



**Lic. Nut. Elisa Levet Lavín
Dra. Paola Pellegrin Jiménez**

**Programa de orientación alimentaria a padres de familia que se
hospedan en el albergue del Hospital para el Niño Poblano HNP**

Dra. Rosario Robles Galindo

**Maestría en Nutrición Clínica:
Educación en Nutrición**

Junio 2013



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

BIBLIOTECA CENTRAL

Mayo-Diciembre 2013

Ubicación:

Calle de la niñez s/n, Villas Atlixcayotl, Heroica Puebla de Zaragoza, Puebla. México CP 72197.

Muestra:

Padres de familia que se hospedan en el albergue del HNP

Objetivo general:

Brindar orientación alimentaria a padres de familia que se hospedan en el albergue del HNP

Objetivos específicos:

- Brindar orientación sobre el tema de lavado correcto de manos
- Brindar orientación sobre el tema de manejo higiénico de los alimentos
- Brindar orientación sobre el tema de diferentes técnicas de cocción de alimentos
- Brindar orientación sobre el tema de Nutrición y cáncer
- Brindar orientación sobre el tema de Nutrición y enfermedad renal
- Evaluar el conocimiento de los padres de manera observacional y cómo aplicarían lo aprendido en su vida diaria

Etapas del programa:

- 1) Diagnóstico y situación actual
- 2) Diseño del programa
- 3) Aplicación
- 4) Evaluación
- 5) Rediseño y mejora del programa

Cronograma de actividades

091515

[illegible]

Recursos humanos y materiales

- **Recursos humanos:**
 - o Lic. Nut. Elisa Levet Lavín
 - o Dra. Paola Pellegrin Jiménez
 - o Padres de familia que se hospeden en el albergue
- **Recursos materiales:**
 - o Utensilios de cocina propios del albergue (sartenes, ollas, palas, cubiertos, cuchillos, tablas para cortar)
 - o Cartulinas y rotafolios
 - o Computadoras
 - o Proyector de imágenes
 - o Alimentos reales para su preparación
 - o Trapos de cocina que se donarán como parte del taller para efectos del mismo
- **Recursos financieros:**
 - o Los propios de las alumnas

Técnicas de estudio e intervención

Taller como técnica de aprendizaje

Selección de la muestra

- **Criterios de inclusión:**
 - o Padres de familia que se hospeden en el albergue del HNP durante los meses de aplicación
 - o Padres de familia que quieran participar en los talleres
 - o Padres de familia de pacientes con cáncer o enfermedad renal
 - o Padres de familia que hablen español
- **Criterios de exclusión:**
 - o Padres de familia de pacientes con patologías diferentes a cáncer o enfermedad renal
 - o Padres de familia que no quieran participar en los talleres
 - o Padres de familia que su estancia en el albergue sea menor a una semana
- **Criterios de eliminación**
 - o Padres de familia que no hablen español
 - o Padres de familia que abandonen el albergue

Procedimientos

- Hablar con encargada del albergue
- Programación de fechas de aplicación de talleres
- Hacer publicidad dentro del albergue
- Selección de lugar aplicación dentro del albergue
- Creación de grupos para aplicación de talleres
- Aplicación de talleres según fechas de programación
- Entrega de manuales al finalizar la aplicación de los talleres

Contenido

El albergue del Hospital para el Niño Poblano es una asociación de beneficencia que se ha dedicado a ofrecer apoyo integral a niños de escasos recursos y sus familiares que acuden al HNP. La principal finalidad del mismo, es ofrecer hospedaje a padres e hijos en un lugar cómodo, seguro y sin costo; dentro del cual pueden encontrar baños, recámaras y cocina.

La diversidad de patologías que atiende el HNP es muy extensa, para casos de estudio nos centraremos en cáncer y enfermedad renal, por ser las enfermedades con mayor prevalencia y además son los pacientes largas estancias hospitalarias.

Técnica de lavado de manos

Los beneficios de lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, son muchos, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Se previenen enfermedades estomacales y respiratorias, entre otras.
- Minimiza la transmisión de infecciones entre el personal de salud y los pacientes.
- Se rompe con el ciclo de transmisión de virus como los de la influenza, que sobreviven en nuestras manos hasta 3 horas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
- Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.

Para lavarse las manos de manera correcta, sólo es necesario realizar los siguientes 6 pasos básicos:

1. Use jabón de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
2. Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.
3. Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
4. Enjuaga completamente.
5. Seca las manos con papel desechable.
6. Cierra la llave del agua, abre la puerta con el mismo papel y tíralo en el bote de la basura.

Manejo higiénico de los alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos se reconocen como ETA y son contraídas por las personas que consumen alimentos y/o bebidas contaminados. Las consecuencias son enfermedades como: cólera, tifoidea, amibiasis, hepatitis A y salmonelosis entre otras. Los malestares pueden ser: dolor de cabeza, diarrea, dolor abdominal, vómitos, náuseas.

Alimentos contaminados

Son aquellos que contienen sustancias dañinas o microorganismos patógenos, y no cambian su sabor, olor, color y textura.

Alimentos descompuestos

Son más fáciles de detectar porque presentan cambios en el color, olor, sabor y textura.

Pueden ser identificados con los sentidos, por ejemplo huevo podrido, jamón de color verdoso o de consistencia pegajosa, leche cortada y sabor agrio, pescados y mariscos con olor desagradable a amoníaco.

