

USAC

TRICENTENARIA

Universidad de San Carlos de Guatemala

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA
PROGRAMA DE EXPERIENCIAS DOCENTES CON LA COMUNIDAD –EDC–
SUBPROGRAMA DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS–

INFORME FINAL DE EPS

REALIZADO EN

HOSPITAL NACIONAL DE USPANTÁN

DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO

DEL 1 DE JULIO AL 31 DE DICIEMBRE DE 2017



ELABORADO POR:

GÉNESIS ANAÍ LÓPEZ CARRANZA

201021484

ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN

GUATEMALA, DICIEMBRE DEL 2017

REF. EPS. NUT 2/2017

Índice

Introducción	1
Objetivos	2
Objetivo General	2
Objetivos Específicos	2
Marco Contextual	3
Marco Operativo	4
Eje de Servicio	4
Atención Nutricional en consulta Interna.....	4
Atención Nutricional en consulta Externa	6
Diseñar un manual de atención nutricional para el Hospital Nacional de Uspantán	7
Organizar la Semana de la Lactancia Maternal	7
Evaluación de las Metas	8
Análisis de las metas	8
Actividades Contingentes al Eje de Servicio.....	8
Eje de Docencia	11
Sesiones de actualización sobre temas de nutrición con personal médico y enfermería que laboran en el Hospital de Uspantán	11
Sesiones educativas en temas de nutrición para miembros del club de diabéticos del Hospital de Uspantán	12
Evaluación de las Metas	13
Análisis de las metas	13
Actividades Contingentes al Eje de Docencia	13
Promoción del Día Mundial de la Diabetes.....	14
Eje de Investigación	14
Diseño de un ciclo de menú de dieta libre para el Hospital de Uspantán	14
Evaluación de las Metas	14
Análisis de las metas	15
Conclusiones	16
Aprendizaje Profesional	16
Aprendizaje Social	16
Aprendizaje Ciudadano	16
Recomendaciones	17
Anexos	18
Anexo 1. Diagnóstico	18
Anexo 2. Plan de trabajo	27
Apéndices	31

Apéndice 1. Estadísticas consulta interna.....	31
Apéndice 2. Estadísticas Consulta Externa	36
Apéndice 3. Informe Semana de la Lactancia Materna.....	39
Apéndice 4. Material Didáctico sobre Lactancia Materna	41
Apéndice 5. Política Interna de Lactancia Materna	42
Apéndice 6. Convocatoria para personal Clínico del Hospital de Uspantán.....	48
Apéndice 7. Agenda didáctica Iniciativa Servicio de Salud Amigo de la Lactancia Materna.....	50
Apéndice 8. Informe Curso de 20hrs de Lactancia Materna	50
Apéndice 9. Agenda Didáctica sesión educativa para miembros del Club de Diabéticos.....	58
Apéndice 10. Material educativo sobre Guías alimentarias.....	58
Apéndice 11. Agenda Didáctica sesión educativa para miembros del Club de Diabéticos.....	60
Apéndice 12. Conmemoración del Día del Paciente Diabético	60
Apéndice 13. Diseño de Mantas Día del Paciente Diabético.....	61
Apéndice 14. Diseño de tríptico informativo sobre Cuidados en la Diabetes.....	62
Apéndice 15. Imágenes Día del Paciente Diabético	63
Apéndice 16. Investigación.....	65

Introducción

El estudiante de la Práctica de Nutrición Clínica del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) se incorporó para la realización de su práctica en el Programa de Seguridad Alimentaria Nutricional en el Hospital Nacional de Uspantán desarrollándola en cuatro fases, una diagnóstica, de planificación, ejecución y evaluación de intervenciones que realizó.

La población objetivo fueron niños y niñas menores de cinco años, adolescentes, mujeres embarazadas y puérperas, y a toda la población posible. Las acciones de educación, administrativas y técnicas se realizan con el fin de mejorar la situación alimentaria y nutricional de la población en general. Las actividades planificadas fueron ejecutadas con éxito en su totalidad, logrando cumplir las metas planteadas del 80% de las actividades. Se les dio seguimiento a los programas de Nutrición Pediátrica Hospitalaria, Iniciativa de los Servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna y Club de Diabéticos; además de realizar capacitaciones al personal de salud y administrativo. Además, se describen actividades de contingencia que se realizaron para beneficiar a la población y al personal de salud.

Objetivos

Objetivo General

Evaluar las actividades realizadas en la práctica de Nutrición Clínica, como opción de graduación en el Hospital de Uspantán de julio a diciembre de 2017.

Objetivos Específicos

Presentar los resultados obtenidos de las actividades planificadas de los ejes programáticos de servicio, investigación y académico.

Evaluar las metas de los ejes programáticos para determinación del cumplimiento del plan de trabajo.

Analizar los factores condicionantes del desarrollo de las actividades para identificar conclusiones y recomendaciones de seguimiento.

Marco Contextual

La práctica en Nutrición Clínica es una opción de graduación, con la modalidad de servicio la cual se realizó en el Hospital de Uspantán, se buscó contribuir a mejorar el estado nutricional de los pacientes que asistieron a la consulta interna y externa, se realizaron actividades en base a la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria y la Política de Seguridad Alimentaria Nutricional.

Para conocer las necesidades de la institución se realizó un diagnóstico institucional el cual se presenta en el Anexo 1 en base al mismo se realizó un plan de trabajo priorizando los problemas encontrados y brindándoles una solución, el mismo se presenta en el Anexo 2. Dentro de las actividades desarrolladas se encuentra la atención nutricional a pacientes adultos en consulta externa que tuvieran alguna patología que comprometiera su estado nutricional y niños menores de 5 años con riesgo nutricional o con diagnóstico de desnutrición aguda, también atención nutricional a pacientes en consulta interna siendo los servicios de pediatría y maternidad con mayor incidencia debido a que en estos se encontraban pacientes recién nacidos con bajo peso al nacer, niños menores de 5 años con diagnóstico de desnutrición aguda y mujeres posparto con diagnóstico de anemia o problemas nutricionales. También se realizaron diversas capacitaciones para el personal clínico y para pacientes que asisten al club de diabéticos.

Se realizaron actividades contingentes de acuerdo a las necesidades encontradas a lo largo de la práctica entre ellas acciones como coordinación de la Semana Mundial de la lactancia Materna, gestión de la acreditación del Hospital de Uspantán como Hospital Amigo de la Lactancia Materna como parte del fortalecimiento de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria dentro de la Institución y coordinación de actividades por el Día Mundial del Paciente Diabético.

Marco Operativo

Durante la realización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- se realizaron actividades en base a tres ejes: servicio, investigación y docencia. A continuación, se detalla cada eje.

Eje de Servicio

En este eje se buscó contribuir a la recuperación de la salud de pacientes usuarios del Hospital de Uspantán, Quiché.

A continuación, se presentan las actividades planificadas dentro de este componente.

Atención Nutricional en consulta Interna. La consulta interna funcionó en base a interconsultas entre médicos y referencias directas, además de tamizaje nutricional los días lunes, miércoles y viernes para pediatría y martes y jueves para adultos, según los resultados obtenidos en el tamizaje se tomaba el criterio de brindar un soporte nutricional especializado o únicamente consejería.

A continuación, en la Tabla 1 se presenta el consolidado de pacientes atendidos en consulta interna de adultos y en la Tabla 2 se presenta el consolidado de pacientes atendidos en la consulta interna de pediatría. En el Apéndice 1 se presentan las estadísticas de pacientes atendidos en consulta interna de julio a diciembre 2017, el motivo de consulta, el servicio de atención y el tipo de intervención tanto para adultos como para pediatría.

Tabla 1

Consolidado de consulta interna población adulta atendida en los servicios del Hospital de Uspantán.

EDAD	Género		Estado Nutricional				TOTAL	No. Reconsultas
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
< 18 años	2	0	0	1	1	0	2	7
18-40	5	11	1	2	11	2	16	60
40-65	9	3	0	3	8	1	12	40
>65	1	5	0	1	2	3	6	21
TOTAL	17	19	1	7	22	6	36	128

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán, 2017.

Tabla 2

Consolidado de consulta interna de pediatría atendida en los servicios del Hospital de Uspantán.

Grupo de edad	Genero		Estado Nutricional						TOTAL	No. Reconsultas
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición aguda Moderada	Desnutrición aguda Severa			
							Marasmo	Kwashiorkor		
Bajo peso al nacer	14	24	0	0	0	0	0	0	38	105
> 1 mes	2	1	0	0	0	2	0	1	3	6
>1 mes < 6 meses	3	0	0	0	1	1	1	0	3	21
>6 meses < 1 año	1	4	0	0	1	2	2	0	5	49
1 a < 2 años	5	2	0	0	2	2	1	2	7	37
2 a 5 años	3	4	0	0	5	0	1	1	7	53
>5 años	2	3	0	0	2	1	2	0	5	50
TOTAL	30	38	0	0	11	8	7	4	68	321

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán, 2017.

Atención Nutricional en consulta Externa. La consulta externa se atendió de martes a jueves en base a citas y de lunes a viernes todos los pacientes referidos con o sin cita previa.

A continuación, en la Tabla 3 se presenta el consolidado de pacientes atendidos en consulta externa de adultos y en la Tabla 4 se presenta el consolidado de pacientes atendidos en la consulta externa de pediatría. En el Apéndice 2 se presentan las estadísticas de pacientes atendidos en consulta externa de julio a diciembre 2017.

Tabla 3

Consolidado de consulta externa población adulta atendida en la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán.

EDAD	Género		Estado Nutricional				TOTAL	No. Reconsultas
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
< 18 años	4	9	3	3	7	0	13	8
18-40	6	26	9	8	13	2	32	19
40-65	11	19	11	12	6	1	30	11
>65	9	4	1	8	3	1	13	8
TOTAL	30	58	24	31	29	4	88	46

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán, 2017.

Tabla 4

Consolidado de consulta externa de pediatría atendida en la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán.

Grupo de edad	Genero		Estado Nutricional						TOTAL	No. Reconsultas
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición aguda Moderada	Desnutrición aguda Severa			
							Marasmo	Kwashiorkor		
Bajo peso al nacer	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
> 1 mes	2	2	0	0	4	0	0	0	1	0
>1 mes < 6 meses	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1
>6 meses < 1 año	0	2	0	0	1	1	0	0	2	1
1 a < 2 años	4	2	0	0	4	2	0	0	6	3
2 a 5 años	1	3	0	1	2	0	0	1	4	2
>5 años	4	12	3	2	9	2	0	0	16	8
TOTAL	12	21	3	3	20	6	0	1	33	15

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Diseñar un manual de atención nutricional para el Hospital Nacional de Uspantan. Actividad no realizada, debió a que se les dio prioridad a otras actividades.

Organizar la Semana de la Lactancia Maternal. Las actividades para promocionar la Semana de la Lactancia Materna se presentan en la Tabla 5. En el Apéndice 3 se presenta el Informe de la actividad y en el Apéndice 4 el material didáctico.

Tabla 5

Actividades de promoción de la Lactancia Materna

Actividad	Participantes	Total de Participantes
Caminata por las calles de Uspantán	Médicos y enfermeros del Hospital de Uspantán, Comadronas y	150
Conferencia	Estudiantes del Instituto Experimental de Uspantán	
Concurso de Carteles		

Fuente: Datos obtenidos del registro de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Evaluación de las Metas

A continuación, en la Tabla 6, se presenta cada una de las actividades planificadas en el eje de servicio, se presentan los indicadores de cada actividad y el cumplimiento de la meta de cada una de ellas.

Tabla 6

Evaluación de las metas planteadas en el plan de trabajo

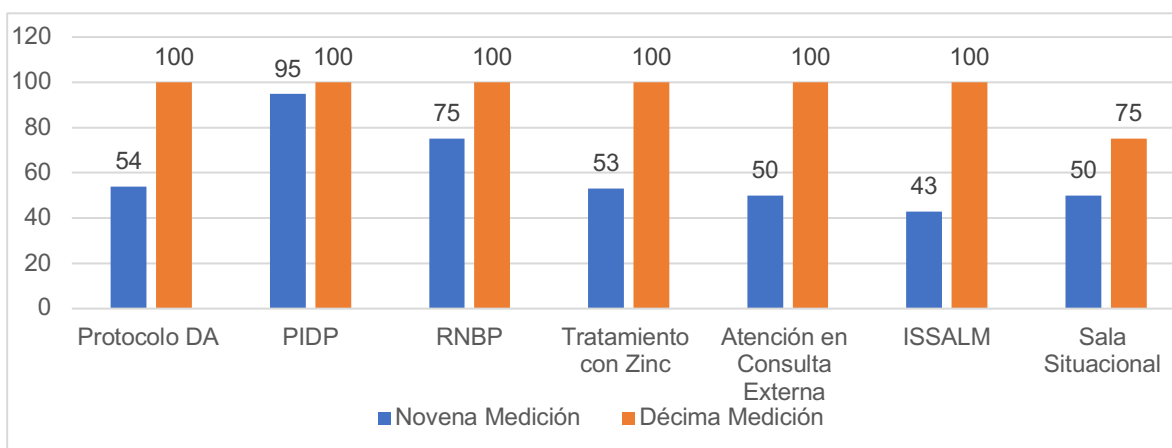
Meta	Indicador	Cumplimiento de la Meta
Brindar atención nutricional a 30 adultos ingresados al área de encamamiento del Hospital Nacional de Uspantan en el período de junio a diciembre de 2017.	36 pacientes atendidos x 100 30 pacientes esperados	120%
Brindar atención nutricional a 50 niños ingresados al área de encamamiento del Hospital Nacional de Uspantan en el período de junio a diciembre de 2017.	58 pacientes atendidos x 100 50 pacientes esperados	112%
Brindar atención nutricional a 50 adultos de consulta externa del Hospital Nacional de Uspantan en el período de junio a diciembre de 2017.	88 pacientes atendidos x 100 50 pacientes esperados	169%
Brindar atención nutricional a 30 niños de consulta externa del Hospital Nacional de Uspantan en el período de junio a diciembre de 2017.	33 pacientes atendidos x 100 30 pacientes esperados	110%
Diseñar un manual de atención nutricional para el Hospital Nacional de Uspantan.	0 realizados x 100 1 manual planificado	0%
Organizar la semana de la lactancia materna.	3 actividades realizadas x 100 3 actividades planificadas	100%

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Análisis de las metas. Se logró alcanzar el 83% de las metas planificadas debido a que se les dio prioridad a otras actividades. Se aplicaron conocimientos científicos, técnicos y humanísticos para el logro de las metas.

Actividades Contingentes al Eje de Servicio. A continuación, se mencionan las actividades que no formaron parte de las actividades planificadas inicialmente, sin embargo, son actividades que se realizaron durante la ejecución de la práctica debido a su importancia y prioridad para el mejoramiento del servicio al usuario, se describen cada una de ellas.

Medición de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria. Se coordinó con el equipo de nutrición pediátrica hospitalaria la 9na y 10ma medición de los avances de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria, en la Figura 1 se presenta una comparación de los resultados obtenidos, encontrando que el estándar de menor avance es la implementación de la Sala Situacional de nutrición pediátrica por lo que se realizó un plan de acción el cual se presenta en la Tabla 7.



Fuente: Datos obtenidos del departamento de estadística del Hospital de Uspantán, 2017.

Figura 1. Comparación de resultados de 9na y 10ma medición de los avances de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria del Hospital de Uspantán.

Tabla 7

Plan de acción para el cierre de brechas de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria en el Hospital de Uspantán.

ESTANDAR 7	Actividades	Cronograma							
		Diciembre Semana				Enero Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Implementar la sala situacional de nutrición pediátrica	Implementación de Sala situacional		X						
	Publicación de Sala Situacional de NPH mensual						X		
	Socialización de SS a ENPH, Director y Gerente ejecutivo							X	
	Socialización de SS en consejo técnico de Área							X	

Fuente: Datos elaborados en coordinación con el Equipo de Nutrición Pediátrica Hospitalaria del Hospital de Uspantán, 2017.

Acreditación Hospital Amigo de la Lactancia Materna. El Hospital de Uspantán para el 2017 busco ser certificado como “Hospital amigo de la Lactancia materna”, a continuación, se describen las actividades realizadas para cumplir con la meta:

Autoevaluación de la Iniciativa Hospital Amigo de la Lactancia Materna. Dicha actividad se realizó en base al cuestionario para la autoevaluación de la Iniciativa Hospital de la Lactancia Materna validado por el Viceministerio de Hospitales en la Tabla 8 se muestran los resultados obtenidos.

Tabla 8

Autoevaluación Iniciativa Hospital Amigo de la Lactancia Materna del Hospital de Uspantán en el periodo de octubre – noviembre de 2017

	Pasos	Resultados
1.	Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia materna que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de la salud	100%
2.	Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.	100%
3.	Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia materna y la forma de ponerla en práctica.	100%
4.	Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al alumbramiento	100%
5.	Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos	100%
6.	No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.	100%
7.	Facilitar la cohabitación de las madres y los lactantes durante las 24 horas del día	100%
8.	Fomentar la lactancia materna a libre demanda	100%
9.	No dar a los niños alimentados al pecho chupadores o chupetes artificiales	100%
10.	Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica	100%
Anexo 1	Cumplimiento de la ley de comercialización de sucedáneos de la leche materna	100%
Anexo 2	Atención amigable a la madre	100%
Anexo 3	VIH y Alimentación Infantil	0%

Fuente: Datos elaborados en coordinación con el Equipo de Nutrición Pediátrica Hospitalaria del Hospital de Uspantán, 2017

Política Interna de Hospital Amigo de la Lactancia Materna. Para cerrar las brechas de la Iniciativa Hospital Amigo de la Lactancia Materna del Hospital de Uspantán se terminó de redactar y diseñar la Política Interna, se realizó una revisión de la misma con la coordinadora y los vocales del comité de Nutrición Pediátrica, posteriormente se realizaron las correcciones necesarias y se reprodujeron seis ejemplares para entregar en cada servicio, en el Apéndice 5 se presenta dicho documento.

Eje de Docencia

Las actividades que se desarrollaron fueron dirigidas al fortalecimiento de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria, a la Iniciativa Hospital Amigo de la lactancia materna y al Club de Diabéticos.

Sesiones de actualización sobre temas de nutrición con personal médico y enfermería que laboran en el Hospital de Uspantán. A continuación, se describen las sesiones de actualización realizadas.

Sesión de Actualización 1. Parte de la Iniciativa Hospital Amigo de la Lactancia Materna (ISSALM), implica que todo el personal que labora en el hospital esté involucrado en la promoción de la Lactancia Materna para ellos se realizó una convocatoria esta se presenta en el Apéndice 6, la actividad consistió en presentar el tema de lactancia materna a modo de retroalimentación y una segunda parte la presentación de los resultados de la autoevaluación del ISSALM y el papel del personal clínico, el porcentaje de asistencia fue del 81% siendo el mismo 25 miembros presentes de 32 miembros convocados. En el Apéndice 7 se presenta la agenda didáctica utilizada.

Sesión de Actualización 2. La actividad consistió en impartir el curso de 20 horas Lactancia Materna al personal clínico de nuevo ingreso y personal no certificado con el curso, el mismo estaría certificado por UNICEF. Se realizó una convocatoria de 35 miembros del personal del Hospital de Uspantán de los cuales asistió el 100%. A los miembros que aprobaron el curso se les otorgó un diploma de

reconocimiento, en la Tabla 9 se presentan los resultados de la prueba. En el Apéndice 8 se adjunta el informe de la actividad solicitado por UNICEF para la acreditación del curso, en el mismo se incluye la convocatoria realizada, agenda didáctica, resultados y conclusiones.

Tabla 9

Resultados Curso de 20hrs de Lactancia Materna para Personal Clínico del Hospital de Uspantán.

Tipo de Prueba	Resultados	
	% Reprobado	% Aprobado
Prueba diagnóstica	40	60
Prueba final	0	100

Fuente: Datos Departamento de Nutrición del Hospital de Uspantán, 2017

Sesiones educativas en temas de nutrición para miembros del club de diabéticos del Hospital de Uspantán. A continuación, se describen las actividades realizadas.

Sesión educativa 1. El tema de la actividad fue “Guías Alimentarias para la Población guatemalteca” en la que se tuvo un total de 25 miembros del club de diabéticos beneficiados, el Apéndice 9 se presenta la agenda didáctica y en el Apéndice 10 se presenta el material educativo utilizado.

Sesión educativa 2. El tema de la actividad fue “Preparación de alimentos saludables para personas con diabetes”, se tuvo un total de 12 miembros del club de diabéticos beneficiados, del en el Apéndice 11 se presenta la agenda didáctica.

