



Guía para el profesor

Proyecto Integrador de Nutrición de la Mujer y el Adulto

Mayor

LSNU6017



Índice

Información general del curso	1
Metodología	2
Evaluación.....	3
Bibliografía.....	4
Tips importantes.....	5
Notas de enseñanza	6
Evidencia.....	9

Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: LSNU6017
- Modalidad: Presencial

Competencia del curso

Evalúa nutricional, antropométrica y bioquímicamente al paciente, para diseñar estrategias de intervención que mejoren la calidad de vida del adulto mayor y la mujer adulta, a través de la identificación de factores de riesgo.





Metodología

Metodología del proyecto

Este proyecto consiste en identificar factores de riesgo de malnutrición por deficiencia o exceso en los procesos del servicio de alimentos de una institución o en un grupo de adultos mayores o mujeres en etapa de posmenopausia, para implementar un programa de acción para beneficio de ellos. El proyecto se divide en cuatro fases, en las que deberás reflexionar y trabajar arduamente. Las fases del proyecto son las siguientes:

- **Fase 1. Introspección:** Realizarás un portafolio de evidencias, que te permita demostrar la adquisición de las competencias de cada uno de los cursos y la del certificado en general, así como reflexionar sobre tu propio aprendizaje.
- **Fase 2. Planteamiento:** Seleccionarás la institución o grupo de personas con las que llevarás a cabo tu proyecto; realizarás una evaluación y presentarás el diagnóstico inicial.
- **Fase 3. Ejecución:** Crearás tu plan de acción, que incluirá el cronograma de las actividades que realizarás para la evaluación y el programa orientado a la educación nutricional y, por ende, a la mejoría de la condición de salud de tu grupo.
- **Fase 4. Resultados:** Presentarás el reporte de cómo llevaste a cabo el programa de orientación nutricional, así como la evaluación de los resultados y conclusiones.

Nota importante: Deberás realizar cada una de las fases de manera consecutiva. Para conseguir la acreditación de este certificado, deberás entregar cada una de las cuatro fases, según las indicaciones que se te proporcionan. Omitir alguna de las cuatro fases llevará a la no acreditación del certificado.

Fases

El proyecto está segmentado en **cuatro fases** que abarcan las **cuatro semanas** de trabajo, según esta distribución:

Fase	Actividad de aprendizaje	Producto
Introspección	Reflexión sobre el propio conocimiento.	Portafolio de evidencias
Planteamiento	a. Análisis del problema dado. b. Diagnóstico. c. Planteamiento de mejora/solución.	Documento de Word
Ejecución	Diseño del plan de acción, cronograma de actividades y ejecución.	Documento de Word y evidencia de ejecución
Resultados	Reporte de ejecución, presentación de resultados y conclusiones.	Presentación y Reporte final



Evaluación

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
1	Fase I	10
1	Fase II	20
1	Fase III	40
1	Fase IV	30
		<i>Total</i> 100 puntos



Bibliografía

Libros de apoyo

- ➔ Diario Oficial de la Federación. (2013). NOM-043-SSA2-2012. *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
- ➔ Gil, A., Gil, M., Martínez, E., y Molina, E. (2024). *Tratado de nutrición: Nutrición humana en el estado de salud* (4ª ed.). España: Editorial Médica Panamericana. ISBN: 9788411061643
- ➔ González-Fraguela, M., González-Cordovés, L., y Gutiérrez-Leiva, A. (2021). Nutritional status in elderly and its relationship with chronic non-communicable diseases. *Revista Científica de la Facultad de Ciencias Médicas de la Habana*, 25(3). Recuperado de <https://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1745>
- ➔ Mao, D., Li, G., Liang, M., Wang, S., y Ren, X. (2024). Dietary patterns and multiple chronic diseases in older adults. *Nutrition & Metabolism*, 21(36). Recuperado de <https://rdcu.be/dWVOJ>
- ➔ Nestlé Health Science. (2021). *Mini Nutritional Assessment (MNA®) [Formulario]*. Recuperado de <https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/MNA-spanish.pdf>
- ➔ Romero, F., y Haro, M. (2021). *Nutrición clínica geriátrica*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. ISBN: 978-607-501-623-8





Tips importantes

El alumno deberá realizar cada una de las fases de manera consecutiva. Para conseguir la acreditación de este certificado, deberá entregar cada una de las cuatro fases, según las indicaciones que se proporcionan. Omitir alguna de las cuatro fases llevará a la no acreditación del certificado.



