	0	0	3	0	0
Diabetes	0	0	11	12	2
Dislipidemia**	0	1	2	1	0
Epilepsia	0	1	1	0	0
Esteatosis Hepática	0	0	3	1	0
Hipertensión	0	0	3	10	5
Hipertrigliceridemia**	0	0	2	1	0
Hiperuricemia**	0	0	1	0	0
Hipotiroidismo	0	0	1	1	
Prediabetes**	0	0	0	0	1
Sx de colón irritable	0	1	0	0	0
Sx metabólico*	0	0	0	1	0
Sx de ovario poliquístico	0	3	1	0	0

No se estratificó por tipo de temporalidad.

*Se consideró como diagnóstico de síndrome metabólico a la presencia de diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia y obesidad.

**El diagnóstico nutricional de dislipidemia, hipertrigliceridemia, prediabetes, anemia e hiperuricemia solo se consideró cuando al momento de consulta, tuviera estudios de sangre no mayor a tres meses.

En todo el año, atendí a 12 embarazadas, de primera vez; el 50% de ellas, tenían un índice de masa corporal pregestacional normal, seguido de un 41.6% con obesidad; es de relevancia mencionar que el 25% de ellas llegaron a consulta en edad de riesgo, es decir, menores de 20 y mayores de 35 años (tabla 6). Debido a que todas eran de primera vez, no se pudo valorar si la intervención nutricional repercutió en su estado de nutrición; sin embargo de manera general pude observar que muy pocas embarazadas acuden a consulta de seguimiento al módulo de nutrición, esto puede deberse a la poca concientización de la importancia de una correcta alimentación en esta etapa.

Tabla 6. Embarazadas por grupo de edad y estado de nutrición

Grupo de edad en años	Estado de nutrición					
	OB	%	SB	%	NM	%
15-19	0	0.0	0	0.0	2	16.7
20-24	0	0.0	0	0.0	3	25.0
25-29	4	33.3	1	8.3	0	0.0
30-34	0	0.0	0	0.0	1	8.3
35-39	1	8.3	0	0.0	0	0.0
TOTAL	5	41.7	1	8.3	6	50.0

5. Conclusión

A manera de conclusión, rescataré la información más relevante:

La actividad principalmente realizada, fue la consulta nutricional seguida de la entrega de folletos en sala de espera.

Las jornadas, ya sea del Bienestar o salud pública, acercan los servicios básicos a la población que no pueden acudir al centro de salud. Estas jornadas son indispensables para la detección oportuna de enfermedades, que de descubrirlas a tiempo, previenen complicaciones en las personas y gastos mayores a los servicios de salud, como es el caso del cáncer cérvico uterino, VIH, sífilis, diabetes e hipertensión; por esto, es de suma importancia realizar jornadas de manera recurrente, con el material adecuado y en buen estado, hacer más difusión en los medios de comunicación como redes sociales, y a través de carteles o perifoneo, justo como se muestra documentado por la SSPS (2020).

De acuerdo con los datos que pude recabar en el presente informe, se puede mencionar que atendí en su mayoría a mujeres con obesidad en la etapa de la adultez e iniciando la tercera edad, con algún padecimiento asociado a la alimentación, como diabetes e hipertensión, concordando con los datos del INEGI (2020) en donde reportan que el grupo de edad donde más prevaleció la obesidad fue en mujeres de entre 30 a 59 años en el año 2020.

La desnutrición y obesidad representan un problema grave de malnutrición en el país, ya que la desnutrición contribuye a un deficiente desarrollo cerebral y físico en los infantes y el sobrepeso u

obesidad se asocian al incremento de enfermedades crónicas, por lo que es de vital importancia que nosotros como profesionales de salud asesoremos oportunamente sobre estilos de vida saludables, como menciona la autora Velasco-Lavín (2016).

El hecho de que el 25% de las embarazadas que atendí se encontraran en edad de riesgo es alarmante; de acuerdo al artículo de Donoso *et al.* (2014), el embarazo antes de los 20 y después de los 35 años de edad es un problema de salud pública en nuestro país, debido a que aumenta el riesgo a la madre y al hijo de enfermar o morir por la alta dificultad biológica y social a la que se encuentran expuestos, representando un factor de riesgo para morbi-mortalidad materna, fetal y neonatal; por ello es importante que el gobierno continúe con acciones para reducir el embarazo en estos grupos de edad, unos de ellos son: ampliar la cobertura y ofrecer mayor calidad en los servicios de salud, asegurar el acceso a métodos anticonceptivos a adolescentes sin importar que no se encuentren presentes sus tutores o padres, y por último brindar atención integral a adolescentes y el acceso al aborto seguro y de calidad (INMUJERES, 2020).

