



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

**PROGRAMA PARA PREVENIR LA MALNUTRICIÓN  
Y  
PROMOVER UNA ALIMENTACION SANA EN LA  
COMUNIDAD ESCOLAR DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE  
LA SECRETARIA DE SALUD, 2024”**



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

**AUTORIZACIÓN**

**DRA. MONICA ALETHIA CUREÑO DIAZ**  
Directora de Investigación y Enseñanza  
Hospital Juárez de México

**REVISIÓN**

**MTRA. MA TOLINA ALCÁNTARA GARCÍA**  
Directora Técnica  
Escuela de Enfermería de la Secretaría de Salud/HJM

**ELABORACIÓN**

**DRA. OLIVIA ESPARZA GONZÁLEZ**  
Coordinadora de Investigación y Posgrado  
Responsable Sanitario ante DGIRE/UNAM



Escuela de Enfermería de la Secretaría de Salud/HJM

## I. Introducción

Con base a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS. 2018), la mala alimentación en cualquiera de sus dimensiones es uno de los principales factores de riesgo para la salud y determina diversas formas de enfermedad durante el curso de vida como son la diabetes, cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares

Es importante referir la importancia e impacto de una buena alimentación para el crecimiento y desarrollo sano a lo largo de las etapas posteriores de la vida previniendo enfermedades o trastornos relacionados con la malnutrición, ya que de acuerdo a la OMS *“El Curso de vida se observa como la evolución constante a lo largo de la vida y a través de las generaciones o curso de vida”*. Aunado a lo anterior; la esperanza de vida aumento 20 años con los respectivos avances tecnológicos y sociales para cada generación con la interrelación de las seis generaciones presentes.

Dado que el entorno es el espacio físico, social, cultural y académico donde se habita cotidianamente y se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de “Entornos Saludables”; incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros (OPS/OMS).

En este sentido; se integrarán las estrategias y líneas de acción considerando las evidencias y enfoques a implementar por toda la comunidad escolar con relación a las medidas preventivas para mantener un entorno saludable



## II. Justificación.

Con base a datos de la OMS, la malnutrición en cualquiera de sus formas se concibe como una amenaza para la salud humana a nivel mundial derivado de la morbilidad por la sub nutrición y sobrepeso relacionado directamente con el sector alimentario en todas las edades del curso de vida

De tal manera que la nutrición es un aspecto anular de la salud y desarrollo (OMS/OPS, 2024), relacionado con la seguridad en salud del lactante, niños, madre, sistema inmunitario, embarazos, partos, disminución de riesgos varios, vejez y enfermedades no transmisibles. Siendo la capacitación del capital humano en salud, comunidad escolar, comunidad y sociedad para cubrir las expectativas de seguridad que permitan conseguir la sustentabilidad de entornos saludables y disponer de un instrumento que sirva para que la comunidad escolar realice lo necesario para cuidar de su salud y la de los demás

Razón por la cual; se establecen estrategias y líneas de acción por medio de información de medios impresos y digitales de este Programa de la Escuela de Enfermería de la Secretaría de Salud. Que permita tener las evidencias como una estrategia de evaluación de las diversas actividades realizadas para la capacitación y generación de una nueva cultura en salud de la comunidad escolar.



### III. Objetivos.

1. Generar un programa relacionado a promover la cultura en salud nutricional como metodología de enseñanza y evaluación que favorezca la Salud de la Comunidad Escolar, apoyados de la vinculación interna y externa a la Institución desde la comunicación asertiva
2. Sistematizar la información para toda la comunidad escolar de los medios impresos y digitales considerando lo establecido por las autoridades sanitarias a nivel nacional e internacional; así como las autoridades institucionales
3. Integrar la evidencia que permita evaluar las estrategias y líneas de acción implementadas
4. Supervisar y evaluar la eficiencia y eficacia del programa implementado para determinar el logro de objetivos y metas



## Alimentación saludable

Considerando que la OMS determina que es una de las principales herramientas de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardíacas y neurológicas. Por lo que es de mucho impacto ya que su implementación desde edades tempranas y el mantenimiento durante la vida promueve la salud

### Características

Las características de esta dependen de la influencia directa de los aspectos culturales, sociales y económicos

