



Somos humanistas Franciscanos
We are Franciscan humanists



PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA PREPARATORIA

A.F CENTRO ESCOLAR GANTE A.C.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN

Ciclo 2024-2025



Contenido

Introducción.....	3
Problemática actual.....	4
Justificación	4
Objetivos.....	5
General.....	5
Específico	5
Marco Teórico.....	6
Estrategias y líneas de acción	11
Estrategias	11
Líneas de acción.....	11
Metas que se cumplieron en el ciclo 2023-2024	12
Encuesta del servicio de nutrición: personal de la institución	15
Encuesta del servicio de nutrición: Padres de familia	16
Encuesta del servicio de nutrición: alumnos de preparatoria.....	18
Análisis FODA.....	20
Propuestas para el ciclo 2024-2025	20
Metodología.....	21
Anexos	38
• Material a utilizar	38
• Historia clínica por etapas.....	40
• Temario	46
• Referencias bibliográficas	48



Introducción

La mejora de la nutrición en cualquier etapa de la vida resulta esencial para el correcto desarrollo de las personas, la necesidad de garantizar una dieta y estilo de vida saludable en los niños existe en una comprensión clara de que una nutrición óptima resulta esencial para su salud, bienestar, desarrollo cognitivo y social. Las escuelas desempeñan una función importante al realizar intervenciones sobre salud y nutrición para proporcionar un entorno favorable que respalde la salud y el desarrollo académico correctamente.

La educación en materia de alimentación y nutrición dentro del contexto escolar puede proporcionar a niños, adolescentes, padres de familia y personal administrativo experiencias de aprendizaje orientadas a la mejora de los hábitos alimenticios saludables y otros comportamientos positivos que se encuentran relacionados con la nutrición.

Actualmente en la población infantil es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios, como por ejemplo el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. La alimentación saludable podría ayudarle a lograr un buen desempeño académico, así como también fuera de la institución mejorando su capacidad para hacer deporte y contar con suficiente energía para todo el día. También es preocupante el número de casos de los trastornos de la conducta alimentaria que no solamente están afectando a los adolescentes sino también a niños en edades tempranas que se preocupan por no ganar unos kilos de más.

Nuestra institución franciscana y humanista se preocupa por la salud de sus estudiantes y trabajadores, por lo tanto, al implementar este nuevo programa espera ver una mejora en los hábitos alimenticios para conseguir un estilo de vida saludable que perdurará a lo largo del tiempo y poder incrementar o satisfacer el rendimiento académico y laboral.



Problemática actual

Las tasas de sobrepeso infantil en la actualidad han aumentado en todo el mundo. Los diferentes factores del entorno donde se desarrollan, el estilo de vida, la composición genética y la cultura influyen sobre esta problemática. Los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar hipertensión y trastornos metabólicos, además de que psicológicamente puede conducir a una baja autoestima, bajo desempeño académico, trastornos alimenticios y depresión.

México actualmente ocupa el quinto lugar en la tabla de países que tienen mayor población con obesidad, se estima que para 2030, el 36.8% de las personas del país tengan obesidad, con un incremento anual del 1.6%. De continuar las tendencias actuales, se prevé que para 2030, el 42.9% de los niños y adolescentes de 5 a 19 años en México vivirán con obesidad.

Justificación

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial se ha visto un incremento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y azúcares, así como un descenso en la actividad física debido a que cada vez son más sedentarios.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura, y discapacidad en la edad adulta. También los niños con sobrepeso y obesidad pueden tener un incremento de dificultades respiratorias, riesgo de fracturas, hipertensión, así como enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) menciona que se deben de cumplir ciertas líneas de acción que ellos llaman “Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud”



Objetivos

General

- Mejorar y promover un estilo de vida saludable en los alumnos y personal del AF Centro Escolar Gante A C

Específico

- Identificar factores de riesgo en la salud de alumnos y personal del colegio
- Implementar estilos de vida saludable dentro del contexto educativo
- Monitorear y dar seguimiento para la mejora de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico



Marco Teórico

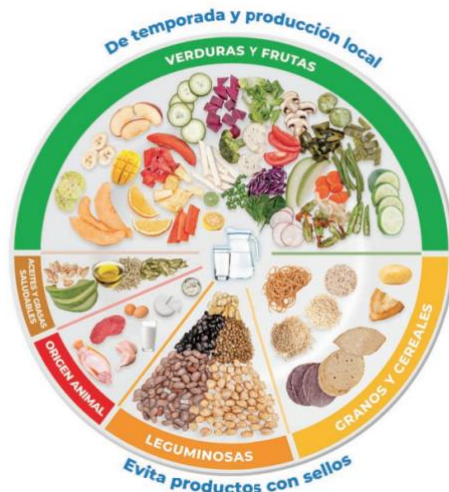
Comer es una necesidad biológica ineludible, de ello depende la conservación de la vida; sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso. La forma en que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos, psicológicos individuales, sociales y culturales. El acto de comer es intermitente y en esencia, voluntario y consciente, aunque finalmente lo regulan mecanismos fisiológicos, en especial las sensaciones de hambre y saciedad. Sin embargo, pueden intervenir algunos mecanismos como el apetito o antojo, así como también preferencias, gustos, actitudes, temores, hábitos o modas.

Panorama de nutrición en México

La obesidad ha afectado desde principios del siglo XX y afecta mayormente los países industrializados, se encuentra claramente ligada al proceso de urbanización, pero sus causas no son tan claras y sería importante analizarlas. Para la población urbana la alimentación comienza a ser una prioridad secundaria a la que se escatima tiempo y atención y se le despoja cada vez más de sus componente hedónicos, sociales y rituales para reducirla a un simple acto de supervivencia biológica que se hace en cualquier momento y lugar junto con otras actividades.

Por otro lado, también se encuentra el panorama de la desnutrición que se determina por ser multicausal y las interacciones entre factores causales son complicadas y varían de un caso a otro. Varias de sus condicionantes corresponden a factores del medio y otras son claramente domésticas, por lo tanto, la desnutrición es el resultado de una alimentación crónicamente insuficiente y desequilibrada que es, a su vez producto de fallas en los elementos que se requieren para una alimentación correcta.