Algunas de las habilidades que pude poner en práctica en mi estadía, en el Centro de Salud T-III Xochimilco, fueron el trato digno hacia el paciente, manejo y explicación de temas relacionados a la nutrición frente a grupos de personas, el desarrollo de la consulta nutricional en servicios de salud públicos, la promoción de estilos de vida saludables en la población de Xochimilco, manejo de diferentes programas como PowerPoint o Excel como recurso para la consulta nutricional, entre otros.

Para finalizar, deseo expresar que mi experiencia como pasante de esta unidad de salud fue muy gratificante; obtuve muchos conocimientos, tanto por el ámbito profesional como personal. Por ello, resalto que el primer nivel de atención es fundamental, ya que es la primera puerta a los servicios de salud, donde se resuelven aproximadamente el 85% de los problemas prevalentes y que tiene relevancia por su papel en la promoción de la salud, prevención de enfermedades y procedimientos de recuperación y rehabilitación, como recalcan Vignolo *et al.* (2011).

Valdez *et al.* (2016) mencionan sobre la relación que existe entre la alimentación y la salud, principalmente entre las enfermedades crónico degenerativas, es decir, los patrones alimentarios nos hacen susceptibles o no al desarrollo de ciertas enfermedades, aunado a la genética propia del mexicano, que promueve una rápida acumulación de grasa en el cuerpo, así mismo las barreras socioeconómicas, como lo son una menor educación y menos

recursos, que propician una alimentación de baja calidad (pude observar que un porcentaje considerable de población que acude al Centro de Salud T-III Xochimilco presentaba algún grado de marginación y aunque no se valoró este parámetro, está registrado por la Secretaría de Bienestar publicado en el 2023, que el 48.2% de la población total del municipio de Xochimilco tuvo algún tipo de pobreza, el 9.7% presentó rezago educativo y solo el 19 % tuvo acceso a alimentos nutritivos y de calidad, en el año 2020; además en el 2015, Xochimilco se encontró dentro las alcaldías de la CDMX con mayor porcentaje de pobreza, según el CONEVAL en 2020).

Por todo lo ya señalado, considero que las herramientas necesarias para prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, serían la educación, la actividad física y cambios en la alimentación, por ello es importante que las instituciones públicas y privadas, y la población en general opten por ciertas estrategias como por ejemplo: acciones gubernamentales en regulación y educación, aumento de la conciencia colectiva en grupos sociales vulnerables, enfocados en la prevención con una correcta implementación, vigilancia y evaluación de su salud, como mencionan Valdez *et al.* (2016).

6. Referencias

Brown J. (2014). Capítulo 4: Nutrición durante el embarazo. Nutrición en las diferentes Etapas de la Vida. Quinta edición. Mc Graw Hill Education. pp 87-137.

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social [CONEVAL] . 2020. INFORME DE POBREZA Y EVALUACIÓN: 2020. CIUDAD DE MÉXICO. Recuperado el día 6 de marzo de 2023 de: https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Documents/Informes_de_pobreza_y_evaluacion_2020_Documentos/Informe_CDMX_2020.pdf

Dirección General de Regularización Territorial [DGRT]. (2022). Ferias del Bienestar. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://jornada.dgrrt.consejeria.cdmx.gob.mx/index.php/feriasdelbienestar/>

Donoso E., Carvajal J., Vera C. y Poblete J. (2014). La edad de la mujer como factor de riesgo de mortalidad materna, fetal, neonatal e infantil. Rev Med Chile; 142: 168-174. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n2/art04.pdf>

Fundación Española del Corazón (s/año). Fibra. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/837-fibra.html>

González M. (2007). La alimentación y el sueño: Estrategias nutricionales para evitar el insomnio. Ámbito farmacéutico. Vol. 26 núm. 2, recuperado el 31 de enero de 2023 en: elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-el-sueno-estrategias-13099400

Hernández-García B. (2020). La fibra y su papel en la prevención de enfermedades. Gaceta Hidalguense de Investigación en Salud / Vol. 8, No. 2. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://salud.hidalgo.gob.mx/contenido/informacion/gaceta/2020/G.2020-2.Fibra.pdf>

Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES]. (2020). Gobierno de México fortalece las acciones para erradicar el embarazo infantil y prevenir el embarazo en adolescentes. Recuperado el día 7 de marzo de 2023 de: <https://www.gob.mx/inmujeres/prensa/gobierno-de-mexico-fortalece-las-acciones-para-erradicar-el-embarazo-infantil-y-prevenir-el-embarazo-en-adolescentes#:~:text=En%20ese%20sentido%2C%20inform%C3%B3%20que,salud%20para%20las%20y%20los>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] . (2020). ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD (12 DE NOVIEMBRE). Recuperado el día 21 de diciembre de 2022 de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

Olveira G y González-Molero I. (2016). Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica. Endocrinología y Nutrición. 63(9). pp 482-494. Recuperado el día 21 de diciembre de 2022 de: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-actualizacion-probioticos-prebioticos-simbioticos-nutricion-S1575092216301139>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). Obesidad y Sobrepeso. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2\).- ,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2).- ,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030.)

Pérez A y Palacios B. (2009). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para Pacientes Renales. Cuadernos de Nutrición (Fomento de Nutrición y Salud).

Procuraduría Federal del Consumidor. (2020). Nuevo Etiquetado. Revista del Consumidor, núm 524, pp 24-33. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: https://www.profeco.gob.mx/revista/RevistaDelConsumidor524_Octubre_2020.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (2021). Para una buena nutrición, ¿Qué hacer? y ¿A quién acudir?. Recuperado el 20 de diciembre de 2022 de: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published>

Secretaría de Bienestar. (2023). INFORME ANUAL SOBRE LA SITUACIÓN DE POBREZA Y REZAGO SOCIAL 2023, Ciudad de México, Xochimilco. Recuperado el día 23 de diciembre de 2022 de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/792958/09013-Xochimilco23.pdf>

Secretaría de Salud [SSA]. (2010). NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-030-SSA2-2009, PARA LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTÉMICA. Diario Oficial de la Federación. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR21.pdf>

Secretaría de Salud. (2012). NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-037-SSA2-2012, PARA LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y CONTROL DE LAS DISLIPIDEMIAS. Diario Oficial de la

Federación. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR36.pdf>

Secretaría de Salud. (2013). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

Secretaría de Salud. (2014). Programa de acción específico: Entornos y Comunidades Saludables 2013-2018. Programa Sectorial de Salud. Recuperado el día 21 de diciembre de 2022 de: <http://www.ssch.gob.mx/rendicionCuentas/archivos/Entornos%20y%20Comunidades%20Saludables.pdf>

Secretaría de Salud. (2016). NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. Diario Oficial de la Federación. Recuperado el día 21 de diciembre de 2022 de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016#gsc.tab=0

Secretaría de Salud. (2018). NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Diario Oficial de la Federación. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <http://www.comego.org.mx/normatividad/NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM-008-SSA3-2017,%20Para%20el%20tratamiento%20integral%20del%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad.pdf>

Secretaría de Salud. (2021). Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. Recuperado el día 20 de diciembre de 2022 de: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>

Secretaría de Salud. (2022). *Centros de Salud*. Recuperado el día 16 de noviembre de 2022 de: <https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/centros-de-salud.php>

Sin autor. (2022). *Diagnóstico situacional 2022*. Centro de Salud T III Xochimilco. Recuperado el día 22 de noviembre de 2022.

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud [SPPS]. (2020). JORNADA NACIONAL DE SALUD PÚBLICA 2020 "Por tu salud y la de tu familia, participa". Recuperado el día 9 de febrero de 2023 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/581822/Lineamientos_JNSP_19oct_6nov_2020.pdf

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud (2020). *Lineamientos Generales para la Jornada Nacional de Salud Pública, 2020*. Recuperado el día 19 de noviembre de 2022 en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541275/Lineamientos_Generales_1a_Jornada_Nacional_Salud_Publica.pdf

Universidad Nacional de la Plata [UNLP]. (s/año). Macronutrientes y micronutrientes. Clase 3. Recuperado el 21 de diciembre de 2022 de: <https://unlp.edu.ar/wp-content/uploads/40/27440/ab7339bdf91726af506ed2a232965841.pdf>

Valdez M., Medina S., Chacón M. y Espinosa L. (2016). ENFOQUE INTEGRAL DE LA IMPORTANCIA DE LA DIETA EN LAS CONDICIONES ACTUALES DE SALUD DE LA

POBLACIÓN MEXICANA. Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud. XVIII (1): 22-31. Recuperado ehttps://biotecniaal día 21 de diciembre de 2022 de: .unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/247/199

