

Modelo de intervención nutricional

**Octelina Castillo Ruiz, Guadalupe C. Rodríguez Castillejos,
Adriana L. Perales Torres, Margarita Hurtado González y
Simón Josías Téllez Luis**



Primera edición: febrero 2015

D.R. © Universidad Autónoma de Tamaulipas, Matamoros s/n,
Ciudad Victoria, Tamaulipas, 87000
Coordinación Nutrición, UAMRA-UAT
Ciudad Reynosa, Tamaulipas, 88740

© Octelina Castillo Ruiz, Guadalupe C. Rodríguez Castillejos,
Adriana L. Perales Torres, Margarita Hurtado González y
Simón Josías Téllez Luis.

© Plaza y Valdés, S. A. de C. V.
Manuel María Contreras 73. Colonia San Rafael
México, D. F. 06470. Teléfono: 97 50 70 20
editorial@plazayvaldes.com
www.plazayvaldes.com

Plaza y Valdés S. L.
Calle Murcia, 2. Colonia de los Ángeles
Pozuelo de Alarcón 28223
Madrid, España, Teléfono: 52 862 91 89
madrid@plazayvaldes.com
www.plazayvaldes.es

Corrección de estilo: Alejandro Suverza
Formación tipográfica: Eduardo Olguín Molina

ISBN: 978-402-797-6

Impreso en México / *Printed in Mexico*

Agradecimientos:

Al Programa Integral de Fortalecimiento Institucional (PIFI) y al Programa de Mejoramiento del Profesorado (Promep). Por el apoyo brindado para la coedición de este libro.

Contenido

Contenido general	9
Contenido de figuras	13
Contenido de tablas	15
Generalidades	17
Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)	19
Obesidad	20
Hipertensión arterial	23
Diabetes mellitus tipo 2	23
Dislipidemias	24
Salud pública	27
Nutrición comunitaria dentro de la salud pública	28
Educación nutricional	28
Políticas y programas alimentarios y de nutrición	31
Programa “crece sano”	37
Programa “5 al día”	38
Programa “Por un México Activo”	39
Programa “5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor”	40
Programa “Oportunidades”	42
Intervenciones Nutricionales	43
Intervenciones nutricionales en el medio escolar	44

Evaluación de las intervenciones nutricionales	48
Desarrollo de una Intervención	51
Fase 1. Desarrollo del programa escuelas y familias saludables	51
Fase 2. Evaluación inicial del estado nutricional de los niños	52
Fase 3. Promedio inicial y final del IMC, porcentaje de grasa circunferencia de cintura y presión sistólica y diastólica	53
Evaluación final del estado nutricional de los niños que aumentaron de peso corporal	60
Impacto del programa	67
Conclusiones	71
Recomendaciones	73
Factores que Disminuyeron la Participación de los Niños en el Programa	75
Referencias	77

Anexos

Anexo 1. Manual “Escuelas y Familias Saludables”	85
Introducción del manual	86
Pláticas desarrolladas	86
Conociendo la obesidad infantil	88
Creciendo fuerte y sano	93
Los alimentos son nuestros amigos	99
Los enemigos de tu salud	106
Que rico es el desayuno	111
Es hora de hacer ejercicio	117
Conociendo la diabetes mellitus	122
Actividad física	127
Stop nutricional	127
La rueda de las frutas y verduras	129
Los alimentos chatarra	130
La cuerda saludable	131
Avioncito nutricional	132

La víbora de los alimentos	134
Los encantados nutricionales	136
Anexo 2. Oficio director	135
Anexo 3. Consentimiento informado	137

Contenido de Figuras

Figura 1. Secuencia estructural de las políticas sociales (García y colaboradores, 2012)	31
Figura 2. Etapas de un programa de nutrición comunitaria (Aranceta y colaboradores, 2006)	32
Figura 3. Colaboradores de los programas nutricionales (Patiño, 2005)	36
Figura 4. Logotipo del programa Crece Sano	38
Figura 5. Logotipo del Programa 5 al día	39
Figura 6. Logotipo del Programa Por un México Activo	40
Figura 7. Logotipo del Programa 5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor	41
Figura 8. Logotipo del Programa Oportunidades	42
Figura 9. Índice de masa corporal de los escolares que bajaron de peso	54
Figura 10. Porcentaje de grasa de los escolares que bajaron de peso	56
Figura 11. Circunferencia de cintura de los escolares que bajaron de peso	57
Figura 12. Presión sistólica de los escolares que bajaron de peso	58
Figura 13. Presión diastólica de los escolares que bajaron de peso	60
Figura 14. Índice de Masa Corporal de los escolares que aumentaron de peso	61
Figura 15. Porcentaje de grasa de los escolares que aumentaron de peso	62

Figura 16. Circunferencia de cintura de los escolares que aumentaron de peso	63
Figura 17. Presión sistólica de los escolares que aumentaron de peso	64
Figura 18. Presión diastólica de los escolares que aumentaron de peso	65
Figura 19. Escuelas y familias saludables	85
Figura 20. Plato del Bien Comer	91
Figura 21. Actividad para que el niño coloree los alimentos de una buena alimentación	97
Figura 22. Partes del plato del bien comer	104
Figura 23. Actividad para que el niño coloree los alimentos de una inadecuada alimentación	109
Figura 24. Actividad para practicar un deporte	120
Figura 25. Actividad para colorear alimentos que previenen la diabetes	125
Figura 26. Las frutas de la víbora de los alimentos	135

Contenido de tablas

Tabla 1. Evolución de los principales programas y políticas alimentarias y de nutrición en México, 1922-1994 (Barquera y colaboradores., 2001)	26
Tabla 2. Intervenciones nutricionales realizadas en escuelas primarias (Flores y colaboradores, 2008)	45
Tabla 3. Estado nutricional de los niños escolares	52
Tabla 4. Promedio inicial y final del IMC, porcentaje de grasa, circunferencia de cintura y presión sistólica y diastólica	53
Tabla 5. Razón de momios del IMC en los 95 escolares del grupo experimental y los 95 del grupo control	67
Tabla 6. Razón de momios de la grasa corporal en los 95 escolares del grupo experimental y los 95 del grupo control	68
Tabla 7. Razón de momios de la circunferencia de cintura en los 95 escolares del grupo experimental y los 95 del grupo control	69

