



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Vicerrectoría de Investigación
Facultad de Enfermería



Tesis

Intervención Educativa: Disposición para mejorar los conocimientos

Presenta

Concepción Fabiola Velasco Juárez

Para obtener el grado de
Licenciatura en Enfermería

Directora de Tesis

MCE. Rosa María Teresa Tlalpan Hernández

Fecha: Noviembre de 2015



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Vicerrectoría de Investigación
Facultad de Enfermería



Tesis

Intervención educativa: Disposición para mejorar los conocimientos

Presenta

Concepción Fabiola Velasco Juárez

Para obtener el grado de
Licenciatura en Enfermería

Fecha noviembre de 2015

Directorio

Jose Alfonso Esparza Ortiz

Rector

MCE. María de la Luz Bonilla Luis

Directora

MCE Erika Pérez Noriega

Secretaria Académica

MCE Graciela Arrijoja Morales

Secretaria de Investigación y Estudios de Posgrado

MCE. Marcela Flores Merlo

Secretaria Administrativa

Contenido

	Página
Introducción	1
Justificación	4
Proceso de Enfermería Familiar	
Valoración Familiar	5
Diagnostico	15
Plan de Cuidados	16
Intervención	17
Ejecución e Intervención	18
Resultados	20
Conclusión	21
Referencias	22
Apéndices	23

Introducción

La enfermería es considerada como “El arte de Cuidar”, la organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) indica que “Abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal.”

Por ello se han realizado diversas investigaciones para determinar los hábitos de salud que presenta la población, y de esta forma enseñar a mantener buenos hábitos de alimentación, y prevenir enfermedades crónicas degenerativas, como lo son: Sobrepeso y Obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión, entre otras.

Los hábitos Alimenticios han cambiado por diversos factores, como, el crecimiento de la población, la disminución de los ingresos, las restricciones del tiempo, la disponibilidad de los alimentos procesados y económicos, la oferta de alimentos procesados y la conveniencia de la preparación, esto ha ocasionado malos hábitos de alimentación , sustituyendo los alimentos básicos, como raíces, tubérculos y granos enteros, por otras fuentes de energía, por ejemplo, cereales muy refinados, azúcar, bebidas gaseosas, y otros alimentos procesados los cuales ocasionan problemas de salud.

Un estudio realizado en zonas urbanas de Anzoátegui, Venezuela., con 300 familias, destaco que el 69,00% de los hogares están encabezados por hombres, y el 71,66% de las familias quien maneja el presupuesto y adquiere los alimentos es la mujer. La totalidad de las familias reportan la práctica habitual de tres comidas principales diarias (desayuno, comida,

cena), y la presencia de los cinco grupos de alimentación. Entre los alimentos con mayor frecuencia de consumo se encuentran las fuentes de proteína, como grupos lácteos, huevos, bovino y pollo. En menor frecuencia consumen alimentos como cereales, tubérculos y raíces, mientras que grasas y azúcares tienen una participación menor, así como los grupos de hortalizas, frutas, leguminosas, pescados y mariscos. Es preocupante la discreta participación de las fuentes energéticas (cereales, leguminosas, tubérculos y raíces) en las dietas, ya que los carbohidratos deben contribuir con más del 55% de la energía aportada por la dieta, De igual manera, el bajo consumo de los grupos de hortalizas, frutas y leguminosas podría estar comprometiendo el aporte de nutrientes, vitaminas, minerales, y fibra en la población estudiada. (Salvador, et al. 2015 p. 1758-1756.)

En la actualidad las dietas tradicionales, nutritivas y balanceadas, se han ido perdiendo, creando un desequilibrio en el consumo de los alimentos, nutrientes, vitaminas y fuentes de energía, enfocándose la población a un solo grupo de alimentos, y no en lograr mantener una dieta equilibrada.

El concepto de alimentación saludable, con los aportes nutricionales necesarios o balanceados, constituye no solo un fenómeno sanitario, sino que involucran otros aspectos sociales, económicos y cultural; Lagunas, E. A. & Luyando Cuevas, J.R. (2013) analizaron el concepto que los jóvenes poseen de “alimentación saludable”, resultando que la mayoría de los jóvenes (57%), consideran muy complejo el termino de alimentación saludable, y lo relacionan con hacer ejercicio y tomar mucha agua. El 67% de los adolescentes relacionó la frase alimentarse sanamente con: comer frutas y verduras, carnes rojas y/o blancas, lácteos y huevo. Sin embargo, el 76% mencionan que consumían comida chatarra más de dos veces al día y el

52% tomaba refrescos comerciales; en cambio el 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día (28%) y a hacer mucho ejercicio (72%).