Evaluación de las Metas. A continuación, en la Tabla 10, se presenta cada una de las actividades planificadas en el eje de docencia, los indicadores y porcentaje de cumplimiento de cada una de ellas.

Tabla 10

Evaluación de las metas planteadas en el plan de trabajo

Meta	Indicador	Cumplimiento de la Meta
Realizar dos sesiones de actualización sobre temas de nutrición con personal médico y enfermería.	$\frac{2 \text{ sesiones educativas realizadas}}{2 \text{ sesiones planificadas}} \times 100$	100%
Realizar dos sesiones educativas en temas de nutrición para miembros del club de diabéticos del Hospital de Uspantan.	$\frac{2 \text{ sesiones educativas realizadas}}{2 \text{ sesiones planificadas}} \times 100$	100%

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Análisis de las metas. Durante el EPS se cumplió con el 100% de las metas propuestas, Los temas elegidos inicialmente fueron cambiados debido a que se les dieron prioridad a otros. Sin embargo, es necesario continuar con el trabajo de actualización y retroalimentación. Los factores condicionantes para el alcance de las metas fueron la coordinación del espacio y tiempo con los individuos involucrados, además se motivó a los individuos involucrados señalando los objetivos de su participación.

Actividades Contingentes al Eje de Docencia

A continuación, se mencionan las actividades que no formaron parte de las actividades planificadas inicialmente, sin embargo, son actividades que se realizaron durante la ejecución de la práctica debido a su importancia y prioridad para el fortalecimiento de servicio a los usuarios.

Promoción del Día Mundial de la Diabetes. La actividad consistió en una Jornada Médico Nutricional la cual se realizó en el parque central del Municipio de Uspantan, esta consistió en toma de Peso y Talla, la realización de un cuestionario para el diagnóstico de Diabetes, evaluación de glucosa en sangre y consejería nutricional en base al diagnóstico final. Se tuvo un total de 46 personas beneficiadas. La actividad se trabajó en conjunto a la Clínica de Psicología, Medicina Interna, Personal de Enfermería y el Club de Diabéticos del Hospital de Uspantán. Se tuvo el patrocinio de instituciones como: COTONEB, Agencias Way y la Municipalidad de Uspantán en el Apéndice 12 se presenta las cartas de las gestiones realizadas. Se diseñó dos mantas para la publicación del evento y decoración del stand en el Apéndice 13 se presenta los bosquejos, además se diseñó un trifoliar informativo para los participantes, el mismo se presenta en el Apéndice 14, en el Apéndice 15 se muestran imágenes del evento.

Eje de Investigación

Como parte del desarrollo y fortalecimiento académico-profesional durante la práctica se llevó a cabo el desarrollo de una investigación en el servicio de alimentación del Hospital de Uspantán.

Diseño de un ciclo de menú de dieta libre para el Hospital de Uspantán. El objetivo de la investigación fue diseñar un ciclo de menú de dieta libre de dos semanas para el Hospital de Uspantan, que contribuya al mejoramiento de la salud de los pacientes y que se ajuste al presupuesto de la institución, en el Apéndice 16 se presenta dicha investigación.

Evaluación de las Metas. A continuación, en la Tabla 11 se presentan las actividades planificadas en el eje de investigación, los indicadores de cada actividad y el cumplimiento de la meta.

Tabla 11

Evaluación de las metas planteadas en el plan de trabajo

Meta	Indicador	Cumplimiento de la Meta
Desarrollar un tema de investigación durante el periodo de agosto a diciembre del 2017.	$\frac{1 \text{ investigación desarrollada}}{1 \text{ investigación planificada}} \times 100$	100%

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Análisis de las metas. El eje investigación a diferencia de los otros ejes es una actividad sistémica y creadora que va orientada a descubrir, analizar y sintetizar las relaciones dentro de un sistema, a través de la planificación, organización, dirección, ejecución y divulgación de la información generada. Durante el EPS se cumplió con el 100% de las metas propuestas, sin embargo, es necesario continuar el monitoreo de buen uso del material obtenido en dicha investigación.

Conclusiones

Aprendizaje Profesional

El EPS en el Hospital de Usulután, permite poner en práctica toda la teoría aprendida, fortalece el carácter, la ética profesional y promueve seguridad en las decisiones tomadas ya que la efectividad del servicio profesional brindado se mide en resultados que los pacientes esperan y valoran, y que satisfacen sus necesidades específicas.

Aprendizaje Social

Realizar el EPS en la Región Noroccidente del país permite conocer las carencias en educación alimentaria nutricional. Fortalece el espíritu de servicio social. Sensibiliza al profesional y lo motiva a unirse a la lucha por una Guatemala más próspera y más justa para todos.

Aprendizaje Ciudadano

Se fortaleció la importancia que tiene la pertinencia cultural en las intervenciones nutricionales. El Nutricionista debe contribuir a que se respeten los derechos de la población y a realizar transformaciones positivas respetando las prácticas culturales de los mismos.

Recomendaciones

Continuar con la implementación del Ciclo de Menú Diseñado para el Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán.

Realizar capacitaciones para el personal de cocina en preparación de Dietas Hospitalarias y Buenas prácticas de Manufactura, para el Servicio de Alimentación brinde un mejor servicio.

Dar seguimiento al proceso de actualización en temas de nutrición al personal médico y de enfermería.

Implementar la Sala Situacional de Nutrición Pediátrica Hospitalaria, para tener conocimiento continuo de trabajo realizado y que se realicen mejoras continuas.

Realizar reuniones mensuales del comité de Nutrición Pediátrica Hospitalaria para que el mismo vele por el cumplimiento de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria.

Anexos

Anexo 1. Diagnóstico

Hospital Nacional de Uspantán

Misión

El personal del sistema integral de salud con el apoyo de las instituciones cooperantes brinda los servicios de salud a la población que cubre el distrito de Uspantán y lugares circunvecinos, con personal calificado, capacitado, y con sentido humanitario en los niveles de atención, en forma permanente y oportuna para lograr la satisfacción del usuario, mediante la reducción de la morbimortalidad.

Visión

El sistema integral de atención en salud de Uspantán, prevé y garantiza una adecuada atención médica integral a la población para mejorar la calidad de vida y controlar las enfermedades prevenibles, coordinando con otras Institucionales Nacionales e Internacionales, aprovechando racionalmente los recursos con ética basada en una adecuada dirección y administración de la red de servicios.

Departamento de Nutrición

Objetivo

Contribuir al cuidado y recuperación de la salud del paciente, asegurando un estado nutricional óptimo.

Misión

Ser una unidad que desarrolla todas las actividades de salud técnicas y administrativas relacionadas con el cuidado de la salud, participando, desarrollando y aplicando protocolos de atención nutricional y promoviendo programas de educación y prevención para alcanzar una vida saludable.

Visión

Ser un departamento eficiente, eficaz y transparente que desarrolle funciones técnico administrativas que apoyen la recuperación de la salud integral de los pacientes.

Información del Hospital de Uspantán y Departamento de Nutrición

Servicios Brindados

Emergencia, Unidad de Rehidratación (UR), Ginecología y Obstetricia, Medicina de Mujeres, Medicina de Hombres, Maternidad, Pediatría, Clínica de Nutrición, Sala de Recuperación Nutricional (SRN), Servicio de Alimentación, Lactario, Cirugía, Traumatología, Fisioterapia, Clínica de Psicología, Clínica de Casos de Violación (Código V), Radiología, Farmacia y Laboratorio.

Cantidad de Camas

El Hospital de Uspantán cuenta con un total de sesenta y nueve camas, en la Tabla 12 se presenta la forma en que se dividen según los servicios disponibles.

Tabla 12

Distribución del encamamiento según servicios del Hospital Nacional de Uspantán

Servicio	No. de Camas
Emergencia	4
Unidad de Rehidratación	6
Post Parto	4
Cirugía de Mujeres	4
Cirugía de Hombres	4
Medicina de Mujeres	4
Medicina de Hombres	4
Aislamiento	2
Pediatría	8
Maternidad	12
Neonatología	2
Sala de Recuperación Nutricional	2
Total	56

Fuente: Datos obtenidos del área de encamamiento del Hospital de Uspantán, 2017.

Pruebas de laboratorio que se realizan en el laboratorio del hospital

El laboratorio de Bioquímica del Hospital Nacional de Uspantán, tiene a disponibilidad diferentes pruebas de laboratorio las cuales se presentan en la Tabla 13, junto con su valor de referencia.

Tabla 13

Pruebas Bioquímicas y su valor de referencia del Hospital Nacional de Uspantan

Laboratorio	Valor de Referencia
Glucosa Pre-Prandial	70 -110 mg/dl
Glucosa Post-Prandial	70 -110 mg/dl
Nitrógeno de Urea	7.0 – 18 mg/dl
Creatinina	0.5 – 1.7 mg/dl
TGO/ASAT	0 – 40 U/L
TGP/ALAT	0 – 40 U/L
Ácido Úrico	H: 2.4 – 7 mg/dl M: 2.4 – 5.7 mg/dl
Colesterol	135 – 200 mg/dl
Triglicéridos	135 – 200 mg/dl
Proteínas Totales	6.0 – 8.3 mg/dl
Hematología	Hemoglobina
	Hematocrito
	VSE
	Glóbulos Blancos
	Glóbulos Rojos
	Fórmula Leucocitaria
	Grupo y RH
	Gota Gruesa

Fuente: Datos obtenidos del Laboratorio del Hospital de Uspantán, 2017.

Suplementos Vitamínicos y Minerales disponibles

En la farmacia del Hospital Nacional de Uspantan se pueden encontrar algunos suplementos vitamínicos y minerales en la Tabla 14 se presentan los mismos y su presentación.

Tabla 14

Vitaminas y Minerales que se encuentran en la Farmacia del Hospital Nacional de Uspantan

Clasificación	Nombre
Vitaminas	Vitamina A
	Ácido Fólico
	Vitamina K
	Complejo B
Minerales	Sulfato de Zinc
	Sulfato Ferroso
Otros	Desparasitante

Fuente: Datos obtenidos del Farmacia del Hospital de Uspantán, 2017.

Tipos de dietas

El servicio de alimentación del Hospital Nacional de Uspantan cuenta con diversas dietas las cuales se trabajan en un ciclo de 3 semanas, no se cuenta con recetas estandarizadas para trabajar los ciclos de menú. En la Tabla 15 se presentan los tipos de dieta junto con su valor nutritivo.

Tabla 15

Tipos de Dieta y valor nutritivo

Dieta	Valor Nutritivo
Dieta Libre	1500 kcal
Dieta Blanda	1300 kcal
Dieta Suave	1500 kcal
Dieta de Diabético	1500 kcal
Dieta Hipo Sódica	1500 kcal

Fuente: Datos obtenidos del Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán, 2017

Fórmulas Estandarizadas

El Hospital Nacional de Uspantan cuenta con servicio de Lactario, pero sin embargo no se realizan fórmulas estandarizadas únicamente se realizan por órdenes de la Nutricionista a cargo, según receta.

Productos dietoterapéuticos disponibles

El servicio de Lactario del Hospital Nacional de Uspantan ofrece los productos dietoterapéuticos que se prestan en la Tabla 16.

Tabla 16

Productos dieto terapéuticos que ofrece el Hospital Nacional de Uspantan

Tipo	Marca	Características principales
Módulo Proteico	Proteínex	Suplemento de proteína. Como aporte de nutrientes proteicos para cubrir los requerimientos basales o incrementados.
Leche entera	Dos Pinos	Leche entera homogenizada y ultra pasteurizada.
Mezcla Vegetal	Incaparina	Mezcla vegetal a base de harina de maíz y harina de algodón, con proteínas de alto valor biológico comparable con la proteína de origen animal.
Fórmula de recuperación Nutricional	F 75	Fórmula de Inicio: del primero al quinto día con aporte de 75 hasta 100 kcal/kg y de 1.3 a 1.75 g de proteína poro kg. baja en proteína, grasa y sodio alta en carbohidratos.
	F 100	Fórmula de seguimiento: para alcanzar una ganancia de peso rápida. Alta en grasa y proteínas y baja en carbohidratos.
Fórmulas para lactantes	Nan 1	Fórmula infantil de inicio para la alimentación de los lactantes sanos desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. Contiene cultivos de prebióticos Lcomfortis, que actúan como un factor de bienestar y confort digestivo.
	Bebelac 1	Fórmula infantil de inicio de alta calidad contiene todos los nutrientes básicos que el lactante necesita y que no contiene en cantidad suficiente la leche entera. Tales nutrientes son el hierro, las proteínas, la vitamina C y los ácidos grasos esenciales.

Fuente: Datos obtenidos del Lactario y Servicio de alimentación del Hospital de Uspantan, 2017.

Institución de referencia para recuperación nutricional

Dentro del Hospital Nacional de Uspantan se encuentra una Sala de Recuperación Nutricional. El servicio está a cargo de la estudiante de EPS de Nutrición, una Enfermera Profesional y una Auxiliar de Enfermería, quienes trabajan en conjunto con el departamento de Pediatría. Al momento que el hospital no cuente con nutricionista, la sala de recuperación nutricional, queda a cargo de la Enfermera Profesional capacitada en la atención de pacientes con desnutrición aguda severa, en la Tabla 17, se presentan la tarjeta de contacto del mismo.

Tabla 17

Tarjeta de contacto del Hospital Nacional de Uspantan

	Descripción
Nombre	Hospital Nacional Distrital San Miguel Uspantán
dirección	Ave. Centenario 1-12 zona 2, Uspantán, Quiché Guatemala
teléfono	7951-8148

Fuente: Datos obtenidos del Hospital Nacional de Uspantan, 2017.

Análisis de las condiciones de trabajo

Problemas Priorizados

En base a la realización del diagnóstico institucional y por medio de entrevista a Enfermera Profesional encargada del CRN y al sub-director del Hospital se encontró que el Área de Nutrición del Hospital Nacional de Uspantan actualmente debe enfrentar algunos problemas, los cuales se enlistan en la Tabla 18.

Tabla 18

Problemas que el Área de Nutrición del Hospital Nacional de Uspantan debe enfrentar

Área	Lluvia de Ideas
Servicio de Alimentación y Lactario	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de banco de leche materna humana para recién nacidos cuando sus condiciones lo ameritan. • Escases de productos dieto terapéuticos. • Malas prácticas de manufactura en el Servicio de Alimentación y Lactario. • Falta de estandarización de las recetas utilizadas en el servicio de menú.
Clínica de Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Inexistencia de un equipo de Atención nutricional pediátrica • Falta de un Licenciado en Nutrición contratado • Inexistencia de un protocolo de Atención nutricional para neonatología, pediatría y adultos. • Poco espacio físico para el área de nutrición clínica. • Falta de conocimiento de las autoridades sobre la importancia de la atención nutricional especializada en las diferentes patologías. • Falta de insumos para la correcta atención a pacientes con desnutrición aguda severa con complicaciones.

Área	Lluvia de Ideas
Sala de Recuperación Nutricional	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones inapropiadas para el SRN. • Falta de recursos para la SRN. • Poca exactitud del personal de enfermería en la toma de medidas antropométricas.

Fuente: Elaboración propia en base a entrevista del personal del Hospital Nacional de Uspantan.

Árbol de Problema

En base a la lluvia de problemas se realizó un árbol de problemas ordenándolos en causa y efecto, este se presenta en la Figura 2.

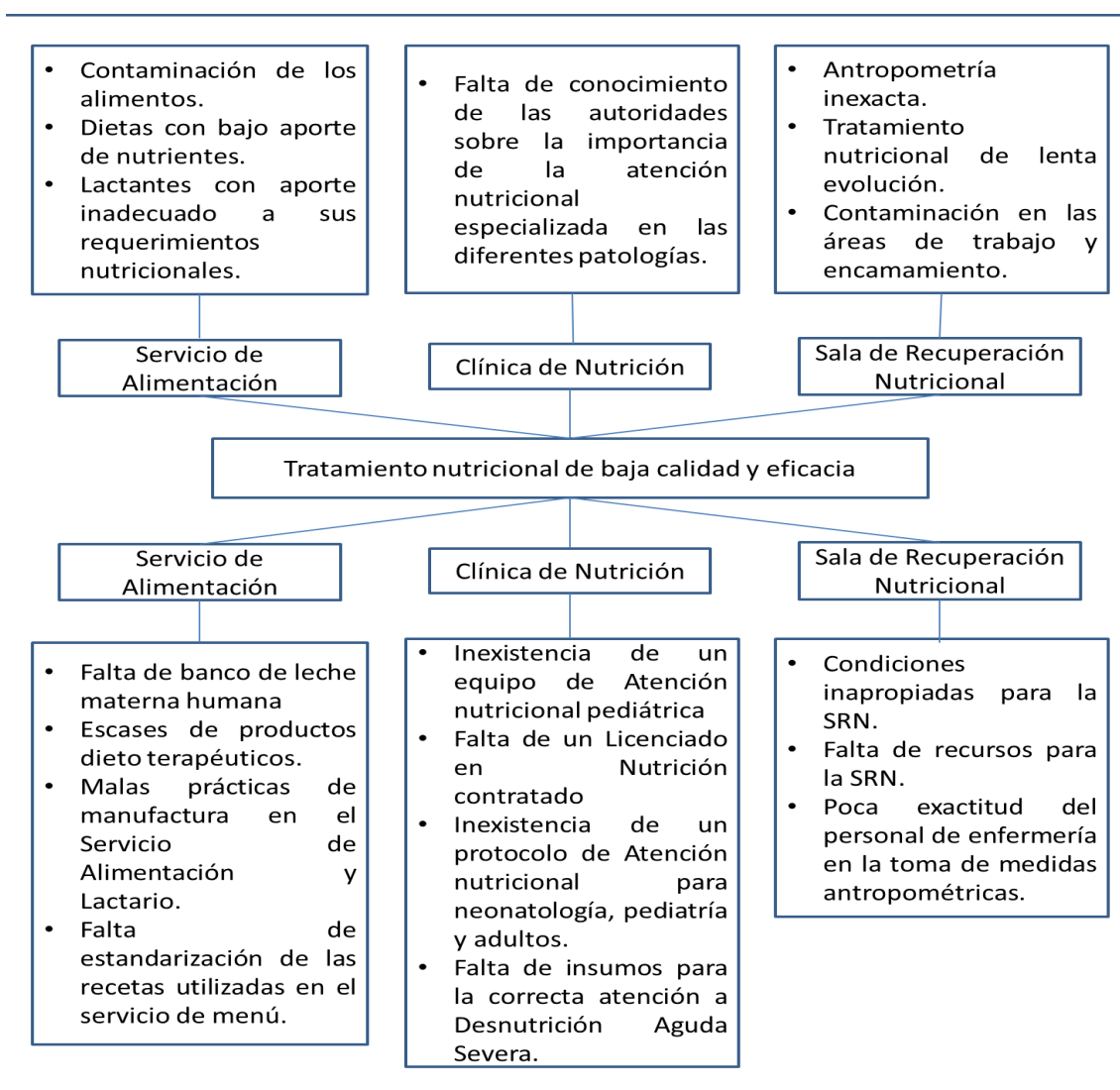


Figura 2. Árbol de Problemas

Desafíos que debe afrontar el estudiante en EPS

El estudiante de EPS deberá afrontar varios desafíos entre los que se menciona: gestión de recursos para el mejoramiento de la clínica, alta afluencia de pacientes de consulta externa, la comunicación con los pacientes se complica debido a que en su mayoría hablan Quiché y Uspanteco y un servicio con gran escases de recursos.

Problemas y necesidades que puede apoyar en solucionar el estudiante en EPS

El estudiante de EPS podrá solucionar problemas como: capacitación al personal del Hospital en temas de nutrición, gestionar insumos para el departamento de nutrición, brindar atención nutricional de pacientes de consulta externa con patologías especiales y brindar un adecuado tratamiento nutricional y monitoreo de los pacientes con desnutrición aguda severa con complicaciones.

Anexo 2. Plan de trabajo

Introducción

Con el objetivo de dar continuidad a las metas y objetivos de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria y del Programa de Seguridad Alimentaria Nutricional, la EPS de la Escuela de nutrición de la USAC, realiza la programación de actividades la cual facilita establecer el proceso para la realización de las intervenciones que se priorizaron en el diagnóstico, determinar los recursos necesarios para ejecutarlas y los mecanismos de evaluación para establecer el logro de metas al final del período de práctica.

A continuación, se encuentra la programación de las actividades que la EPS en nutrición ha de realizar durante su período de práctica, julio - diciembre del 2017, dichas actividades fueron planteadas en respuesta a los problemas y necesidades de apoyo técnico. Fortalecer el sistema de vigilancia que permita oportunamente, implementar, monitorear y evaluar intervenciones, para mejorar el estado nutricional de la población guatemalteca.