Notas de enseñanza

Fase I Planificación y diseño

- **Selección del campo de trabajo:**
 - Guiar a los estudiantes en la selección de un campo de trabajo apropiado (institución de salud, residencia de adultos mayores, empresa o grupo de personas).
 - Asegurar que el campo de trabajo permita la interacción con al menos cinco mujeres en etapa de climaterio y cinco adultos mayores.
 - **Nota:** Estimular la diversidad en la selección del campo de trabajo para enriquecer la experiencia de aprendizaje.
- **Definición del proyecto:**
 - Supervisar la elaboración del documento que explique el propósito y la justificación del proyecto.
 - Enfatizar la importancia de la claridad y la concisión en la redacción.
 - **Nota:** Fomentar la reflexión sobre el impacto potencial del proyecto en la comunidad.
- **Consentimiento informado:**
 - Revisar los formatos de consentimiento informado diseñados por los estudiantes.
 - Asegurar que se incluya información completa y comprensible sobre los procedimientos, riesgos y beneficios del estudio.
 - **Nota:** Profundizar en los aspectos éticos de la investigación con seres humanos.
- **Diseño de la historia clínica:**
 - Orientar a los estudiantes en la elaboración de una historia clínica que recopile información relevante para la evaluación nutricional.
 - Incluir datos personales, evaluación antropométrica, valoración clínica y dietética.
 - **Nota:** Destacar la importancia de la confidencialidad de la información médica.

- **Elaboración de material informativo:**

- Supervisar el diseño del material informativo (tríptico, folleto, volante).
- Asegurar que el material sea atractivo, claro y motive la participación en el estudio.
- **Nota:** Incentivar la creatividad y el uso de recursos visuales.

Fase II Diagnóstico inicial y plan de acción

- **Evaluación inicial:**

- Guiar a los estudiantes en la aplicación de la historia clínica y la recolección de datos.
- Supervisar la realización de las entrevistas y la aplicación de la encuesta.
- **Nota:** Brindar apoyo en el manejo de situaciones imprevistas durante el trabajo de campo.

- **Análisis de la información:**

- Orientar a los estudiantes en el análisis cualitativo y cuantitativo de la información.
- Enseñar a identificar los problemas nutricionales predominantes y sus causas.
- **Nota:** Reforzar el uso de herramientas estadísticas y de análisis de datos.

- **Formulación del plan de acción:**

- Supervisar la elaboración del plan de acción, incluyendo objetivos, actividades, recursos y cronograma.
- Asegurar que el plan sea realista, alcanzable y responda a las necesidades identificadas.
- **Nota:** Fomentar la participación de los estudiantes en la toma de decisiones.

Fase III Implementación y seguimiento

- **Implementación del plan de acción:**

- Monitorear el desarrollo de las actividades del plan de acción.
- Brindar apoyo y retroalimentación a los estudiantes durante la implementación.

- **Nota:** Realizar visitas de campo para observar el desarrollo del proyecto.
- **Registro de actividades:**
 - Revisar los informes semanales de actividades.
 - Asegurar que se incluya la información solicitada y se evidencie el progreso del proyecto.
 - **Nota:** Fomentar el uso de herramientas digitales para el registro y la presentación de la información.

Fase IV Evaluación y presentación de resultados

- **Evaluación final:**
 - Guiar a los estudiantes en la realización de la evaluación final del grupo de pacientes.
 - Supervisar la comparación del diagnóstico inicial con el diagnóstico final.
 - **Nota:** Enseñar a interpretar los resultados y a extraer conclusiones.
- **Presentación de resultados:**
 - Revisar el resumen de resultados y la presentación en diapositivas.
 - Brindar retroalimentación sobre la claridad, la organización y el contenido de la presentación.
 - **Nota:** Organizar una sesión de presentaciones para que los estudiantes compartan sus experiencias y resultados.



Evidencia

Fase I

1. Revisa los trabajos y evidencias que recopilaste durante este certificado.
2. Tomando en cuenta la **competencia** del certificado, organiza tu portafolio en cuatro carpetas, mismas que deberán contener lo siguiente:
 - **Carpeta 1:** incluye trabajos donde muestres los conocimientos que adquiriste, los que modificaste, los que ampliaste y los que aún quedan por aprender (áreas de oportunidad).
 - **Carpeta 2:** incluye dos o más trabajos en los que, al ser comparados, se observe la secuencia del aprendizaje.
 - **Carpeta 3:** incluye evidencias donde muestres las habilidades, actitudes y valores que adquiriste, los que modificaste, los que ampliaste y los que aún quedan por aprender (áreas de oportunidad).
 - **Carpeta 4:** presenta dos o más trabajos en los que, al ser comparados, se pueda observar la secuencia del aprendizaje de habilidades, actitudes y valores.