La sociedad conoce el concepto de dieta saludable, saben que es lo que deben comer, cuando y en que porción, sin embargo, no tienen noción de cómo llevar y mantener una dieta saludable acorde a sus necesidades y estilo de vida, por ello optan por la facilidad o practicidad de consumir alimentos ya preparados, aun conociendo el daño que estos le provoca.

En el siguiente estudio se analiza los hábitos alimenticios de una familia, con diferentes estilos de vida, así como conceptos de alimentación. Para esto se utiliza un instrumento, llamado “Hábitos de Alimentación”, el cual consta con 27 preguntas sobre diversos alimentos en una escala del 0 al 3, donde 0 es Nada, y 3 es Mucho; y la frecuencia de consumo. También incluye un apartado con Peso, Talla, IMC, T/A, Respiración, Pulso, Cintura y Cadera.

Justificación

El presente trabajo se realizó, pensando en la importancia de enseñar a la sociedad a mantener una buena alimentación, por ello, es importante enfocarnos en las bases, y lograr crear conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables. Por ello, se decidió realizar las intervenciones correspondientes a una familia, dado que aquí, es donde se aprenden y adquieren los hábitos de salud que se aplicara a lo largo de su vida.

Proceso de Enfermería Familiar

I. Datos de identificación Familiar.

Apellidos de la familia: J. B

Dirección: 25 Norte #4 Col. Solares Grandes, Atlixco Pue.

II. Composición Familiar

Tipo de Familia: Monoparental con hijos en edad escolar.

De acuerdo al ciclo vital de la familia de Haley (1980) y Mc. Goldrich (1989) la familia se encuentra en la etapa 5, “Familia con hijos en edad adolescente”, quienes llevan una etapa satisfactoria.

Integrantes de la Familia

No	Nombre	Rol En La Familia	Edad	Sexo	Estado Civil	Nivel Educativo	Ocupación
1	Concepción J. B.	Madre Soporte económico	46 años	Mujer	Separada	Técnico en Trabajo Social	Trabajo social
2	Ricardo V. J.	Hijo	20 años	Hombre	Soltero	4to semestre de Enfermería	Estudiante / Trabajador
3	Víctor V, J.	Hijo	17 años	Hombre	Soltero	2do Año de Preparatoria	Estudiante

III. Características de la vivienda o entorno

Es vivienda propia, la cual tiene techo de concreto y block, paredes de ladrillo revocado, ventilada con buena iluminación, cuenta con cuatro recamaras, una sala, una cocina-comedor, un baño completo y con jardín amplio en la parte trasera de la casa, cuenta con los servicios de luz, agua potable, alcantarillado, y gas, además de contar con internet y televisión de paga. La casa se encuentra en condiciones higiénicas, tienen una perra como mascota, el vecindario es tranquilo, cuenta con calle pavimentada y alumbrado público, la familia posee Seguro social.

IV. Valoración de patrones funcionales de salud.

1.- Percepción de la salud

La familia se considera a sí mismo como sana, mantienen buena higiene corporal y en la vivienda, tienen los hábitos de: Bañarse diariamente, lavarse los dientes, mantener buena higiene.

La madre de Familia comenta que su madre falleció por complicaciones de Diabetes Mellitus tipo 2, no presentan problemas de salud crónicos, alergias, u otros y solo asisten a consulta en caso de ser necesario; ninguno de los integrantes fuma, y solo llegan a tomar de forma ocasional.

La familia lleva buena relación entre los integrantes de la familia.

2.- Patrón Nutricional Metabólico

Realizan entre 3 a 4 comidas diarias dependiendo de las actividades del día, debido a los horarios de cada integrante no es posible comer todos juntos, a excepción de los días de descanso, y ocasionalmente a la hora de la cena, por lo mismo no tienen un horario de comida definido. Comentan que tiene la costumbre de comer una vez a la semana tacos al pastor o pizza, por lo general los días sábados.

Refieren consumir los alimentos que prepara la jefa de familia; no obstante durante el horario escolar o de trabajo no les es posible consumir los alimentos preparados en casa, por lo cual se ven en la necesidad de comprar comida en la calle, tratando que sea una comida ligera,

la comida fuerte siempre se lleva en casa, ya sea desayuno o comida dependiendo del horario; tratan de llevar una dieta saludable y balanceada, aunque aceptan que consumen mucho refresco, (los hijos) por lo general un envase familiar al día, así como frituras.