Matriz

Durante la realización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- se pretende realizar actividades en base a tres ejes: servicio, investigación y docencia. A continuación, se detalla cada eje.

Línea Estratégica

Eje de Servicio. Contribuir a la recuperación de la salud de pacientes usuarios del Hospital Nacional de Uspantán, Quiché.

Meta	Indicador	Actividad
Brindar atención nutricional a 30 adultos ingresados al área de encamamiento del Hospital de Uspantán en el período de junio a diciembre de 2017.	$\frac{\# \text{ pacientes atendidos } \times 100}{30 \text{ pacientes esperados}}$	Atención nutricional en consulta interna.
Brindar atención nutricional a 50 niños ingresados al área de encamamiento del Hospital de Uspantán en el período de junio a diciembre de 2017.	$\frac{\# \text{ pacientes atendidos } \times 100}{50 \text{ pacientes esperados}}$	Atención nutricional en consulta interna.
Brindar atención nutricional a 50 adultos de consulta externa del Hospital de Uspantán en el período de junio a diciembre de 2017.	$\frac{\# \text{ pacientes atendidos } \times 100}{50 \text{ pacientes esperados}}$	Atención nutricional en consulta externa.
Brindar atención nutricional a 30 niños de consulta externa del Hospital de Uspantán en el período de junio a diciembre de 2017.	$\frac{\# \text{ pacientes atendidos } \times 100}{30 \text{ pacientes esperados}}$	Atención nutricional en consulta externa.
Diseñar un manual de atención nutricional para el Hospital de Uspantán.	$\frac{\# \text{ realizados } \times 100}{1 \text{ manual planificado}}$	Investigar fórmulas para diseño del manual.
Organizar la semana de la lactancia materna.	$\frac{\# \text{ actividades realizadas } \times 100}{3 \text{ actividades planificadas}}$	Planificación y coordinación de las actividades.

Eje de Docencia. Contribuir al fortalecimiento de la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria, en el Hospital Nacional de Uspantán, Quiché.

Metas	Indicadores	Actividades
Realizar dos sesiones de actualización sobre temas de nutrición con personal médico y enfermería.	$\frac{\# \text{ sesiones educativas realizadas}}{2 \text{ sesiones planificadas}} \times 100$	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacitación en el tema de alimentación para la mujer gestante y postparto. ✓ Capacitación en el tema de atención nutricional en el paciente geriátrico.
Realizar dos sesiones educativas en temas de nutrición para personas que asisten al club de diabéticos del Hospital Nacional de Uspantán.	$\frac{\# \text{ sesiones educativas realizadas}}{2 \text{ sesiones planificadas}} \times 100$	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacitación en el tema de alimentación saludable. ✓ Capacitación en el tema de control de los niveles de glucosa.

Eje de Investigación. Fortalecer habilidades de investigación.

Metas	Indicadores	Actividades
Desarrollar un tema de investigación durante el periodo de agosto a diciembre del 2017.	$\frac{\# \text{ investigación desarrollada}}{1 \text{ investigación planificada}} \times 100$	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diseñar protocolo ✓ Desarrollo de una investigación ✓ Presentación de Informe final

Apéndices

Apéndice 1. Estadísticas consulta interna

Tabla 19

Estadística de pacientes adultos atendidos en consulta interna de junio a diciembre 2017

Mes	Edad años	Género		Estado Nutricional				TOTAL	No. Reconsultas
		Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
Julio	< 18	0	0	0	0	0	0	0	0
	18-40	1	2	1	0	2	0	3	9
	40-65	2	1	0	1	2	0	3	11
	>65	0	1	0	0	1	0	1	4
	TOTAL	3	4	1	1	5	0	7	24
Agosto	< 18	0	0	0	0	0	0	0	0
	18-40	1	3	0	1	2	1	4	15
	40-65	1	0	0	0	1	0	1	3
	>65	0	1	0	0	0	1	1	5
	TOTAL	2	4	0	1	3	2	6	23
Septiembre	< 18	1	0	0	1	0	0	1	4
	18-40	1	3	0	0	4	0	4	18
	40-65	1	0	0	0	2	0	1	3
	>65	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	3	3	0	1	5	0	6	25
Octubre	< 18	0	0	0	0	0	0	0	0
	18-40	0	0	0	0	0	0	0	0
	40-65	1	0	0	1	0	0	1	4
	>65	1	2	0	1	1	1	3	8
	TOTAL	2	2	0	2	1	1	4	12
Noviembre	< 18	0	0	0	0	0	0	0	0
	18-40	2	1	0	0	2	1	3	11
	40-65	3	0	0	1	2	0	3	8
	>65	0	1	0	0	0	1	1	4
	TOTAL	5	2	0	1	4	2	7	23
Diciembre	< 18	1	0	0	0	1	0	1	3
	18-40	0	2	0	1	1	0	2	7
	40-65	1	2	0	0	2	1	3	11
	>65	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	2	4	0	1	4	1	6	21
TOTAL	17	19	1	7	22	6	36	128	

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán, 2017.

Tabla 20

Motivo de consulta de pacientes adultos atendidos en consulta interna de junio a diciembre 2017

PATOLOGÍA Motivo de Consulta	Meses						TOTAL
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Síndrome Nefrótico	1	0	0	0	0	0	1
Síndrome Metabólico	1	0	0	1	0	0	2
Desnutrición	2	2	0	2	1	2	9
Posparto	1	0	0	0	2	0	3
Quemadura	0	1	2	0	0	1	4
Disentería	0	0	1	0	0	0	1
Anemia severa	0	0	1	0	0	0	1
Derrame Pleural	0	0	1	0	1	0	2
Hemorragia Vaginal			1	0	0	0	1
Diabetes	2	3	0	1	3	3	12
TOTAL	7	6	6	4	7	6	36

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Tabla 21

Servicio de consulta Interna de pacientes adultos atendidos de junio a diciembre 2017

NOMBRE DEL SERVICIO	Meses						TOTAL
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Medicina de Hombres	3	3	2	2	0	2	12
Medicina de Mujeres	2	2	2	2	5	4	17
Maternidad	1	0	0	0	2	0	3
Aislamiento	1	1	2	0	0	0	4
TOTAL	7	6	6	4	7	6	36

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Tabla 22

Tipo de intervención brindada a pacientes adultos en consulta interna de junio a diciembre 2017

TIPO DE DIETA	Meses						TOTAL
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Oral	7	6	5	4	5	6	33
Nasogástrica	0	0	1	0	2	0	3
TOTAL	7	6	6	4	7	6	36

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Tabla 23

Estadística de pacientes de pediatría atendidos en consulta interna de junio a diciembre 2017

Mes	Grupo de edad	Genero		Estado Nutricional						TOTAL	No. Reconsultas
		Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición aguda Moderada	Desnutrición aguda Severa			
								Marasmo	Kwashior kor		
Julio	BPN	3	3	0	0	0	0	0	0	6	11
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4
	1 a < 2 años	2	0	0	0	0	1	0	1	2	8
	2 a 5 años	3	0	0	0	1	0	1	1	3	24
	>5 años	0	1	0	0	0	0	1	0	1	15
	TOTAL	9	4	0	0	1	2	2	2	13	62
Agosto	BPN	3	6	0	0	0	0	0	0	9	18
	> 1 mes	1	1	0	0	0	2	0	0	2	3
	>1 mes < 6 meses	1	0	0	0	1	0	0	0	1	5
	>6 meses < 1 año	0	1	0	0	0	0	1	0	1	12
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
	>5 años	0	1	0	0	1	0	0	0	1	8
	TOTAL	5	10	0	0	3	2	1	0	15	50
Septiembre	BPN	3	3	0	0	0	0	0	0	6	13
	> 1 mes	1	0	0	0	0	0	0	1	1	3
	>1 mes < 6 meses	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8
	>6 meses < 1 año	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 a < 2 años	0	2	0	0	1	0	1	0	2	9
	2 a 5 años	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5
	>5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	5	6	0	0	2	1	1	1	11	38
Octubre	BPN	3	6	0	0	0	0	0	0	9	40
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	1	0	0	0	0	0	1	0	1	8
	>6 meses < 1 año	0	2	0	0	0	1	1	0	2	24
	1 a < 2 años	3	0	0	0	1	1	0	1	3	20
	2 a 5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>5 años	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3
	TOTAL	8	8	0	0	2	2	2	1	16	95

Mes	Grupo de edad	Genero		Estado Nutricional						TOTAL	No. Reconsultas
		Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición aguda Moderada	Desnutrición aguda Severa			
								Marasmo	Kwashiorkor		
Noviembre	BPN	2	3	0	0	0	0	0	0	5	15
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	2	0	0	2	0	0	0	2	20
	>5 años	1	0	0	0	0	1	0	0	1	12
	TOTAL	3	5	0	0	2	1	0	0	8	47
Diciembre	BPN	0	3	0	0	0	0	0	0	3	8
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	1	0	0	1	0	0	0	1	9
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>5 años	0	1	0	0	0	0	0	0	1	12
	TOTAL	0	5	0	0	1	0	1	0	5	29
TOTAL	30	38	0	0	11	8	7	4	68	321	

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Tabla 24

Motivo de consulta de pacientes de pediatría atendidos en consulta interna de junio a diciembre 2017

PATOLOGÍA Motivo de Consulta	Meses						TOTAL
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Bajo peso al nacer	6	9	6	9	5	3	38
Desnutrición	3	3	2	2	1	1	12
Diarrea	1	0	0	1	0	0	2
Neumonía	2	0	1	2	2	1	8
Quemadura	1	3	2	2	0	0	8
TOTAL	13	15	11	16	8	5	68

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Tabla 25

Servicio de consulta interna de pacientes de pediatría atendidos de junio a diciembre 2017

NOMBRE DEL SERVICIO	Meses						TOTAL
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Medicina Pediátrica	6	5	4	4	2	1	22
Neonatología	3	9	5	9	5	3	34
Sala de Recuperación Nutricional	4	1	2	3	1	1	12
TOTAL	13	15	11	16	8	5	68

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Tabla 26

Tipo de Intervención brindada a pacientes de pediatría atendidos de junio a diciembre 2017

TIPO DE DIETA	Meses						TOTAL
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Oral	13	15	10	14	8	5	66
Nasogástrica	0	0	1	2	0	0	2
TOTAL	13	15	11	16	8	5	68

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantan, 2017.

Apéndice 2. Estadísticas Consulta Externa

Tabla 27

Estadística de pacientes adultos atendidos en consulta externa de junio a diciembre 2017

Mes	Edad	Género		Estado Nutricional				TOTAL	No. Reconsultas
		Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
Julio	< 18 años	1	4	2	1	2	0	5	4
	18-40	0	2	1	0	1	0	2	1
	40-65	0	3	2	1	0	0	3	2
	>65	1	0	0	1	0	0	1	1
	TOTAL	2	9	5	3	3	0	11	8
Agosto	< 18 años	0	1	0	0	1	0	1	1
	18-40	1	2	2	1	0	0	3	2
	40-65	1	1	1	0	1	0	2	0
	>65	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	2	4	3	1	2	0	6	3
Septiembre	< 18 años	2	2	1	2	1	0	4	2
	18-40	3	14	4	3	8	2	17	11
	40-65	3	5	4	2	2	0	8	2
	>65	3	1	1	2	1	0	4	1
	TOTAL	11	22	10	9	12	2	33	16
Octubre	< 18 años	1	2	0	0	3	0	3	1
	18-40	2	6	2	4	2	0	8	5
	40-65	1	6	0	5	1	1	7	3
	>65	1	1	0	1	0	1	2	2
	TOTAL	5	15	2	10	6	2	20	11
Noviembre	< 18 años	0	0	0	0	0	0	0	0
	18-40	0	1	0	0	1	0	1	0
	40-65	3	2	2	2	1	0	5	2
	>65	2	1	0	2	1	0	3	2
	TOTAL	5	4	2	4	3	0	9	4
Diciembre	< 18 años	0	0	0	0	0	0	0	0
	18-40	0	1	0	0	1	0	1	0
	40-65	3	2	2	2	1	0	5	2
	>65	2	1	0	2	1	0	3	2
	TOTAL	5	4	2	4	3	0	9	4
TOTAL	17	19	1	7	22	6	36	128	

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán, 2017

Tabla 28

Estadística de pacientes de pediatría atendidos en consulta externa de junio a diciembre 2017

Mes	Grupo de edad	Genero		Estado Nutricional						TOTAL	No. Reconsultas
		Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición aguda Moderada	Desnutrición aguda Severa			
								Marasmo	Kwashiorkor		
Julio	BPN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	> 1 mes	2	1	0	0	3	0	0	0	3	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1
	1 a < 2 años	4	1	0	0	3	2	0	0	5	2
	2 a 5 años	0	2	0	1	1	0	0	0	2	1
	>5 años	3	1	0	1	3	0	0	0	4	1
	TOTAL	9	6	0	2	11	2	0	0	15	5
Agosto	BPN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	> 1 mes	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0
	>1 mes < 6 meses	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1
	>6 meses < 1 año	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
	1 a < 2 años	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1
	2 a 5 años	1	1	0	0	1	0	0	1	2	1
	>5 años	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
	TOTAL	2	5	1	0	3	2	0	1	7	4
Septiembre	BPN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>5 años	1	3	0	0	3	1	0	0	4	2
	TOTAL	1	3	0	0	3	1	0	0	4	2
Octubre	BPN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>5 años	0	2	1	0	1	0	0	0	2	1
	TOTAL	0	2	1	0	1	0	0	0	2	1

Mes	Grupo de edad	Genero		Estado Nutricional						TOTAL	No. Reconsultas
		Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición aguda Moderada	Desnutrición aguda Severa			
								Marasmo	Kwashiorkor		
Noviembre	BPN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>5 años	0	3	1	0	1	1	0	0	3	1
	TOTAL	0	3	1	0	1	1	0	0	3	1
Diciembre	BPN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	> 1 mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>1 mes < 6 meses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>6 meses < 1 año	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 a < 2 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 a 5 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	>5 años	0	2	1	0	1	0	0	0	2	1
	TOTAL	0	2	1	0	1	0	0	0	2	1
TOTAL	12	21	3	3	20	6	0	1	33	15	

Fuente: Datos obtenidos del registro estadístico de la clínica de nutrición del Hospital de Uspantán, 2017

Apéndice 3. Informe Semana de la Lactancia Materna

Informe de Actividades

Celebración Lactancia Materna

Dirigido a: Población de Uspantán

Fecha: 3 de agosto 2017

Lugar: Salón Municipal de Uspantán

Horario: 9:00am a 12:30pm

Objetivo

Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en defensa de la Lactancia Materna, en la población de Uspantán.

Agenda

A continuación, se presenta la agenda de la Actividad.

No.	ACTIVIDAD	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Inicio de caminata	09:00-09:10	Micaela Maldonado
2	Mensajes clave durante la caminata CECU	09:10:10.00	Todos
3	Recepción de carteles	10:00-10:10	Alicia Tíquiram Víctor Hernández
4	Bienvenida Presentación de objetivos	10:10-10:15	Lic. Sahara Ajanel
5	Presentación de jurado	10:15-10:20	Martin Damián
6	Conferencia Lactancia Materna	10:20-10:40	Lic. Anaí López
7	Concurso de carteles Entrega de premios	10:40-10:55	Dr. Petz Peñalonzo Jurado calificador
8	Clausura	10:55 - 11:00	Lic. Anaí López
9	Refacción	12:00 - 12:30	Todos
10	Palabras de agradecimiento	12:30	Dr. Petz Peñalonzo

PUNTO DE SALIDA DE LA CAMINATA: HOSPITAL DE USPANTÁN



CAMINATA EN PROMOCION DE LA LACTANCIA MATERNA



CONFERENCIA LACTANCIA MATERNA ... EL MEJOR ALIMENTO PARA MI BEBÉ



SALÓN DE LA CULTURA... PARTICIPANTES A LA CONFERENCIA



JURADO CALIFICADOR EVALUACIÓN DE CARTELES



PREMIACIÓN



Apéndice 4. Material Didáctico sobre Lactancia Materna

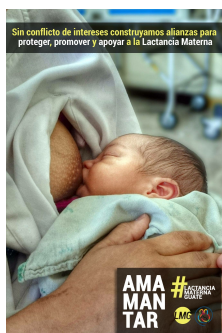


Leche Materna es única

AMA MAN TAR

- La primera leche llamada **CALOSTRO** es una leche muy valiosa:
 - Tiene todos los elementos necesarios para **nutrir al niño** desde su nacimiento
 - Los **protege contra infecciones** y otras enfermedades.
 - Los niños que toman **calostro** son **bebés más sanos**
- La leche de la madre es **bucna para la digestión del niño** y los protege contra:
 - Diarreas**
 - Deshidratación**
 - Estreñimiento**
 - Infecciones respiratorias**
 - Los cólicos**
 - Desnutrición**
- La leche de la madre tiene todo el líquido que el niño necesitan para calmar la sed, en cualquier clima.

Las fórmulas no pueden proteger activamente contra infecciones.

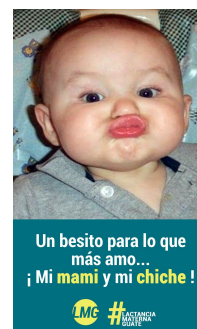


“A mayor succión, mayor producción”.

- La **succión frecuente del pezón** ejercida por la boca del bebe, **estimula la producción de leche materna** en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades del lactante.
- Los **líquidos** suministrados a la madre ayudan a **mantenerla hidratada y a calmarle la sed**, pero no son los que causan directamente la producción de la leche.

Prácticas que ayudan a la Lactancia Materna

- Aprender los **signos de hambre del bebé** para que la alimentación sea guiada por el bebe y **sin horario**.
- Amamantar frecuentemente**, para tener una buena producción.
- La **lactancia materna debe ser exclusiva** sin suplementos, pachas o pepes.



COSTO DEL REEMPLAZO DE LA LECHE MATERNA CON SUCEDÁNEOS

Costo medio de una lata = Q.64.00
Número de latas necesarias para 1 mes = 10
Gasto al mes $64 \times 10 = Q.640.00$
62% Salario Mínimo

Gasto en 6 meses $64 \times 60 = Q.3,840.00$

(Además agregar: gasto en Agua, Combustible, Pachas, Detergentes)

De 6 a 8 meses
Además de la lactancia materna, la preparación de los alimentos debe ser con una **consistencia de papilla suave y espesa.**

Se deben dar 3 cucharaditas dos a tres veces al día.



De 9 a 11 meses

Siempre debe dar **primero lactancia materna** y continuar con **alimentos en trocitos o picados.**

Se debe llenar el plato hasta la mitad, y darle de tres a cuatro veces al día.



A partir del 1 año

Primero se ofrecen los alimentos y luego la lactancia materna, ya se le puede dar de todo lo que come la familia.

Se debe llenar el plato y darle de cuatro a cinco veces al día.



Apéndice 5. Política Interna de Lactancia Materna

POLITICA INTERNA DE LACTANCIA MATERNA

Hospital Nacional Uspantán

Comité de Lactancia Materna 2017

Nombre	Cargo
EP Micaela Maldonado Damián	Coordinador
EPS Nutrición Verónica Herrera	Subcoordinador
EPS Nutrición Anai López	
Sandra Eugenia Yat Caal	Secretaria
Dr. Mario López Castro	Vocal I
Dr. Allan André Rodríguez	Vocal II
Dra. Silvia Rossotto	Vocal III
Lic. Juan Eudes López Castro	Vocal IV
Dra. Victoria Vásquez López	Vocal V
Dr. Wilson Fonseca	Vocal VI
Dr. Alina Mendoza Arroyo	Vocal VII

Avenida Centenario 1-12 Zona 2 Uspantán, El Quiché
Teléfonos: 79518148 - 79518176 - 79518088
E-mail: ue269@msp.gov.gt



Dr. Mario Francisco Petz Peñalongo

Director Hospital Nacional Uspantán 2017

¿Qué es ISSALM?



De acuerdo con las investigaciones y estudios realizados por la OPS, OMS y UNICEF sobre la importancia de la lactancia materna en reducir la mortalidad neonatal e infantil en los países latinoamericanos se elaboraron los **diez pasos hacia una feliz lactancia natural** que resumen las acciones necesarias para apoyar a la lactancia materna en las maternidades y es así que nace LA INICIATIVA DE SERVICIOS DE SALUD AMIGOS DE LA LACTANCIA MATERNA (ISSALM), cuyo proceso incluye una serie de actividades como el levantamiento de línea de base sobre la lactancia, capacitaciones a personal y pacientes hasta la certificación del hospital mediante la aplicación de los diez pasos.

