



La Cruz, Elota. a 01 de Febrero de 2019

### INFORME MENSUAL DE NUTRICIÓN DEL MES DE ENERO DE 2019

- Se entregaron oportunamente menús semanales de alimentación a la casa del abuelo.
- Se entregaron oportunamente menús semanales de alimentación a COPUSI.
- Se realizó un pequeño taller de Orientación Alimentaria en cuanto a alimentación saludable en la casa del abuelo.
- Se llevó a cabo una Conferencia de alimentación saludable en la Universidad Politécnica del Mar y la Sierra, dirigida a los administrativos del plantel.
- Se otorgaron 10 consultas externas nutricionales con atención personalizada, anexando plan nutricional en base a sus necesidades nutricionales, con su respectiva orientación en base a su padecimiento actual.
- Se apoyó al área de E.I.A.S.A en el levantamiento de censo para el otorgamiento de despensas a comunidades vulnerables.
- Se realizó proyecto de "Zumba Kids", el cual se llevara a cabo a partir del 05 de febrero de 2019, el cual va dirigido a los niños con padecimientos de sobrepeso y obesidad, y a quienes deseen aprender correctos hábitos alimentarios para mejorar su calidad de vida.

**ATENTAMENTE:**  
**L.N.H. MADEL STEPHANIE BARRAZA BRITO**





La Cruz de Elota, a 28 de Febrero de 2019

- Se entregaron oportunamente menús semanales de alimentación de desayuno y comida a la casa del abuelo.
- Se entregaron oportunamente menús semanales de alimentación en COPUSI.
- Se realizó un taller de Orientación Alimentaria sobre Alimentación correcta en el adulto mayor, resaltando las causas por las cuales a esa edad se puede padecer algún tipo de desnutrición, evitando un óptimo estilo de vida.
- Se realizó una visita a la Universidad Politécnica del Mar y la Sierra para continuar con el seguimiento de planes de alimentación a los administrativos, con el objetivo de que realicen mejoras en sus hábitos de alimentación.
- Se otorgaron 16 consultas externas nutricionales con atención personalizada, anexando plan de alimentación saludable en base a sus necesidades nutricionales y a la actividad física que realicen, con su respectiva orientación en base al padecimiento que se presente.
- Se realizaron 8 visitas al curso "Zumba Kids" para continuar con el correcto seguimiento de monitoreo y supervisión y participando con actividades de aprendizaje de correctos hábitos de alimentación y dando clases de entrenamiento funcional a los pequeños.





La Cruz de Elota, a 02 de Abril de 2019

- Se entregaron oportunamente menús semanales de alimentación de desayuno y comida a la casa del abuelo.
- Se entregaron oportunamente menús semanales de alimentación en COPUSI.
- Se realizó un taller de Orientación Alimentaria sobre cómo se deben cuidar las porciones de los alimentos que consumimos, haciendo hincapié en que estar abusando del consumo de alimentos azucarados y grasosos, además de no tener un control adecuado en las porciones diarias, solo genera enfermedades y un inadecuado estilo de vida. Se culminó el taller con una actividad que los puso a ejercitarse (stop nutricional).
- Se otorgaron 15 orientaciones alimentarias en diferentes comunidades con el objetivo de promover la correcta alimentación en base al plato del bien comer basado en la NOM-043. Las comunidades fueron: Bella Vista, Los Difuntos, Los Leones, Las Granjas, Emiliano Zapata, Elota, Ensenada, El Paredón Colorado, El Limoncito, Tanques 1, Tanques 2, Ceuta, Alta Rosa, La Papalota y Casas Grandes.
- Se otorgaron 15 orientaciones alimentarias en diferentes escuelas de las diferentes comunidades donde se brindan desayunos fríos y desayunos calientes con el objetivo de promover correctos hábitos de alimentación y un óptimo estado de salud. Las escuelas visitadas fueron en la comunidad de La Cruz (5 escuelas), Elota, Loma de Tecuyo, El Salto, Casas Viejas, El Roble, Pueblo Nuevo, Potrerillos, Benito Juárez, El salado y Tayoltita.
- Se otorgaron 22 consultas externas nutricionales con atención personalizada, anexando plan de alimentación saludable en base a sus necesidades nutricionales y a la actividad física que realicen, con su respectiva orientación en base al padecimiento que se presente.





- Se realizaron 8 visitas al curso "Zumba Kids" para continuar con el correcto seguimiento de monitoreo y supervisión y participando con actividades de aprendizaje de correctos hábitos de alimentación y dando clases de entrenamiento funcional a los pequeños.
- Se realizaron dos capacitaciones a los comités de padres de familia de la Escuela Primaria Laura Aguilar Barraza, Cesa H. Franco Rodríguez y Benito Juárez.
- Se dio atención personalizada en 2 brigadas de salud que se realizaron en La Cruz y en el campo San Juan, brindando consulta y orientación nutricional.

---

**ATENTAMENTE:**  
**L.N.H. MADEL STEPHANIE BARRAZA BRITO**