Las guías alimentarias para la población mexicana establecen las recomendaciones para una alimentación saludable de bajo impacto para el ambiente, que contribuyan así al derecho de garantizar la alimentación, transformación, difundir mensajes saludables y disminuir el riesgo de mala nutrición en todas sus formas



Estrategias para el manejo de pacientes

Para la elección de las estrategias educativas se deben considerar las características psicoemocionales de la persona. Los principales predictores de la conducta alimentaria son la percepción de control y la sensación de confianza. Los principios básicos de las teorías psicológicas del comportamiento humano y del cambio conductual, estas teorías permiten enfocar la educación alimentaria y la mejora de la adherencia a los tratamientos nutricionales:

- **Teoría de comportamiento planificado:** se basa en la intención de la persona de ejecutar una conducta específica. La intención captura los factores motivacionales que influyen en una conducta, ya que son indicadores de cuánto esfuerzo está dispuesta la persona a realizar para ejecutarla. Mientras más grande sea la intención, es más probable que la persona adopte la conducta que conlleve al cambio.
- **Teoría Social-cognitiva:** Su base es un modelo causal recíproco en el que factores personales, como los eventos cognitivos, afectivos, biológicos, ambientales y patrones conductuales, interactúan en conjunto e influyen el uno al otro. Según esta teoría, las personas no aprenden nuevas conductas sólo probándolas según ensayo y error, sino que replicando las acciones de otros. Esto significa que, al observar la conducta de una persona, dependiendo de si es recompensada o castigada por su conducta y por los resultados de ésta, el observador puede elegir replicar el modelo conductual.



- **Teoría de autodeterminación:** Sostiene que para entender la motivación humana se deben considerar las necesidades innatas de competencia, autonomía y vinculación. En función de su satisfacción de la persona, se favorece la existencia de distintos tipos de motivación: i) intrínseca, la cual implica realizar actividades por el placer derivado de su ejecución, no siendo necesarias recompensas externas o control ambiental para llevarlas a cabo; ii) extrínseca, la cual incluye comportamientos efectuados sólo como un medio para arribar a un fin; y iii) La motivación o falta de motivación, la que se refiere a conductas no reguladas por los sujetos, quienes experimentan una sensación de ausencia de propósito. Distintos resultados se generarán dependiendo del tipo de motivación dominante

Criterios utilizados para el refrigerio o colación escolar ofrecidos en las escuelas públicas y privadas del Sistema Educativo Nacional

Los refrigerios o colaciones, como parte de la dieta de los escolares, deben proveerles de los nutrimentos y energía necesarios entre comidas, para evitar lapsos de ayuno de más de cuatro horas, así como mantener la saciedad en su apetito.

Se recomienda que el refrigerio escolar cubra el 15% de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos.

El refrigerio escolar deberá estar constituido por:

- Verduras y frutas
- Cereal integral
- Oleaginosas y leguminosas
- Agua simple potable a libre demanda

Bebidas para secundaria, media superior y superior.

- Porción: 250 ml
- Calorías por porción: 10 kcal máximo
- Sodio: 55 mg por porción
- Edulcorantes no calóricos: 40 mg/100 ml o 100 mg/250 ml
- Sin cafeína y sin taurina



Leche.

La leche se considera un alimento líquido y es recomendable su promoción e inclusión en la dieta del escolar por el contenido de calcio que le ayudará a un mejor desarrollo. Para mayor beneficio a la salud, en cuanto a prevención de problemas de obesidad y enfermedades crónicas asociadas, la leche debe ser de preferencia semidescremada o descremada.

- Energía: menor a 50 kcal por 100 ml.
- Contenido de grasas totales: menor o igual a 1.6% o 1.6 g de grasas por 100 g de leche.
- El tamaño del envase será menor o igual a 250 ml.
- No debe tener azúcares añadidos.
- Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.
- En caso de la leche se permite su consumo hasta dos veces por semana en sustitución de las oleaginosas y las leguminosas.

Yogurt y alimentos lácteos fermentados.

Yogurt sólido:

- Tamaño del envase: menor a 150 g.
- Energía: máximo 80 kcal por porción.
- Grasas totales: 2.5 g/100g (3.75 g/150 g)
- Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos, siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.

Yogurt bebible y alimentos lácteos fermentados:

- Tamaño de la porción: menor a 200 ml.
- Energía: máximo 100 kcal por porción.
- Grasas totales: 1.4 g/100 ml (2.8 g/200 ml)
- Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos. siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.

Jugos de frutas, jugos de verduras y néctares.

Jugos de verduras y frutas:

- Se permitirán jugos de fruta 100% natural sin azúcares añadidos.



- En caso de jugos de frutas naturales de origen industrializado, la cantidad de azúcares totales (gramos por porción) será según la Norma Oficial Mexicana NOM-173-SCFI-2009, Jugos de frutas preenvasados-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 28 de agosto de 2009.

- La energía por porción será menor a 70 kcal
- La porción debe ser menor o igual a 125 ml.

Néctares:

- Energía por porción: menor a 70 kcal.
- La porción debe ser menor o igual a 125 ml.
- Podría permitirse el uso de edulcorantes no calóricos siempre y cuando estén aprobados para el consumo de niños en el Codex Alimentarius.

Botanas

- Energía: menor a 130 kcal.
- Azúcares añadidos: menor o igual a 10% del total de energía/porción. Grasas totales: menor o igual a 35%. Grasas saturadas: menor o igual a 15%.
- Ácidos grasos trans: menor o igual a 0.5 g/porción.
- Sodio: menor o igual a 180 mg por porción.
- En alimentos empacados, las presentaciones deben contener una porción o menos.

Galletas, pastelitos, confites y postres

- Energía: menor a 130 kcal.
- Azúcares añadidos: menor o igual a 20% del total de energía.
- Grasas totales: menor o igual a 35%.
- Grasas saturadas: menor o igual a 15%.
- Ácidos grasos trans: menor o igual a 0.5 g por porción
- Sodio: menor o igual a 180 mg por porción.
- En alimentos empacados, las presentaciones deben contener una porción o menos.



Estrategias y líneas de acción

Estrategias

- Intervenciones nutricionales enfocadas en los alumnos preescolares, escolares, adolescentes y personal del colegio para concientizar sobre un adecuado estilo de vida saludable
- Crear conciencia aplicando las teorías de comportamiento, ejecutando acciones de cambio (lonchera saludable, eventos, conferencias)
- Fortalecer acciones de detección, prevención y control para adolescentes en temas de trastornos de la conducta alimentaria (evaluación, percepción corporal y diagnóstico)
- Fortalecer la atención integral de los alumnos en temas nutricios y su relación con el rendimiento académico
- Coordinar actividades que motiven a los alumnos y al personal a mejorar su estilo de vida
- Aseguramiento de la calidad en la cafetería presentando alimentos inocuos y con un balanceado contenido nutricional
- Impulsar la innovación en la comunidad “Gante” enfocándonos en la alimentación sustentable y funcional

Líneas de acción

- Evaluación corporal de peso, talla, porcentaje de grasa, IMC para valorar y dar diagnóstico
- Seguimiento a alumnos que lo necesiten (recomendaciones)
- Lonchera saludable (dar seguimiento de los alimentos que consumen los alumnos dentro del plantel de clases)
- Conferencias con alumnos, temas actuales de nutrición en función a las diferentes etapas de la vida
- Conferencias con padres de familia