### Patrones en común que caracterizan la alimentación saludable

- **Suficiente.** Cantidad necesaria para mantener nutrientes y peso
- **Equilibrada.** Aporte de nutrientes en proporción adecuada con base a las necesidades de cada persona según su edad, sexo y situación vital
- **Variada.** El consumo de diversos alimentos cubre la necesidad de todos los nutrientes
- **Apetitosa.** Debe de verse apetecible, con buen olor y mejor sabor “activa los sentidos y podrás seguir consumiéndola”
- **Sostenible.** Relacionado con el impacto a tu bolsillo y sin dañar el medio ambiente

De acuerdo a la importancia e impacto para prevenir la desnutrición, enfermedades no transmisibles y otras condiciones de salud que dependen directamente de la nutrición y alimentación sana durante las diferentes etapas del curso de vida, se establece la siguiente estrategia y líneas de acción

#### IV. Estrategias y Líneas de acción

<b>Estrategia 1</b>	
Promover por medio de educación continua e instrumentos visuales los alimentos saludables que aportan elevado contenido de nutrientes como las vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y grasas insaturadas (Ácido oleico y omega 3)	
<b>Línea de acción</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integrar sesiones informativas acerca de los alimentos que se deben consumir para una alimentación sana, mostrando sus características nutricionales e impacto para la salud de cada grupo de alimentos como son: verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales, aceite de oliva, Legumbres (garbanzo, lenteja, frijol etc.), frutos secos (nuez, avellana, castaña, almendra, pistache, piñón etc.), pescados y mariscos, huevos, lácteos, carnes blancas (pollo, pavo y conejo), carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, res), Agua</li> <li>2. Realizar material didáctico para la educación en salud de la comunidad escolar (videos, cápsulas informativas, infografías, dípticos, trípticos, carteles, revistas, comics etc.)</li> <li>3. Definir qué material didáctico se realizará para integrar la información pertinente para cada uno y gestionar el apoyo del are de Comunicación social para su distribución interna o externa con base a normas de operación institucional</li> <li>4. Publicar en ecosistema virtual de la escuela todo el material didáctico avalado para fortalecer la salud de todos</li> <li>5. Generar material didáctico visual como estrategia y ruta de seguimiento en salud alimenticia para los pasillos</li> <li>6. Emitir los instrumentos, material e información de acuerdo a la normativa establecida por los Organismos internacionales y nacionales en salud; considerando los recursos y necesidades institucionales</li> <li>7. Identificar y documentar en la comunidad escolar los desafíos y obstáculos que permitan redirigir los enfoques establecidos para la operación</li> </ol>

**Fuente.** Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS/WHO. [Internet]. [Consultado 8 marzo 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-dietnt>

<b>Estrategia 2</b>			
Brindar educación, asesoría continua y realizar instrumentos visuales donde se muestre la frecuencia en consumo de cada uno de los alimentos; así como sus beneficios e impacto para la salud individual y colectiva			
<b>Línea de acción</b>	1. Educar acerca de cuales son las raciones y piezas a consumir en 24 horas de los siguientes grupos de alimentos para una alimentación sana con beneficio individual y colectivo	Verduras y hortalizas Frutas Cereales integrales Aceite de oliva Legumbres (garbanzo, lenteja, frijol) Frutos secos (nuez, avellana, castaña, almendra, pistache, piñón etc.) Pescados y mariscos Huevos Lácteos Carnes blancas (pollo, pavo y conejo) Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, res) Agua	2 raciones/día 3 piezas/día Diariamente Diariamente Cada uno de estos alimentos 3 veces/semana Cada uno de estos alimentos 3 veces/semana 3 raciones/ semana 3 o 4 huevos/semana 2 o 3 veces/día 3 o 4 veces/semana 1 vez/semana Diariamente agua simple
	2. Integrar un comité de asesoría continua para la comunidad escolar interdisciplinario		
	3. Definir qué material didáctico se realizará para integrar la información pertinente con base a normas de operación institucional e integrarlo al ecosistema virtual donde podrá ser de utilidad para la comunidad escolar		
	4. Documentar las intervenciones		
	5. Generar las evidencia necesarias para la reeducación de ser necesario		