Causas de contaminación de los alimentos

Contaminación cruzada

Es la transmisión de sustancias dañinas o microorganismos de alimentos crudos o superficies contaminadas a alimentos ya cocidos o listos para servirles, a través de:

- Las manos
- Tablas, utensilios, cuchillos, palas, mesas, rebanadoras, molinos o cualquier superficie en contacto con alimentos crudos que sin ser lavadas y desinfectadas, sean utilizadas para preparar alimentos cocidos o listos para servirse.
- Trapos y esponjas para la limpieza de tablas, mesas, utensilios y equipos de cocina que no se laven ni desinfecten.
- Se puede evitar la contaminación cruzada lavándose las manos, lavando y desinfectando los utensilios, mesas, trapos que tengan contacto con los alimentos crudos, se recomienda que los trapos sean de colores claros.

Contaminación de los alimentos

- **Biológica:** producida por las bacterias, toxinas, virus o huevecillos de parásitos, así como las toxinas de algunos peces y plantas.
- **Química:** causada por detergentes, insecticidas o venenos que se manejan en el establecimiento, o por el uso de utensilios inadecuados como el barro, el cobre que desprenden metales tóxicos.
- **Físicos:** causada por la presencia de cualquier materia extraña como vidrios rotos, piedras, grapas, cabellos, barniz de uñas, joyería.

Responsabilidades de todo manipulador de alimentos son:

1. Conservarse en buen estado de salud.
2. Mantener un buen ambiente de trabajo y crear un bienestar común con sus compañeros.

3. Acudir al médico cuando sufra trastornos respiratorios o gastrointestinales.
4. Mantener limpio y ordenado el sanitario, cuidando que no falte papel, jabón ni bote para la basura.
5. Practicar la limpieza como un hábito personal:
 - Darse un baño diario.
 - Tener las uñas recortadas y limpias.
 - Cambiarse diariamente la ropa interior.
6. Prepararse para trabajar:
 - Traer cabello peinado y protegido.
 - Usar calzado limpio.
 - Usar ropa de trabajo limpia.
7. Lavarse las manos con frecuencia:
 - Después de ir al baño.
 - Después de toser o estornudar sobre las manos.
 - Tocar monedas.
 - Cargar cajas u objetos sucios.
8. Evitar los malos hábitos en el uso de las manos:
 - No rascarse la cabeza y otras partes del cuerpo.
 - No arreglarse el cabello.
 - No exprimirse espinillas.
9. Procurar que los dedos no toquen los alimentos.
10. No probar los alimentos de los platos que se van a servir.

Almacenamiento de los alimentos

Todo tipo de almacén necesita al menos que este bien ventilado y limpio. El polvo en el almacén es uno de los principales vehículos de contaminación, los ácaros y la presencia de plagas siempre van a exigir que los mantengan ordenados y limpios.

Almacén de secos o abarrotes

También los alimentos secos que no requieren refrigeración o congelación, necesitan características específicas para su almacenamiento

- Coloca los productos fuera de la luz directa.
- Revisa que los alimentos estén separados de la pared y que los anaqueles tengan una separación del piso por lo menos 15 cm de altura.
- Coloca las fechas de entrada en cada producto. PEPS

- No tengas paquetes de alimentos abiertos en el almacén.
- Conserva siempre el orden y la limpieza de las áreas.

Refrigeración

Se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Revisar que la temperatura de los refrigerados se mantenga a 7°C o menos.
- No sobrecargar el refrigerador o cámara, porque se pierde la circulación del aire frío.
- Utilizar recipientes poco profundos para que los alimentos se enfrién más rápido.
- Colocar los alimentos crudos en la parte baja y los ya preparados, o que no necesiten cocción, en la parte superior (lácteos).
- Cuando se necesite enfriar alimentos, debe hacerse rápidamente en porciones pequeñas en un baño con hielo.
- No guardar grandes cantidades de alimentos calientes, ya que esto provoca que suba la temperatura del refrigerador.
- No poner los alimentos directamente sobre las rejillas o repisas. Se deben usar recipientes limpios y bien tapados.
- No dejar los alimentos en latas abiertas dentro de los refrigerados pues con la humedad, se oxidan y contaminan el contenido.
- Etiquetar los alimentos con fecha de entrada al almacén.

Congelación

Los alimentos pueden conservarse durante meses a -18°C o menos, ya que a estas temperaturas los microorganismos crecen más lentamente, pero la falta de control de las temperaturas y un mal almacenamiento también puede provocar contaminación.

Técnicas de cocción de los alimentos

- Hervir: Consiste en la inmersión en un líquido que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.
- Escaldar: Consiste en dar un hervor rápido e intenso.
- Pochar: Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.
- Cocción al vapor: Se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima. Con esta técnica, usada

principalmente con las verduras, se logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles.

- **Cocción en olla a presión:** Permite cocer a temperaturas superiores a los 100 °C que como máximo se alcanza en la ebullición del agua. Gracias a ese aumento de temperatura y de presión se consigue reducir los tiempos a una tercera parte de los habituales, con resultados en muchos casos similares.
- **Olla de cocción lenta:** La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro. Es empleada en el cocinado a baja temperatura.
- **Escalfar:** Consiste en introducir un alimento en agua hirviendo para poder retirar la piel del mismo sin que haya una cocción interna.
- **Freír:** Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa.
- **Sofreír:** Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite.
- **Saltear:** Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.
- **Confitar:** Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso.