Según los resultados de la encuesta de “Hábitos de alimentación” los alimentos preferidos y consumidos por la familia son:

<i>Alimento</i>	<i>Frecuencia</i>
Leche descremada	Menos de 1 vez por semana
Yogur	1 a 2 veces por semana
Huevo	3 veces a la semana (solo la madre de familia)
Carnes rojas	4 a 5 veces a la semana
Carnes de ave	1 a 2 veces a la semana
Pescados y Mariscos	Menos de 1 vez por semana
Queso	5 veces a la semana
Carnes Frías	1 vez por semana
Pan	Menos de 1 vez por semana
Tortillas	7 veces a la semana (solo la madre de familia)
Tamales	Menos de 1 vez por semana
Frijol y otras legumbres	1 vez a la semana
Verduras	1 a 2 veces a la semana
Frutas	2 a 3 veces a la semana
Jugos de fruta natural o embalsado	1 vez a la semana
Aceites, mayonesa y mantequilla	4 a 5 veces a la semana
Nueces, Cacahuates, Almendras	Menos de 1 vez por semana
Azúcar, Dulces, Chocolate	Menos de 1 vez por semana
Refrescos	7 veces a la semana
Papitas y otras Frituras	3 veces a la semana (excepto la madre de familia)
Tacos, tortas	1 vez a la semana
Guisados tradicional	3 a 4 veces a la semana

Integrante:	Concepción	Ricardo	Víctor
Edad:	46	20	17
Peso:	59kg.	67 kg	62
Talla:	1.51 m.	1.66 m	1.68m.
IMC:	25.87	24.36	21.98
T/A	110/70	120/80	110/70
Respiración	22 x'	24 x'	18x'
Pulso	72 x'	64 x'	70x'
Cintura:	94	90	89
Cadera:	104	93	91

No presentan problemas de reflujo, náuseas o acidez, problemas en la piel o algún trastorno alimenticio.

3. Patrón de Eliminación

No presentan problemas de eliminación, estreñimiento, diarrea, entre otros. Comentan que es rara la vez que algún integrante presenta alguna enfermedad digestiva, intestinal o de alguna infección de vías urinarias.

Cuentan con servicio de recolección de basura, la cual pasa los días martes, jueves y sábado

4.- Patrón Actividad / Ejercicio

Ninguno de los integrantes presenta dificultades para realiza actividades diarias, no practican algún deporte, pueden realizar actividades como alimentarse, bañarse, vestirse, cuidarse, movilidad en general sin necesidad de ayuda. Mencionan que las actividades de ocio y activadas recreativas de la familia son ver televisión, las reuniones familiares, salidas de paseo ocasional.

5.- Patrón Sueño / Descanso

Mencionan que en lo general duermen bien, no presentan pesadillas, ni dificultad para conciliar el sueño; refieren manejar diferentes horarios.

La Sra. Concepción por lo general duerme 9 hr. de 11:00pm. a 8:00am., comenta que descansa bien y que despierta con energía suficiente.

El joven Ricardo duerme 10hrs de 11:00pm. A 9:00am. Despierta con energía suficiente aunque comenta que se le dificulta levantarse

El joven Víctor duerme 9hrs de 2:00am. a 11:00am. Despierta con la energía necesaria para sus activadas.

6.- Patrón Cognitivo / Perceptual

Los integrantes no presentan problema para oír, problemas de leguaje, memoria, o concentración, Ricardo es el único integrante que ocupa lentes en la familia.

7.- Patrón Autopercepción / Autocuidado

La familia se considera unida, amable, que se apoyan mutuamente, tradicional y conservadora; poseen grupos sociales en común de quienes reciben apoyo en diversas situaciones, así como grupos sociales independiente de cada integrante.

8.- Patrón Rol / Relaciones

La familia lleva buenas relaciones entre ellos mismos, aunque existen problemas y desacuerdos tratan de arreglarlos de la mejor forma, cada integrante conoce el rol que ejerce y sus funciones dentro de la familia. se sienten contentos en donde viven

La familia posee amigos y/o conocidos, con los que llevan buena relación, no tienen problemas con los vecinos, asisten a reuniones vecinales.

9.- Patrón sexualidad/ Reproducción

La Sra. Concepción tuvo 3 hijos, de los cuales solo el mediano Ricardo, fue por cesárea, quien presento doble circular de cordón en el cuello, sin aborto y su método de planificación es la OTB (obstrucción tubarica bilateral), la cual se realizó hace 16 años aproximadamente, después del nacimiento de su tercer hijo.

Sin más información.

10.- Patrón Tolerancia /Adaptación al Estrés

La Sra. Concepción comenta estresarse por los gastos económicos en la casa, sin embargo sabe que cuenta con el apoyo de su hijo, lo que la mantiene tranquila y segura.

El único estrés que presenta el joven Ricardo es la escuela pero solo en temporada de exámenes, aunque comenta que no es mucho y por lo general trata de evitarlo.

Por parte del joven Víctor refiere no estresarse con facilidad, ya que se considera una persona muy tranquila y relajada.

11.- Patrón Valores / Creencias

Para lograr sus objetivos la familia se esfuerza en alcanzarlos, la Sra. Concepción refiere que ha educado a sus hijos para ser gente de bien, responsables, honrados, y les ha enseñado a valorar las cosas que da la vida, a tomar cada oportunidad para lograr crecer; es una familia que pertenece a la a religión católica.