LOS 10 PASOS HACIA UNA FELIZ LACTANCIA NATURAL

Todos los servicios de maternidad y atención a los recién nacidos deberán:

1. Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia natural que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que esté medicamente indicado.
7. Facilitar el alojamiento conjunto de las madres y los niños durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia materna a libre demanda.
9. No dar a los niños alimentados a pecho paches o pepes artificiales.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica.

Para dar a conocer las políticas sobre la lactancia materna se hace necesario la capacitación por grupos de trabajo por ejemplo: personal clínico (Médicos y Enfermeras o enfermeros profesionales, Enfermeras o enfermeros auxiliares) esta formación **debe** durar un mínimo de 20 horas. Así mismo es necesario brindar capacitación a personal no clínico (conserjes, personal de apoyo como técnicos de laboratorio, de rayos X, mantenimiento, cocina, guardianía pilotos, personal de oficinas administrativas) con duración mínima de 2 horas. Esto con el fin de que todo el personal este en la capacidad de resolver dudas en cuanto a LM.

NOTA: Se calendarizará por parte del comité de lactancia materna capacitaciones cada 4 meses para personal de nuevo ingreso con el fin de conocer la ISSALM. Estas capacitaciones serán con duración de 20 horas o de 2 horas según el grupo de nuevo ingreso.

SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA

1. Consejería sobre lactancia materna durante el control prenatal a toda mujer embarazada que asiste a los servicios que oferta la consulta externa, por ejemplo: los beneficios de la lactancia materna exclusiva, prevención de infecciones pulmonares/gastrointestinales, no hay que prepararla/disponible en cualquier momento/no se tiene que comprar.
2. Ofertar el método MELA a toda mujer primigesta: Explicar que mientras dé lactancia materna exclusiva sin ningún otro tipo de alimentos sólidos o líquidos, sin presencia de menstruación no quedará embarazada y que el niño sea menor de 6 meses.
3. Capacitar a todo personal de salud de primer ingreso sobre la iniciativa de servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna. (todo personal de nuevo ingreso recibirá el curso de 20 horas sobre lactancia materna).
4. Programación de educación continua sobre Lactancia Materna en la sala de espera de la consulta externa con participación de: Educador(a), responsable de promoción y educación, durante los días lunes y jueves. Ver planificación adjunta y cronograma de actividades.
5. Preparar a la mujer psicológicamente para el amamantamiento (por personal de salud y/o Lic. en Psicología).



LABOR, PARTOS Y SALA DE ESPERA DE LA EMERGENCIA

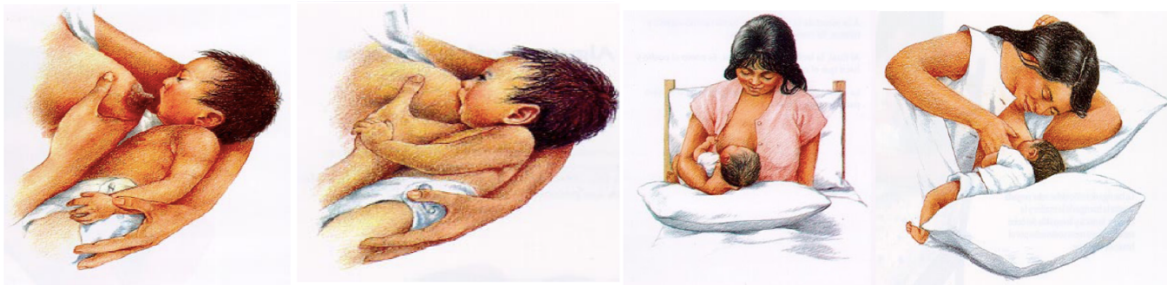


1. Consejería sobre Lactancia Materna durante el trabajo de parto y post-parto, por personal médico y auxiliar de enfermería a la parturienta y a familiares o acompañantes para que no ingresen pajas, pepes, ni sucedáneos de la leche materna.

2. Velar por el apego inmediato dentro de la primera media hora de nacido, la cual deberá realizar sin interrupción con la madre y el niño sano. El contacto piel con piel se dará en el momento del nacimiento y tendrá una duración mínima de 5 minutos y máximo de 15

minutos. Durante el contacto piel con piel se darán los cuidados del recién nacido sobre el abdomen de la madre:

- a. Clampeo oportuno del cordón umbilical (3-5 minutos) después del nacimiento.
 - b. Aspiración de mucosas (en caso necesario)
 - c. Administración de vitamina K
 - d. Administración de colirio cloranfenicol
 - e. Evaluación antropométrica
 - f. Toma de huellas
3. Es deber de todo el personal que labora en el Hospital apoyar a la madre a brindar lactancia materna durante la primera media hora de nacido el niño, indicándole la posición adecuada para brindar el amamantamiento.
- a. **En línea** con el oído, hombro y cadera
 - b. **Pegado** al cuerpo de la madre
 - c. **Apoyando** tanto la cabeza, los hombros
 - d. **Frente** al pecho, con su nariz frente al pezón.



SERVICIO DE ENCAMAMIENTO:

1. Explicación a la madre sobre la lactancia materna sin horario día y noche.
2. Mostrar a las madres la técnica correcta de amamantamiento. Descripción de los puntos claves tanto para la madre como para el bebé. (buen agarre; extracción de la leche, posición para dar lactancia materna, cuidados de las mamas, otros.).
3. Orientar a la madre que la cesárea no es una contraindicación para brindar lactancia materna exclusiva.
4. Velar porque no se realice ningún tipo de publicidad sobre sucedáneos de leche materna, si en caso fuera necesario, la compra la realizará el hospital únicamente la cantidad que se requiera.
5. Se tendrá la supervisión para verificar la existencia de pajas, mamones o pepes a recién nacidos. Ello será realizado por miembros del comité de lactancia materna, personal de enfermería de los servicios donde laboran con turnos rotativos. En caso se encontrará un de los artículos mencionados, se le explicará a la madre el por qué no está permitido del uso del mismo dentro de las instalaciones del Hospital y se procederá a retirar el artículo del servicio.
6. Entregar a la madre trifoliar sobre lactancia materna al egreso del servicio de encamamiento.

NOTA: Evaluar si la madre sabe leer o hay un familiar que le pueda leer la información que aparece en el trifoliar. De no ser así no se le brindará información por escrito.

7. Hacer del conocimiento de la madre en el post parto de los beneficios de la infusión de Ixbut para estimular la producción de leche materna en caso fuera necesario.

Mecanismo de producción de la leche materna



8. Todo neonato o lactante que se encuentre en el programa madre canguro, bebé prematuro o de bajo peso debe ser alimentado con leche materna exclusivamente. A no ser que exista una razón médica que justifique el uso de sucedáneos de la lactancia materna (Galactosemia, fenilcetonuria, VIH, madre que no desea amamantar).

Nota: En el caso que madre no desee amamantar, se le deberá brindar consejería en relación a la importancia de la misma, si en caso, aun así, insiste se le indicará que ella debe comprar el sucedáneo y brindarlo con taza, jeringa o cuchara, así mismo la madre se deberá llevar a un área en la cual, no influya ni sea ejemplo en la decisión de amamantar ante las demás madres.

9. Implementación de la educación continua sobre la Lactancia Materna en el servicio de encamamiento en maternidad y pediatría con las madres y/o encargados de los niños menores de 6 meses. Ver planificación adjunta y cronograma de actividades.
10. Explicación a toda mujer de la técnica de extracción manual de leche materna (masaje, extracción adecuada, forma de almacenar, tiempo de duración al medio ambiente, forma de administración, entre otros). Ver planificación adjunta y cronograma de actividades.
11. Se explicará a la madre las señales de hambre como: buscar pezón, meterse los dedos a la boca, otros.
12. Brindar té de lxbut a todas las madres en su post parto inmediato en el servicio de encamamiento.



Avenida Centenario 1-12 Zona 2 Uspantán, El Quiché
Teléfonos: 79518148 - 79518176 - 79518088
E-mail: ue269@mspaspas.gob.gt



Apéndice 6. Convocatoria para personal Clínico del Hospital de Usphantán.

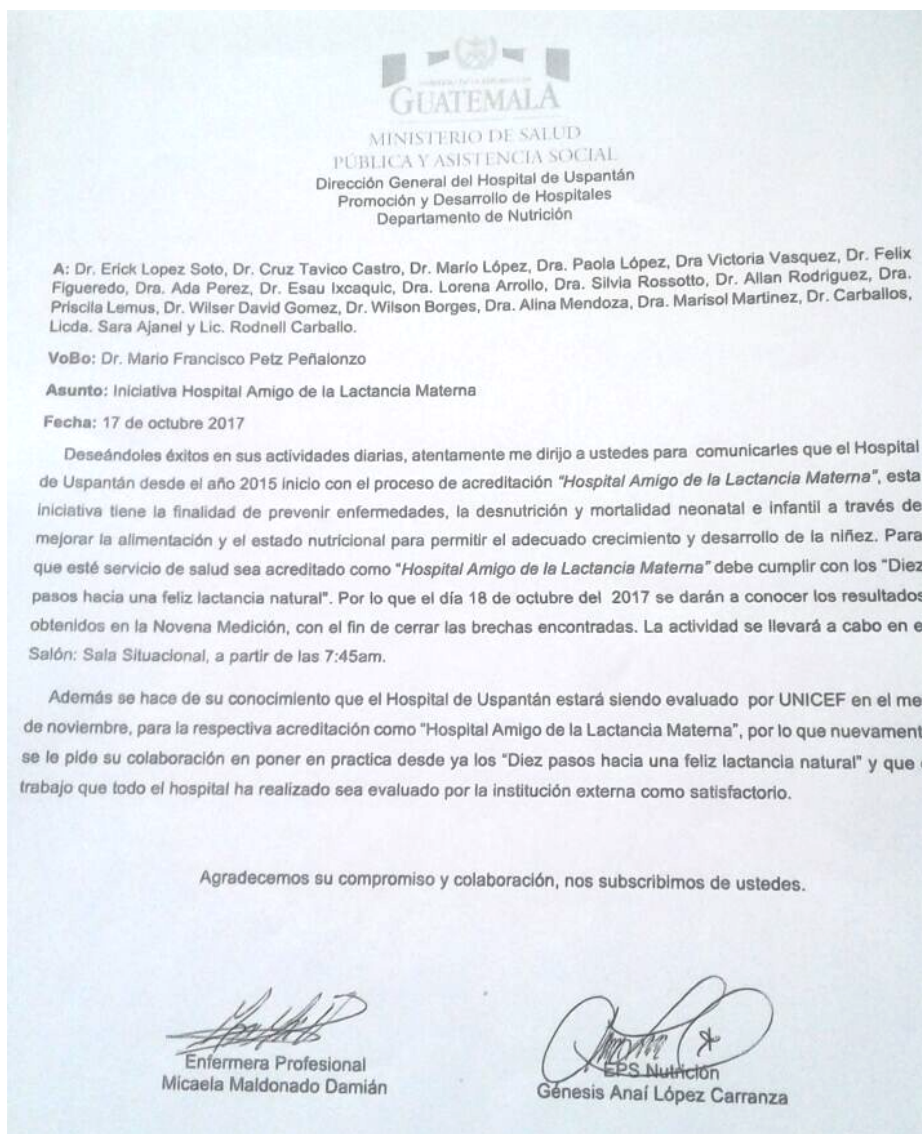


Figura 3. Convocatoria para personal médico del Hospital de Usphantán.

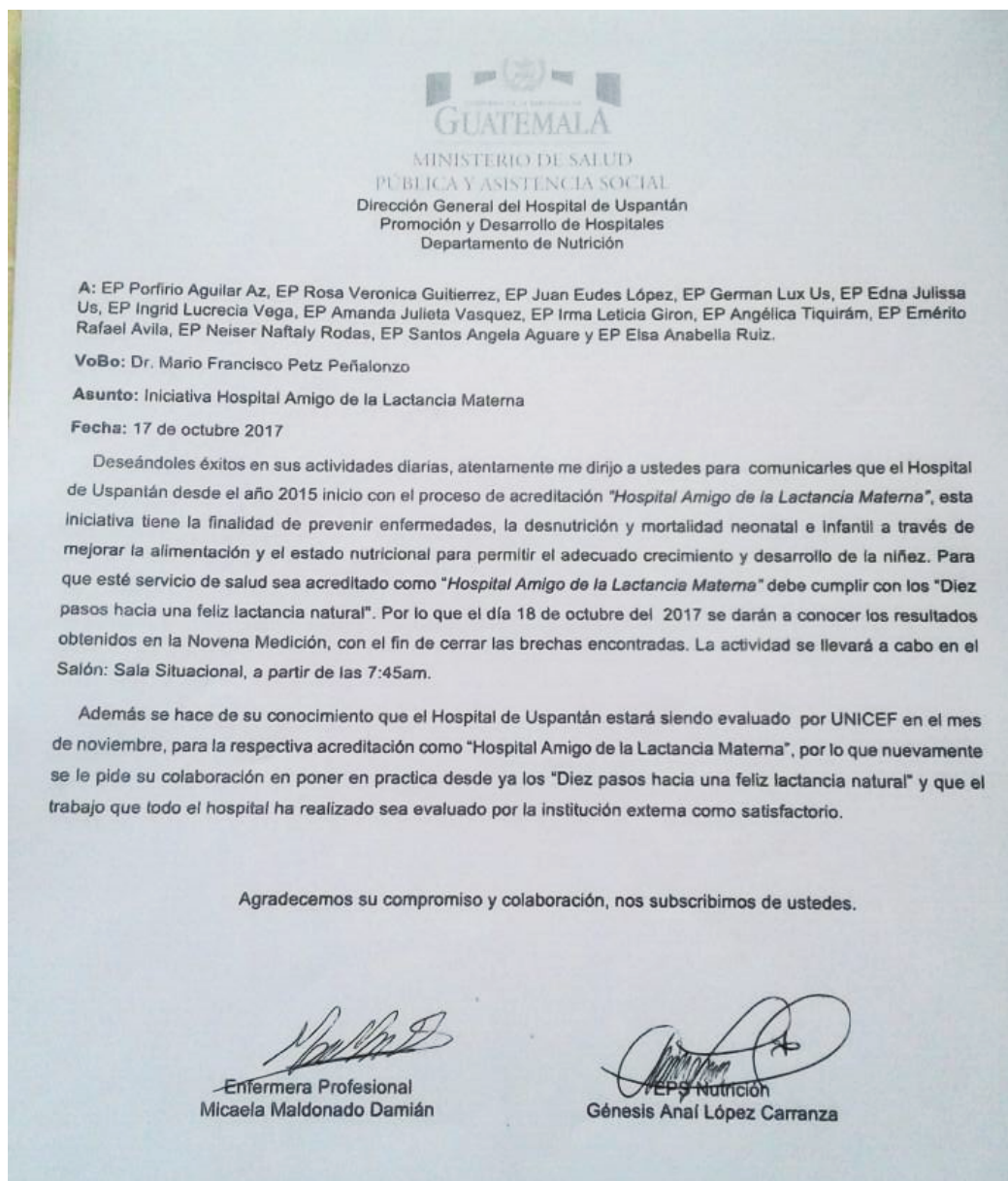


Figura 4. Convocatoria para personal de enfermería del Hospital de Uspantán.

Apéndice 7. Agenda didáctica Iniciativa Servicio de Salud Amigo de la Lactancia Materna

Tema: Iniciativa Servicio de Salud Amigo de la Lactancia Materna (ISSALM)			
Nombre de Facilitador: Génesis Anaí López Carranza			
Fecha de la sesión: 17 de octubre 2017			
Población: médicos y enfermeros		Edad: 17 – 50 años	
Tiempo aproximado: 40 min			
Objetivos de aprendizajes	Contenido	Actividad de aprendizaje	Evaluación de la sesión educativa
Describir los pasos de la Autoevaluación ISSALM	Lactancia Materna Resultados de Autoevaluación ISSALM	Retroalimentación sobre Lactancia Materna Presentación de resultados Autoevaluación ISSALM	Compartir evidencias de aprendizaje entre el grupo. Cuestionario para personal Clínico del curso de 20hrs de Lactancia Materna.

Apéndice 8. Informe Curso de 20hrs de Lactancia Materna.

Informe de Actividades

Curso de 20 horas de Lactancia Materna

Dirigido a: Personal Clínico del Hospital de Uspantán

Fecha: 13, 14 y 15 de noviembre 2017

Lugar: Sala Situacional del Hospital de Uspantán

Horario: 2:00pm a 5:30pm

Objetivo

Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en defensa de la Lactancia Materna, en el personal clínico del Hospital de Uspantán.

Convocatoria

En la Figura 5. Se presenta la convocatoria realizada para personal médico del Hospital de Uspantán y en la Figura 6. Se presenta la convocatoria para personal de enfermería.

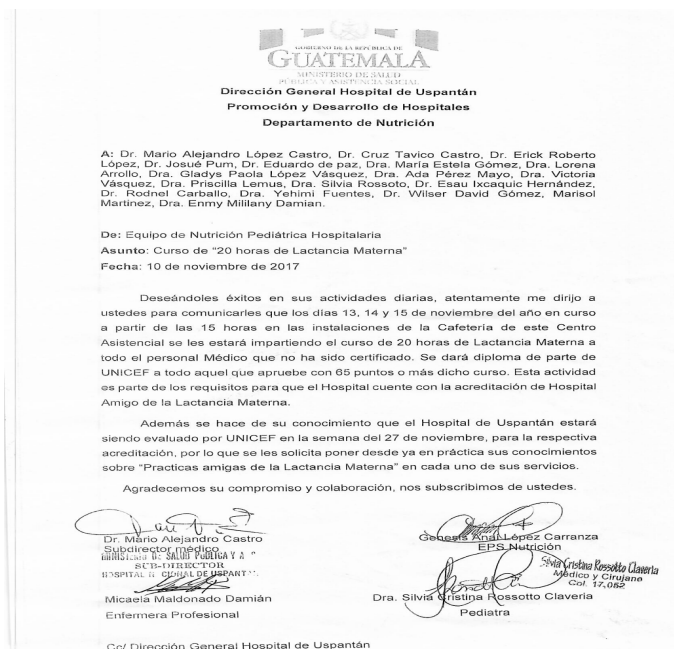


Figura 5. Convocatoria para personal Médico del Hospital de Uspantán

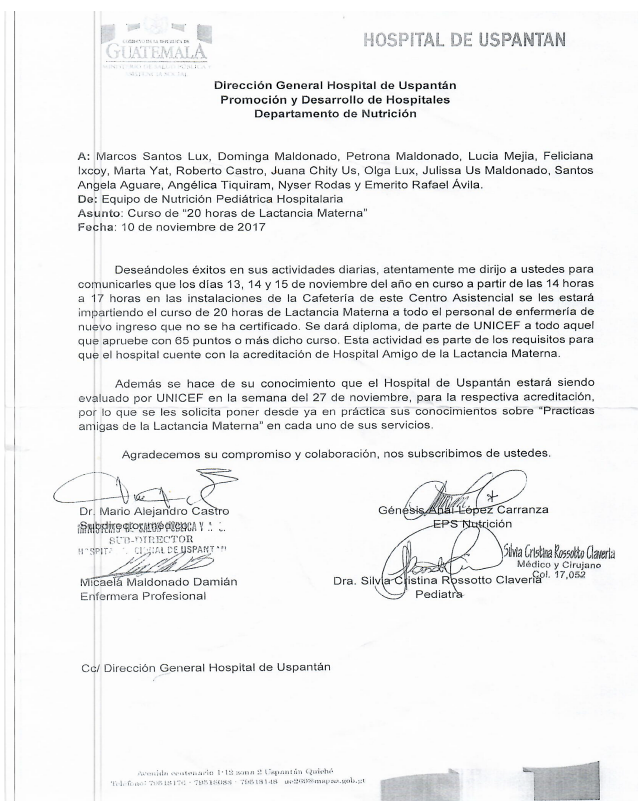


Figura 6. Convocatoria para personal de Enfermería del Hospital de Uspantán

Agenda

A continuación, se presenta la agenda utilizada para cada día en que se impartió la capacitación.