Nutrición y cáncer

Los efectos adversos del cáncer en la nutrición pueden ser graves y complicarse por las acciones de los regímenes terapéuticos y el impacto psicológico del cáncer. Actualmente la quimioterapia es uno de los tratamientos más utilizados, el cual ejerce un efecto de tipo costo-beneficio, ya que por una parte implica el mejoramiento de la enfermedad y por otra parte, la alteración del estado general del paciente, siendo el estado nutricional uno de los más afectados.

La incapacidad para mantener un apropiado estado nutricional es un problema común para las personas con cáncer. El proceso de la enfermedad y

su tratamiento pueden conducir a una desnutrición calórico-proteica grave, misma que constituye el síndrome paraneoplásico, uno de los diagnósticos secundarios más frecuentes en el paciente con cáncer y, una de las principales causas de morbilidad y mortalidad. Las consecuencias casi siempre serán una recuperación más lenta y prolongada, emaciación progresiva, debilidad, compromiso de la función inmunitaria, mala cicatrización de las heridas, intolerancia a los tratamientos y finalmente, la muerte.

La mayoría de los pacientes con cáncer cursan con anorexia o hiporexia, alteraciones del gusto y aversión o intolerancia a determinados alimentos. Estas condiciones precipitan una ingesta insuficiente de energía que, aunada a una demanda mayor del organismo, se traduce en un balance negativo de energía y pérdida de peso y/o desnutrición, disminución de la resistencia a infecciones y deterioro de las funciones orgánicas, lo que repercute en el curso de la enfermedad, compromete el tratamiento y favorece las complicaciones.

Las adecuaciones de la dieta dependen de los efectos secundarios por los tratamientos, mismos que están determinados por el paciente, el tipo de cáncer, los órganos afectados, los medicamentos, la dosis y la frecuencia de aplicación. Hay tratamientos que no generan grandes efectos secundarios y hay pacientes que los toleran con pocas molestias. Sin embargo, la mayoría manifiesta uno o varios síntomas adversos en mayor o menor intensidad que afectan directamente a la alimentación.

Es común que ocurra un rechazo a ciertos alimentos, dando como resultado que se eviten comidas, pérdida de peso y anorexia, la cual puede reducir la calidad de vida del paciente. El sentido del gusto puede recuperarse parcial o completamente.

Sugerencias para el manejo de alteraciones del gusto:

- Enjuagar la boca con agua fresca antes de cada comida.
- Consumir cítricos (naranja, limones, mandarinas, toronjas) a menos que haya llagas bucales.
- Consumir varias comidas pequeñas al día.
- Utilizar utensilios de plástico si los alimentos tienen sabor metálico.
- Consumir los alimentos preferidos.
- Probar alimentos nuevos cuando el paciente se encuentra en mejor ánimo.
- Preferir pollo, pescado, huevo y queso ante la carne roja y de cerdo.
- Consumir caramelos de limón, chicles o pastillas de menta si hay sabor amargo en la boca.

También la alimentación debe ser adecuada a los síntomas que se presentan, así como las recomendaciones.

En la siguiente tabla se enlistan dichos síntomas o efectos colaterales al tratamiento, así como las recomendaciones para tratarlos:

SÍNTOMA	RECOMENDACIONES
Pérdida de apetito/ anorexia	-Fraccionar la dieta de 5 a 6 comidas pequeñas. -Hacer agradable el momento de la comida con compañía, conversaciones positivas, ambiente agradable. -Consumir alimentos de preferencia en los refrigerios y acordarse de llevarlos por si da hambre. -Preferir alimentos con alta densidad energética -Si es necesario, usar suplementos alimenticios.
Alteraciones en sentido del gusto o del olfato	-Consumir alimentos fríos o secos (a temperatura ambiente). -Hacer frecuentemente (4-6 veces al día) enjuagues de bicarbonato para mantener la boca limpia y disminuir el sabor desagradable en la boca. -Evitar alimentos muy condimentados y olorosos. -Sazonar con jugo de limón o vinagre balsámico algunos alimentos como sopas, verduras cocidas (siempre y cuando no haya ulceraciones en la boca). -Usar sazónadores, hierbas y especias, según la tolerancia, como condimentos (orégano, eneldo, albahaca, etc.). -Masticar cáscara de cítricos bien lavada o chicles. -Aumentar un poco el azúcar en bebidas (las bebidas muy dulces aumentan las náuseas).
Ressequedad en la boca	-Consumir alimentos líquidos o salseados. -Tomar durante el día de 6 a 8 vasos de bebidas de deportistas o agua. -Consumir alimentos frescos y fríos. -Congelar fruta como melón, mango o gajos de naranja y chuparla durante el día. -Utilizar goma de mascar sin azúcar.
Ulceraciones en la boca	-Sazonar los alimentos con especias suaves como eneldo, orégano y menta, evitar los alimentos muy condimentados. -Evitar alimentos ácidos (vinagre, limón, jitomate). -Consumir alimentos suaves como yogur, cremas de verduras, huevo, pudines, gelatina, y evitar alimentos duros (granola, manzana entera, galletas duras). -Evitar el café. -Hacer enjuagues bucales de agua con bicarbonato. -Cuidar la salud dental y promover visitas al dentista para someter a limpieza dental profesional
Dificultad para masticar (por ulceraciones en la boca, hipersensibilidad dental y debilidad)	-Dieta blanda mecánica, en purés o líquida. (Uso de cereales cocidos como pasta, arroz, puré de papa y de alimentos blandos como yogurt, paté y queso crema). -Comer bien sentado. -Usar popote. -No sobrecocer las carnes y servir las muy picadas o molidas mezcladas con los cereales cocidos.
Reflujo gastroesofágico	-Dieta blanda para gastritis.
Saciedad temprana	-Dieta fraccionada en 5 ó 6 comidas al día.