<b>Estrategia 3</b>			
Promover y promocionar mediante instrumentos visuales de qué forma se debe consumir cada uno de los alimentos para mayores beneficios y cuáles son los alimentos que debe evitar			
<b>Línea de acción</b>	1.- Indicar la forma más adecuada ¿Cómo lo consumo?	Verduras y hortalizas	Mínimo una ración que sea en crudo
		Frutas	Con piel
		Cereales integrales	En forma de pan, pasta, arroz etc.
		Aceite de oliva	Para cocinar o aderezar
		Legumbres (garbanzo, lenteja, frijol etc.)	Para cocinar o aderezar
		Frutos secos (nuez, avellana, castaña, almendra, pistache, piñón etc.)	De preferencia crudo
		Pescados y mariscos	Cocinados formas varias
		Huevos	Cocinados formas varias
		Lácteos	Puede ser vaso de leche, yogurt, malteada, queso etc
		Carnes blancas (pollo, pavo y conejo)	Cocinados formas varias
		Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, res)	Cocinados, formas varias
		Agua	Se puede beber como café, té o infusiones
<b>Línea de acción</b>	2.- Mostrar cuales son los alimentos que debe evitar su consumo	Carnes procesadas, embutidos, pastelería, snacks, refrescos, jugos enlatados, sodas, mantequilla, nata, margarina y alimentos precocinados y envasados	

**Fuente Estrategias 1,2 y 3:** Pérez-Heras Ana M., Bárbara Romano Andrioni and Cristina Montserrat. "Alimentación Saludable", Clínica Barcelona/Universitat Barcelona; Servicio de Endocrinología y Nutrición. (1 de diciembre del 2020)., Secretaria de Salud/Subsecretaria de prevención y Promoción de la Salud. Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor: la Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana saludable y Culturalmente Pertinente. [Internet]. Ciudad de México: Secretaria de Salud; 2020 [2024; consultado 12 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud>., Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS/WHO. [Internet]. [Consultado 8 marzo 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-dietnt>

Estrategia 4			
Brindar educación continua dando a conocer la importancia e impacto de una buena alimentación para el crecimiento y desarrollo sano a lo largo de las etapas posteriores de la vida; para prevenir enfermedades o trastornos relacionados con la malnutrición, con base a datos de la OMS			
<b>Línea de acción</b>	1.- Determinar características y aportes nutricionales de los alimentos que debe incluir una alimentación sana de acuerdo a la OMS	<b>Grupo y subgrupos de alimentos</b>	<b>Alimentos que debes consumir</b>
		Frutas, verduras, legumbres	(lentejas, alubias) excepto papas, mandioca y otros tubérculos
		Frutos secos y cereales integrales	(maíz, mijo, avena, trigo o arroz no procesado)
		Disminuir la ingesta de azúcares	Procesados o los presentes naturalmente en la miel, jarabes, zumos, té y concentrados de frutas
		Grasas	
		• Grasas no saturadas	Son las que se deben consumir preferentemente y se encuentran presentes en pescados, aguacates, frutos secos, aceites de girasol, soya, canola y oliva
		• Grasas Saturadas	Presentes en la mantequilla, aceite de palma, coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo; se debe disminuir su consumo
		• Grasas Trans de Rumiante	Las hay en la carne y productos lácteos de vacas, ovejas, cabras y camellos). Disminuir consumo
		• Grasas Trans	Contenidas en las pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables. Evitar consumo

**Fuente.** Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS/WHO. [Internet]. [Consultado 8 marzo 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-dietnt>

**Estrategia 5**

Proponer por medio de la educación continua una alimentación saludable sustentada por la alimentación y gastronomía mexicana por medio de la “Dieta de la Milpa”, integrando elementos sociales, culturales, pedagógicos y de la nutrición.