Valoración Cefalocaudal

La madre de Familia Concepción se encuentra consiente y orientada en lugar tiempo y persona.

Talla: 1.51m. Peso: 59kg. Cintura: 95cm. T/A: 110/70. Glucosa: 89mg/dl. Respiración 22x'
Cadera: 104cm

Cabello color castaño, corto, con distribución uniforme, textura suave, humectado, con presencia de caída y buena higiene capilar; Cara: tes morena, sin alteración de pigmentación, expresión de tranquilidad, sin presencia de traumatismo; Cejas semipobladas, pestañas cortas; Ojos sin infección, lagrimeo o pus, esclerótica blanco, pupila color café claro, con reflejo fotomotor, sin presencia de dispositivos visuales; Nariz sin presencia de aleteo nasal y buena higiene; Boca: labios rosado, sin lesiones y presencia de poca resequedad, piezas dentales completas; Tórax sin presencia de traumatismo, sin dolor a la palpación, presencia de sonidos respiratorios claros, buena postura; abdomen sin presencia de traumatismo ni dolor al tacto, ruidos intestinales. Extremidades superiores e inferiores simétricas, buen llenado capilar, sin dolor a la flexión, uñas rosadas y cortas.

El joven Ricardo se encuentra consciente y orientado en lugar tiempo y persona.

Talla: 1.66m. Peso: 67kg. Cintura: 90 cm. T/A: 120/80. Glucosa: 95mg/dl. Respiración 24x'
Cadera: 93cm.

Cabello color negro corto , con distribución uniforme, textura suave, humectado, buena higiene capilar; Cara, presenta tes morena, sin alteración de pigmentación, sin presencia de traumatismo; Cejas semipobladas, pestañas cortas; Ojos sin infección, lagrimeo o pus,

esclerótica blanco, pupila color café, con reflejo fotomotor, con presencia de dispositivos visuales; Nariz sin presencia de aleteo nasal y buena higiene; Boca: labios rosado, sin lesiones y presencia de poca resequeidad, piezas dentales completas; Tórax sin presencia de traumatismo, sin dolor a la palpación, presencia de sonidos respiratorios claros, buena postura; abdomen sin presencia de traumatismo ni dolor al tacto, ruidos intestinales. Extremidades superiores e inferiores simétricas, buen llenado capilar, sin dolor a la flexión, uñas rosadas y cortas.

El joven Víctor se encuentra consciente y orientado en lugar tiempo y persona.

Talla: 1.68m. Peso: 62kg. Cintura: 89 cm. T/A:110/70. Glucosa: 92 mg/dl. Respiración 18x'
Cadera: 91

Cabello color negro corto ondulado, con distribución uniforme, textura suave, humectado, buena higiene capilar; Cara: piel clara, sin alteración de pigmentación, sin presencia de traumatismo; Cejas semipobladas, pestañas largas; Ojos sin infección, lagrimeo o pus, esclerótica blanco, pupila color café claro, con reflejo fotomotor, sin presencia de dispositivos visuales; Nariz sin presencia de aleteo nasal y buena higiene; Boca: labios rosado, sin lesiones, piezas dentales completas; Tórax sin presencia de traumatismo, sin dolor a la palpación, presencia de sonidos respiratorios claros, buena postura; abdomen sin presencia de traumatismo ni dolor al tacto, ruidos intestinales. Extremidades superiores e inferiores simétricas, buen llenado capilar, sin dolor a la flexión, uñas rosadas y cortas.

Diagnósticos

Dominio 1: Promoción de la salud

Clase 2: Gestión de la salud

Disposición para mejorar la nutrición familiar M/P la actitud hacia el acto de comer es congruente con los objetivos de salud, manifestación de conocimientos sobre elecciones saludables de líquidos, manifestación de conocimientos sobre elecciones saludables de alimentos, expresa deseo de mejorar la nutrición, seguridad en la preparación de los alimentos, seguridad en la preparación de los líquidos.

Dominio 5: Percepción/Cognición

Clase 4: Cognición

Disposición para mejorar los conocimientos M/P las conductas son congruentes con los conocimientos manifestados, explica su conocimiento del tema, manifiesta interés en el aprendizaje, describe experiencias previas relacionadas con el tema.

Dominio 7: Rol/Relaciones

Clase 2: Relaciones familiares

Disposición para mejorar los procesos familiares E/P las actividades apoyan el crecimiento de los miembros de la familia, hay un equilibrio entre la autonomía y la cohesión, la comunicación es adecuada, la familia se adapta a los cambios, es evidente el respeto por los miembros de la familia.