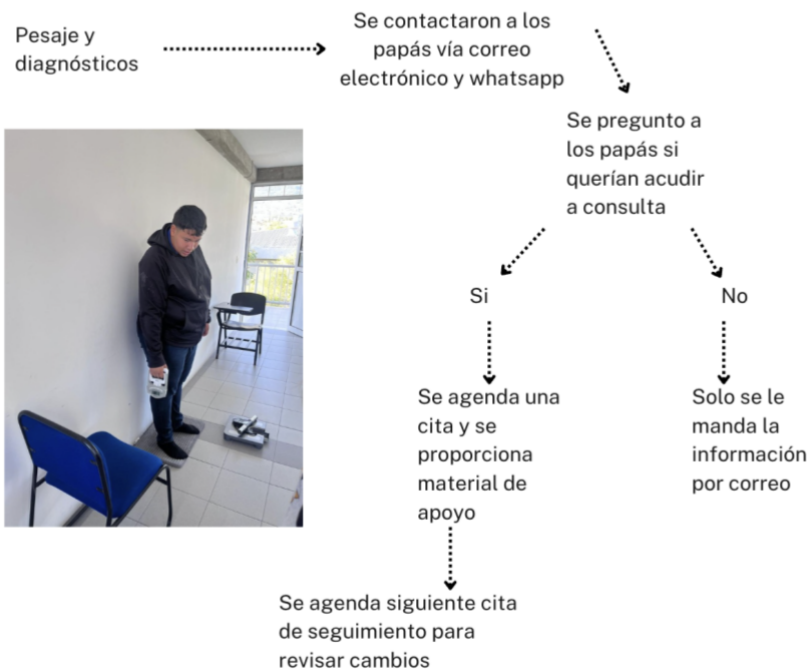
- Conferencias con personal del Colegio
- Capacitación en cuestión de aseguramiento de la calidad, NOM 251 y Distintivo H para personal de cafetería

- Seguimiento y capacitación a docentes de Knotion en materia de nutrición
- Feria de la salud en la “Semana Nacional de Salud”
- Carteles o Flyers para el colegio con información de nutrición
- Carrera o caminata familiar
- Crear enlaces sólidos con patrocinadores de marcas saludables que apoyen en los eventos del colegio
- Huerto Familiar “alimentación sustentable”
- Día Mundial de la Alimentación

Metas que se cumplieron en el ciclo 2023-2024

- **Evaluación corporal de alumnos** (kinder, primaria, secundaria y preparatoria): determinar peso, talla, IMC, porcentaje de grasa, masa muscular y grasa visceral.

Diagrama de flujo para consultas





- **Servicio de consulta:**

Alumnos de preparatoria se les dio orientación alimentaria personalizada y seguimientos por mes

Alumnos de primaria y secundaria se les dio orientación alimentaria personalizada junto con papás y seguimiento por mes

Para la consulta se entrego:

- Menú ejemplo
- Lista de intercambio de alimentos
- Recomendaciones para la lonchera saludable
- Folleto de la etapa de vida escolar y adolescente

****Se detectaron alumnas con Trastornos de la Conducta Alimentaria (anorexia, bulimia, atracón) y se les refirió al departamento de Psicología para seguimiento****

- **Atención a docentes y personal de la institución**

Para la consulta se entrego:

- Menú personalizado
- Recomendaciones para su etapa de vida
- Lista de intercambio de alimentos
- Lista de
- Hoja de seguimiento

Temas de pláticas para alumnos durante el ciclo

- Nutrición y deporte en edad escolar
- Azúcar en los alimentos y opciones saludables de refrigerios



- Construcción de hábitos saludables
- Alimentos saludables
- ¿Cómo formar mi lonchera saludable?
- Conociendo el plato del bien comer
- snacks saludables
- Importancia de beber agua
- Importancia de las proteínas
- Clasificación de las frutas
- Vitaminas
- Alimentación saludable
- ¿Cómo reforzar mis hábitos saludables?
- Lotería Saludable

Taller de suplementación deportiva para alumnos de preparatoria

- Taller de preparación de suplementos creatina y proteína
- Dinámica

Plática para secundaria y preparatoria “Psicología del entrenamiento deportivo”

- Impartida por Lic. Lía González especialista en psicología del entrenamiento
- Se les proporcionó a los alumnos de secundaria y preparatoria un refrigerio saludable por parte del departamento de nutrición

Reto Fit Gante 2024 para docentes y personal de la institución

- Se invitó a docentes y personal a participar en un reto de salud y nutrición por un período de 2 meses en donde cada quincena se les estuvo tomando peso, porcentaje de grasa y masa muscular, al finalizar el reto se escogió un ganador basado en el menor porcentaje de grasa
- **Premio:** Kit de productos saludables y sobre con \$500 pesos
- **Publicaciones para redes sociales por semana**



- **Patrocinios para eventos:** Búsqueda de patrocinios para diferentes eventos de la institución



Encuesta del servicio de nutrición: personal de la institución

¿Cómo docente o trabajador del colegio te parece bien el apoyo de las consultas de nutrición? ¿Por qué?

Me parece una decisión muy acertada por parte del colegio el incluir este departamento como un servicio para mejorar nuestra alimentación.

Muy bien porque no todos tenemos la posibilidad de acceder a este tipo de atención fuera de la institución

Sí, creo que es una forma de cuidar la salud de los trabajadores

Si

Si es un apoyo , por tiempo y salud (no tener que ir a otro lugar y nos ayuda a mantenernos más sanos)

Si, por el. Trato y apoyo que nos dan

Es buena la asesoría y Martha está al pendiente del seguimiento

Si! Porque el principal factor es cuidar nuestra salud.

Claro. es necesario que también el trabajador también pueda optar por cambiar sus hábitos alimenticios

¿Cómo te ha parecido el programa de nutrición hasta el momento desde tu punto de vista personal?

Muy bueno, ya que la nutrióloga toma en cuenta los alimentos de nuestra   a para incluirlos en nuestra dieta, además nos brinda las marcas sugeridas para poder lograr ~~nuestro~~  propósito.

Muy bueno

Siempre muy atentas

Muy bien

Bueno. Por el seguimiento, apoyo y acompañamiento

Excelente

La verdad me parece con muchas opciones

Excelente!!!

Excelente



¿Los horarios de atención te parecieron adecuados?



● Si
● No

¿El material proporcionado ha sido de ayuda para mejorar tus hábitos alimenticios?



● Si
● No
● Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En que podemos mejorar deja tu sugerencia o comentario

Creo que por su parte el servicio esta excelente

Realizar actividades con alumnos y padres de familia para motivarlos a tener una alimentación sana.