Náuseas vómitos	y	-Beber suficientes líquidos durante el día (6 a 8 vasos diarios), de preferencia no junto con las comidas, y después consumir al menos ½ vaso de líquido después de vomitar y una vez que haya pasado el malestar. -Al despertar y durante el día, consumir alimentos secos (como galletas saladas o marías). -Comer de 6 a 8 veces al día, porciones pequeñas. -Seleccionar alimentos poco olorosos. -Preferir los alimentos y bebidas fríos antes que calientes. -Evitar los alimentos y bebidas muy dulces. -Consumir alimentos asados, cocidos u horneados, evitar la fritura y el capeado. -Descansar recostado antes de consumir alimentos, no después. -Lavarse la boca con pasta dental antes y después de comer. -Evitar sitios poco ventilados.
Intolerancias alimentos	a	-Suspender temporalmente el consumo del o los alimentos que generan intolerancia (leches, productos de trigo, alimentos grasos).
Diarrea		-Dieta líquida o blanda en 5 ó 6 comidas al día. -Mantener hidratación con suero o bebidas para deportistas diluidas (para mejor tolerancia a temperatura ambiente). -Suspender temporalmente el consumo de leche, alimentos muy grasos, condimentados y muy dulces. -Evitar alimentos ricos en fibra no digeribles que promuevan flatulencia. -Consumir alimentos ricos en potasio como fruta fresca néctares diluidos, bebidas para deportistas, papa y plátano. -Consumir alimentos con pectina como puré de manzana, plátano, mermeladas bajas en azúcar. -Limitar el uso de dulces y alimentos endulzados con sorbitol.
Estreñimiento		-Respetar los horarios de comida y no saltarse comidas. -Por ningún motivo dejar que pasen más de dos días sin evacuar. -Tomar de 8 a 10 vasos de líquido al día (bebidas para deportistas, jugo de ciruela o licuados de fruta, según sea el caso). -Si hay flatulencia, reducir los alimentos que la causan como las coles, las leguminosas, la papa, etc. -Hablar poco mientras se consumen los alimentos y no usar popote. -Consumir alimentos ricos en fibra como frutas blandas tipo plátano, mango y papaya. -Si hay tendencia a la impactación no consumir alimentos ricos en celulosa como salvado, frutas y verduras con cáscara y crudas.

Nutrición y Enfermedad Renal

El riñón juega un papel importante en la regulación interna del organismo a través de las funciones excretoras, metabólicas y endocrinas. Los riñones filtran fluidos y solutos y selectivamente reabsorben y secretan agua, electrolitos y minerales. El volumen urinario y la excreción de solutos se ajustan para mantener la composición del espacio extracelular, la osmolaridad y el volumen intravascular en equilibrio constante. Los riñones también regulan la concentración de aminoácidos, el equilibrio ácido-básico y el metabolismo y excreción de hormonas.

Para estos pacientes las recomendaciones nutricionales se hacen a partir de la talla del niño. Se deben hacer los ajustes para las proteínas, carbohidratos y lípidos. Existen tablas para ajustar los requerimientos. La ingesta calórica debe aproximarse al 100% de las recomendadas por la RDA (Recommended Dietary Allowance) para la edad y la talla; si hay evidencia de desnutrición se deben aumentar los requerimientos a 120%.

Recomendaciones nutricionales para pacientes con Enfermedad Renal (8)

Recomendaciones nutricionales para pacientes en FRC. Requerimientos para edad y talla

Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	Energía (kcal/kg)	Total	Proteínas total	Calcio (mg)	Fósforo (mg)
0-0.5	60	6	108 650	2.2	13	400	300
0.6-1	71	9	98 850	1.6	14	600	500
1-3	90	13	102 1300	1.2	16	800	800
4-6	112	20	90 1800	1.2	24	800	800
7-10	132	28	70 2000	1.1	31	800	800
11-14M	157	45	55 2500	1.0	45	1200	1200
11-14F	157	46	47 2200	1.0	46	1200	1200
15-18M	176	66	45 3000	0.9	59	1200	1200
15-18F	163	55	38 2200	0.8	44	1200	1200
19-24M	177	72	40 2900	0.8	58	1200	1200
19-24F	164	58	36 2200	0.8	46	1200	1200

La dieta del paciente con Enfermedad Renal debe cubrir las siguientes características:

- Dieta baja en sodio: Los niños con falla renal secundaria a anomalías estructurales son perdedores de sal, y no se restringe el sodio. Como las fórmulas infantiles son bajas en sodio, a veces es necesario suplementar sodio con sales o con bicarbonato para mantener buen volumen intravascular y prevenir la acidosis. En lactantes a veces es necesario suplementar sodio a 4-6 mEq/l. Se debe tratar de mantener el sodio plasmático en 140 mEq/l para lograr un buen crecimiento. Solamente en los niños con hipertensión, expansión del volumen extracelular y/o edemas se debe restringir el sodio a 1-3 mEq/l.
- Dieta baja en potasio: Sólo se restringe a 1-3 meq/kg/día cuando la función renal es igual o menor de 10 ml/min/1.73m². La hipercaliemia es un marcador de falla renal terminal, por sí sola puede indicar diálisis.
- Dieta con control estricto de proteínas: mismas que deben ser de alto valor biológico
- Dieta con control estricto de líquidos: mismos que deben ajustarse según peso y superficie corporal del paciente, se pueden administrar

fórmulas en volumen de 180 a 200 ml/kg por día. Para poder administrar estos volúmenes, a veces es necesario recurrir a estrategias como la sonda nasogástrica con bombas de infusión continua. Si hay falla renal severa se darán las pérdidas insensibles más la eliminación urinaria.