Velasco-Lavín M. (2016). La desnutrición y la obesidad: dos problemas de salud que coexisten en México. Revista Mexicana de Pediatría. Vol. 83, No. 1, pp 5-6. Recuperado el día 21 de diciembre de 2022 de: https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161b.pdf

Vignolo J., Vacarezza M., Álvarez C. y Sosa A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Arch Med Interna; XXXIII (1):11-14. Recuperado el día 21 de diciembre de 2022 de: http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf

Vizcaíno R, Macías-Tomei C, Márquez J, Morales A y Torres N. (2016). USOS CLÍNICOS DE LOS PROBIÓTICOS. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría. 79(1). Recuperado el día 21 de diciembre de: http://ve.scielo.org /scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492016000100007#:~:text =En%20sentido% 20general%2C%20varias%20especies,de%20g%C3%A9rmenes%20que%20causan%20 enfermedades.

7. Anexos

Evidencia fotográfica

Imagen 1. Ubicación del centro de Salud (Diagnóstico Situacional, 2022).



Imagen 2. Centro de Salud T-III Xochimilco (Diagnóstico Situacional, 2022).



Imagen 3. Entrada al Centro de Salud T-III Xochimilco (Diagnóstico Situacional, 2022).



Imagen 4. Planta baja del Centro de Salud (Diagnóstico situacional, 2022).

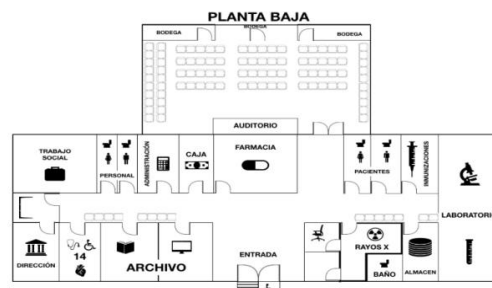


Imagen 5. Planta alta del Centro de Salud (Diagnóstico situacional, 2022).

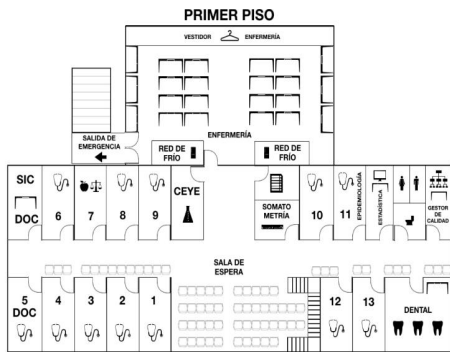


Imagen 6. Stand de nutrición y balanza de control corporal OMRON modelo HBF-514C.



Imagen 7. Exposición gastronómica frente al Director del Centro de Salud T-III Xochimilco.



Imagen 8. Trípticos sobre actividad física y etiquetado frontal de los alimentos.

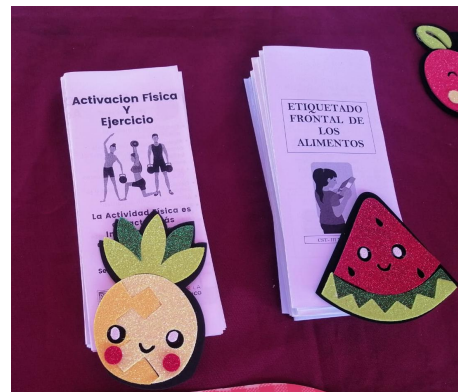


Imagen 9. Inauguración de la Jornada Nacional de Salud Pública.



Imagen 10. Elaboración de ensalada.



Imagen 11. Exposición gastronómica en el mercado 44.



Imagen 12. Explicación del plato del bien comer.



Imagen 13. Brindando orientación alimentaria.



Imagen 14. Niños jugando "arma tu desayuno saludable".



Imagen 15. Foto para conmemorar "El Día internacional para la Erradicación de la Violencia contra las mujeres y niñas".



Imagen 16. Entrega de las placas de acreditación como "Comunidad promotora de la salud".



Imagen 17. Jefes de unidades de salud presentes en el evento de certificación para El Barrio San Marcos y El Jardín de la Chalupa.



Imagen 18. Organizando el juego "organiza tu despensa".



Imagen 19. Foto con el alcalde de Xochimilco.



Nombre y firma

Asesora: Dra. Addis Abeba Salinas Urbina

PLNH. Miriam Virginia Salomón Villa