Plan de Cuidados

Apellidos de la Familia:	Velasco Juárez	Edad:		Fecha de ingreso:	Julio 2015
--------------------------	----------------	-------	--	-------------------	------------

Servicio/ Contexto:	Hogar	Diagnóstico médico:	Ninguno
---------------------	-------	---------------------	---------

Dominio 1: Promoción de la salud Clase 2: Gestión de la salud	Resultados Esperados (NOC)				
Diagnóstico de Enfermería (NANDA)	Resultado	Escala de Medición	Indicadores	Puntuación Basal	Puntuación Diana
Disposición para mejorar la nutrición familiar M/P la actitud hacia el acto de comer es congruente con los objetivos de salud, manifestación de conocimientos sobre elecciones saludables de líquidos, manifestación de conocimientos sobre elecciones saludables de alimentos, expresa deseo de mejorar la nutrición, seguridad en la preparación de los alimentos, seguridad en la preparación de los líquidos.	<p>Dominio: Conocimientos y conductas de salud (IV)</p> <p>Clase Conocimiento sobre la salud. (S)</p> <p>Conocimiento: Dieta</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ningún conocimiento. 2. Conocimiento escaso. 3. Conocimiento moderado. 4. Conocimiento sustancial. 5. Conocimiento extenso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones entre dieta, ejercicio y peso corporal.(3) • Objetivos para la dieta. (3) • Comida que deben evitarse(3) • Líquidos que deben evitarse(3) • Estrategias para cambiar los hábitos alimenticios(2) 	<p>NOC: Conocimiento moderado (3)</p>	<p>NOC: <i>Aumentar a:</i> Conocimiento extenso. <i>Mantener a:</i> 15 <i>Aumentar a:</i> 25</p>

Intervenciones (NIC)	Intervenciones (NIC)
<p>Campo 1: Fisiológico básico. Clase: Control de actividad y ejercicio.</p> <p><i>Fomento de Ejercicio</i></p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la motivación del individuo para empezar con el programa de ejercicios. • Ayudar al individuo a establecer metas a corto y largo plazo del programa de ejercicios. <p>Campo 1: Fisiológico básico. Clase D: Apoyo Nutricional</p> <p><i>Asesoramiento nutricional.</i></p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la ingesta y los hábitos alimenticios del paciente. • Facilitar la identificación de las conductas alimentarias que se desean cambiar. • Proporcionar información acerca de la necesidad de modificación de la dieta por razones de salud. 	<p>Campo 1: Fisiológico básico. Clase D: Apoyo Nutricional</p> <p><i>Manejo de la nutrición.</i></p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar al paciente si tiene alergia a algún alimento. • Determinar las preferencias de comida del paciente. • Ajustar la dieta al estilo de vida del paciente. <p>Campo 3 Conductual Clase O: Terapia Conductual</p> <p><i>Acuerdo con el paciente</i></p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al paciente a identificar las prácticas sobre la salud que desee cambiar. • Ayudar al paciente a establecer los objetivos a corto y largo plazo. • Ayudar al paciente a desarrollar un plan para cumplir con los objetivos

Ejecución e Intervención

Diagnóstico de Enfermería
Disposición para mejorar la nutrición familiar M/P la actitud hacia el acto de comer es congruente con los objetivos de salud, manifestación de conocimientos sobre elecciones saludables de líquidos, manifestación de conocimientos sobre elecciones saludables de alimentos, expresa deseo de mejorar la nutrición, seguridad en la preparación de los alimentos, seguridad en la preparación de los líquidos.

Nombre: Familia J. B.Servicio/ Contexto: HogarFecha: Julio 2015

Intervenciones Realizadas
<p>Intervención 1. Fecha: 06.07.15 Hora: 09:30 pm. Se reunió a la familia para explicar y solicitar la autorización para poder realizar el .proyecto de Nutrición. Una vez teniendo la autorización de la familia se procedió a realizar la encuesta “Hábitos Alimenticios” para conocer la ingesta y los hábitos alimenticios de la familia. (Apéndice A)</p> <p>Intervención 2 Fecha: 08.07.15 Hora: 6:00pm Se realizó la intervención Acuerdo con el paciente, la cual solo se llevó una plática para identificar que prácticas de salud son consideradas buenas o malas para la familia, y así mismo identificar cuáles son las que se deben cambiar y cuales se deben reforzar. En este punto la Madre de familia recalco que sus hijos consumen mucha Refresco y frituras y que le gustaría que cambiara esos hábitos. Por ello se decidió realzar una lista de los hábitos que desean cambiar y dejar esta lista, a vista de toda la familia. (Apéndice B) se puso una fecha límite para poder cumplir con los objetivos.</p>