Lista de alimentos permitidos para alimentación de pacientes con enfermedad renal:

- Pollo
- Carne de res magra (excepto cecina o tasajo)
- Huevo
- Requesón
- Leche descremada
- Lechuga
- Chayote
- Aguacate
- Tomate verde
- Manzana
- Pera
- Uvas
- Sandía
- Pan de caja blanco
- Pan tostado de caja blanco
- Pastas
- Tortillas
- Miel
- Azúcar
- Mantequilla sin sal
- Crema ácida sin sal
- Jugo de manzana bajo en sodio
- Tés endulzados con azúcar o miel
- Agua de sabor como jamaica o limón endulzados con azúcar

Diseño de los talleres

1. **Técnica de lavado de manos:** Aprender a través de la práctica a realizar el lavado de manos adecuado para poder manipular los objetos o alimentos relacionados con el paciente.

Ficha técnica:

Unidad didáctica	Lavado de manos
Lugar de aplicación y fecha	Cocina del albergue/ Lunes 1 de julio
Horario	13:00 a 14:00
Número de participantes	20
Técnica	Uso del jabón adecuado Pasos a seguir para el lavado de manos: 1. Tallar palmas, dorso y entre los dedos. 2. Hacerlo durante 30 segundos sin olvidar las muñecas. 3. Enjuagar completamente. 4. Secar las manos con papel desechable. 5. Cerrar la llave con el mismo papel con el que se secaron las manos.
Desarrollo de actividades	Dar ejemplo de cómo tiene que ser y posteriormente vigilar a cada mamá para que lo realice correctamente.
Evaluación	Se tomara a dos mamás para que realicen el lavado de manos y tendrán que explicar los pasos a seguir.

2. **Manejo higiénico de alimentos:** Enseñar a los padres de familia una guía de los aspectos relevantes sobre las buenas prácticas del manejo de los alimentos para minimizar riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Ficha técnica:

Unidad didáctica	Manejo higiénico de los alimentos
Lugar de aplicación	Cocina del albergue / Lunes 8 de julio
Horario	13:00 a 14:00
Número de participantes	20
Técnica	1. Explicar la importancia de por qué se debe tener higiene con los alimentos. 2. Explicar la diferencia entre alimento contaminado y descompuesto. 3. Higiene personal: • Lavado de manos. • Uñas recortadas.

	• Cabello recogido. 4. Como saber comprar los alimentos. 5. Almacenamiento de los alimentos • Abarrotes • Refrigeración • Congelados 6. Descongelación 7. Lavado y desinfectado.
Desarrollo de actividades	Durante el desarrollo de los temas se harán ejemplos para que las mamás puedan observar y sea más fácil para ellas entenderlo.
Evaluación	Se harán equipos de 5 para que cada quien realice uno de los puntos enseñados.

3. **Técnicas de cocción de alimentos:** Aprender a través de la práctica como cocinar correctamente para que la comida no pierda los nutrientes y estos sean de mayor provecho para los niños enfermos.

Ficha técnica:

Unidad didáctica	Técnicas de cocción
Lugar de aplicación y fecha	Cocina del albergue / Lunes 15 de julio
Horario	13:00 a 14:00
Número de participantes	20
Técnica	Explicar las diferentes técnicas de cocción: 1. Hervido. 2. Asado. 3. Plancha. 4. Salteado. 5. Vapor. 6. Frito. 7. Microondas.
Desarrollo de actividades	Durante el desarrollo de los temas se harán ejemplos para que las mamás puedan observar y sea más fácil para ellas entenderlo.
Evaluación	Se harán equipos de 5 para que cada quien realice uno de los puntos enseñados.

4. **Nutrición y cáncer:** Los efectos adversos del cáncer en la nutrición. Sugerencias para el manejo de alteraciones del gusto y Tabla de recomendaciones de alimentación según síntomas por tratamiento y enfermedad

Ficha técnica:

Unidad didáctica	Nutrición y cáncer
Lugar de aplicación y fecha	Cocina del albergue / Lunes 22 de julio
Horario	13:00 a 14:00
Número de participantes	20
Técnica	Explicar los efectos adversos del cáncer en la nutrición. Sugerencias para el manejo de alteraciones del gusto y tablas de recomendaciones de alimentos según síntomas: - Vómito - Náuseas - Anorexia - Dificultad para masticar - Mucositis - Intolerancia a los alimentos - Diarrea - Alteraciones del gusto - Estreñimiento
Desarrollo de actividades	Durante el desarrollo de los temas se darán pláticas con apoyos visuales sobre el tema, así como también se llevarán alimentos sugeridos para que las mamás sepan elegir al momento de la compra y cuáles son los ideales para ofrecerles en caso de presentar los síntomas.
Evaluación	Se pondrán en la mesa diferentes alimentos y se preguntará a cada papá diferente alteración del gusto o sintomatología y ellos tendrán que elegir un alimento de la mesa según el síntoma del paciente.