<b>Línea de acción</b>	1.- Concientizar a la comunidad escolar de la importancia e impacto para una alimentación sana de los alimentos de la milpa propios de nuestro país como el maíz, frijol, chile y calabaza, siendo parte primordial de nuestra identidad; con base a datos de la Secretaría de Salud Federal	Alimentos de la triada alimenticia de México	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maíz</li> <li>• Frijol</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Chile</li> </ul>
		Relación con otras actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolección de otras plantas o frutos</li> <li>• Agricultura de otras especies</li> <li>• Cacería</li> <li>• Ganadería</li> <li>• Plantas medicinales</li> <li>• Otros servicios de la atención tradicional en salud</li> </ul>
		Aportaciones desde el punto de vista ecológico y de seguridad alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aporta balance proteico</li> <li>• Fibra soluble e insoluble</li> <li>• Calcio</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Disminución de grasas</li> <li>• Anti oxidación</li> <li>• Favorece la eliminación de toxinas</li> </ul>
		Principios para aplicar la Dieta de la Milpa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprar alimentos con base a los menús específicos de la pirámide nutricional</li> <li>• Disminuir el consumo de productos cárnicos y evitar consumir los embutidos</li> <li>• Limitar el exceso de grasas y uso de manteca</li> <li>• Sustituir la crema por el yogurt no industrializado</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir en cantidad balanceada el aguacate, tortilla, tubérculos y frutas</li> <li>• Cuidar el bolsillo y la nutrición, comiendo alimentos de temporada</li> <li>• Integrar algunos otros alimentos saludables para enriquecer la alimentación, siempre y cuando se respete la proporción especificada y no sustituyan la dieta de la milpa</li> <li>• Aprovechar la milpa y el solar (Zonas rurales)</li> <li>• Crear un jardín de alimentos saludables en patios y azoteas (Zonas urbanas)</li> </ul>
<p><b>Línea de acción</b></p>	<p>2.- Dar a conocer a la comunidad escolar que la Secretaría de Salud con la Dieta de la Milpa apoya la autonomía y corresponsabilidad de cada persona para asumir su salud con base a la diversidad de alimentos en cada región y los propios de otras regiones del país o del mundo</p>	 <p><b>Dieta de la Milpa</b> "Alimentación Saludable y Culturalmente Adecuada"</p> <p><b>Endulzantes originarios:</b> Miel de maguay, miel de abeja melipona y piloncillo. <b>Bebidas energéticas:</b> Aquezani, chocolate, pocot, atolé. <b>Bebidas tradicionales:</b> Pulque y tlapalero. <b>Lácteos:</b> Quesos y queso fresco. Dos veces por semana o mensual. <b>Eliminar</b> endulzantes artificiales, refinados, procesados y otros azúcares refinados e hidrogenados.</p> <p><b>Tubérculos:</b> Camote, yuca, ñame, ñame, ñame, ñame. De 2 a 4 veces por semana de acuerdo a la actividad física.</p> <p><b>Frutas:</b> Guayaba, tuna, papaya, zapote negro, chirimoya, manzana, guayaba, tejocote, capulín, piña, ananá, naranjo, chirimoya, papaya, mango, naranja natural. Dúctil y según la actividad física, frutas completas sin adición de azúcares.</p> <p><b>Verduras y hortalizas:</b> Calabaza, repollo, quintonillo, verdolaga, espinaca, lechuga, jitomate, tomate, chile, pimiento, chayote, calabacito, berro, chora, huilacochi, acelga, apacón, hongo y auyá. Dieta en la <b>mayor cantidad</b> posible y en cada comida.</p> <p><b>Productos animales:</b> Aves, conejo o ternera. Cuando se requiera, en poca cantidad, <b>preferir</b> de trapalero. Evitar la carne roja y eliminar embutidos.</p> <p><b>Huevo, pescado y mariscos:</b> de 3 a 4 veces por semana. <b>Preferir</b> productos de granja, poca artesanal, ribereña local y regional.</p> <p><b>Leguminosas:</b> Frijol, haba y lenteja. <b>Servicios elongados:</b> papa de calabaza, chíca, calabaza y chíca. Dieta: 11 tazas de leguminosas al día, 1 taza, si no se consume algún alimento de origen animal.</p> <p><b>Cereales integrales:</b> Maíz naturalizado y amasado. Dieta y según la actividad física, <b>sin adición</b> de azúcares, en grases naturales.</p> <p><b>Alimentos Cardioprotectores:</b> aguacate, aceite de oliva, de girasol, de girasol y de girasol. Se recomienda <b>no rebajar</b> los 75 de aguacate al día.</p> <p><b>Los 4 Fantásticos:</b> Maíz, frijol, calabaza y chile. Base de la milpa y de una alimentación completa.</p> <p><b>Agua:</b> Servicio fijo diario. Bebe beber.</p> <p><b>Imagen gráfica para promover la "Alimentación Saludable y Culturalmente Adecuada":</b> Artículo 4º Constitucional.</p>