Actividades de nutrición, tipo convivió jejej

Por mi esta muy bien

Todo bien

Ups, pues creo que todo esta bien, pero se me viene a la mente que nos den por lo menos una platica nustricional, como se imparte a los alumnos.

Por ahora no hay nada que cambiar

Como sugerencia estaría bien que vendieran snacks la nutriólogas, ya que aveces no tenemos tiempo de hacerlo nosotros 🍌

Encuesta del servicio de nutrición: Padres de familia

¿Cómo le ha parecido el apoyo de las consultas de nutrición?

Excelente

Muy buenas

Muy bien por parte del Colegio, ya que se enseña a los niños a llevar una vida saludable





¿Considera que ha sido de ayuda el material proporcionado en consulta? (menú ejemplo, folletos, lonchera saludable)

Si mucho

Si es un gran apoyo

Muchísimo ha sido de gran ayuda

Si considero que viene completo el menu

De muchas ayuda todas las sugerencias proporcionadas Los menús muy variados

Si

¿Qué opina del departamento de nutrición en el colegio?

Empatía y profesionalismo

Excelente atención y recomendaciones de alimentos saludables

Me gusta el servicio ya que es parte del cuidado integral del alumnado

Es una buena propuesta ya que los jóvenes se alimentan muy mal

Muy atentas y amables, las nutriologas

Es excelente que estén al pendiente con la alimentación de cada alumno

¿Ha visto cambios en los hábitos alimenticios de su hijo (a)?

Si

Si

Si

Si empieza a comer mejor

Si, cambios muy favorables

Comentario, sugerencia

Solo que nos ayuden con la comida que ofrece la cafetería

Gracias

Gracias por este servicio para los alumnos

Sigan innovando es la salud de los niños

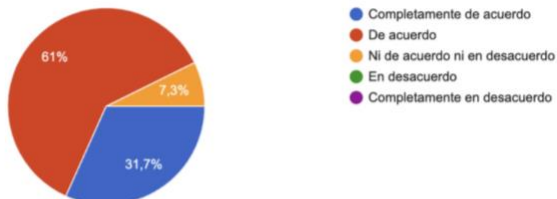
Muy acertado el integrar un departamento de nutrición al colegio, gracias

La calidad de los alimentos es un poco baja

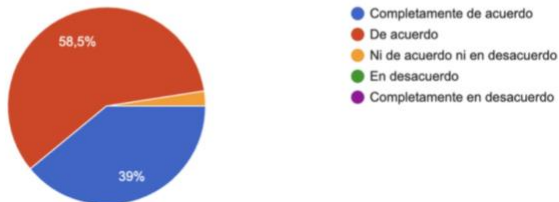


Encuesta del servicio de nutrición: alumnos de preparatoria

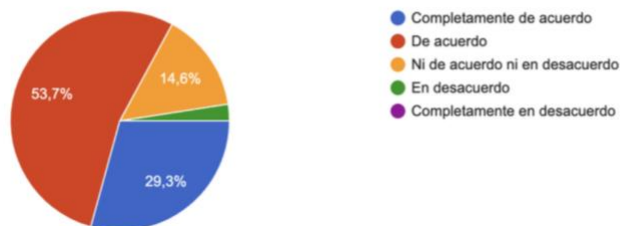
¿Considera que la información presentada en el programa de nutrición es adecuada a sus necesidades?



¿Considera que el contenido teórico presentado por parte del programa de nutrición es claro y de fácil comprensión?



¿Conforme a su experiencia actualmente ha aplicado alguno de los conocimientos adquiridos en el programa de nutrición en su vida cotidiana?



¿Cuál es tu opinión a cerca del programa de nutrición te gustaría que sea totalmente virtual, mitad virtual y mitad presencial o solamente presencial?



Mitad y mitad porque en presencial podrían aclarar mejor si tenemos dudas y es bueno porque así conocemos como hay que alimentarnos por si no podemos ir con una nutrióloga

Me gustaría que el seguimiento mensual siga siendo presencial.

:v

Mitad virtual y mitad presencial 🍌

Pienso que si logran añadir Nutrición en la Salud como materia sin afectar nuestro horario (de manera presencial) tendría mejores resultados que en línea

Completamente presencial ya que a mi se me facilita mejor aprender de esa manera que en línea ya que en línea te puedes distraer o no poner atención

Me gustaría que fuera presencial ya que me mostrará físicamente lo que es cada cosa en manera presente

Esta bien 🍌

Opino que me ha ayudado a seguir una mejor vida saludable, me gusta que sea en su totalidad presencial, ya que creo yo que es una mejor experiencia

Presencial, siento que sería más divertido y aprendes más

Me gustaría que fuera totalmete virtual porque así se podría revisar la información a cualquier hora del día

Mitad virtual y mitad presencial

Preferiría que fuera totalmente virtual, pues de esa manera es más fácil ajustarlo con mi horario.