5. **Nutrición y enfermedad renal:** Función del riñón en la regulación interna del organismo a través de las funciones excretoras, metabólicas y endocrinas. Recomendaciones nutricionales para pacientes con Enfermedad Renal y características de la dieta. Lista de alimentos permitidos para alimentación de pacientes con enfermedad renal.

Ficha técnica:

Unidad didáctica	Nutrición y enfermedad renal
Lugar de aplicación y fecha	Cocina del albergue / Lunes 29 de julio
Horario	13:00 a 14:00
Número de participantes	20
Técnica	Explicar la función del riñón en la

	regulación interna del metabolismo a través de funciones excretoras. Recomendaciones nutricionales para pacientes con enfermedad renal, así como lista de alimentos recomendados como: - Cereales - Alimentos de origen animal - Frutas - Verduras - Lácteos - Restricción de líquidos - Control de micronutrientes
Desarrollo de actividades	Durante el desarrollo de los temas se darán pláticas con apoyos visuales sobre el tema, así como también se llevarán alimentos sugeridos para que las mamás sepan elegir al momento de la compra y cuáles son los ideales para los pacientes con enfermedad renal.
Evaluación	Se pondrán en la mesa diferentes alimentos y se le pedirá a cada papá que elija uno de cada grupo: cereal, alimentos de origen animal, lácteos, frutas y verduras. También se les harán preguntas al azar sobre las funciones del riñón.

Diagnóstico

- Aún no se puede diagnosticar su impacto pues no se aplicará el mismo
- Propuesta de evaluación:
 - Exámenes de conocimiento previos y posteriores a los talleres a los participantes
- Posterior al taller, se elaboraran guías sobre los temas impartidos para estandarizar y unificar la información y que sirva como apoyo para futuras intervenciones en el albergue.

Propuestas preventivas

- Selección de la muestra
- Delimitación de tiempos y espacio
- Rediseño de talleres
- Aplicación de talleres
- Evaluación de talleres (evaluación práctica)
- Elaboración de manuales para estandarización de procesos e información, mismos que se quedarán como material de trabajo para grupos de trabajo social, prácticas profesionales o el mismo personal que labora en el albergue