Nota: Podrás revisar la **competencia** del certificado haciendo clic en ¿De dónde voy a partir?, y luego en Estructura del certificado.

3. Elabora un documento de reflexión con extensión mínima de tres cuartillas, donde des respuesta a TODAS las preguntas siguientes:
 - a. ¿Qué conocimientos, habilidades, actitudes y valores aprendiste? ¿Cómo aprendiste? ¿Dónde aplicarías dichos aprendizajes?
 - b. Explica tu secuencia de aprendizaje de conocimientos. ¿Qué conocimientos adquiriste primero? ¿Cuáles después? ¿Qué relación tienen?
 - c. Explica tu secuencia de aprendizaje de habilidades, actitudes y valores. ¿Cuáles adquiriste primero? ¿Cuáles después? ¿Qué relación tienen?
 - d. ¿Qué factores discutiste o pensaste a lo largo del certificado? ¿Qué más necesitas saber?
 - e. Compara tus mejores trabajos con aquellos no tan buenos. ¿En qué se parecen? ¿En qué son diferentes? ¿Por qué consideras que uno es mejor que otro?
 - f. ¿Qué cambió en ti a lo largo del certificado? ¿A qué atribuyes dichos cambios?
 - g. ¿Qué más sabes de ti mismo ahora?
4. Revisa que tu portafolio esté completo llenando este **formato**.

Fase II

Problema

El envejecimiento trae consigo cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden afectar la funcionalidad e independencia, especialmente si la salud no es óptima. Una buena nutrición, la actividad física y otros hábitos saludables son clave para el bienestar integral y un envejecimiento activo. Por ello, es fundamental realizar una valoración individual y social previa a la implementación de programas de salud, para así mejorar la calidad de vida de las mujeres y adultos mayores.

Instrucciones

Preparación de la intervención con los pacientes

1. Selecciona tu campo de trabajo, ya sea una institución de salud, residencia de adultos mayores, empresa o un grupo de personas que tengan las características requeridas. Forma un grupo de cinco mujeres en etapa de climaterio y un grupo de cinco adultos mayores para llevar a cabo tu proyecto.
2. Redacta un documento que explique el propósito y justificación de tu trabajo a realizar en la institución o con el grupo de personas y visita la institución.
3. Explica a los participantes el proyecto y diseña un formato de consentimiento informado, donde presentes a detalle los procedimientos a realizar, en caso de que involucre la valoración individual de pacientes.
4. Diseña una historia clínica para la evaluación inicial. Incluye datos personales, evaluación antropométrica, valoración clínica y dietética.
5. Proporciona material informativo a los participantes donde los motives a tomar conciencia para cuidar su salud y los invites a participar en tu estudio. Este puede ser un tríptico, folleto, volante o formato de tu elección.
6. Para realizar el diagnóstico inicial, puedes guiarte respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué problemas nutricionales predominan en el grupo de personas que evaluaste?
 - ¿Cuáles son las causas de las deficiencias o excesos nutricionales en la población de estudio?
 - En caso de que el proyecto sea en una institución, ¿cómo es su organización?
 - ¿Qué ventajas y limitaciones se presentan para solucionar los problemas de nutrición de la población de estudio?
 - ¿Qué soluciones se pueden implementar cuando se tiene un plan óptimo, pero faltan recursos económicos o humanos?
 - ¿La institución o población de estudio es consciente del problema?
 - ¿Existen proyectos para solucionar los problemas nutricionales presentes en la institución o población de estudio?

Documento (tres cuartillas mínimo)

7. Redacta un documento de Word que contenga los siguientes puntos:
 - Planteamiento de los problemas nutricionales que pueden presentarse en los adultos mayores y mujeres en etapa de climaterio.
 - Diagnóstico inicial que obtuviste como resultado de la evaluación inicial a la institución o pacientes.
 - Objetivo general y mínimo tres objetivos específicos del plan de acción.
 - Justificación del plan de acción y los resultados que esperas obtener al finalizar la implementación del proyecto.
 - Elabora un cronograma semanal de actividades, en el que incluyas las actividades que realizarás para lograr los objetivos del programa y la fecha de realización de cada actividad.