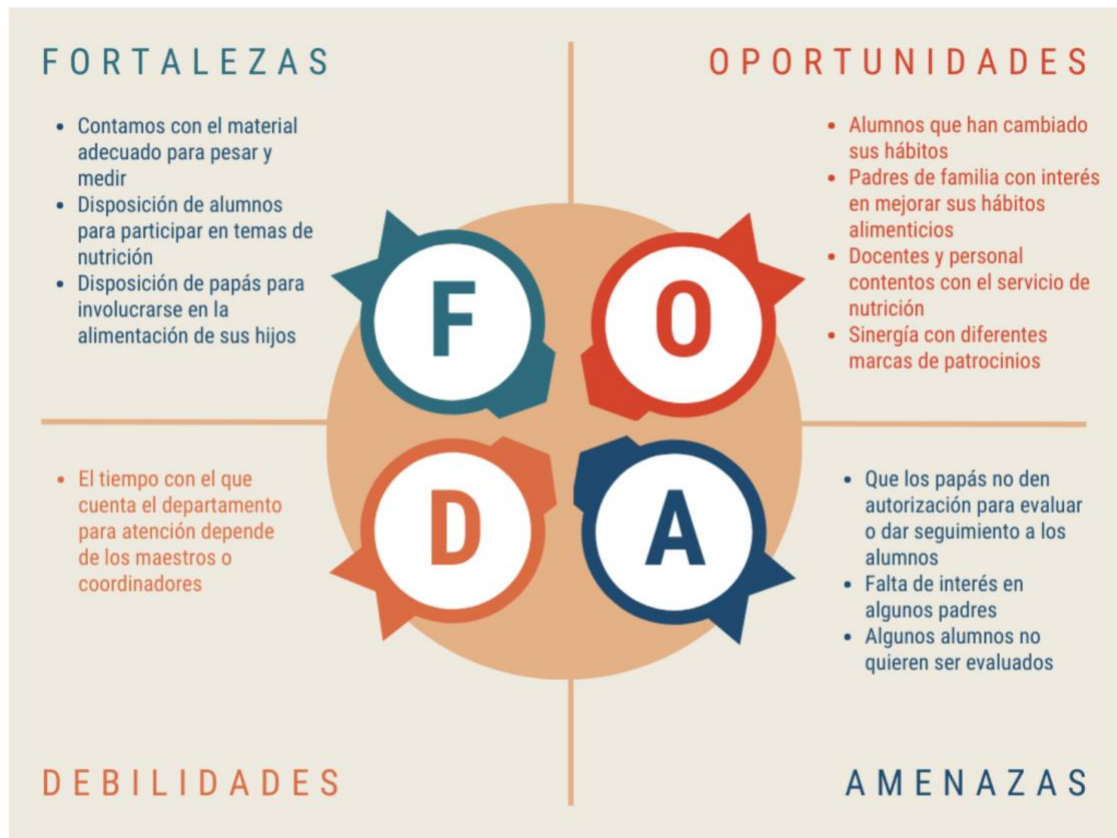
mitad virtual

creo que puede ser mas claro si se hace fisicamente, porque asi puedes verlo enfrente tuyo

Que sea mixto, para así tener una mejor interacción



Análisis FODA



Propuestas para el ciclo 2024-2025

- Concurso Master Chef nutrición para alumnos de primaria
- Huerto Familiar
- Tener un espacio para revisión de lonchera saludable
- Taller gastronómico saludable para alumnos de preparatoria
- Pláticas para papás de alimentación saludable
- Dar seguimiento a los alumnos y papás que asisten a consulta
- Dar seguimiento a los alumnos de preparatoria
- Evaluar a los nuevos alumnos del ciclo escolar



- Seguimiento a pláticas de alumnos de kinder, primaria, secundaria, preparatoria



Metodología

PLANEACIÓN DIDÁCTICA INSTITUCIONAL

LN. Martha González Sifuentes

Modalidad: Presencial

Grado académico: kínder, primaria, secundaria, bachillerato

Calendario de revisión: lonchera saludable

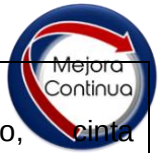
Lunes	1K, 2AK Kinder 8:10am
Martes	1 A, 1B, 2 A, 2B Primaria 7:40 am y 8:00am
Miércoles	3A, 3B, 4A , 4B Primaria 7:40am y 8:am
Jueves	5 A, 5B, 6 A, 6B Primaria 7:40am y 8:00am
Viernes	2BK, 3K Kinder 8:10am



Semana	Objetivo	Contenido	Actividades a desarrollar	Recursos didácticos
12-16 Agosto 2024	Evaluar el estado nutricional de los alumnos	Evaluación y diagnóstico en alumnos de nuevo ingreso de bachillerato Seguimiento a alumnos de 3er semestre de bachillerato	Pesaje y mediciones junto con entrevista a alumnos de nuevo ingreso Para alumnos que ya tienen evaluación continuar con seguimientos	-Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
19 -23 Agosto 2024	Evaluar el estado nutricional de los alumnos	Seguimiento a alumnos de 3er semestre de bachillerato	Para alumnos que ya tienen evaluación continuar con seguimientos	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
26-30 Agosto 2024	Citas para docentes y personal	Re activación y nuevos ingresos en la consulta de	Pesaje y mediciones para los emleados que incluye el plan de	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel



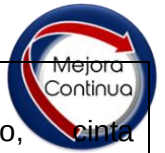
	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	nutrición para docentes y personal Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	alimentación personalizado Reportes semanales	-Hojas para historia clínica
02-06 Septiembre 2024	Evaluar el estado nutricional de los alumnos Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Evaluación y diagnóstico para alumnos de nuevo ingreso kinder, primaria y secundaria Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	Pesaje y mediciones junto con entrevista a alumnos de nuevo ingreso Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
09-13 septiembre 2024	Evaluar el estado nutricional de los alumnos Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Evaluación y diagnóstico para alumnos de nuevo ingreso kinder, primaria y secundaria Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	Pesaje y mediciones junto con entrevista a alumnos de nuevo ingreso Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica



16-20 septiembre 2024	Evaluar el estado nutricional de los alumnos Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Seguimiento a alumnos de 1ero y 3ero de bachillerato Evaluación y diagnóstico para alumnos de nuevo ingreso kinder, primaria y secundaria Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	Pesaje y mediciones junto con entrevista a alumnos de nuevo ingreso Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
23-27 septiembre 2024	Evaluar el estado nutricional de los alumnos Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Evaluación y diagnóstico para alumnos de nuevo ingreso kinder, primaria y secundaria Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	Pesaje y mediciones junto con entrevista a alumnos de nuevo ingreso Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
30 septiembre al 04 de octubre 2024	Pláticas para alumnos de secundaria	-Alimentación saludables -TCA -Signos y síntomas -Factores de riesgo	Concientizar a los alumnos sobre la alimentación saludable y detectar TCA	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel



	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	(Trastornos de la Conducta Alimentaria)	-Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
07-11 octubre 2024	Pláticas para alumnos de kinder y primaria previo al día de la alimentación Inicio del reto FitGante Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación saludable -Pesaje y evaluación del retoFit Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	Concientizar a los alumnos sobre el día mundial de la alimentación Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
14-18 octubre 2024	Taller de suplementación deportiva para alumnos de 1er semestre Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación saludable -Actividad física -Proteína y creatina Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	Motivar a los alumnos a incrementar el consumo de proteína y mejorar hábitos alimenticios Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica



21-25 octubre 2024	Taller gastronómico para alumnos de 3er semestre Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Preparación de refrigerios saludables desde la higiene y lo saludable Revisar las loncheras de los alumnos por las mañanas	-Preparar desde 0 un refrigerio saludable y enumerar sus beneficios nutricionales Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
28 octubre al 01 de noviembre 2024	Seguimiento a alumnos de 1ero y 3ero de bachillerato Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Seguimiento a alumnos de 1ero y 3ero de bachillerato Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	-Fomentar los hábitos alimenticios saludables Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
04-08 noviembre 2024	Plática para papás "Alimentación Saludable Familiar" Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	-Hábitos saludables -Dieta -Alimentación saludable	-Concientizar a los padres de familia sobre la adopción de hábitos saludables familiares	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica



	Publicación para redes	-Consumo de azúcares -Enfermedades crónicas	Reportes semanales	-Presentación power point Dinámica
11-15 noviembre 2024	Fin del reto FitGante Plática huerto familiar 4to primaria Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Premiación del reto Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Premiación del reto -Concientizar a los alumnos sobre la alimentación sustentable Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
18-22 noviembre 2024	Memorara de la alimentación 1ero y 2do de primaria Seguimiento a papás, docentes y personal Seguimiento a alumnos de bachillerato Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Plato del bien comer Hábitos alimenticios -Actividad Física Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	-Tarjetas de memorama de la alimentación Breve plática Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica



25-29 noviembre 2024	Lotería de la alimentación 3ero y 5to de primaria Seguimiento a papás, docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Plato del bien comer Hábitos alimenticios -Actividad Física	Tablas de lotería Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
02-06 diciembre 2024	Plática para secundaria Seguimiento a papás, docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación saludable en la adolescencia -Hábitos saludables -Actividad física -Azúcares	Concientizar a los alumnos sobre la importancia de la nutrición en la etapa adolescente Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
09-13 diciembre 2024	Seguimiento a papás, docentes y personal	-monitoreo a papás, docentes, personal y alumnos	Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica



	Revisión de lonchera saludable Publicación para redes			-Excel -Hojas para historia clínica
16-20 diciembre 2024	Seguimiento a papás, docentes y personal Revisión de lonchera saludable Publicación para redes	monitoreo a papás, docentes, personal y alumnos	Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
20-24 enero 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentos -Dieta -Nutrición	Motivar al personal a llevar una vida nutricional saludable Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
27-31 enero 2025	Plática para papás Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación -Salud -Nutrición -Etapas de vida Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Concientizar a padres de familia sobre la importancia de la nutrición en las diferentes etapas de la vida	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica



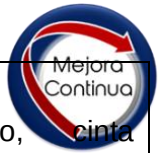
			Reportes semanales	
03-07 enero febrero 2025	Inicio de Reto Fit Gante Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Pesaje y evaluación de los integrantes del reto Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
10-14 febrero 2025	Pláticas para kinder y primaria Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación -Salud -Actividad física Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Concientizar a los alumnos y motivarlos a mejorar su salud Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
17-21 febrero 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Preparación para concurso MasterChef	-Cocina -Higiene -Alimentación Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Preparar a los alumnos para concurso de masterchef nutrición y motivarlos sobre los temas de nutrición	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica



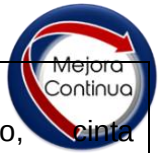
	nutrición 5to primaria Publicación para redes		Reportes semanales	
24-28 febrero 2025	Pláticas para alumnos de preparatoria Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación -Azúcares -Hábitos alimenticios -Actividad física Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Concientizar a los alumnos sobre la importancia de la nutrición Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
03-07 marzo 2025	Pláticas para alumnos de secundaria Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Fin de Reto Fit Gante Publicación para redes	-Plato del bien comer -Alimentación -Adolescencia Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Explicar a los alumnos de la importancia de los grupos de alimentos Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
10-14 marzo 2025	Citas para docentes y personal	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Evaluación y monitoreo de los alumnos	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica



	Seguimiento a alumnos de bachillerato Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes			-Excel -Hojas para historia clínica
17-21 marzo 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
24-28 marzo 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	-Evaluación, monitoreo y diagnósticos Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
31 de marzo 04 abril 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	-Evaluación, monitoreo y diagnósticos Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica



	Publicación para redes			Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
07-11 abril 2025	Taller para alumnos de preparatoria Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Concientizar a los alumnos sobre la alimentación saludable y las enfermedades crónicas Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
28 abril al 02 mayo 2025	Plática Psicología del entrenamiento para secundaria Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Psicología -Alimentación -Salud Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	-Concientizar a los alumnos sobre la importancia de la salud mental con el entrenamiento físico Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica



05-09 mayo 2025	Plática y taller de huerto familiar 5to primaria Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Alimentación -Sustentabilidad -Huerto Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Concientizar a los alumnos de la alimentación sustentable Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica -Presentación en power point Dinámica
12-16 mayo 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	-Nutrición -Alimentación -Peso Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Evaluación nutricional y monitoreo Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
19-23 mayo 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Evaluación nutricional y monitoreo Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
26-30 mayo 2025	Citas para docentes y personal	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Evaluación nutricional y monitoreo	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica

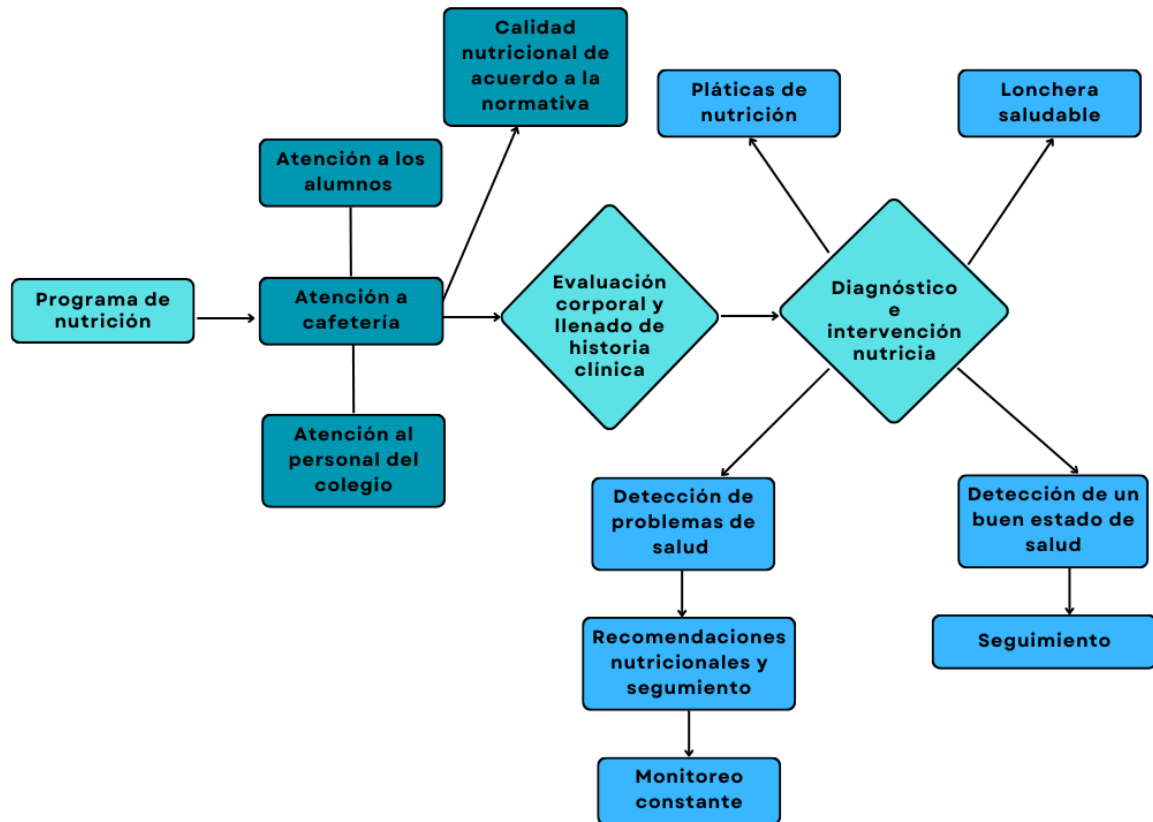


	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes		Reportes semanales	-Excel -Hojas para historia clínica
02-06 junio 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Evaluación nutricional y monitoreo Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
09-13 junio 2025	Citas para docentes y personal Revisión de lonchera saludable kinder y primaria Publicación para redes	Revisión de lonchera saludable kinder y primaria	Evaluación nutricional y monitoreo Reportes semanales	Báscula, estadímetro, cinta antropométrica -Excel -Hojas para historia clínica
16-20 junio 2025	Evaluación a papás sobre el programa de nutrición Evaluación a alumnos sobre el programa de nutrición	Forms	Aplicar encuesta de satisfacción, servicio y calidad del programa	Laptop Link de encuesta
23-27 junio 2025	Cierre del programa y resultados	-Ánalysis FODA	Aplicar encuesta de satisfacción, servicio y	Laptop Link de encuesta