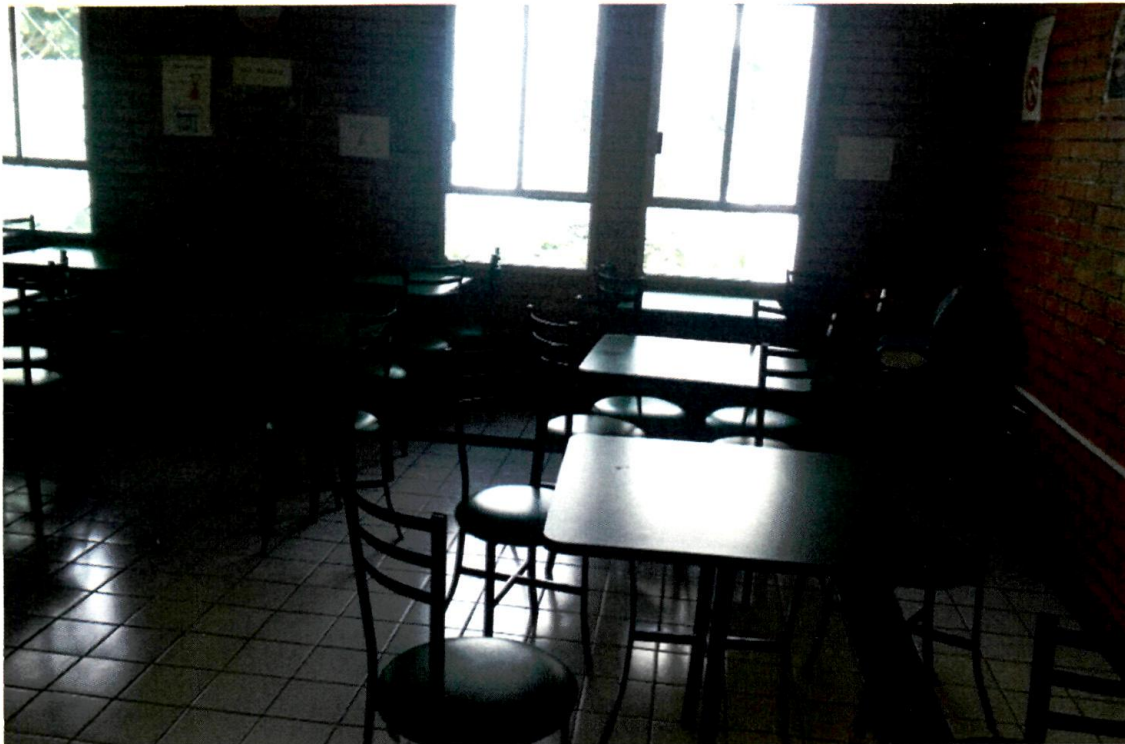
Referencias bibliográficas

- Técnica de lavado de manos. Disponible en: http://www.salud.groo.gob.mx/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=223:tecnica-de-lavado-de-manos&catid=2:avisosboletines&Itemid=7
 - Justificación: Definición de lavado de manos y técnica a seguir.
- Normas de higiene para preparación de alimentos. Manipulación de alimentos. Disponible en: <http://www.seralsat.com/noticias/normas-de-higiene-para-preparar-alimentos.-manipulacion-de-alimentos>
 - Justificación: Criterios para la preparación de alimentos.
- Gil, A. Tratado de nutrición. Nutrición humana en el estado de salud. Editorial Panamericana. España. 2012.
 - Justificación: Criterios para la clasificación de enfermos renales dependiendo su tasa de filtración glomerular.
- Bravo Martínez. El manejo higiénico de los alimentos. Editorial Limusa. México. 2004.
 - Justificación: Definición sobre manejo higiénico de los alimentos.
- López Caser-Beltran N, Cerezo González Sara. Cuidados paliativos en el paciente oncológico. Editorial Visión libros. España. 2011.
 - Justificación: Darnos más conocimiento sobre como es el estado nutricional de un paciente con cáncer.
- Lavado de manos técnica y práctica principal en la prevención y control de infecciones. Sistema nacional de vigilancia epidemiológica. Secretaría de Salud. 2007.
 - Justificación: Definición de lavado de manos y técnica a seguir.
- Manual de capacitación para manipulación de alimentos. Organización panamericana de la Salud.
 - Justificación: Diferentes técnicas para la manipulación de alimentos.
- Espinoza Gallardo A. Manual de manejo higiénico de los alimentos. 2012.
 - Justificación: Definición y criterios para el manejo higiénico de alimentos.
- Preparación y procesado culinario de los alimentos: técnicas culinarias seguras y saludables.
 - Justificación: Definición de técnicas de cocción de los alimentos.
- Lavado de manos. Secretaría de Salud. 2012
 - Justificación: Imagen sobre técnica de lavado de manos.
- NOM043 Servicios básicos de la salud promoción y educación para la salud en materia alimentaria, criterios para brindar orientación.
 - Justificación: Determinar los servicios básicos de salud y nutrición.
- NOM008 Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente.
 - Justificación: Determinar el crecimiento y desarrollo normal en niños y adolescentes para compararlos con los niños del albergue.
- El manejo higiénico de los alimentos, Bravo Martínez, editorial Limusa.

- Justificación: Definición y criterios para el manejo higiénico de alimentos.
- The clinical guide to oncology nutrition, Laura Elliot MPH, RD.
 - Justificación: Determinar de que manera podemos ayudar en la nutrición de niños con cáncer, cuando tienen diferentes estratos sociales.
- Aspectos nutricionales en la insuficiencia renal. D. de Luis y J Bustamante. 2008
 - Justificación: Determinar qué tipo de nutrición necesita un enfermo renal dependiendo en el estadio en el que se encuentra.
- Donoghue M., Nunnally C., Yasko J.M. Nutritional Aspects of Cancer Care. Reston, VA. Reston Publishing Company, Inc., 1982
 - Justificación: Efectos adversos del cáncer y de la quimioterapia
- SHILS, M. Nutrición en salud y enfermedad. 9ª ed. México, Editorial McGraw Hill, 2002. 2263p.
 - Justificación: Afectación en estado nutricional por cáncer y tratamiento de quimioterapia
- PÉREZ LIZABETH, A.B., MARVÁN L. Manual de dietas normales y terapéuticas. 5ta. Ed. México, D.F.: Ediciones científicas La Prensa Médica Mexicana, 280 p.
 - Justificación: Consecuencias del cáncer sobre el estado general del paciente
- Wilson JR: I-Can't-Chew Cookbook: Delicious Soft-Diet Recipes for People With Chewing, Swallowing, or Dry-Mouth Disorders. Alameda, Calif: Hunter House Inc., 2003.
 - Justificación: Sugerencias para el manejo en las alteraciones del gusto
- SOSA, M. Manual de oncología del Hospital para el Niño Poblano. Puebla, 2006.
 - Justificación: Tabla de recomendaciones de alimentación según síntomas por tratamiento y enfermedad
- Bloch A, Cassileth BR, Holmes MD, Thomson CA, eds.: Eating Well, Staying Well During and After Cancer. Atlanta, GA: American Cancer Society, 2004.
 - Justificación: Tabla de recomendaciones de alimentación según síntomas por tratamiento y enfermedad
- De Castaño I. M.D., De Roveto C. M.D. Nutrición y Enfermedad Renal, Colombia Médica 2007; 38 (Suplemento 1): 56-65.
 - Justificación: El riñón y sus funciones en el cuerpo humano
- Andrea Huidobro M, Nicolás Velasco, Teresa Rojas M, Prevalencia de desnutrición calórico proteica en pacientes hemodializados crónicos. Revista médica de Chile v.129 n.5. Santiago Mayo 2001.
 - Justificación: Recomendaciones nutricionales para pacientes con Enfermedad Renal
- T. Alp Ikizler, Protein and Energy: Recommended Intake and Nutrient Supplementation in Chronic Dialysis Patients Department of Medicine, Division of Nephrology, Vanderbilt University Medical Center, Nashville, Tennessee.
 - Justificación: Características de la dieta del paciente con Enfermedad Renal

- Manual de Enfermedad Renal del Hospital para el Niño Poblano. Departamento de Nutrición. Puebla, 2013.
 - Justificación: Lista de alimentos permitidos para alimentación de pacientes con enfermedad renal.





¿Sabes lavarte las manos?