Evaluación
<p>Antes de la Intervención se obtuvo una puntuación basal (PB) de: (3) Conocimiento moderado.</p> <p>Después de la Intervención se obtuvo una puntuación pos-intervención (PP) de: (4) Conocimiento sustancial.</p> <p>La puntuación cambio fue de (PC) fue de +1.</p> <p>Al finalizar las intervenciones se evidencio el progreso de la familia (+ 1), lográndose parcialmente el objetivo determinado, debido que el objetivo era aumentar la puntuación diana a 5.</p>

<p>Intervención 3. Fecha: 08.07.15 Hora: 8:00 pm. Manejo de la nutrición. Junto con el plato del buen comer se expuso las opciones de como poder ajustar la dieta y cambiar ciertos alimentos con otros que sean del mismo agrado, como por ejemplo el refresco por aguas de sabor de fruta natural preparando las preferidas, disminuyendo el consumo de carnes y aumentando el de frutas y verduras de acuerdo a los gustos de la familia.</p> <p>Intervención 4. Fecha: 10.07.15 Hora: 8:00 pm. Asesoramiento nutricional. Se les dio una plática sobre lo importante que es hacer ejercicio, y sobre los daños que ocasiona el consumo del refresco en la salud así como la ingesta excesiva de carnes rojas y grasas. (Apéndice C)</p> <p>Intervención 5 Fecha: 10.07.15 Hora: 9:00pm Fomento de ejercicio Se animó a la familia a realizar ejercicio en tiempos libres para poder mejorar la salud. Por lo cual los hijos (Ricardo y Víctor) decidieron ir al Gimnasio al diario y contratar a un instructor quien les guie a la hora de realizar ejercicio. (Apéndice D)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1073 190 1507 224">Indicadores del Resultado</th> <th data-bbox="1528 190 1612 224">PB</th> <th data-bbox="1644 190 1703 224">PPI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1073 269 1507 337">• Relaciones entre dieta, Ejercicio y peso corporal.</td> <td data-bbox="1528 305 1577 337">(3)</td> <td data-bbox="1644 305 1692 337">(4)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1073 383 1507 415">• Objetivos para la dieta.</td> <td data-bbox="1528 383 1577 415">(4)</td> <td data-bbox="1644 383 1692 415">(4)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1073 480 1507 513">• Comida que deben evitarse</td> <td data-bbox="1528 480 1577 513">(3)</td> <td data-bbox="1644 480 1692 513">(5)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1073 558 1507 591">• Líquidos que deben evitarse</td> <td data-bbox="1528 558 1577 591">(3)</td> <td data-bbox="1644 558 1692 591">(5)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1073 636 1507 704">• Estrategias para cambiar los hábitos alimenticios</td> <td data-bbox="1528 672 1577 704">(2)</td> <td data-bbox="1644 672 1692 704">(4)</td> </tr> </tbody> </table>	Indicadores del Resultado	PB	PPI	• Relaciones entre dieta, Ejercicio y peso corporal.	(3)	(4)	• Objetivos para la dieta.	(4)	(4)	• Comida que deben evitarse	(3)	(5)	• Líquidos que deben evitarse	(3)	(5)	• Estrategias para cambiar los hábitos alimenticios	(2)	(4)
Indicadores del Resultado	PB	PPI																	
• Relaciones entre dieta, Ejercicio y peso corporal.	(3)	(4)																	
• Objetivos para la dieta.	(4)	(4)																	
• Comida que deben evitarse	(3)	(5)																	
• Líquidos que deben evitarse	(3)	(5)																	
• Estrategias para cambiar los hábitos alimenticios	(2)	(4)																	

Resultados

Después de haber realizado la intervención educativa los resultados que se obtuvieron fueron favorables, se creó un acuerdo con la familia para modificar conductas o comportamientos que ponen en riesgo la salud de los integrantes, y así promover acciones enfocadas a prevenir, modificar hábitos y estilos de vida; poniendo en práctica lo aprendido. Se mantuvo una valoración prolongada de la familia, verificando un cambio positivo y duradero durante sus prácticas de salud.

Por consiguiente se recomienda a la familia que continúe con esta disposición para mejorar los hábitos nutricionales, para evitar que a futuro se presente complicaciones en la salud, mencionando que los miembros de la familia como antecedentes heredofamiliares se han presentado el problema de DM tipo II.

Es importante mencionar que enfermería siempre debe de estar a la vanguardia de los cuidados, sobre todo en la familia que es el núcleo de la sociedad, por consiguiente este trabajo demostró el arte de enfermería al estar en contacto con una familia la cual requiera de intervenciones para el cuidado de la salud.

Conclusión.

La experiencia de realizar una intervención educativa enfocada a la familia, fue enriquecedora en el ámbito profesional, ya que como promotores de salud, debemos fomentar una alimentación adecuada, equilibrada y saludable, así como el consumo razonable de los alimentos industrializados ricos en azúcares y grasas saturadas, por ello hay que iniciar orientando a la familia, quien es el núcleo de la sociedad, a comer sanamente, y conformar una dieta equilibrada, que ayude a mantener la salud y prevenir las enfermedades.