3.- Mostrar el reordenamiento de las proporciones para balancear la alimentación diaria, por medio del cartel de la base de la milpa y de una alimentación completa elaborado desde la Secretaría de Salud



4.- Brindar educación continua cerca de la Dieta de la Milpa

**"ALIMENTACION SALUDABLE, CULTURALMENTE APROPIADA y PUEDES ADAPTARLA A LOS ALIMENTOS DE TU REGIÓN"**

**ALIMENTO****TIPO****CONSUMO****EVITAR O ELIMINAR**

Endulzantes originarios

- Miel de maguey, miel de abeja melipona y piloncillo
- Bebidas energéticas: aguamiel, chocolate, pozol y atole
- Bebidas tradicionales: pulque y tesgüino
- Lácteos: requesón y queso fresco

Dos veces por semana o menos

Refrescos, pan y alimentos enlatados o industrializados

		Tubérculos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Camote, yuca, chayotextle o chinchayote</li> </ul>	De dos a cuatro veces por semana con base a la actividad física	Sal
		Frutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xoconoxtle, chirimolla, pitahaya, nance, ciruela nativa</li> </ul>	Diario y según la actividad física	Azúcar adicional
		Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calabaza, nopales, quelites, verdolagas, romeros, huazontle, jitomate, tomate, chile, pimiento, chayote, chilacayote, berros, chaya, huitlacoche, achiote, epazote, hongos y acuyo</li> </ul>	Diario en cada comida o en la cantidad posible	Sal
		Productos animales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aves, conejo e insectos</li> </ul>	Cuando se requiera, en poca cantidad	Evitar carne roja y eliminar embutidos
		Huevo, pescado y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preferir productos de granja, pesca artesanal, ribereña local y regional</li> </ul>	De 3 a 4 veces por semana	Sal
		Leguminosas y semillas oleaginosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frijol, haba y lenteja</li> <li>Semillas oleaginosas: pepita de calabaza, chía, cacahuete y piñón</li> </ul>	½ taza diaria de leguminosas al día o una taza si no se consumen alimentos de origen animal	Sal

		Cereales integrales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maíz nixtamalizado y amaranto</li> </ul>	Diario y según el grado de actividad física que realiza	Sin agregar azúcares o grasas	
		Aceites cardioprotectores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguacate, aceite de oliva, girasol, pepita y de ajonjolí</li> </ul>	No rebasar los 2/3 de aguacate por día		
<b>Línea de acción</b>	5.- Generar un curso monográfico para dar a conocer a la comunidad escolar lo que es la Dieta de la Milpa, sus características y beneficios	Alimentación saludable y culturalmente apropiada	Ejes temáticos			
			Alimentos	Actividades productivas externas y su relación	Ecología y Seguridad Alimentaria	Principios y su mejor implementación

**Fuente.** Secretaría de Salud/Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural. La Dieta de la Milpa. [Internet]. México: Secretaría de Salud; 2023. [Consultado 11 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