Asiste al:

Taller de lavado de manos



Día: lunes 8 de julio.

Hora: 1 de la tarde

Lugar: Cocina del albergue

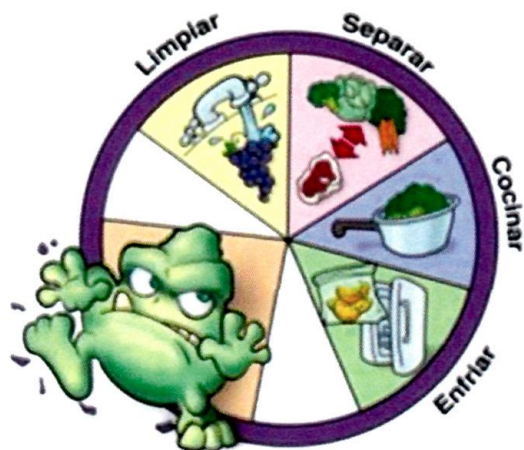
¡Cupo limitado!



¿Sabes que es la higiene de los alimentos?

Asiste al:

Taller de manipulación de alimentos



Día: lunes 15 de julio.

Hora: 1 de la tarde

Lugar: Cocina del albergue

¡Cupo limitado!

¿Sabes como cocinar adecuadamente los alimentos?

Asiste al:

Taller técnicas de cocción



Día: lunes 22 de julio.

Hora: 1 de la tarde

Lugar: Cocina del albergue

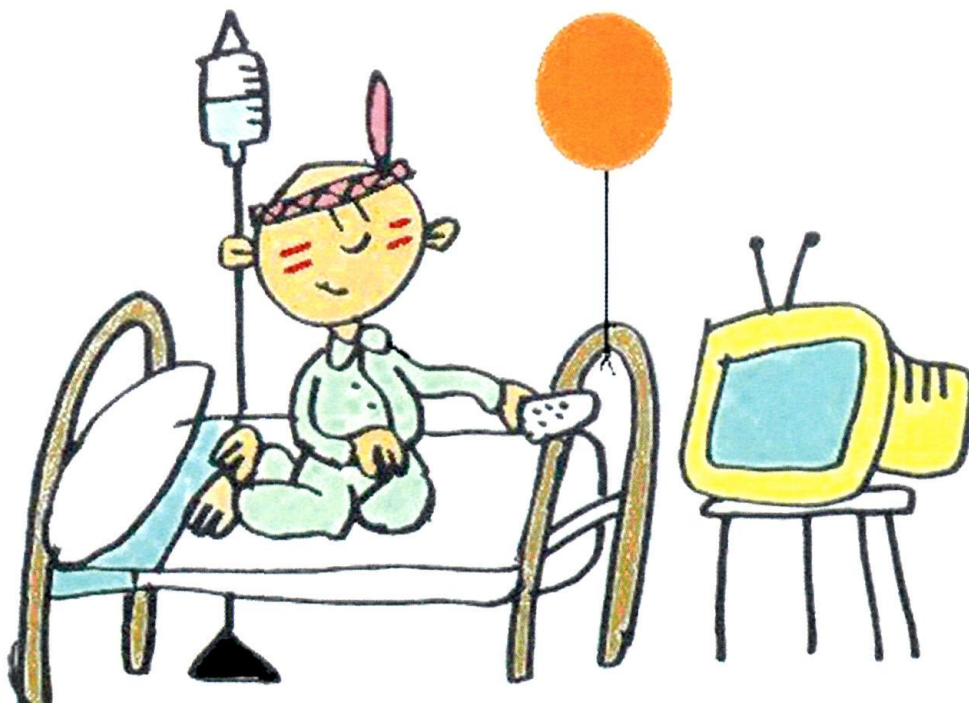
¡Cupo limitado!



¿Qué es el cáncer?

Asiste al:

Taller aprendiendo sobre el cáncer



Día: lunes 29 de julio.

Hora: 1 de la tarde

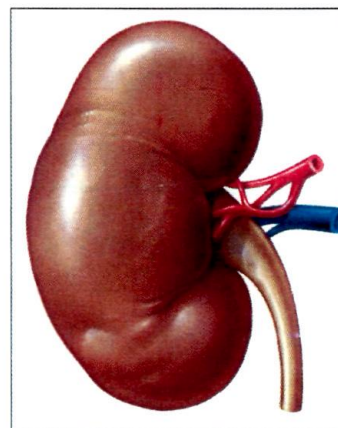
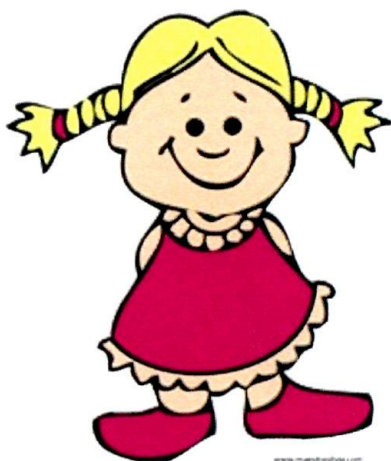
Lugar: Cocina del albergue

¡Cupo limitado!

¿Qué es la insuficiencia renal?

Asiste al:

TALLER APRENDIENDO SOBRE LA INSUFICIENCIA RENAL



Día: lunes 5 de agosto.

Hora: 1 de la tarde

Lugar: Cocina del albergue

¡Cupo limitado!

UNIDAD DE EDUCACIÓN CENTRAL