



La Cruz de Elota, a 04 de Enero de 2020

**En el mes de DICIEMBRE:**

- Se otorgaron 5 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 realizó una segunda práctica de actividad física en entrenamiento funcional a las 7 mujeres integrantes del espacio de alimentación de la comunidad de los Mecates, además se les entregó una guía de alimentación personalizada a cada una, con el fin de que adquieran mejores hábitos saludables como llevar una correcta alimentación y practicar diariamente actividad física.
- Se visitó un Espacio de Alimentación “Encuentro y Desarrollo”, en la comunidad de Ibonia, brindándose Orientación Alimentaria con el tema de “Diabetes Infantil”, con el objetivo de promover educación nutricional y la población conozca los beneficios y las complicaciones de llevar una alimentación adecuada y correcta, para mejorar su calidad de vida.
- Se realizaron 4 Orientaciones Alimentarias en las comunidades de El Salado, Pueblo Pider (Arroyitos), Celestino Gazca y Venustiano Carranza, con la población del censo que se lleva a cabo para la selección de la entrega de las despensas; los temas impartidos fueron “Hipertensión Arterial” y “Diabetes Infantil”, con el objetivo de que las personas



comprendan las enfermedades que puede causar el llevar un estilo de vida NO saludables y lo que repercute el no contar con buenos hábitos de alimentación como una alimentación correcta, realizar actividad física diariamente, tomar agua natural todos los días y evitar el consumo de bebidas endulzadas, etc.

---

ATENTAMENTE:  
L.N.H. MADEL STEPHANIE BARRAZA BRITO  
DPTO. NUTRICION Y ORIENTACION ALIMENTARIA



La Cruz de Elota, a 04 de Noviembre de 2020

**En el mes de OCTUBRE:**

- Se otorgaron 5 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.
- También se realizaron 10 Orientaciones Alimentarias en las diferentes escuelas primarias de las comunidades del municipio, con los padres de familia, ya que debido a la contingencia los niños aun no asisten a clases presenciales; en las comunidades de Higueras de Culiacancito, Vida Campesina, Las Tinias, Aguaje, Los Mecates, Lomas de Tecuyo, Elota, Emiliano Zapata, El Espinal y Casas Viejas, con el fin de educar nutricionalmente a la población infantil, llevando a conocer temas como, “Verduras y Frutas en cada tiempo de comida”.
- Se realizaron 12 Orientaciones Alimentarias con el tema de “Mitos y Realidades de la Lactancia Materna” en la entrega de despensas en las diferente comunidades del municipio; Alta Rosa, Vida Campesina, Las Tinias, Japuno, Casas Grandes, El Salto, El Espinal, con el fin de prevenir las enfermedades crónico-degenerativas como Obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Dislipidemias y Enfermedades Cardiovasculares y sus complicaciones.



- Se visitaron 4 Espacios de Alimentación “Encuentro y Desarrollo”, donde se brindaron 4 Orientaciones Alimentarias con los temas de “Mitos y Realidades de la Lactancia Materna” y “Verduras y Frutas en cada tiempo de comida”, con el objetivo de promover educación nutricional y la población conozca los beneficios y las complicación de llevar una alimentación adecuada y correcta, para mejorar su calidad de vida.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Madel', is written over a horizontal line. A small number '2' is written at the end of the signature.

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



La Cruz de Elota, a 04 de Diciembre de 2020

**En el mes de NOVIEMBRE:**

- Se otorgaron 15 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 realizó una práctica de actividad física en entrenamiento funcional a las 7 mujeres integrantes del espacio de alimentación de la comunidad de los Mecates, además se les entregó una guía de alimentación personalizada a cada una, con el fin de que adquieran mejores hábitos saludables como llevar una correcta alimentación y practicar diariamente actividad física.
- Se visitaron 4 Espacios de Alimentación "Encuentro y Desarrollo", en las comunidades de Agua Nueva, Paredón Colorado, Los Mecates y Celestino Gasca, donde se brindaron 4 Orientaciones Alimentarias con el tema de "Hipertensión Arterial", con el objetivo de promover educación nutricional y la población conozca los beneficios y las complicaciones de llevar una alimentación adecuada y correcta, para mejorar su calidad de vida.

---

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