Referencias

Heather H. T.. (2012-2014). *NANDA Internacional Diagnósticos Enfermeros*, Barcelona, España: Elsevier.

Moorhead, S., Johnson. M., Meridian, L., Swanson, E. (2009) *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC) Cuarta Edición*, Barcelona, España: Elsevier.

McCloskey D. J., Bulech, G. M., (2009) *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC) Cuarta Edición* Barcelona, España: Elsevier.

Organización Mundial de la Salud, OMS. (n.d.), Temas de salud, Enfermería

Recuperado de: <http://www.who.int/topics/nursing/es/>

Salvador, J. E., Moreno R. R., García L. M. y Camara M. F (2015). *Patrón de consumo de alimentos a nivel familiar en zonas urbanas de Anzoátegui, Venezuela*. (Spanish). *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), p.1758-1756.

Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9404>

Lagunas, E. A. & Luyando, J. R. (2013). *Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León*. *Estudios Sociales: Revista De Investigación Científica*, 21(41), p 143-164 Recuperado en:

<http://www.bibliocatalogo.buap.mx:3403/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=c286fdbb-89ac-4cd0-b96c-983b32104861%40sessionmgr198&hid=104>

Apéndice A

“Hábitos alimenticios”

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE ENFERMERÍA

HABITOS DE ALIMENTACIÓN

NOMBRE: Concepción Juárez Bonilla

El presente cuestionario tiene como objeto, la investigación del patrón de alimentación

Instrucciones:

Anota tus respuestas claramente, usando letra de molde, números arábigos o marcando con una X según sea el caso. Ten la seguridad que tus respuestas serán manejadas de forma confidencial.

Recuerda que la sinceridad al responder, dará validez a la información que se recabe.

Muchas gracias por tu colaboración

FECHA DE ESTUDIO	Nivel Escolaridad		GRUPO SANGUINEO	ALERGICO A
FECHA DE NACIMIENTO	Ocupación			
LUGAR DE NACIMIENTO	Edo Civil		O ⁺	Sin alergias
SEXO	No. de hijos			
EDAD				

Atlixco Pue. Técnico
 Femenino Casada 3

ALIMENTO	Primera sesión				
	Prefiero	1/se m	3/se m	5/sem	7/sem
1. Leche entera, descremada, Light, soya, etc	2				
3. Yogur	3			X	
4. Huevo (tibio o cocido)	3	X			
5. Carnes rojas (res o cerdo)	2		X		
6. Carnes de ave (ave)	3		X		
7. Pescados, mariscos	1				
9. Queso (grasos-bajos en grasas)	1				
10. Carnes frías (jamón, salchicha)	1				
11. Pan (blanco, dulce, integral, pastelitos)	2				
12. Tortillas	3				X
13. Tamales	3				
14. Pasta de sopa	3	X			
15. Cereales industriales/integrales (avena)	3			X	
16. Frijol y otras legumbres	3			X	
17. Verduras (crudas, cocidas)	2		X		
18. Frutas (frescas e industrializadas)	3	X			
19. Jugos de frutas natural/envasados	2				
20. Aceites, margarina, mayonesa, mantequilla	2			X	
21. Nueces, cacahuates, almendras	3				
22. Azúcar, dulces, chocolates	0				
23. Refrescos	1	X			
24. Papitas y otras frituras	2				
25. Tacos, tortas	1				
26. Té/café	3		X		
27. Guisado tradicional	3			X	

5. ACTIVIDADES

ACTIVIDADES RECREATIVAS	Uso de microondas
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	

Elaboro: Margarita C.d.G., Ma. Teresa L. S.P., Carolina T de la C, Raquel R del R Noelia R P.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
HABITOS DE ALIMENTACIÓN

NOMBRE: Ricardo V. J

El presente cuestionario tiene como objeto, la investigación del patrón de alimentación

Instrucciones:

Anota tus respuestas claramente, usando letra de molde, números arábigos o marcando con una X según sea el caso. Ten la seguridad que tus respuestas serán manejadas de forma confidencial.

Recuerda que la sinceridad al responder, dará validez a la información que se recabe.