Estrategia 6									
Promover por medio de la educación continua e instrumentos visuales la alimentación sana recomendada por la OMS/WHO									
Línea de acción	1. Mostrar el ¿cómo?, ¿Cuándo?, ¿dónde? y ¿por qué?	Frutas, verduras y hortalizas		Grasas		Sal, socio y potasio		Azúcares	
		<b>Meta</b>	Mínimo debes comer 400g que equivalen a 5 porciones de frutas y verduras al día	<b>Meta</b>	Disminuir 10% las grasas saturadas, comer grasas trans menos del 1% y sustituir grasas saturadas y trans por no saturadas	<b>Meta</b>	Disminuir el consumo de sal de mesa a 5 gramos diarios como máximo. El aumento en su ingesta es cuando consumes embutidos, quesos, pan, caldos, salsa de soya, condimentos etc	<b>Meta</b>	Disminuir el consumo de azúcares procesados o los presentes naturalmente en la miel, jarabes, zumos, tés y concentrados de frutas
		<b>¿Porque?</b>		<b>¿Porque?</b>		<b>¿Porque?</b>		<b>¿Porque?</b>	
		Porque al consumirlas aumenta la ingesta de fibra dietética disminuyendo el riesgo para desarrollar enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares) durante todas las etapas de la vida		Porque la disminución previene el aumento de peso corporal (sobrepeso, obesidad) y evita desarrollar enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares) durante todas las etapas		Porque si la consumes en más de 5g diarios aumentas el riesgo de tener hipertensión arterial, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular		Porque la ingesta de azúcares provoca caries dental, aumento de peso corporal (sobrepeso, obesidad), y disminuyendo el consumo evitas riesgos de enfermedades cardiovasculares	
		<b>¿Cómo aumentar su consumo?</b>		<b>¿Cómo reducir su consumo?</b>		<b>¿Cómo disminuir su consumo?</b>		<b>¿Cómo limitar su consumo?</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Comerlas en el desayuno, comida, cena y dos colaciones</li> <li>Come frutas y verduras crudas como botana o tentempiés</li> <li>Consume las de temporada ya que son más frescas</li> <li>Selecciona consumir variedad y no siempre las mismas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocinar al vapor o hervir</li> <li>Consumir aceite de soya (soja), canola (colza), maíz, cártamo o girasol en lugar de mantequilla, manteca de cerdo y mantequilla clarificada</li> <li>Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras</li> <li>Disminuir el consumo de orneados o fritos</li> <li>Evitar el consumo de alimentos envasados</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminuir el consumo de condimentos</li> <li>Restringir la cantidad de sal</li> <li>Escoger y consumir productos con menor cantidad de sodio (sal)</li> <li>En lugar de botanas saladas, habituarse y disfrutar de comer verduras crudas que ayudan a elevar el nivel de potasio y por lo tanto disminuir el socio</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminuir la ingesta de refrescos, zumos, jugos y tés embotellados, aperitivos, golosinas, bebidas de frutas o verduras, concentrados líquidos o en polvo, bebidas energéticas, agua aromatizada, cafés y bebidas lácteas embotellados Comer frutas y verduras crudas como botana o tentempié</li> </ul>	

**Fuente.** Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS/WHO. [Internet]. [Consultado 8 marzo 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-dietnt>. Secretaria de Salud/Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural. La Dieta de la Milpa. [Internet]. México: Secretaria de Salud; 2023. [Consultado 11 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-2986>



<b>Estrategia 7</b>	
Identificar las barreras expuestas por la comunidad escolar que limitan prevenir o atenuar las consecuencias para la aparición de la malnutrición, desnutrición, obesidad y sobrepeso	
<b>Línea de acción</b>	1. Realizar el tamizaje nutricional de toda la comunidad escolar con la finalidad de identificar los factores o conductas de riesgo para la salud, relacionado con algún daño potencial derivado de la desnutrición o mala alimentación
	2. La o el responsable del consultorio de enfermería promoverá el autocuidado y responsabilidad para su salud en la comunidad escolar previniendo cualquier evento o situación que predisponga un riesgo
	3. Detectar en la comunidad escolar cualquier situación que sea determinante de riesgos. (Estrés, Enfermedad, No adherencia al tratamiento si lo tiene, actitud negativa hacia su salud, falta de disponibilidad, comunicación deficiente o inadecuada etc.)
	4. Identificar en la comunidad escolar los riesgos nutricionales y fomentar la seguridad del individuo mediante una adecuada intervención que oriente a la comunidad a que acuda con un especialista en nutrición
	5. Generar las gestiones necesarias para vincular una línea de apoyo directa con los Servicios de Salud Pública para solicitar gestorías y/o asesorías de especialistas (Presenciales o por ecosistema virtual)
	6. Realizar educación nutricional para la comunidad escolar con extensión a las familias
	7. Brindar seguimiento de casos y documentarlos como corresponde
	8. Generar líneas de acción colaborativas con toda y para toda la comunidad escolar