Agenda Día 1: 13/11/2017

Actividad	Expositor	Horario
Bienvenida y registro de participantes	EPS de Nutrición Anai López	
Prueba Diagnóstica		
Sesión 1: Iniciativa Hospital Amigo del Niño: Estrategia Mundial	Dra. Silvia Rossotto	2:00-4:00 pm
Sesión 2: Habilidades de Comunicación		
Sesión 3: Promoviendo la Lactancia Materna Durante el Embarazo		
Sesión 4: Protegiendo la Lactancia Materna		
Tiempo para refacción		4:00- 4:20 pm
Sesión 5: Prácticas de Atención del Parto y Lactancia	Dra. Silvia Rossotto	4:20 – 6:00 pm
Sesión 6: Cómo llega la leche desde el pecho al bebé		
Sesión 7: Ayudar a Amamantar		

Agenda Día 2: 14/11/2017

ACTIVIDAD	EXPOSITOR	HORARIO
Retroalimentación	Dra. Silvia Rossotto	2:00-4:00 pm
Sesión 8: Prácticas que apoyan la Lactancia		
Sesión 9: Producción de Leche		
Sesión 10: Recién Nacidos con necesidades Especiales		
Sesión 11: El Bebé no puede mamar		
Sesión 12: Afecciones del pecho y los pezones		4:00- 4:20 pm
TIEMPO PARA Refacción		4:00- 4:20 pm
Sesión 13: Inquietudes Sobre la Salud Materna	Dra. Silvia Rossotto	4:20 – 6:00 pm
Sesión 14: Apoyo Continuo a la Madre		

Agenda Día 3: 15/11/2017

ACTIVIDAD	EXPOSITOR	HORARIO
Retroalimentación		
Sesión 15: Convirtiendo el Servicio de Salud en Amigo de la Lactancia Materna	Dra. Silvia Rossotto	2:00 – 2:40 pm
Práctica clínica 1: Observar y apoyar con la lactancia		
Práctica clínica 2: Abordar la lactancia con la embarazada	TODOS	2:40 – 5:45 pm
Práctica clínica 3: Observando la extracción manual y alimentación con taza		
CLAUSURA	TODOS	5:45 a 6:00 pm

Descripción

La comisión de Nutrición Pediátrica Hospitalaria del Hospital de Uspantán organizó el curso de capacitación de “20 horas de Lactancia Materna” se realizó como parte de la formación del personal clínico del Hospital de Uspantán.

La capacitación se llevó a cabo en las instalaciones del Hospital de Uspantán del 13 al 15 de noviembre del 2017. El listado de convocatoria incluyó a 35 profesionales de la salud tanto auxiliares de enfermería, enfermeros procesionales como Médicos de este centro asistencial.

De dicha actividad se logró fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en defensa de la Lactancia Materna de 35 miembros del Hospital de Uspantán, lo cual permitió cumplir con más del 80% de personal capacitado y así optar por la evaluación externa de UNICEF para poder contar con la certificación de Hospital Amigo de la Lactancia Materna.

La capacitación de 3 días de duración se estructuró de la siguiente forma:

Día 1.

Apertura del Taller. La capacitación dio inicio con palabras de bienvenida a cargo de la EPS de nutrición (Génesis López), seguido de una prueba diagnóstica del tema.

Sesión de presentaciones conceptúale. Éstas abarcaron el marco conceptual de siete sesiones, con el objetivo que el personal comprenda y valore la importancia de realizar las prácticas adecuadas para una lactancia materna exitosa, en la Tabla 29 se presentan las sesiones impartidas y sus respectivos objetivos.

Tabla 29

Sesiones educativas de la 1 a la 7

Sesiones	Objetivo
Sesión 1: Iniciativa Hospital Amigo del Niño: Estrategia Mundial	Describir los objetivos e importancia de la Iniciativa Amigo del Niño. Revisar como este curso encaja con las actividades propias del Hospital de Uspantán.
Sesión 2: Habilidades de Comunicación	Identificar las habilidades de comunicación de escuchar y aprender, y como mejorar la confianza.
Sesión 3: Promoviendo la Lactancia Materna Durante el Embarazo	Identificar la información que debe comunicarse a la embarazada. Practicar las habilidades de comunicación para abordar la lactancia con la embarazada.
Sesión 4: Protegiendo la Lactancia Materna	Analizar el efecto de la comercialización de la alimentación infantil.
Sesión 5: Prácticas de Atención del Parto y Lactancia	Describir como las prácticas durante el trabajo de parto y el parto pueden apoyar la lactancia inmediata. Explicar la importancia del apego precoz entre la madre y su bebé.
Sesión 6: Cómo llega la leche desde el pecho al bebé	Identificar las partes del pecho y describir sus funciones. Enseñar el cuidado del pecho.
Sesión 7: Ayudar a Amamantar	Hacer una lista de los elementos claves de la posición para una lactancia buena y cómoda.

Día 2.

Retroalimentación. Se dio inicio con la actividad de “Lechuga Preguntona”, la cual consistió en realizar ocho preguntas sobre los temas vistos en la sesión anterior.

Sesión de presentaciones conceptúale. Éstas abarcaron el marco conceptual de siete sesiones educativas. Con el objetivo de lograr que el personal del servicio apoye efectivamente a las madres con la Lactancia Materna inmediata, a demanda y exclusiva hasta alcanzar la designación de un Servicio de Salud Amigo de la

Lactancia Materna, en la Tabla 30 se presentan las sesiones impartidas y sus respectivos objetivos.

Tabla 30

Sesiones educativas de la 8 a la 14

Sesiones	Objetivo
Sesión 8: Prácticas que apoyan la Lactancia	Describir los roles del personal en las prácticas que apoyan el alojamiento conjunto. Debatir la remoción de las barreras para la lactancia inmediata.
Sesión 9: Producción de Leche	Discutir las preocupaciones sobre “Leche Insuficiente” con las madres. Discutir un estudio de Caso de “Leche insuficiente”.
Sesión 10: Recién Nacidos con necesidades Especiales	Analizar la lactancia de recién nacidos que son pre término, bajo peso o que tienen necesidades especiales.
Sesión 11: El Bebé no puede mamar	Describir por que la expresión manual es útil y cómo exprimir manualmente el pezón. Explicar cómo alimentar al bebé con taza.
Sesión 12: Afecciones del pecho y los pezones	Enumerar los puntos que deben explorarse al examinar los pechos y pezones de la madre.
Sesión 13: Inquietudes Sobre la Salud Materna	Discutir las necesidades nutritivas de la mujer que amamanta. Revisar la información básica sobre medicaciones y amamantamiento.
Sesión 14: Apoyo Continuo a la Madre	Revisar la disponibilidad de seguimiento y apoyo después del alta. Resumir las formas de proteger la lactancia para mujeres que trabajan.

Fuente: Datos obtenidos del curso de 20hrs de Lactancia Materna, Hospital de Uspantan, 2017

Día 3.

Retroalimentación. Se dio inicio con una actividad grupal en la que se formaron grupos de cinco personas y a cada grupo se les repartió uno de los temas vistos en la sesión anterior y se les indico que debían realizar una pequeña dramatización.

Sesión de presentaciones conceptúale. Ésta abarcó el marco conceptual de una sesione educativa, seguido de ellos se inició con la práctica con el objetico que el personal de salud pusiera en práctica los conocimientos adquiridos y apoye efectivamente a las madres con la Lactancia Materna inmediata, a demanda y exclusiva hasta alcanzar la designación de un Servicio de Salud Amigo de la Lactancia Materna, en la Tabla 31 se presentan la sesión impartida y sus respectivos objetivos.

Tabla 31

Sesión educativa 15 y Práctica Clínica

Sesiones	Objetivo
Sesión 15: Convirtiendo el Servicio de Salud en Amigo de la Lactancia Materna	Explicar que significa prácticas amigas del niño. Describir el proceso de la evaluación de la Iniciativa Hospital Amigo del Niño.
Práctica clínica 1: Observar y apoyar con la lactancia	Observar la lactancia utilizando el Instrumento de Observación. Ayudar a la madre a aprender la posición y el agarre de su bebé para lactar.
Práctica clínica 2: Abordar la lactancia con la embarazada	Hablar con las embarazadas respecto a cómo alimentar a su bebé. Utilizar habilidades de comunicación para escuchar y aprender y construir la confianza de la madre.
Práctica clínica 3: Observando la extracción manual y alimentación con taza	Enseñar a la madre las habilidades de extracción manual de leche. Observar la demostración de la alimentación con vaso.

Fuente: Datos obtenidos del curso de 20hrs de Lactancia Materna, Hospital de Uspantan, 2017

Resultados

Al finalizar la capacitación el personal fue sometido a una prueba, la cual definiría los resultados logrados, en la Tabla 32 Se presenta una comparación de los resultados obtenidos en la prueba diagnóstica vs. La prueba realizada luego de la capacitación.

Tabla 32

Resultados de prueba Diagnóstica vs. Prueba Final

Tipo de Prueba	Resultados	
	% Reprobado	% Aprobado
Prueba diagnóstica	40	60
Prueba final	0	100

Fuente: Datos obtenidos del curso de 20hrs de Lactancia Materna, Hospital de Uspantan, 2017

A continuación, en la Figura 7 se presentan imágenes del curso de 20hrs para personal médico y de enfermería, del Hospital de Uspantán.



Figura 7. Participantes del Curso de 20 horas de Lactancia Materna

Conclusión


El 100% del personal que asistió al curso de 20hrs de Lactancia Materna aprobó la prueba final, lo que indica que se logró fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en defensa de la Lactancia Materna, en el personal clínico del Hospital de Uspantán.

Apéndice 9. Agenda Didáctica sesión educativa para miembros del Club de Diabéticos

Tema: Guías Alimentarias			
Nombre del Facilitador: Génesis Anaí López Carranza			
Fecha de la sesión: 7 de septiembre 2017			
Población: Club de diabéticos		Edad: 17 – 50 años	
Tiempo aproximado: 60 min			
Objetivos de aprendizajes	Contenido	Actividad de aprendizaje	Evaluación de la sesión educativa
Que los Participantes Identifiquen patrones de alimentación saludables.	Guías alimentarias para Guatemala	Actividad de bienvenida: El rey del grupo de alimentos	Lechuga preguntona
		Impartir conferencia, con ppt.	
		Compartir evidencias de aprendizaje entre el grupo y preguntas	
		Realizar un coctel de frutas y licuados saludables	

Apéndice 10. Material educativo sobre Guías alimentarias.

GUÍAS ALIMENTARIAS




Recomendaciones para una alimentación saludable

Guatemala esta pasando por una transición nutricional y alimentaria ya que existe actualmente un **alarmante aumento de caso de malnutrición, sobrepeso y obesidad**, debido en gran parte al cambio en el estilo de vida de la población guatemalteca.

Para disminuir el riesgo de padecer estas enfermedades y tener una buena salud.

En Guatemala tenemos las **Guías alimentarias**.



OLLA FAMILIAR

Si se puede lograr incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos recomendados en la "olla" se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

1. COMA VARIADO CADA DÍA, COMO SE VE EN LA OLLA FAMILIAR, PORQUE ES MÁS SANO Y ECONÓMICO

Desayuno	Refacción	Almuerzo	Refacción	Cena
				
				



2. COMA TODOS LOS DÍAS HIERBAS, VERDURAS Y FRUTAS, PORQUE TIENEN MUCHAS VITAMINAS.

Las hierbas, verduras y frutas contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan a:

- Tener una buena visión.
- Mejorar la digestión evitando el estreñimiento.
- Mantener el peso adecuado.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones.
- Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, presión arterial alta, etcétera.
- Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.



3. COMA DIARIAMENTE TORTILLAS Y FRIJOLAS, POR CADA TORTILLA SIRVA 2 CUCHARADAS DE FRIJOL, PORQUE TRAE CUENTA, LLENA MÁS Y ALIMENTA MEJOR.



4. COMA 3 VECES POR SEMANA O MÁS: HUEVOS, QUESO, LECHE O INCAPARINA QUE SON ESPECIALES PARA EL CRECIMIENTO EN LA NIÑEZ Y LA SALUD DE TODA LA FAMILIA.



5. COMA AL MENOS 2 VECES POR SEMANA O MÁS, UN TROZO DE CARNE, POLLO O HÍGADO PARA EVITAR EL ANEMIA Y LA DESNUTRICIÓN.



6. COMA SEMILLAS COMO MANÍAS, HABAS, SEMILLAS DE MARAÑÓN, AJONJOLÍ Y OTRAS, PORQUE SON BUENAS PARA COMPLEMENTAR SU ALIMENTACIÓN

De preferencia consumir las semillas todos los días
 Consúmalas solas, combinadas con frutas y vegetales o en las preparaciones de sus alimentos como recados y refrescos.
 Promueva el consumo de frutas y verduras, agregándoles pepitoria y limón.

7. COMA MENOS MARGARINA, CREMA, MANTECA, FRITURAS Y EMBUTIDOS PARA CUIDAR SU SALUD Y GASTAR MENOS.



8. PREPARE LAS COMIDAS CON POCASAL PARA EVITAR ENFERMEDADES.



9. TODOS LOS DÍAS HAGA EJERCICIO O CAMINE RÁPIDO MEDIA HORA O MÁS, PORQUE ES BUENO PARA LA SALUD.



10. EVITE TOMAR LICOR POR QUE DAÑA LA SALUD.



Cuándo debes lavarte las manos

- Antes de comer
- Antes de ir al baño
- Después de jugar al aire libre
- Después de verte con alguien que está enfermo
- Después de tener contacto con animales
- Después de estornudar

Apéndice 11. Agenda Didáctica sesión educativa para miembros del Club de Diabéticos

Tema: Preparación de alimentos saludables para personas con diabetes			
Nombre del Facilitador: Génesis Anaí López Carranza			
Fecha de la sesión: 7 de septiembre 2017			
Población: Club de diabéticos		Edad: 17 – 50 años	
Tiempo aproximado: 60 min			
Objetivos de aprendizajes	Contenido	Actividad de aprendizaje	Evaluación de la sesión educativa
Que los participantes identifiquen métodos de preparación de alimentos saludable.	Métodos de preparación de alimentos saludables. Alimentos permitidos y no permitidos para personas con diabetes.	Taller de preparación de licuados saludables. Consejería sobre métodos de cocción saludables. Repaso de alimentos permitidos y no permitidos para personas con diabetes.	Sesión de preguntas

Apéndice 12. Conmemoración del Día del Paciente Diabético

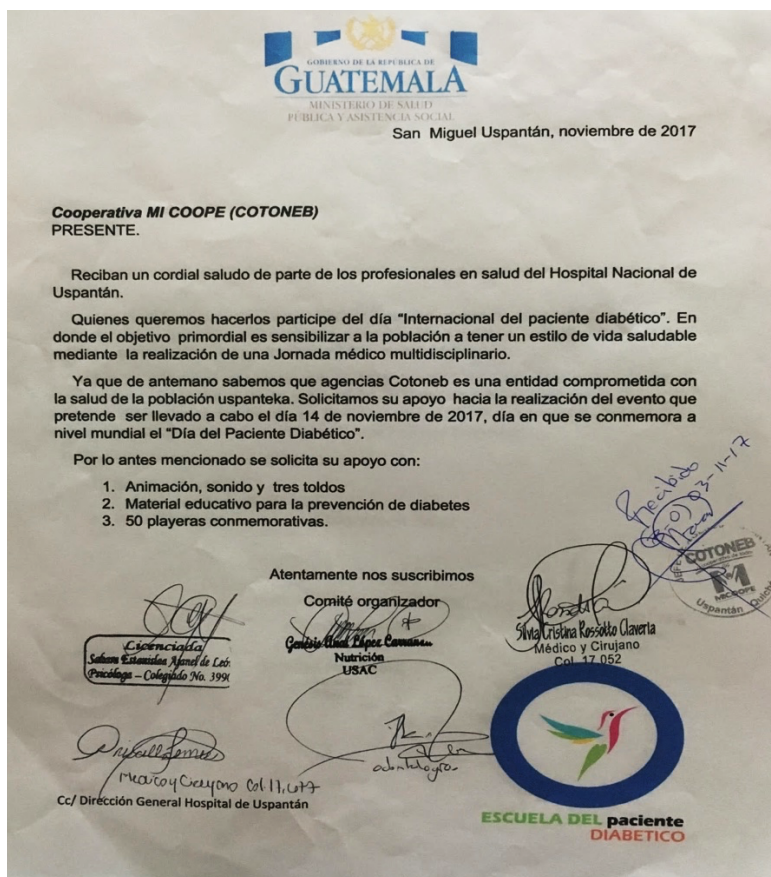


Figura 8. Solicitud a Agencia COTONEB

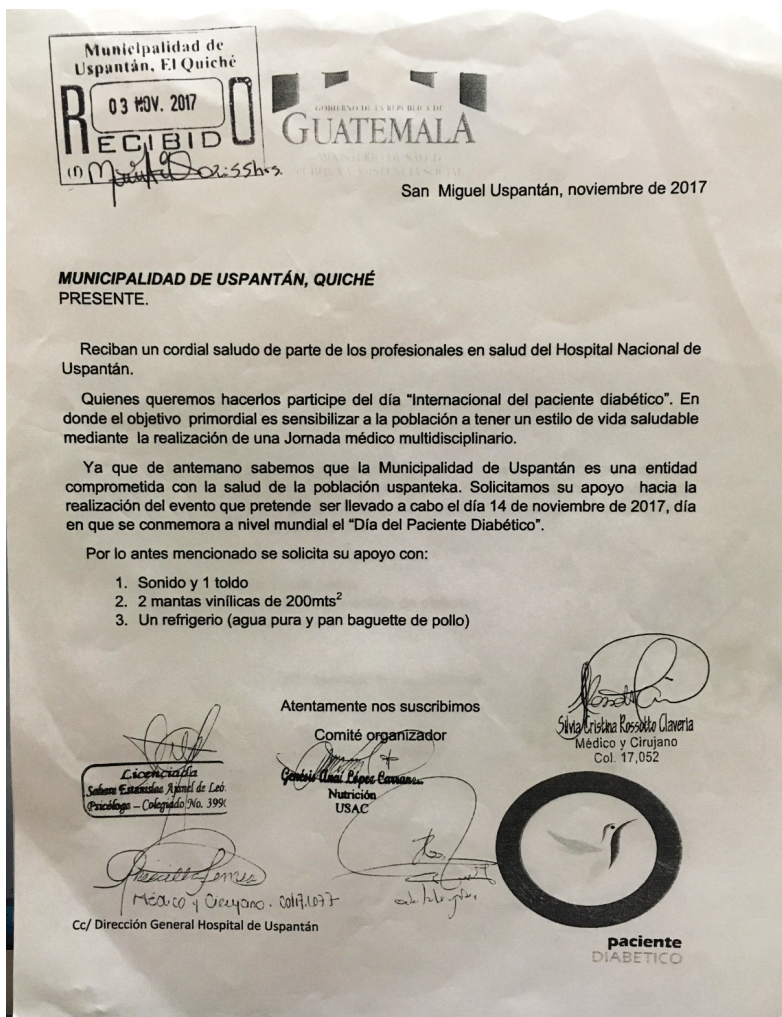


Figura 9. Solicitud a Municipalidad de Uspantán

Apéndice 13. Diseño de Mantas Día del Paciente Diabético

14 DE NOVIEMBRE
DÍA DEL PACIENTE CON DIABETES

Una **NUTRICIÓN ÓPTIMA Y EL EJERCICIO** son elementos claves en el tratamiento de la **DIABETES**.

Busquemos alcanzar y mantener concentraciones de **AZÚCAR EN SANGRE** lo más cercanas a las normales.

Manéja tus niveles de glucosa

ESUELA DEL paciente DIABÉTICO
Hospital de Uspantán

14 de noviembre
día del paciente DIABÉTICO

ESUELA DEL paciente DIABÉTICO

FRECUENCIA PARA REVISAR LOS NIVELES DE GLUCOSA

A.M.
DOS HORAS DESPUÉS DEL DESAYUNO (10:00 AM)
ANTES DEL DESAYUNO (8:00 AM)

P.M.
DOS HORAS DESPUÉS DE CENAR (9:00 PM)
ANTES DE CENAR (7:00 PM)

ANTES DE COMER (1:00 PM)
DOS HORAS DESPUÉS DE COMER (3:00 PM)

DIABETES

¿QUÉ HACER SI TIENES PREDIABETES?

Evitar alimentos "altos en azúcares simples".
Moderar el consumo de carbohidratos simples.

Diabete al menos 1% de peso si hay obesidad/obesepeso.

Comenzar un plan de actividad física con previa consulta médica.
Aseorarse con especialistas en nutrición y Diabetes.

DIABETES

Hospital de Uspantán

Apéndice 14. Diseño de trifoliar informativo sobre Cuidados en la Diabetes

Aprende a manejar los niveles de glucosa

- Mantente bien hidratado, consume 8 vasos de agua pura al día.
- Realiza 5 tiempos de comida al día.
- Realiza 40 minutos de actividad física todos los días.
- Toma tus medicamentos en los tiempos indicados por tu médico.
- Reduce el consumo de azúcares simples.