Muchas gracias por tu colaboración

FECHA DE ESTUDIO	Nivel Escolaridad	GRUPO SANGUINEO	ALERGICO A
FECHA DE NACIMIENTO	Ocupación		
LUGAR DE NACIMIENTO			
SEXO	Edo Civil	No. de hijos	
EDAD			

ALIMENTO	Primera sesión				
	Prefiero	1/se m	3/se m	5/sem	7/sem
1. Leche entera, descremada, Light, soya, etc	1				
3. Yogur	1	X			
4. Huevo (tibio o cocido)	0				
5. Carnes rojas (res o cerdo)	3			X	
6. Carnes de ave (ave)	2		X		
7. Pescados, mariscos	2				
9. Queso (grasos-bajos en grasas)	3			X	
10. Carnes frías (jamón, salchicha)	3	X			
11. Pan (blanco, dulce, integral, pastelitos)	1				
12. Tortillas	1	X			
13. Tamales	3	X			
14. Pasta de sopa	2	X			
15. Cereales industriales/integrales (avena)	1				
16. Frijol y otras legumbres	2		X		
17. Verduras (crudas, cocidas)	1		X		
18. Frutas (frescas e industrializadas)	3		X		
19. Jugos de frutas natural/envasados	3				
20. Aceites, margarina, mayonesa, mantequilla	2			X	
21. Nueces, cacahuates, almendras	3				
22. Azúcar, dulces, chocolates	2				
23. Refrescos	3				X
24. Papitas y otras frituras	3		X		
25. Tacos, tortas	3	X			
26. Té/café	0				
27. Guisado tradicional	2		X		

Peso	67 kg
Talla	1.66 m.
%	24
T/A	120/80
Res	24 x1
Pulso	64 x1
Cin.	90 cm
Cad.	93 cm

5. ACTIVIDADES

ACTIVIDADES RECREATIVAS	Uso de microondas
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	

Elaboro: Margarita C.d. G., Ma. Teresa L. S. P., Carolina T de la C, Raquel R del R Noelia R P.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
HABITOS DE ALIMENTACIÓN

NOMBRE: Victor

El presente cuestionario tiene como objeto, la investigación del patrón de alimentación

Instrucciones:

Anota tus respuestas claramente, usando letra de molde, números arábigos o marcando con una X según sea el caso. Ten la seguridad que tus respuestas serán manejadas de forma confidencial.

Recuerda que la sinceridad al responder, dará validez a la información que se recabe.

Muchas gracias por tu colaboración

FECHA DE ESTUDIO		Nivel Escolaridad		GRUPO SANGUINEO	ALERGICO A
FECHA DE NACIMIENTO		Ocupación			
LUGAR DE NACIMIENTO		Edo Civil			
SEXO		No. de hijos			
EDAD					

(Handwritten: Alixco, Preparadora, Masculino, 17)

De la siguiente lista, califica del 0 al 3 los alimentos según los prefieras
 0 Nada
 1 Casi nada
 2 Poco
 3 Mucho
 Y con una cruz, la frecuencia con la que los consumes en el lapso de una semana, en caso de que algunos de ellos no los consumas al menos una vez por semana, deja el renglón en blanco

ALIMENTO	Primera sesión				
	Prefiero	1/se m	3/se m	5/sem	7/sem
1. Leche entera, descremada, Light, soya, etc	1				
3. Yogur	0				
4. Huevo (tibio o cocido)	0				
5. Carnes rojas (res o cerdo)	3			X	
6. Carnes de ave (ave)	2		X	X	
7. Pescados, mariscos	1				
9. Queso (grasos-bajos en grasas)	2		X		
10. Carnes frías (jamón, salchicha)	3	X			
11. Pan (blanco, dulce, integral, pastelitos)	1				
12. Tortillas	1				
13. Tamales	3				
14. Pasta de sopa	3	X			
15. Cereales industriales/integrales (avena)	0				
16. Frijol y otras legumbres	1	X			
17. Verduras (crudas, cocidas)	1	X			
18. Frutas (frescas e industrializadas)	2		X		
19. Jugos de frutas natural/envasados	3	X			
20. Aceites, margarina, mayonesa, mantequilla	3				X
21. Nueces, cacahuates, almendras	2				
22. Azúcar, dulces, chocolates	3				
23. Refrescos	3				X
24. Papitas y otras frituras	3		X		
25. Tacos, tortas	3	X			
26. Té/café	0				
27. Guisado tradicional	2		X		

Peso	62 Kg
Talla	1.68m
%	21.9
T/A	110/70
Res	18x'
Pulso	68x'
Cin.	89cm
Cad.	91cm

5. ACTIVIDADES

ACTIVIDADES RECREATIVAS	Uso de microondas
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	

Elaboro: Margarita C.d. G., Ma. Teresa L. S. P, Carolina T de la C, Raquel R del R Noelia R P.

Apéndice B

Lista de Hábitos que desean cambiar

1	Disminuir el consumo de Refresco
2	Disminuir el consumo de Grasa, Harina
3	Aumentar el consumo de Agua Natural
4	Aumentar el consumo de frutas y verduras
5	Tener un horaria fijo para la ingesta de alimentos
6	Medir las porciones de comida y evitar la ingesta superior a las necesidades.
7	Realizar ejercicio habitualmente.
8	Llevar comida casera al trabajo/escuela

Apéndice C

“DIETA SANA”



Apéndice D

“Actividad Física”