<b>Estrategia 8</b>	
Promover el autocuidado, atención oportuna y periódica en sus unidades de salud para detección, prevención, promoción y educación como parte integral de la corresponsabilidad en salud	
<b>Línea de acción</b>	1. Crear conciencia en la comunidad escolar de la importancia de mantener una alimentación sana y practicas nutricionales adecuadas para evitar la desnutrición
	2. Instituir una cultura institucional acerca del valor de la nutrición para la salud de la comunidad escolar
	3. Identificar en la comunidad escolar las competencia técnicas deficientes en nutrición y realizar capacitación con base a necesidades
	4. Generar liderazgo asertivo hacia la comunidad escolar
	5. Hacer extensiva la comunicación de los planes de autocuidado nutricional que se aplican en la comunidad escolar con extensión a las familias
	6. Definir los roles de los colaboradores para instituir la cultura organizacional
	7. Evitar que se genere la desmotivación por omitir la información o por falta de orientación
	8. Generar los mecanismos de comunicación asertiva presencial y en ecosistema virtual
	9. Emitir recomendaciones y material educativo que apoye a generar hábitos para una alimentación sana

**V. Cronograma de actividades**

Nro.	ESTRATEGIA	LINEAS DE ACCIÓN	AÑO 2024																																								
			ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPT.			OCTUBRE			NOV.			DIC.							
1	Promover por medio de educación continua e instrumentos visuales los elementos nutricionales que aportan elevado contenido de nutrientes como los almidones, carbohidratos, fibra, endulzantes y grasas saludables (Achoo obeso y fuerte)	1. Integrar contenidos informativos acerca de los alimentos que se deben consumir para una alimentación sana, mostrando sus características nutricionales e impacto para la salud de cada grupo de alimentos como son, verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales, aceite de oliva, legumbres (garbanzo, lenteja, fava etc.), frutos secos (nuez, avellana, castaña, almendra, piñón etc.), pescado y mariscos, huevos, lácteos, carnes blancas (pollo, pavo o conejo), carnes rojas (bistec, cerdo, cordero, vaco, Agua.																																									
		2. Realizar material didáctico o para la educación en salud de la comunidad escolar (carteles, cupones informativos, infografías, etcétera, tarjetas, cartones, tarjetas, etc.).																																									
		3. Definir qué material didáctico se requiere para integrar la información pertinente para cada uno y priorizar el apoyo del área de Comunicación social para su distribución interna o externa con base a normas de operación institucional.																																									
		4. Publicar en el sistema intranet de la escuela todo el material didáctico o asociado para fortalecer la salud de todos.																																									
		5. Opinar material didáctico visual como estrategia y ruta de seguimiento en salud alimentaria para los pueblos.																																									
		6. Enviar los instrumentos, material e información de acuerdo a la normativa establecida por los Organismos Internacionales y Nacionales en salud, considerando los recursos y necesidades institucionales.																																									
		7. Monitorar y documentar en la comunidad escolar los desafíos y obstáculos que permitan redirigir los esfuerzos institucionales para la operación.																																									
2	Brindar educación, asesoría, consulta e instrumentos visuales desde un recurso de frecuencia en consumo de ebeta para de los alimentos, así como sus beneficios e impacto para la salud individual y colectiva.	1. Indicar acerca de cuáles son las acciones y peticiones a considerar en 24 horas de los siguientes grupos de alimentos para una alimentación sana con beneficio individual y colectivo.																																									
		2. Integrar un comité de asesores técnicos para la comunidad escolar (interna o externa).																																									
		3. Definir qué material didáctico se requiere para integrar la información pertinente con base a normas de operación institucional e integrarlo al sistema intranet donde podrá ser de utilidad para la comunidad escolar.																																									
		4. Documentar las intervenciones.																																									
		5. Generar las acciones necesarias para la monitorización de sus acciones.																																									
3	Promover y promocionar mediante instrumentos visuales de qué forma se debe consumir cada uno de los alimentos para mayores beneficios y cuáles son los alimentos que debe evitar.	1. Indicar las formas más adecuadas ¿Cómo se consume?																																									
		2. Mostrar cuáles son los alimentos que debe evitar su consumo.																																									
4	Brindar educación continua dando a conocer la importancia e impacto de una buena alimentación para el crecimiento y desarrollo sano a lo largo de las etapas preescolares de la vida para prevenir enfermedades o trastornos relacionados con la malnutrición con base a datos de la OMS.	1. Determinar características y aportes nutricionales de los alimentos que debe incluir una alimentación sana de acuerdo a la OMS.																																									