Prevenirla está en tu mano



EPS Nutrición Anaí López
Licda. Psicología Sahara Ajanel
Dra. Priscila Lemus

Hospital de Uspantán

14 DE NOVIEMBRE

DÍA DEL PACIENTE

DIABÉTICO



ESCUELA DEL PACIENTE
DIABÉTICO

Qué es la Diabetes...?


Diabetes Mellitus Tipo I

Se manifiesta cuando el páncreas pierde su capacidad de producir insulina. No puede ser prevenida. Se presenta en niños y jóvenes adultos menores de 30 años. Puede controlarse de manera óptima con DIETA, ejercicio y tratamiento a base de insulina.

Diabetes Mellitus Tipo II

El páncreas sí produce insulina sólo que la cantidad es insuficiente o bien las células del cuerpo presentan resistencia a la insulina, lo que provoca que no se aproveche la glucosa.

La desarrolla los adultos mayores de 40 años, aunque también se presenta a cualquier edad debido al sobrepeso y la obesidad. Puede controlarse utilizando medicamentos (hipoglucemiantes) además de una dieta balanceada y ejercicio.



Diagnostico de Diabetes

Glucosa en ayunas >126 mg/dl
Glucosa ocasional >200mg/dl + síntomas
Tolerancia oral a la glucosa >200mg/dl






Diagnóstico de PreDiabetes

Glucosa en ayunas alterada 100-125 mg/dl
Tolerancia oral a la glucosa alterada 140 – 199 mg/dl 2 horas post 75g

Control de Diabetes

Hemoglobina glicosilada < 7.0
Glucosa preprandial 90-130 mg/dl
Glucosa posprandial <180 mg/dl

Daños en el cuerpo por una DIABETES mal controlada

Ojos	 Puede presentarse visión borrosa hasta que hay pérdida de vista.
Nervios	 Los brazos o piernas pueden adormecerse lo que podría causar una infección.
Corazón	 El descontrol de glucosa desencadena complicaciones cardiovasculares.
Riñones	 Se puede desarrollar un fallo renal terminal.
Pies	 Una herida pequeña puede terminar en amputación si no se atiende a tiempo.

Apéndice 15. Imágenes Día del Paciente Diabético





Apéndice 16. Investigación

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA



**INFORME DE INVESTIGACIÓN DE EPS
DISEÑO DE CICLO DE MENÚ DE DIETA LIBRE
PARA EL HOSPITAL DE USPANTÁN**

ELABORADO POR:

Génesis Anaí López Carranza

2010-21484

Estudiante de la carrera de Nutrición

Resumen

El Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán debe brindar una dieta que contenga todos los nutrientes necesarios de acuerdo a las características de los pacientes, sin embargo, carece de dietas balanceadas, por ello se diseñó un ciclo de menú de dieta libre de dos semanas, que contribuye al mejoramiento de la salud de los pacientes y ajustándose al presupuesto de la institución. Se realizó una revisión estadística de las características de los pacientes de consulta interna, tomando en cuenta edad, sexo, estado fisiológico y actividad física, para el cálculo de los requerimientos nutricionales de la población. Se calculó la capacidad de producción y el presupuesto para proponer un menú factible de preparación. Se elaboró un Patrón de Menú, que incluyó el conjunto de tiempos de comida que ofrece el servicio de alimentación, grupos de alimentos que se incluyen en cada tiempo de comida, preparaciones de alimentos de cada grupo y los tamaños de porción para cada preparación. Finalmente se realizó el ciclo de Menú de dos semanas, el cual aporta 1830kcal/día, 272g de carbohidratos, 56g de proteína y 56g de grasa. El orden en el que se enlistaron los alimentos fue por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena. Una vez establecido el ciclo de menú se realizó una evaluación. Se obtuvo un ciclo de menú de dieta libre de dos semanas para el Hospital de Uspantán, que contribuye al mejoramiento de la salud de los pacientes y que es acorde al presupuesto de la institución.

Introducción

El Hospital de Uspantán es un establecimiento de salud pública que sirve de referencia para la atención médica especializada y sub especializada. Dado que para un Hospital el cliente es el paciente, se debe cuidar en extremo su satisfacción personal, es por ello que la alimentación que reciba ocupa un lugar preponderante de la calidad asistencial.

En el Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán el 75% de dietas servidas son dietas libres y el resto dietas especiales, debido a que estas dietas no cuentan con un balance nutricional correctamente establecido la presente investigación pretende diseñar un ciclo de menú de dieta libre de dos semanas, que contribuya al mejoramiento de la salud de los pacientes y que se ajuste al presupuesto de la institución.

Para cumplir con los objetivos se realizó un estudio de la población atendida y se determinó el requerimiento energético diario para establecer el valor energético diario del menú. En base al método Dieta Base más Complemento se elaboró un *Ciclo de Menú* de dos semanas, debido al promedio de estadía hospitalaria. El mismo proporciona la siguiente información: nombre de la preparación, método de cocción, tamaño de la porción y número de porciones. El orden en el que se enlistaron los alimentos fue por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena

Antecedentes

Alimentación hospitalaria

Es aquella que se prepara y distribuye a pacientes y personal hospitalario. Para los primeros, con el fin de brindar todos los nutrientes necesarios de acuerdo a su estado fisiológico y patológico. Debido a la diversidad de enfermedades, se deben de tomar en cuenta factores cuantitativos y cualitativos; así como factores sociales, económicos y culturales; sin olvidar los hábitos y tradiciones de la población atendida.

Servicio de alimentación

El servicio de alimentación es el responsable de preparar y servir una adecuada alimentación a los pacientes hospitalizados de acuerdo a sus características y al personal que tenga ese derecho. La alimentación servida debe cubrir las necesidades nutricionales del comensal, además debe adaptarse en la medida de lo posible a los hábitos alimentarios de la misma; ser apetitosa y ajustarse a los recursos económicos disponibles. No debemos olvidar que la alimentación servida a los pacientes, además de contribuir a la atención integral del mismo, debe acortar el período de estancia y hacerlo más placentero

Definición de Menú

La palabra menú se puede encontrar en la mayoría de diccionarios. En el de la Real Académica Española la palabra menú tiene tres significados relacionados: conjunto de platos que constituyen una comida, carta del día donde se relacionan las comidas, postres y bebidas; y comida de precio fijo que ofrecen hoteles y restaurantes, con posibilidad limitada de elección (Dárdano, 2012).

El menú, o producto primario del sistema de servicios de alimentación, es por ende la lista de preparaciones que constituyen una comida (Tejada, 2006). Afecta todas las actividades del servicio, pues de él depende qué se va a comprar, almacenar, producir y distribuir, y qué cuidados sanitarios se deben tener. Así mismo, el menú determina y es determinado por el personal, el presupuesto, la planta física del servicio y el equipo.

El menú cumple con varios objetivos: para los comensales sirve como medio de información sobre los productos que se sirven, las alternativas disponibles y sus precios, lo guían a seleccionar aquellos platillos que le satisfagan y además convengan a la administración del servicio de alimentación. El menú también sirve como un medio para brindar educación alimentaria y nutricional a los comensales (Dárdano, 2012).

Para el personal que trabaja en el servicio de alimentación, el menú es el medio por el cual se les comunica cuáles son los productos que se deben preparar, cuáles son las operaciones que se van a realizar y cuándo se deben realizar. El menú es, en gran medida, el responsable de la reputación del servicio de alimentación. Y por ser un mecanismo de comunicación, el menú debe ser diseñado y redactado claramente, para que los términos usados signifiquen lo mismo para todo aquel que lo lea (Dárdano, 2012).

Planificación de Menú. La planificación del menú para un servicio de alimentación es una tarea compleja, y la persona o personas responsables de su planificación deben poseer una serie de características importantes: a) conocimientos sobre nutrición, b) conocimientos de las preferencias alimentas y de alimentos disponibles en la región, c) complacencia de los gustos de los usuarios y no de los gustos propios, d) un delicado sentido de los sabores, e) habilidad artística, f) capacidad en técnicas y equipos de preparación de alimentos, g) conciencia del control y costos de los alimentos, h) habilidad para emplear los equipos y el

personal, i) gusto por el trabajo con alimentos y la preparación de recetas, j) ausencia de prejuicios alimentarios y mente abierta a cambios e innovaciones (Tejada, 2006).

Tipos de Menú. Existen diversas formas de clasificar los diferentes tipos de menús, algunos tomando en consideración aspectos como el lugar donde se usa el menú, duración, grado de elección, estructura, tipo de servicio y población a la que va dirigido. A continuación, en la Tabla 33 y Tabla 34 se presenta un resumen de las formas de clasificación más usadas de acuerdo a varios criterios y características (Dárdano, 2012).

Tabla 33

Clasificación general

Tipo de Menú	Características Principales	Dónde se usa
Comercial	Promueve las ventas a través de la descripción de sus platos en la carta y los alimentos que lo componen son ofrecidos enfatizando más la naturaleza de la ocasión que el alimento mismo.	Servicios de alimentación comerciales como restaurantes.
Institucional o No comercial	Para poblaciones que consumen uno o más tiempos de comida en el servicio de alimentación. Debería ser nutricionalmente adecuado a los requerimientos diarios de la población, requiere gran variedad en las preparaciones.	Hospitales, asilos, cárceles, orfanatos, ejército, comedores industriales, colegios, entre otros.

Fuente: Dárdano Sosa, C., 2012

Tabla 34

Clasificación de los distintos tipos de menús institucionales

Criterio de Clasificación	Tipo de Menú	Características Principales	Dónde se usa
Según su duración	Estático	El menú ofrece las mismas opciones todos los días.	Restaurantes y algunos hospitales
	Cíclico	Es un conjunto de menús diarios que ofrecen diferentes opciones cada día y que se repiten cada cierto tiempo.	Hospitales, comedores, industriales, colegios.
	De un solo uso	Se planifica para usarse sólo una vez, generalmente para un evento especial.	Servicio de alimentación institucional, comercial.
De acuerdo al grado de elección	Impuesto	El cliente no puede elegir muchas veces ni siquiera conoce el menú que se le servirá.	Comedores industriales de instituciones públicas, hospitales, cárceles, asilos.
	Selectiva	El cliente puede elegir entre dos o más opciones que presenta el menú.	Instituciones privadas como hospitales, comedores, colegios
	A la carta	El cliente tiene total libertad de elegir lo que desea comer de la lista de preparaciones que le presentan.	Hoteles restaurantes
Según el tipo de dieta	Dieta normal	Dieta para personas que no tienen restricciones.	Hospitales, asilos, hospicios.
	Dieta especial o terapéutica	Menús con preparaciones modificadas en contenido de nutrientes y/o en consistencia.	

Fuente: Dárdano Sosa, C 2012

Objetivos de la planificación del menú

La planificación del menú tiene diferentes objetivos específicos de acuerdo con el tipo de servicio de alimentación. No obstante, se puede decir que en general persigue los siguientes objetivos (Tejada, 2006).

Agradar a los usuarios. Si no se cumple este objetivo, todos los demás dejan de tener sentido.

Llenar las necesidades nutricionales de los usuarios.

Mantenerse dentro de los límites del presupuesto.

Establecer las bases para la realización de las actividades de los sectores del servicio, el menú determina los ingredientes que se deben comparar, los estándares de producción y la clase y número de empleados que se requieren.

Contribuir a crear la imagen del servicio de alimentación. Es indudable que el menú que se ofrezca y la calidad del servicio que se brinde, son los dos factores que más contribuyen a producir la imagen que un usuario se forma de un servicio de alimentación.

Factores que influyen en la Planificación del Menú

Antes de iniciar con la planificación del menú, es necesario analizar los diferentes factores que entran en juego para determinar cuál es el menú que más se ajusta al mercado objetivo que se tiene en mente. Dichos factores se pueden agrupar en:

Factores de la clientela. Los factores de la clientela, incluyen dos principales: factores socioculturales y factores nutricionales.

Factores socioculturales. Dentro de los factores socioculturales entran principalmente los hábitos y preferencias alimentarias - conducta alimentaria – y la motivación. La motivación es lo que lleva a los usuarios a comer determinados alimentos, en un momento dado y en un sitio determinado. En los servicios de alimentación hospitalarios, escolares o industriales, la persona generalmente se ve forzada a consumir sus alimentos allí, aunque no desee hacerlo. Este hecho acarrea una gran responsabilidad al encargado de la planificación del menú, en este caso, debe de convertir la obligación en motivación.

Factores nutricionales. Estas necesidades deben tenerse en cuenta en todo tipo de servicio de alimentación, pero sobre todo es prioritario hacerlo en los de tipo institucional (hospitales, hogares infantiles, asilos, escuelas, industrias). En los de tipo comercial, cada vez se observa más la tendencia a tener en consideración este

aspecto, a causa de la creciente toma de conciencia del público acerca de la importancia de la nutrición y su relación con la salud y el bienestar.

Factores internos. Estos tienen una variedad de clasificación, los cuales se describen a continuación.

Locales y equipos. Puede ocurrir una de dos cosas, 1) que el menú determine los locales (espacio necesario) y el equipo que se requiere para su preparación, caso que se presenta cuando se planea un nuevo servicio de alimentación y existe mayor capacidad de actuar, o 2) que los locales y el equipo ya existan y, por tanto, el menú deba ajustarse a ellos. Por ejemplo, si no hay freidores, no se pueden planear dentro del menú frituras; incluso si los hay, hay que tener en cuenta su número y capacidad; si no hay locales para almacenamiento congelado, no se puede pensar en ofrecer postres en tal estado.

Capacidad de producción. Implica que para producir un determinado menú hay que tener en cuenta: 1) el número y las habilidades del personal disponible para su producción, 2) la cantidad y capacidad de los equipos disponibles, y 3) el tiempo que debe transcurrir entre la producción y la servida. Por ejemplo, una carne asada a la plancha debe servirse inmediatamente después de preparada.

Presupuesto. Es indudable que antes de que se pueda planear hay que saber exactamente la cantidad de dinero que se tiene disponible. Equilibrar los menús en relación con el costo es también un aspecto importante de su planeación. Por ejemplo, combinar una preparación costosa con una de bajo costo; utilizar texturizado de soya para extender productos con base a carne. Tener presente el no sólo el costo de los alimentos, sino el de otros factores, como es el caso de alimentos y preparaciones de bajo costo que requieran mucha mano de obra o excesivo gasto de combustible.

Tipo y estilo de servicio. Influencian la clase de alimentos y preparaciones que pueden incluirse en el menú. No puede tener el mismo menú un restaurante elegante con servicio de mesa, que una cafetería con mostrador de autoservicio.

Factores externos. Existen factores externos al servicio de alimentación que influyen la planeación de los menús.

El clima y las estaciones. No se desea lo mismo en un clima caliente que en un clima frío. Este factor también incluye las fiestas especiales y los días festivos y domingos, en los cuales la gente tiene expectativas diferentes en relación a la alimentación.

Disponibilidad de Alimentos. Tiene mucha relación con el factor anterior, así como la ubicación geográfica del servicio de alimentación, lo que también afecta su acceso a los sitios de mercado. Por ejemplo, no puede planearse igual un menú en una gran ciudad que en un pequeño pueblo; ni ofrecer fresco, durante todo el año, de un producto de cosecha o estación determinada, porque, aunque es un hecho que la disponibilidad de alimentos durante el año se ha incrementado con la tecnología de almacenamiento y técnicas de conservación, siguen existiendo limitaciones en cuanto a su precio y formas de ofrecimiento.

Regulaciones. Trata de regulaciones que impongan los organismos del Estado cerca de las calidades de alimentos que se deben emplear y evitar asegurar la salud de los usuarios.

Reglas básicas para la planeación de Menús

Sean cuales sean los objetivos de los menús que se seleccionen, el encargado de la planificación del menú debe tener en cuenta una serie de reglas básicas para su elaboración. Entre las más importantes están las siguientes (Tejada, 2006):

Balance Nutricional. Es fundamental cerciorarse de que la alimentación que se brinde esté acorde con las necesidades energéticas y nutricionales de los usuarios. Esto, que es un imperativo en los servicios de alimentación institucional, se está volviendo cada vez más común en los servicios de alimentación comerciales.

Variedad. Es necesario tener en cuenta que haya variedad en:

Textura. Se refiere a la estructura del alimento y se detecta por la forma como se siente éste en la boca. Los descriptores más comunes son: crujiente, suave, granuloso, blando, gomoso.

Consistencia. Es el grado de firmeza, densidad o viscosidad; fluido, gelatinoso, firme, espeso, líquido, medio espeso.

Color. En el plato, bandeja o mostrador de autoservicio, da atractivo visual a las comidas una mezcla adecuada de colores.

Sabor. Mantener un balance de sabores es importante: dulce, salado, ácido, amargo, picante, son los principales sabores que deben saberse combinar.

Forma. Puede variarse para hacer más atractiva la presentación; por ejemplo, cubos, bolas, tiras, tajadas y ralladura.

Humedad. Se deben combinar alimentos húmedos o jugosos con alimentos secos, para evitar monotonía en este aspecto; por ejemplo, no es agradable ver dos preparaciones con salsa en un mismo platillo.

Método de preparación. Se debe de evitar que todas las preparaciones sean fritas o asadas o cocidas.

Metodología para la planificación del menú

La acción de planificar un menú consiste en determinar las preparaciones que se servirán en un tiempo de comida, describiendo cómo se prepararán, en qué tiempo de comida se servirán y en qué cantidad (Dárdano, 2012).

Cuando se planifica un menú en cualquier institución, la persona que está a cargo del servicio de alimentación, tiene que tomar ciertas decisiones, las cuales dependerán de la información que le proporcionen otras unidades o servicios, por ejemplo, información sobre el número de comensales en cada tiempo de comida, los horarios en lo que se servirá cada tiempo de comida y el tiempo que tienen los comensales para comer. Dicha información es especialmente importante cuando se planifica la alimentación para pacientes hospitalizados donde además se debe trabajar con dietas normales y terapéuticas.

Los pasos a seguir en la planificación del menú se resumen en la Figura 10.



Figura 10. Pasos para la planificación del menú

Fuente: Dárdano Sosa, C., 2012

Determinación de las características de los comensales. Las características de la población que deben tomarse en cuenta son: edad, sexo, estado fisiológico, actividad física, hábitos alimentarios, preferencias alimentarias, nivel de educación, nivel socioeconómico y motivación. Esta información tiene el objetivo de adaptar a dieta a las necesidades de los comensales, si la información no está disponible en el servicio de alimentación se debe recopilar de las fuentes que puedan proporcionarla, en la Tabla 35 se presentan las características que deben ser incluidas.

Tabla 35

Características de los comensales

CARACTERÍSTICAS	INFORMACIÓN NECESARIA
Edad	Edad de todos los comensales Rangos de edad Edad mínima y máxima
Sexo	Número de personas de sexo masculino y femenino Porcentaje de hombres y mujeres
Actividad física	Clasificación del nivel de actividad física que realizan en la institución Clasificación del nivel de actividad física que se realizan fuera de la institución
Estado fisiológico	Número de mujeres embarazadas Número de madres lactantes
Enfermedad	Número de personas con patologías asociadas a la alimentación
Hábitos alimenticios	Patrón alimentario de la población Resultados de un sondeo sobre hábitos alimentarios
Preferencias alimentarias	Resultados de un sondeo preferencias alimentarias
Escolaridad	Nivel de escolaridad de los comensales
Nivel socio-económico	Nivel socioeconómico de los comensales
Motivación	Aspectos que hacen que las personas consuman en el servicio

Fuente: Dárdano Sosa, C., 2012

Establecimiento del número de comensales por tiempo de comida. Uno de los primeros pasos en el proceso de planificación de menús es determinar el número de tiempos de comida que brindará el servicio, lo cual se define según las características de los comensales, las políticas de la institución y capacidad de operación del servicio de alimentación. Además de conocer el número exacto o aproximado de individuos a los cuales se les brindará alimentación, tanto para los días ordinarios de trabajo, como para los fines de semana y días festivos. Además, es de suma importancia determinar a qué porcentaje se les servirá dietas especiales o terapéuticas. Solamente teniendo esta información se podrá hacer un cálculo exacto de las cantidades de alimentos que hay que producir, evitando de esta forma sobrantes o faltantes. Esto permitirá llevar un control exacto y real de la producción y de su costo.