- Evidencia fotográfica de tu trabajo de campo.

Documentos anexos

8. Formato de consentimiento informado e historias clínicas de los pacientes.

Nota para el desarrollo del proyecto

9. Los planes de acción más recomendables (pueden ser otros si el profesor o profesora lo estima oportuno) se encuentran dentro de estos grupos:
 - Intervención dietética: puede basarse en la realización de menús diarios, los cuales se plantearían para unas dos semanas completas, o en el caso de que tenga la asistencia de un familiar o persona del ámbito de la salud, un plan basado en el sistema nacional de equivalentes ajustado a sus necesidades particulares.
 - Creación y presentación de pláticas orientativas dedicadas a informar a las mujeres y adultos mayores sobre los problemas más comunes que se dan en estos grupos de edad.

Fase III

1. Diseña el plan de acción, de acuerdo con los objetivos establecidos.
2. Organiza tus ideas en una tabla, donde registres:
 - a. Objetivos.
 - b. Actividades específicas para lograr cada objetivo.
 - c. Materiales, recursos y utensilios requeridos para cada actividad.
 - d. Duración de cada actividad.
3. Elabora un informe semanal de actividades, en el que incluyas la siguiente información:
 - a. Actividades que realizarás para lograr los objetivos del programa.
 - b. Fecha de realización de cada actividad.
 - c. Material visual (fotos y videos) que evidencien las sesiones que has desarrollado.
4. Como parte de tu proyecto, elabora un estudio en la institución o población donde vas a trabajar. Para ello:
 - a. Diseña una encuesta de mínimo 10 preguntas sobre un tema de salud, relacionado a la menopausia y a los cambios biológicos del adulto mayor, así como de hábitos de ejercicio y alimentación.
 - b. Entrevista, por lo menos, a 20 mujeres y adultos mayores que incluyas en el estudio.
 - c. Analiza cualitativa y cuantitativamente la información obtenida de las encuestas. Por ejemplo: calcula cuántas personas tienen enfermedades crónicas y de qué tipo o cuáles son los signos y síntomas de menopausia más frecuentes en las personas entrevistadas.
 - d. Realiza una presentación para exponer tu encuesta y resultados en clase.

Fase IV

Obtención de resultados y actividades finales

1. Realiza la evaluación final del grupo de pacientes.
2. Entrega a los pacientes material didáctico para promover el autocuidado de su salud.
3. Compara el diagnóstico inicial con el diagnóstico final y diseña un gráfico, tabla o cuadro comparativo para presentar esta información.

NOTA: En el caso de que se haya optado por pláticas, incluir un resumen de los conocimientos que las mujeres y los adultos mayores tienen después de la presentación de estas.

Presentación de resultados

1. Redacta un resumen de una cuartilla, en el que incluyas resultados, conclusiones personales, ventajas y limitantes en la implementación del proyecto.
2. Expón los resultados en clase, frente al docente y a tus compañeros, con una presentación de 10 diapositivas en donde muestres evidencia de tu trabajo.

Apreciación crítica

1. Realiza una apreciación crítica de tu propio trabajo. Para ello, elabora un ensayo en el que des respuesta a las siguientes preguntas:
 - a. Después de esta experiencia de evaluación de riesgo nutricional y aplicación de estrategias de mejora, ¿te sientes competente para realizar esta actividad en las demandas profesionales que pudieras tener como experto? Analiza tus fortalezas y debilidades, escribe al menos 500 palabras.
 - b. ¿En qué manera las destrezas adquiridas te permiten ofrecer tus servicios profesionales y te dan una mejor oportunidad de obtener empleo? Extensión libre.
 - c. ¿Cómo se puede evaluar la calidad en un proyecto de este tipo? ¿Cuál es el nivel de calidad de tu proyecto? ¿Qué puedes hacer para mejorarlo?
 - d. De tus fortalezas de carácter más desarrolladas, ¿cuáles utilizaste para este proyecto? ¿Qué fortalezas tienes menos desarrolladas y te hubieran servido en este proyecto? ¿Qué puedes hacer para reforzarlas?
 - e. Incluye una conclusión general con aprendizajes personales sobre todo el proyecto.

NOTA: No olvides incluir evidencias de tu presentación de resultados (fotografías, video, audios).