		-Mejoras al programa -Metas que se cumplieron	calidad del programa	
--	--	---	---------------------------------	--

Diagrama de flujo para la atención nutricia





Anexos



• Material a utilizar

Material	Uso	Material	Uso
	Aprobada por la FDA, bioimpedancia de lectura de la composición corporal en niños a partir de 5 años de edad		Bioimpedancia de lectura de la composición corporal de peso, % de grasa corporal, %músculo esquelético, IMC, nivel de grasa visceral, metabolismo basal De 18 a 80 años
	Antropómetro Se utiliza para medir el ancho y la longitud de los huesos del cuerpo humano		Cinta antropométrica Se usa para calcular la relación entre las medidas de la cintura y de la cadera conocido como WHR
	Réplicas de alimentos Herramientas de educación nutricional, que representan la porción exacta del alimento recomendado		Estadímetro Dispositivo digital que mide la altura
	Plicómetro Se utiliza para medir el espesor de los pliegues cutáneos		





- Historia clínica por etapas



HISTORIA CLÍNICA PEDIÁTRICA

Nutrición

LN. Martha González Sifuentes

Cédula: 10012156

DATOS GENERALES

Nombre: _____ Grado: _____ Grupo: _____ Edad: _____

Fecha de nacimiento: _____ Teléfono: _____ e-mail: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

*Algún miembro de su familia directa (padres, hermanos, abuelos) padece alguna de las siguientes enfermedades (Marcar con una "X")

Diabetes__ Cáncer__ Desnutrición__ Hipertensión__ Sobrepeso__ Obesidad__ Enf. Renal__

DATOS CLÍNICOS

¿Su hijo (a) tiene alguna enfermedad diagnosticada? _____ ¿Cuál? _____

¿Toma algún medicamento? _____

Marcar con una "X" si su hijo (a) padece actualmente alguno de estos síntomas:

Estreñimiento__ Colitis__ Gastritis__ Reflujo__ Mareos frecuentes__ Insomnio__ Ansiedad__ Estrés__

Vómitos__ Caries__ Alergias__ Problemas respiratorios__ Otro: _____

¿Considera que su hijo (a) tiene un bajo desempeño académico? Si__ No__ ¿Por qué? _____

En el primer año de vida de su hijo (a) se alimentó de: Lactancia Materna__ Fórmula Láctea__

Su hijo (a) realiza actividad física? Si__ No__ ¿Cuál? _____ Frecuencia a la semana _____

¿Le gustaría recibir asesoría nutricional personalizada? Si__ No__

DATOS DIETÉTICOS

¿Cuántas comidas realiza al día? _____ ¿Quién prepara los alimentos? _____

Número de refrigerios que realiza en el día _____ Alimento favorito _____

Alimentos que NO le gustan _____

Intolerancias o alergias alimentarias (Especificar cuales) _____

Toma suplementos ¿Cuáles? _____

Consume embutidos: Si__ No__ Consume Azúcares: Si__ No__ Consume bebidas embotelladas: Si__ No__

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Alimentos que consume en un día

Desayuno: _____ Hora: _____

Comida: _____ Hora: _____

Cena: _____ Hora: _____

Refrigerios: _____ Hora: _____

Autorizó que evalúen a mi hijo (a) de (peso, talla, porcentaje de grasa, entre otros) para dar un diagnóstico nutricional y un seguimiento pertinente a su estado de salud y desarrollo

Nombre y firma de padre o tutor

Comentarios/ sugerencias/ _____



DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Talla _____

Fecha 	Peso 	IMC 	C. Brazo 	C. Cefálica 	Masa grasa 	Masa Muscular 

Percentiles		
Indicador	Percentil actual	Interpretación
Talla / Edad		
Peso / Talla		
Peso / Edad		

DATOS BIOQUÍMICOS

Estudio	Resultado	Valor de Referencia	Relacionado a:

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

--



HISTORIA CLÍNICA ADOLESCENTES

Nutrición

L.N. Martha González Sifuentes

Cédula: 10012156

DATOS GENERALES

Nombre: _____ Grado: _____ Grupo: _____ Edad: _____

Fecha de nacimiento: _____ Teléfono: _____ e-mail: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

*Algún miembro de su familia directa (padres, hermanos, abuelos) padece alguna de las siguientes enfermedades (Marcar con una "X")

Diabetes _____ Cáncer _____ Desnutrición _____ Hipertensión _____ Sobrepeso _____ Obesidad _____ Enf. Renal _____

DATOS CLÍNICOS

¿Su hijo (a) tiene alguna enfermedad diagnosticada? _____ ¿Cuál? _____

¿Toma algún medicamento? _____

Marcar con una "X" si su hijo (a) padece actualmente alguno de estos síntomas:

Estreñimiento _____ Colitis _____ Gastritis _____ Reflujo _____ Mareos frecuentes _____ Insomnio _____ Ansiedad _____

Estrés _____ Vómitos _____ Caries _____ Alergias _____ Problemas respiratorios _____ Otro: _____

¿Considera que su hijo (a) tiene un bajo desempeño académico? _____

Su hijo (a) realiza actividad física? Si _____ No _____ ¿Cuál? _____ Frecuencia a la semana _____

Ha detectado alguna conducta, signo o síntoma relacionado a anorexia, bulimia, etc. _____

¿Le gustaría recibir asesoría nutricional personalizada? Si _____ No _____

DATOS DIETÉTICOS

¿Cuántas comidas realiza al día? _____ ¿Quién prepara los alimentos? _____

Número de refrigerios que realiza en el día _____ Alimento favorito _____

Alimentos que NO le gustan _____

Intolerancias o alergias alimentarias (Especificar cuáles) _____

Toma suplementos ¿Cuáles? _____

Consume embutidos: Si _____ No _____ Consume Azúcares: Si _____ No _____ Consume bebidas embotelladas: Si _____ No _____