En la mayoría de hospitales se obtiene esta información de pacientes a través del registro que lleva el hospital de ingresos y egresos. En algunos servicios de alimentación se utiliza el sistema administrativo de Solicitud de Dietas, para el cual una persona del servicio de alimentación se encarga de ir a cada sala de encamamiento para recopilar información acerca del número de pacientes y el tipo de dieta que tiene cada uno; este procedimiento se realiza en cada tiempo de comida. La información se entrega en el servicio de alimentación al responsable del personal que distribuye la alimentación y al personal de la producción de alimentos. Adicionalmente, se aceptan solicitudes de dietas para pacientes de nuevo ingreso dentro de un horario restringido y que debe haber sido establecido por la administración del servicio de alimentación y comunicado a todos los jefes de salas de encamamiento (Dárdanos, Sosa, C. 2012).

Determinación de los requerimientos nutricionales de los comensales. El cálculo de los requerimientos nutricionales de la población, se deben realizar utilizando las tablas más recientes formuladas por organizaciones internacionales

reconocidas, como por ejemplo el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), la FAO/OMS y Comités de Expertos.

La necesidad de energía, corresponde a la cantidad de alimentos necesarios para equilibrar un gasto energético que permita mantener un tamaño y composición corporal, y un nivel de actividad física necesaria y deseable, conforme con un estado duradero de buena salud. Para obtener la energía dietética recomendada para un grupo de la población, se puede calcular mediante los siguientes métodos: Promedio simple, Promedio ponderado, Dieta base más complemento e Índice de calidad nutricional (por 1000kcal).

Una vez establecido los requerimientos nutricionales, los pasos a seguir son los siguientes: Distribución del contenido de nutrientes (Cuadro dietosintético) y Cálculo del número de porciones por lista de intercambio (Cálculo de la dieta).

En la Tabla 36, se presentan las consideraciones que se deben de tomar en cuenta para cada grupo de alimentos.

Tabla 36

Consideraciones para determinar los requerimientos nutricionales por grupos de alimentos.

Grupos de alimentos	Consideraciones
Carne.	Incluir el mínimo de porciones de carne, debido a los costos. Sustituir el resto de los requerimientos con productos lácteos.
Frutas y verduras	En el caso de frutas y verduras, se hace imperativo considerar la capacidad de almacenamiento con que cuenta el servicio de alimentación y cada cuanto se puede recibir un pedido de frutas y/o verduras; con estas consideraciones la decisión de cuántas porciones de estos dos productos es factible incluir en el menú.

Grupos de alimentos	Consideraciones
Cereales y azúcar	Con los cereales, en el caso de los guatemaltecos que están acostumbrados a consumir gran cantidad de este tipo de alimentos, se deberá incluir una cantidad adecuada que no exceda el valor calculado. Se debe dejar algunas porciones de azúcar para endulzar las bebidas.
Grasas	En los servicios de alimentación los ingredientes para cocinar se distribuyen en grandes cantidades y a veces no es posible estar fraccionándolos en las porciones exactas. Se debe suponer además que es muy difícil preparar los alimentos con poca grasa para gran cantidad de personas, así que será trabajo del administrador ir definiendo a partir el proceso de estandarización de recetas hasta dónde es factible ajustar la cantidad de grasa del menú
Porciones	Distribución de las porciones por tiempos de comida (Determinar los porcentajes ideales).

Fuente: Tejada, B. 2006

Patrón de menú

El patrón de menú incluye información relacionada con el conjunto de tiempos de comida que ofrece el servicio de alimentación, grupos de alimentos que se incluyen en cada tiempo de comida, preparaciones de alimentos de cada grupo y algunas preparaciones que no cambian durante el ciclo, además de los tamaños de porción para cada preparación (Dárdano, Sosa. C. 2012). El ciclo de menú se elabora siguiendo el patrón del menú, puesto que este último debe funcionar como una plantilla sobre la cual obtener el mismo diseño siempre. A continuación, se detallan los pasos previos que se deben cumplir para iniciar con la estructuración del patrón de menú.

Distribución del contenido de nutrientes. En base a los requerimientos y necesidades nutricionales de los comensales, se debe distribuir la cantidad de energía necesaria en los macronutrientes que componen los alimentos (carbohidratos, proteínas y grasas) = Cálculo del cuadro dietosintético.

Determinar el tamaño de las porciones según la dieta. En este paso de la planificación, se debe calcular y seleccionar el número de porciones de cada grupo de alimentos de la lista de intercambio tomando en cuenta las características de los comensales (requerimientos nutricionales, hábitos y preferencias alimentarias) en primer lugar y en segundo, los recursos con que cuenta el servicio de alimentación.

Distribución de energía por tiempo de comida. El primer paso en el proceso de planificación de menús, es determinar el número de tiempos de comida de que constará el menú, lo cual define según las características de los comensales, políticas de la institución y capacidad de operación del servicio de alimentación. Generalmente se utiliza el plan de 5 tiempos de comida y usualmente, los tiempos de comida principales están separados por cinco a seis horas durante el día. Es necesario recordar, que la distribución de energía en los diferentes tiempos de comida debe ser calculado evitando así tiempos de comida con excesiva cantidad de energía y otros muy deficientes. Una vez establecidas las bases de los incisos anteriores, se procede a la estructuración del patrón de menú, en la Figura 11 se muestra la base para la estructuración del menú, el cual permite localizar en forma rápida los grupos de alimentos de cada lista y evitar errores.

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTO	FORMA DE PREPARACIÓN	TAMANO DE LA PORCIÓN
Desayuno				
Refacción				
Almuerzo				

Figura 11. Estructura del Patrón de Menú

Fuente: Tejada, B. 2006

Tamaño de la porción. Para determinar el tamaño de la porción para cada preparación de alimentos, la unidad de medida que se establezca debe ser aquella

que va a utilizar el personal que prepara y sirve los alimentos (vaso, taza, cucharón = ½ taza, unidad), si al momento no se utiliza medida entonces el administrador debe establecer las medidas que se van a utilizar (Tejada, 2006).

Ciclo de menú

El ciclo de menú es una secuencia planeada, que se repite con intervalos regulares de tiempo, por ejemplo, de 4 semanas (Dárdano, 2012). Es la forma más sencilla y práctica de reducir la monotonía en el menú servido. En las instituciones, es necesario conocer la permanencia promedio del comensal, considerando que una estancia corta (aproximadamente 5 días), el intervalo de repetición del ciclo puede ser corto (una semana), pero si la estancia es más prolongada, entonces el intervalo de repetición deberá aumentar.

Los comensales que tienen una estancia prolongada dentro de una institución, pueden ser que consuman la alimentación por un mes, un año o más de un año. El ciclo de menú entonces debe tener una variedad aceptable que prevenga la insatisfacción que resulta de la monotonía, con una secuencia según el tiempo de permanencia, pudiendo ser de una, dos y cinco semanas, que luego se repiten. Para una población que tenga una permanencia prolongada es aconsejable tener durante el año, tres o cuatro ciclos de menú de cinco semanas. En la Tabla 37 y Tabla 38 se presenta información adicional para la presentación del ciclo de menú.

Tabla 37

El ciclo de menú debe seguir el patrón de menú en cuanto a orden y datos, adicionalmente debe proporcionar la siguiente información

Criterio	Descripción
Nombre de la preparación	El nombre de la preparación debe ser claro y debe usarse siempre. Ej. arroz con arveja y no sólo arroz, papaya en trocitos y no sólo papaya o fruta, refresco de melón y no sólo refresco.
Método de cocción	papas al horno y no sólo papas, pollo en salsa de champiñones y no sólo pollo.
Tamaño de la porción	la cual debe ir antes del nombre de la preparación. Porciones = taza, vaso, cucharón, cucharada, cucharadita.
Número o código de receta	Si existiera un recetario.

Fuente: Dárdano, Sosa, C., 2012

Tabla 38

Orden en el que deben enlistarse los alimentos.

Tiempo de comida	Distribución
Desayuno	fruta, bebida (atol, jugo, leche o sustituto), cereal, carnes y/o huevos, leguminosas, pan o tortilla, grasa (si es extra a la de los alimentos, por ejemplo, mantequilla para la rebanada de pan), azúcar (si es extra a la de los alimentos, por ejemplo, la miel o jalea).
Almuerzo	sopa (si hay, por lo general está no está contemplada en el cálculo de porciones por su bajo aporte calórico), cereal, carnes y huevo, vegetales, leguminosas o tubérculos, fruta o postre, pan o tortilla, bebida.
Cena	sopa (si hay), cereal, carne o huevo o sustituto, vegetales, leguminosas o tubérculos, fruta o postre, pan o tortilla, bebida.

Fuente: Dárdano, Sosa, C., 2012

El servicio de alimentación debe contar con su formato de ciclo de menú completo, esto es, con todas las semanas planificadas, y otro que se publique diariamente o semanalmente en la cartelera y que servirá como una guía para la producción de alimentos.

Consideraciones generales para elaborar el ciclo de menú. Algunas consideraciones importantes que debe tener el planificador al iniciar la estructuración del ciclo de menú son:

Duración del Ciclo de Menú. Se debe establecer la duración del ciclo, que como mínimo debe ser de 3 semanas para favorecer la variedad.

Organización. En el plan operativo anual del servicio de alimentación, debe calendarizarse las fechas en que se trabajarán los ciclos de menú, de manera que todos estén enterados. Para esto se debe considerar que el ciclo debe estar listo dos semanas antes de su implementación. El ciclo de menú debe trabajarse en un lugar tranquilo sin ningún tipo de interrupción y a la hora en que el planificador tenga apetito.

Documentos. Es necesario que el planificador cuente como mínimo con los siguientes documentos: patrón de menú, lista de intercambio de alimentos, distribución de porciones por tiempo de comida, recetas estandarizadas o el recetario que se usa en el servicio de alimentación, lista de preparaciones que se conocen dentro del servicio de alimentación y que no están en el recetario, lista de preparaciones nuevas que ya hayan sido probadas, archivo de ciclos de menú anteriores.

Procedimiento para elaborar el ciclo de menú. El planificador del ciclo de menú, debe establecer de antemano el número máximo de frituras y preparaciones que lleven mucha grasa que se permitirán en una semana, además el número máximo de veces que se incluirá huevo como plato principal en el desayuno, y el número mínimo de ensaladas de vegetales frescos y postres de fruta fresca que se espera incluir en la semana. En el caso de vegetales y frutas considerar el espacio de almacenamiento con que cuenta, el día en que entra el pedido y el tiempo de vida de cada alimento. Para elaborar el ciclo de menú, se debe seguir el procedimiento que se detalla en la Figura 12. (Dárdano, 2012).

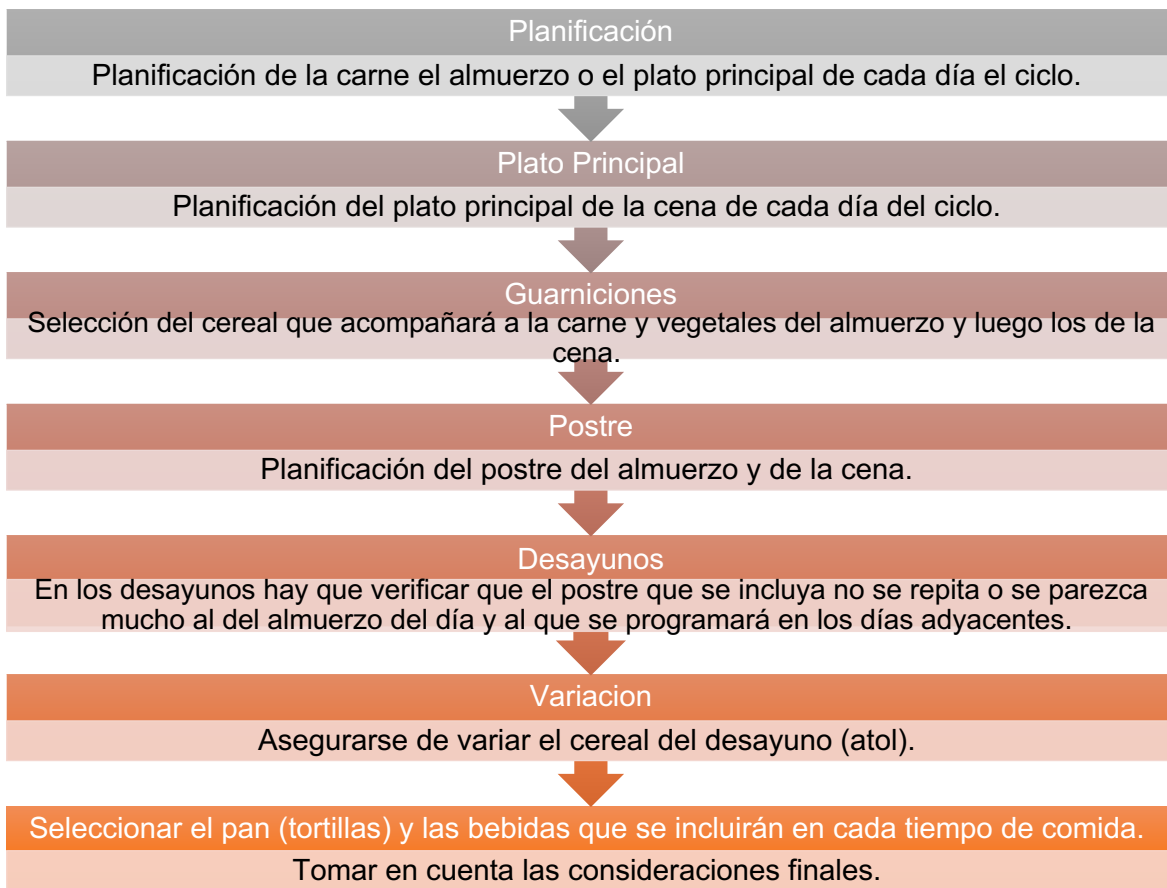


Figura 12. Procedimiento para elaborar el ciclo de menú

Fuente: Dárdano, Sosa, C., 2012

Generalidades del Hospital Nacional de Uspantan

El Hospital de Uspantan es un establecimiento de salud pública que sirven de referencia para la atención médica especializada y sub especializada en su área de influencia, para lo cual cuenta con especialidades médicas básicas de medicina interna, pediatría, cirugía, gine obstetricia, anestesia, traumatología y ortopedia, patología y radiología, además subespecialidades de: gastroenterología, cardiología, neumología, reumatología, hematología entre otras. Presta los servicios de consulta externa, emergencia, hospitalización y cuidados intensivos.

Desarrolla además acciones de formación de recurso humano, promoción y prevención. Los recursos humanos básicos son médicos generales y médicos

especializados y subespecialidades en diferentes ramas de la medicina, y otros profesionales como químico-biólogo, químico-farmacéutico, nutricionista, trabajadores sociales, enfermeras, auxiliares de enfermería y personal administrativo y operativo de apoyo (MSPAS, 1999).

Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantan. El servicio de alimentación, es un servicio de apoyo que depende directamente de la dirección del hospital. La persona encargada del servicio es un perito contador, quien cumple con las funciones de organizar y dirección del servicio.

Organización. El servicio de alimentación es parte de los servicios de apoyo. No cuenta con objetivos ni políticas bien definidas. Carece de un organigrama interno.

Recursos. Los recursos con los que cuenta el servicio de alimentación, se describen a continuación:

Humanos. El Servicio de Alimentación, cuenta con un total de ocho personas entre las cuales están: un EPS de nutrición, un perito contador y cuatro cocineras, las cuales se turnan dos veces al día, en cada turno son dos personas.

Físico. El espacio físico del Departamento de Alimentación y Dietética cuenta con varias áreas físicas para almacenamiento, preparación y distribución de alimentos y lavado de vajillas, las cuales se describen en la Tabla 39.

Tabla 39

Espacios físicos que se encuentran en el servicio de alimentación del Hospital de Uspantan.

Área Física	Descripción
Área de recepción y almacenamiento de víveres	En estas áreas se reciben y almacenan los víveres acuerdo a cada grupo. Las carnes y lácteos se reciben cada ocho días, se almacenan en un refrigerador. Las frutas y verduras se compran el día de mercado (jueves) y se almacenan en un refrigerador. Los abarrotes se reciben mensualmente. Se elaboran tortillas de maseca diariamente para los tres tiempos fuertes de comida.
Área de producción	Incluye cocina y espacio para elaborar las tortillas. Cuenta con una estufa, un refrigerador y equipo menor.
Área de distribución	Para la distribución de alimentos a los diferentes servicios cuenta con dos carros termo y una vajilla sencilla.
Área de lavado de vajilla	En esta área se lava toda la vajilla.

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados del Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantan*. Guatemala.

Tipo de alimentación que brinda. Se sirven dietas libres, blandas, hiposódica e hiperprotéica.

Oferta y demanda. De todas las dietas que se sirven, el 75% son dietas libres y el resto dietas especiales aproximadamente. Se sirven tres tiempos de comida, fórmulas solicitadas por la clínica de nutrición. Al personal de turno de 24hrs se les sirven tres tiempos de comida y a personal de turno nocturno solo dos tiempos.

Justificación

Muchos autores señalan que la alimentación y nutrición es fundamental para mantener el estado nutricional de los individuos y para la recuperación de los que se encuentren con un estado de salud general deteriorado. Parte fundamental de esta recuperación se encuentra a cargo de los Servicios de Alimentación y Nutrición que se encuentran en los Hospitales Nacionales, ya que se debe brindar una alimentación que cumpla los requisitos de calidad y la reglamentación correspondiente para así satisfacer las necesidades de los individuos.

Las estadísticas de salud de todos los países de América Latina demuestran que las enfermedades en las cuales el componente alimentario nutricional tiene una influencia directa o indirecta, son causa importante de la morbilidad y la mortalidad. Este hecho corrobora la importancia de que el sector salud adquiera conciencia de la necesidad de integrar las actividades de alimentación y nutrición a sus programas, niveles de atención y unidades operativas.

Todos los países latinoamericanos, en mayor o menor medida, reconocen que la morbilidad y la mortalidad relacionadas con la alimentación y nutrición ocupan un lugar destacado y requieren un fuerte gasto de esfuerzos y recursos. En general las acciones reconocidas como prioritarias de parte del sector salud en dichos países, son las siguientes: a) Lactancia materna; b) vigilancia del crecimiento y la nutrición del niño; c) atención nutricional del niño con enfermedad diarreica aguda y otras enfermedades infecciosas; d) atención nutricional de la mujer embarazada y lactante; e) atención nutricional del niño menor de cinco años; y f) atención nutricional de la población adulta con enfermedades relacionadas con la alimentación y nutrición, tales como: diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, obesidad, enfermedades renales, cáncer (Tejada, 2007).

Esto demuestra la necesidad de que el Hospital de Uspantan cuente con un Ciclo de Menú bien establecido y acorde a las características de la población a la que atiende y así brindar un servicio de cálida.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un ciclo de menú de dieta libre de dos semanas para el Hospital de Uspantán, que contribuya al mejoramiento de la salud de los pacientes y que se ajuste al presupuesto de la institución.

Objetivos específicos

Determinar las principales características de los pacientes ingresados al Hospital de Uspantán, para la planeación de un ciclo de menú.

Establecer los requerimientos nutricionales de los pacientes ingresados al Hospital de Uspantán en el periodo de enero 2016 a octubre 2017.

Elaborar un ciclo de menú que cumpla con las características de los pacientes del Hospital de Uspantán.

Validar el ciclo de menú.

Materiales y Métodos

De acuerdo a la elaboración del diseño metodológico se determinaron los procedimientos para dar respuesta al problema planteado de dicha investigación.

Población

Pacientes ingresados al Hospital Nacional de Uspantan.

Muestra

Estadísticas semestrales de pediatría y adultos del Hospital de Uspantán, del año 2016 a octubre de 2017.

Tipo de estudio

Estudio de tipo cuantitativo transversal.

Operacionalización de las variables

En esta sección se describe e identifica en la Tabla 40 cada variable dependiente, de la investigación, en el cual se establece un breve concepto sobre cada una de ellas así como también la medición de cómo se realizo y los rangos establecidos para su clasificación.

Tabla 40

Descripción y operacionalización de variables.

Variable	Descripción del concepto	Medición operacional	Rangos								
Género	El género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.	Número de personas de cada género	# de personas de sexo masculino # de personas de sexo femenino % de hombres % de mujeres								
Edad		Adolescentes y adultos ingresados a la consulta interna	10 a 18 años 18 a > 60 años								
VET	Corresponde al valor del aporte energético responsable del balance energético (relación ingesta y gasto) de una persona de tamaño y composición corporal (así como el nivel de actividad física)*	Kcal/día/edad	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sexo</th> <th>Edades</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Mujeres</td> <td>10 a 18 años</td> </tr> <tr> <td>18 a 60 años y +</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Hombres</td> <td>10 a 18 años</td> </tr> <tr> <td>18 a 60 años y +</td> </tr> </tbody> </table>	Sexo	Edades	Mujeres	10 a 18 años	18 a 60 años y +	Hombres	10 a 18 años	18 a 60 años y +
Sexo	Edades										
Mujeres	10 a 18 años										
	18 a 60 años y +										
Hombres	10 a 18 años										
	18 a 60 años y +										
Actividad Física	Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Adolescentes y Adultos: Gasto energético diario	Actividad Física: Liviana Moderada Intensa								
Habitos alimentarios	Patrón alimentario de la población	No aplica	No aplica								
Enfermedades	Personas con patologías asociadas a la alimentación	Número de personas con patologías asociadas a la alimentación	Porcentajes de tipos de patologías								

Fuente: Elaboración propia, 2017.