5	Propiciar por medio de la educación continua e instrumentos visuales la alimentación sana recomendada por la OMS/AWHC.	1. Concientizar a la comunidad escolar de la importancia e impacto para una alimentación sana de los alimentos de la dieta proteica de nuestro país como el maíz, frijol, chíle y calabaza, siendo parte primordial de nuestra identidad, con base a datos de la Secretaría de Salud Federal.																																									
		2. Dar a conocer a la comunidad escolar que la Secretaría de Salud con la Dieta de la Milpa apoya la autonomía y responsabilidad de cada persona para elegir su salud con base a la diversidad de alimentos en cada región y los grupos de otras regiones del país o del mundo.																																									
6	Promover por medio de la educación continua e instrumentos visuales la alimentación sana recomendada por la OMS/AWHC.	1. Mostrar el ¿cómo? ¿Cuál? ¿dónde? y ¿por qué?																																									
7	Identificar los factores expuestos por la comunidad escolar que favorecen o afectan las competencias para la aplicación de la motivación, distracción, obediencia y compromiso.	1. Realizar el diagnóstico nutricional de toda la comunidad escolar con la finalidad de identificar los factores o contextos de riesgo para la salud, relacionados con algún dato potencial derivado de la desnutrición e mala alimentación.																																									
		2. Promover el autocontrol e imparcialidad para los salud en la comunidad escolar previniendo cualquier evento o situación que ponga en riesgo.																																									
		3. Detectar en la comunidad escolar cualquier situación que sea determinante de riesgo, riesgo, enfermedad, no adherencia al tratamiento de la enfermedad, actividad ilegales hacia su salud, falta de disponibilidad, comunicación deficiente o inadecuada etc.).																																									
		4. Identificar en la comunidad escolar los riesgos nutricionales y fomentar la seguridad del individuo mediante una adecuada intervención que permita a la comunidad a que actúe con un comportamiento en riesgo.																																									
		5. Generar las previsiones necesarias para asegurar una dieta de acuerdo a los niveles de Salud Pública para evitar problemas y/o acciones de emergencia (Primero saber a por una imagen virtual).																																									
		6. Realizar educación nutricional para la comunidad escolar con extensión a las familias.																																									
		7. Realizar seguimiento de causas y documentarlas como correspondiente.																																									
		8. Generar bases de acción o colaboración con toda y para toda la comunidad escolar.																																									
8	Promover el autocontrol, atención oportuna y periódica en sus unidades de salud para detectar, prevenir, promover y educar como parte integral de la responsabilidad en salud.	1. Crear conciencia en la comunidad escolar de la importancia de mantener una alimentación sana y prácticas nutricionales adecuadas para evitar la desnutrición.																																									
		2. Instalar una cultura institucional acerca del valor de la nutrición para la salud de la comunidad escolar.																																									
		3. Identificar en la comunidad escolar las competencias técnicas deficientes en nutrición y realizar capacitación con base a necesidades.																																									
		4. Generar material de apoyo escrito hacia la comunidad escolar.																																									
		5. Hacer extensiva la comunicación de los planes de nutrición nutricional que se aplican en la comunidad escolar con extensión a las familias.																																									
		6. Definir los roles de los colaboradores para instaurar la cultura organizacional.																																									
		7. Contactar que se genere la desnutrición por falta de información o por falta de orientación.																																									
		8. Generar los mecanismos de comunicación abierta presencial o en ecosistema virtual.																																									
		9. Enviar recomendaciones y material educativo que apoye o genere hábitos para una alimentación sana.																																									



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

VI. Anexos

1. INFOGRAFIA. "Alimentación Saludable"



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

2. CARTEL. “Alimentos saludables con elevado contenido de nutrientes: vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y grasas insaturadas (ácido oleico y omega 3)”



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

### 3. CARTEL. "Alimentación sana"



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

4.- DIPTICO. "Alimentación sana recomendada por la OMS/WHO"



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

5. CARTEL. “Dieta de la Milpa”





Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

## 6. Infografía. “Dieta de la Milpa”



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

CARTEL. "Dieta de la Milpa"