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Alimentos que consume en un día

Desayuno: _____ Hora: _____

Comida: _____ Hora: _____

Cena: _____ Hora: _____

Refrigerios: _____ Hora: _____

Autorizó que evalúen a mi hijo (a) de (peso, talla, porcentaje de grasa, entre otros) para dar un diagnóstico nutricional y un seguimiento pertinente a su estado de salud y desarrollo

Nombre y firma de padre o tutor

Comentarios/ sugerencias/ dudas _____



DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Talla _____

Fecha  17	Peso  KG	IMC 	C. Brazo 	C. Cintura/ C. cadera 	Masa grasa 	Masa Muscular 

DATOS BIOQUÍMICOS

Estudio	Resultado	Valor de Referencia	Relacionado a:

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL



HISTORIA CLÍNICA ADULTO

Nutrición

LN. Martha González Sifuentes
Cédula: 10012156

DATOS GENERALES

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____
Teléfono _____ e-mail _____ Puesto en la institución _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

*Algún miembro de su familia directa (padres, hermanos, abuelos) padece alguna de las siguientes enfermedades (Marcar con una "X")

Diabetes__ Cáncer__ Desnutrición__ Hipertensión__ Sobrepeso__ Obesidad__ Enf. Renal__

DATOS CLÍNICOS

¿Actualmente tiene alguna enfermedad diagnosticada? Si__ No__ ¿Cuál? _____

¿Toma algún medicamento? Si__ No__ ¿Cuál? _____

Marcar con una "X" si padece actualmente alguno de estos síntomas:

Estreñimiento__ Colitis__ Gastritis__ Reflujo__ Mareos frecuentes__ Insomnio__ Ansiedad__

Estrés__ Vómitos__ Caries__ Alergias__ Problemas respiratorios__ Dolor de huesos__

pérdida de cabello__ pérdida de apetito__ pérdida de menstruación__ Hinchazón__ Piel seca__

pérdida o aumento de peso repentino__ Sangrado inusual__ Presión alta__ Falta de concentración__

¿Le gustaría recibir asesoría nutricional personalizada? Si__ No__

¿Realiza actividad Física? Si__ No__ ¿Cuál? _____ Frecuencia _____

DATOS DIETÉTICOS

¿Cuántas comidas realiza al día? _____ ¿Quién prepara los alimentos? _____

Número de refrigerios que realiza en el día _____ Alimento favorito _____

Alimentos que NO le gustan _____

Intolerancias o alergias alimentarias (Especificar cuales) _____

Toma suplementos ¿Cuáles? _____

Consume Alcohol: Si__ No__ Frecuencia _____ Consume tabaco: Si__ No__ Consume azúcares: Si__ No__

Consume sal en exceso: Si__ No__ Consume mínimo 2 litros de agua natural al día: Si__ No: _____

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Alimentos que consume en un día

Desayuno: _____ Hora: _____

Comida: _____ Hora: _____

Cena: _____ Hora: _____

Refrigerios: _____ Hora: _____



DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Talla _____

Fecha  17	Peso  KG	IMC 	Porcentaje Músculo 	Porcentaje Grasa 	Edad Metabólica 	Grasa Visceral 	Presión Arterial 	C. Cintura/ C. cadera 

DATOS BIOQUÍMICOS

Estudio	Resultado	Valor de Referencia	Relacionado a:

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

--



• Temario



Temas para preescolares y escolares:

- Beneficios de las frutas y verduras
- Hábitos saludables
- Refrigerios saludables
- Contenido de azúcar en los alimentos
- Lonchera saludable
- El plato del bien comer
- El sistema digestivo y sus funciones
- Conociendo el azúcar en los alimentos
- Importancia del desayuno saludable
- Taller de nutrición
- Huerto Familiar “Alimentación sustentable”
- Reconociendo los alimentos que benefician mi salud

Temas para adolescentes:

- Estilos de vida saludable
- Contenido de azúcar en los alimentos
- Mitos y realidades de las dietas de moda
- Actividad física y suplementación en la adolescencia
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Refrigerios saludables
- Desarrollo y aumento de la masa muscular durante la adolescencia
- Importancia del consumo de fibra durante la adolescencia
- Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos
- Nutrición en sobrepeso y obesidad



Temas para padres y personal del colegio:

- Alimentación saludable Familiar
- Impacto del consumo de azúcares
- Alimentos importantes para el correcto rendimiento escolar
- Prevención de sobrepeso/obesidad
- Aprendiendo a leer las etiquetas nutricionales
- Alimentos funcionales
- Nutrición y cáncer
- Alimentación especial en trastorno de asperger, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y trastorno del espectro autista
- ¿Cómo detectar trastornos de la conducta alimentaria en mi hijo (a) adolescente?
- Actividad física y suplementación



• Referencias bibliográficas



Ballinas, A. P., & Balderas Gutiérrez, K. (2022). Enfoques y Estrategias Pedagógicas de la Educación Alimentaria. *Hacedor*, 1-12.

Belén, S. E. (2023). Alimentación Escolar y Educación Alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 a 2021. *Revista Educación*, 1-16.

DOF. (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*. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.:

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

DOF. (2014). *ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional*. Obtenido de ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional.:

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014#gsc.tab=0

Ekmeiro, J. S., Moreno Rojas, R., & Cámara Martos, F. (2019). Educación nutricional desde entornos socioconstructivistas: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en comunidades venezolanas. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 1-11.

Espejo, J. P., Tumani, M., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022). Educación Alimentaria nutricional: estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista Chilena de Nutrición*, 391-398.

Giler, Y. V., & Carrillo Farnés, O. (2019). Estrategia de Intervención Nutricional Educativa desde la Universidad Ecuatoriana a la Comunidad. *Universidad de La Habana*, 2-13.

Hidalgo, G. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *SERMAS*, 351-368.

Jiménez, M. L., Aida Blasco, C., Aguilar, D., & Lara, J. (2013). Programa de Educación Nutricional en escuela de tres ciudades. *Educación Nutricional*, 1-13.

Mellado, M. J. (2021). Manual de Nutrición. *CNYLM Asociación Española de Pediatría*, 1-526.



Mesto, H. V., & Fajardo Dolci, G. (2019). Programas de nutrición éxitos y fracasos: propuestas para un mejor sistema de salud en México. *FunSalud*, 1-26.

Rodríguez, H. B. (2020). La alimentación y nutrición en México. *RCE*, 1-8.

Segovia, M. G., & Moreno Villares, J. (2015). Alimentación del niños preescolar, escolar y adolescente. *Servicio de Pediatría*, 268-276.

UNICEF. (2019). Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo de transformación.

UNICEF, 34-90. En: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual-de-nutricion-aep-2021.pdf>