*Fuente: Menchú, *et al.*, 2012.

Recursos

Considerando el planteamiento del problema de la investigación es necesario conocer los recursos que se tienen, así como los recursos humanos, físicos o institucionales, equipo a utilizar, materiales e instrumentos para la recolección de datos, los cuales ayudarán a llevar a cabo el proceso de investigación.

Recursos humanos. Se contará con un investigador y un asesor.

Físicos o Institucionales. Se utilizará el salón “Espacios Amigables” del Hospital de Uspantán y el servicio de alimentación del Hospital de Uspantán.

Equipo. El equipo a utilizar durante la investigación experimental se encuentra detallado en la Tabla 41.

Tabla 41

Especificaciones detalladas del equipo a utilizar para la investigación

Equipo	Especificación	Cantidad
Calculadora	Modelo: CASIO fx-82MS	1
Computadora	Modelo: MacBook 15”, Apple	1
Impresora	Cannon ip3000	1

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados para la utilización de equipo durante el desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala.

Materiales. Dentro de los materiales utilizados se encuentran documentos como: lista de intercambio de alimentos del Centro de Asesoría en alimentación y Nutrición CEAAN, el recetario que se usa en el servicio de alimentación, lista de preparaciones que se conocen dentro del servicio de alimentación y que no están en el recetario, lapiceros, hojas, computadora, internet, mesa, silla, fotocopias, impresiones y extras.

Instrumento de recolección de datos. Para la recolección de datos se diseñó en el programa Microsoft Word un formato de patrón de menú como el que se

muestra en la Figura 13. Para la elaboración del ciclo de menú se diseñó en el programa Microsoft Word un formato como el que se muestra en la Figura 14.

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTO	FORMA DE PREPARACIÓN	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Desayuno				
Refacción				
Almuerzo				

Figura 13. Formato para la elaboración del Patrón de Menú

Fuente: Tejada, B. 2006

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

Figura 14. Formato para la elaboración del Ciclo de Menú

Fuente: Dárdano, Sosa, C., 2012

Metodología

Este apartado hace una descripción acerca de cómo se llevó a cabo la investigación.

Análisis Inicial de Insumos. se realizó el análisis de los factores que condicionan la planificación del menú, los cuales se describen a continuación.

Capacidad de producción. Se solicitó al encargado el servicio de alimentación un listado detallado del material y equipo con el que cuenta el servicio y en base a ello se realizó una supervisión por parte del nutricionista para evaluar la calidad y las condiciones en que se encuentra el mismo. Además, se solicitó el presupuesto con el que se cuenta, para proponer un menú factible de preparar.

Determinar las características de los comensales. Se realizó una revisión estadística de las características de los pacientes que han acudido a la consulta interna, del año 2016 al 2017, tomando en cuenta: edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.

Establecimiento del número de comensales por tiempo de comida. Se solicitó el registro de dietas del año 2016 al mes de septiembre del 2017.

Determinación de los requerimientos nutricionales de los comensales. El cálculo para determinar el requerimiento nutricional se realizó utilizando los criterios del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) del año 2012. Para obtener la energía dietética recomendada para grupos específicos se utilizó el método *Dieta basé más complemento*. Se realizó la distribución del contenido de nutrientes y se calculó el número de porciones por lista de Intercambio. Finalmente se realizó la Distribución de las porciones por tiempo de comida.

Elaboración del Patrón de Menú. Se realizó un formato por medio del cual se hizo el cálculo del Patrón de menú el cual incluyó información relacionada con el conjunto de tiempos de comida que ofrece el servicio de alimentación, grupos de alimentos que se incluyen en cada tiempo de comida, preparaciones de alimentos de cada grupo y los tamaños de porción para cada preparación.

Elaboración del Ciclo de Menú. Se realizó un ciclo de Menú de dos semanas para adultos debido al promedio de estadía hospitalaria y un ciclo de menú de dos semanas para niños. Estos proporcionaron la siguiente información: nombre de la preparación, método de cocción, tamaño de la porción y número de porciones. El orden en el que se enlistaron los alimentos fue por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena.

Validación del ciclo de menú. Una vez establecido el ciclo de menú se realizó una evaluación rápida haciendo uso del listado de preguntas que se muestran en la Tabla 42.

Tabla 42

Validación del Ciclo de menú

Reflexiones
¿Es adecuado desde el punto de vista nutricional?
¿Todos los alimentos que se ofrecen son de estación y accesibles en precio?
¿Pueden prepararse con el personal y equipo disponibles?
¿Ofrece contrastes en color, textura, consistencia, sabor, forma, métodos de preparación?
¿Se repite demasiado un alimento, preparación o sabor?
¿Las comidas son atractivas, con los aderezos y acompañamientos apropiados?
¿Las combinaciones hacen un todo agradable?
¿Se adecúa al perfil del consumidor que arrojó la investigación de mercado?

Fuente: Dárdano, Sosa, C., 2012

Resultados

Las características de los pacientes que han acudido a la consulta interna del Hospital de Uspantán en el periodo de estudio se describen en la Tabla 43. El promedio de pacientes atendidos por tiempo de comida se presenta en el Apéndice 17. En el Apéndice 18, se muestra el presupuesto con el que cuenta el servicio de alimentación por ración de comida. En el Apéndice 19, se presenta la lista de abarrotes con la que cuenta el servicio de alimentación y en el Apéndice 20, se muestra un listado del material y equipo del servicio de alimentación.

Tabla 43

Características de los pacientes ingresados en el Hospital de Uspantán en el período de enero 2016 – octubre 2017

CARACTERÍSTICAS	PACIENTES ADULTOS	
Rango de edad	10 a >60 años	
% de pacientes según su sexo	Femenino	Masculino
	79.5	20.5
Actividad física	Liviana	
Estado fisiológico	Parto Eutócico Simple	
	Cesárea	
	Aborto	
	Distención abdominal	
	Amenaza de Parto Pre término	
	Diarrea	
	Apendicitis	
	Colecistitis	
	Diabetes Mellitus	

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados del departamento de estadística del Hospital de Uspantán*. Guatemala.

En la Tabla 37 se observa que la población de estudio se clasifica según sexo, el nivel de actividad física es liviana para ambos grupos y un tema de consulta interna frecuente es por un estado fisiológico de tema ginecológico.

El valor nutricional del Ciclo de Menú de Dieta Libre se presenta en la Tabla 44. El Promedio del Requerimiento Energético de la población según actividad liviana se presenta en el Apéndice 21. Los requerimientos nutricionales de energía y macronutrientes según sexo y edad se muestran en el Apéndice 22. El número de porciones para establecer el ciclo de menú de dieta libre se presenta en la Tabla 45. En el Apéndice 23 se presenta el número de porciones que cada grupo de pacientes necesita para cumplir su requerimiento nutricional diarios. En la Tabla 46 se presenta la distribución por tiempo de comida para estable el Ciclo de Menú.

Tabla 44

Valor Nutricional del Ciclo de Menú de Dieta Libre para pacientes del Hospital de Uspantán.

kcal/día	Macronutrientes Nutrientes	%	kcal	g
1,825	Carbohidratos	60	1,095	274
	Proteína	12	219	55
	Grasa	28	511	57

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados del desarrollo de la parte experimental de la investigación. Guatemala.

Se observa la distribución de energía y macronutrientes para establecer del ciclo de menú de dieta libre.

Tabla 45

Número de porciones por lista de Intercambio y distribución del valor nutricional.

No.	Lista	No. Porciones	Energía	CHO	CHON	COOH
1	Lac. s/grasa	2	170	24	14	2
2	Lac. Enteros	0	0	0	0	0
3	Vegetales	4	140	28	8	0
4	Frutas	3	240	60	0	0
5	Cereales	9	675	135	9	9
6	Carnes	5	325	0	25	25
7	Grasas	4	180	0	0	20
8	Azúcar	5	100	25	0	0
Sumatoria			1830.0	272	56	56
% adecuación			99.7	99.4	102.3	98.6

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados del desarrollo de la parte experimental de la investigación. Guatemala.

Se observa la distribución del número de porciones por lista de Intercambio y el % de adecuación para establecer el ciclo de menú de dieta libre.

Tabla 46

Distribución de las porciones por tiempo de comida según Lista de Intercambio, del Ciclo de Menú de Dieta Libre.

T	Lac s/grasa	Lac Entero	Vegetal	Fruta	Cereales	Carne	Grasa	Azúcar	VET	% VET
Desayuno	1	0	0	1	4	1	1	1	595	33
Almuerzo	0	0	2	1	4	3	2	2	775	42
Cena	1	0	1	1	2	1	1	1	480	26

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados del desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala.

En la Tabla 47 se presenta de forma sintetizada el Patrón de Menú que sigue el Ciclo de Menú de dieta libre para pacientes adultos. En el Apéndice 24 se presenta el patrón de menú establecido para la elaboración de Ciclo de menú. En las Tablas 48 y 49, se presenta el Ciclo de Menú de dos semanas. En la Tabla 50, se presentan los complementos a utilizar para los diferentes tipos de requerimientos de los pacientes adultos.

Tabla 47

Patrón de Menú del Ciclo de Menú de Dieta Libre para población adulta del Hospital de Uspantán

Desayuno		Almuerzo		Cena	
Tamaño de la porción	Nombre de la Preparación	Tamaño de la porción	Nombre de la Preparación	Tamaño de la porción	Nombre de la Preparación
1 rodaja / 2 cucharones	Fruta	2 cucharones	Cereal de almuerzo	1 unidad / 1 cucharón / 1 rodaja	Huevo o sustituto
1 taza	Incaparina	3 onzas	Carne o sustituto	2 cucharones	Vegetales cocidos
2 cucharones	Frijol	2 cucharones	Vegetales cocidos o crudos	2 unidades	Tortilla
1 unidad / 1 cucharón / 1 rodaja	Huevo o sustituto	2 unidades	Tortilla	1 rodaja / 2 cucharones	Fruta
2 unidades	Tortilla	1 vaso	Licudo de frutas	1 taza	Incaparina
1 cucharadita	Azúcar	2 cucharaditas	Azúcar	1 cucharadita	Azúcar

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados del desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala

Tabla 48

Ciclo de Menú de 1830kcal/día para población adulta del Hospital de Uspantán, Semana 1

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 banano 1 vaso de atol de avena con leche descremada 1 cucharón de frijol parado 1 cucharón de huevo revuelto con chile pimiento y cebolla 2 tortillas	2 cucharones de papaya y piña picada con 2 cdas de granola 1 vaso de leche descremada 1 cucharón de plátanos fritos 1 rodaja de queso 1 cucharón de frijoles licuados 2 tortillas	1 manzana 1 vaso de atol de maicena con leche descremada 1 cucharón de frijoles con 1cta de crema 1 huevo duro con chirmol 2 tortilla	1 rodaja de piña 1 vaso de atol de haba con leche descremada 1 rodaja de queso con chirmol 1 cucharón de frijoles volteados 2 tortillas	2 cucharones de coctel de frutas con 2 cdas de ganola 1 vaso de Incaparina con leche descremada 1 cucharón de frijoles parados 1 cucharón de huevo revuelto con tomate y cebolla 2 tortillas	1 rodaja de papaya 1 vaso de Incaparina 1 cucharón de frijol colado 1 cucharón de plátano cocido con queso y crema 2 tortilla	1 rodaja de melón 1 vaso de manjar con leche descremada 1 cucharón de frijoles parados 1 cucharón de huevo revuelto con salchicha 2 tortillas
Almuerzo	1 cucharón de arroz blanco 2 cucharones de salchichas con salsa 2 cucharones de sofrito de pelulero, zanahoria y papas 2 tortillas 1 vaso de licuado de melón	2 cucharón de fideos con salsa 1 pieza de Pollo dorado 3 cucharones de ensalada de zanahoria, piña y manzana con limón. 2 tortillas 1 vaso de rosa de jamaica	2 cucharones de puré de papa 1 trozo de carne guisada 2 cucharones de pelulero en trozos hervidos 2 tortillas 1 vaso de licuado de papaya	2 cucharones fideos con mayonesa 2 cucharones Carne molida con zanahoria y ejote 2 cucharones de coliflor en escabeche 2 tortillas 1 vaso de licuado de frutas con canela	1 cucharón de arroz con verduras 3 cucharones de frijol blanco parado con posta de cerdo 2 trozos de peluleros migados 2 tortillas 1 vaso de licuado de piña	3 salchichas hervidas 2 cucharones de coditos con cebolla, perejil y mantequilla 2 cucharones de pure de güisquil y con zanahoria 2 tortillas 1 vaso de licuado de sandía	2 cucharón de papas hervidas 1 pieza de hígado res empanizado 2 cucharones de ejotes guisados 2 tortillas 1 vaso de licuado de papaya y piña

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cena	2 cucharones de sopa de huevo 1 cucharón de zanahoria, guisquil y guicoy en trozos hervidos 2 cucharones de fruta picada 2 tortillas 1 vaso de Incaparina con anís	1 cucharón de frijol colado 1 cucharón de huevo revuelto con tomate y cebolla 1 banano 1 tortilla 1 vaso de avena con leche descremada	1 cucharón de platanos fritos 1 rodaja de queso 1 tortilla 1 rodaja de sandía 1 vaso de Incaparina con canela	2 cucharones de sopa de fideos con verdura picada 2 panqueques 2 cucharones de manzana y melón picado con miel 1 vaso de leche descremada	1 salchicha hervida 1 cucharón de perulero guisados 1 tortilla 1 rodaja de papaya 1 taza de atol de plátano con leche descremada	1 cucharón de arroz 1 rodaja de queso fresco 1 cucharón de ejotes con tomate y cebolla 1 rodaja de piña 1 tortilla 1 taza de Incaparina	1 cucharón de huevo duro con sofrito de tomate y cebolla 1 cucharón de frijol colado 2 cucharones de melón y sandía en trozos 1 tortilla 1 vaso de atol de cebada con leche

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Planificación de Ciclo de Menú de dieta libre*. Guatemala

Se observa que el menú fue enlistado por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena, cada menú del día presenta nombre de la preparación, método de cocción y tamaño de la porción.

Tabla 49

Ciclo de Menú de 1830kcal/día para población adulta del Hospital de Uspantán, Semana 2.

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 rodaja de piña con 2 cdas de granola 1 vaso de Incaparina 1 cucharón de frijoles colorados 1 salchicha hervida 2 tortillas	2 cucharones de papaya y melón en trozos. 1 vaso leche descremada 1 cucharón de plátanos cocidos. 1 cucharón de frijol parado 1 huevo estrellado 2 tortillas	2 cucharones de melón y sandía en trozos 1 vaso atol de haba con leche 1 cucharón de frijoles parados 1 omelet con tomate, cebolla y salchicha 2 tortillas	2 cucharones coctel de frutas con 2 cdas de granola 1 vaso de leche 3 panqueques con miel	2 cucharones de piña en trozos. 1 vaso de leche descremada 1 cucharón de frijol volteado 1 cucharón de plátanos hervidos 1 huevo duro con salsa 2 tortillas	1 rodaja de papaya 1 vaso arroz con chocolate y leche 1 cucharón de frijol colado. 1 cucharón de huevo revuelto con tomate y cebolla 2 tortillas.	1 rodaja de melón 1 vaso Incaparina 1 cucharón de plátanos cocidos. 1 cucharón de frijoles con 1cta de crema 1 rodaja de queso 2 tortillas
Almuerzo	2 cucharones de coditos con mayonesa y apio 1 pieza de Pollo guisado 2 trozos de peruleros migados 2 tortilla 1 vaso de licuado de frutas	2 cucharones de mini papas con cáscara hervidas 1 trozo de bistec con cola de res 2 cucharones de ejotes con zanahoria 2 tortillas 1 vaso licuado de sandía con jengibre	2 cucharones de arroz 1 trozo de hígado de res guisado 2 trozos de güisquil envuelto en huevo 2 tortillas 1 vaso de refresco de piña con canela	3 cucharones de Chow mein de pollo 2 cucharones de ensalada de repollo con zanahoria y limón 1 tortilla 1 rodaja de melón 1 vaso de rosa de Jamaica con canela	2 cucharones de caldo de res 2 cucharones de arroz 2 trozo de carne 2 cucharones de perulero, güisquil y zanahoria. 2 tortillas 1 vaso de licuado de melón	2 cucharones de espagueti con crema de hongos 1 trozo de pollo 2 cucharones de güisquil y ejotes hervidos 2 tortillas 1 vaso de licuado de sandía y piña	4 cucharones de sopa de albóndiga con arroz 2 cucharones de guicoyitos guisados 2 tortillas 1 vaso fresco de melón

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cena	2 cucharones de sopa de fideos con verdura picada 1 huevo revuelto 2 tortillas 1 rodaja de sandía 1 taza de avena con leche descremada	2 cucharones de ejotes con huevo 2 tortillas 2 cucharones de coctel de frutas 1 taza de Incaparina con leche	1 rodaja de queso 1 cucharón de güicoy sazón con zanahoria tipo puré 2 tortillas 1 rodaja de melón 1 taza de Incaparina	2 tortillas con queso fresco 1 cucharón de chirmol 1 rodaja de melón 1 taza de leche descremada	2 cucharones de güisquil con huevo 2 tortilla 1 rodaja de piña 1 taza de Incaparina con canela	1 rodajas de queso fresco 1 cucharón de perulero guisado en trocitos 2 tortillas 1 taza de café con leche	1 cucharón de huevo con salchicha 1 cucharón de ejotes hervidos 2 tortillas 1 rodaja de papaya 1 taza de atol haba con leche

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Planificación de Ciclo de Menú de dieta libre*. Guatemala

Se observa que el menú fue enlistado por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena, cada menú del día presenta nombre de la preparación, método de cocción y tamaño de la porción.

Tabla 50

Complemento del Ciclo de Menú para pacientes adultos del Hospital de Uspantán.

Genero	Edad	Tiempo de Comida	Grupo de Alimento	Ejemplo
Mujeres	18 a >60 años	Almuerzo	Vegetales	1 cucharón
			Cereales	1 tortilla, ½ taza de arroz, etc
Hombres	10 a 18 años	Desayuno	Carne	1 rodaja de queso, 1 cucharón de huevo
			Cereales	1 tortilla, ½ taza de frijol, etc
		Almuerzo	Cereal	2 tortillas, 1 tortilla + ½ taza de puré papa, 1 tortilla + ½ taza de espaguetis
			Cena	Cereal
	18 a >60 años	Desayuno	Carne	1 rodaja de queso, 1 cucharón de huevo
			Cereales	2 tortilla, 1 tortilla + ½ taza de frijol, ½ taza de frijol + ½ taza de plátano, etc.
		Almuerzo	Cereales	2 tortillas, 1 tortilla + ½ taza de puré papa, 1 tortilla + ½ taza de espaguetis
			Verdura	1 cucharón
Cena	Cereales	1 tortilla, ½ taza de arroz, ½ taza de frijol		
	Carne	1 rodaja de queso, 1 cucharón de huevo		

*Nota: Los complementos deben ser extra al menú de base.

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Planificación de Ciclo de Menú de dieta libre*. Guatemala

Los resultados obtenidos en la validación del Menú se describen en la Tabla 51 se observa que las respuestas para las reflexiones planteadas fueron positivas en su totalidad.

Tabla 51

Validación del Ciclo de menú

Reflexiones	SI	NO
¿Es adecuado desde el punto de vista nutricional?	X	
¿Todos los alimentos que se ofrecen son de estación y accesibles en precio?	X	
¿Pueden prepararse con el personal y equipo disponibles?	X	
¿Ofrece contrastes en color, textura, consistencia, sabor, forma, métodos de preparación?	X	
¿Se repite demasiado un alimento, preparación o sabor?	X	
¿Las comidas son atractivas, con los aderezos y acompañamientos apropiados?	X	
¿Las combinaciones hacen un todo agradable?	X	
¿Se adecúa al perfil del consumidor que arrojó la investigación de mercado?	X	

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Planificación de Ciclo de Menú de dieta libre*. Guatemala

En la Tabla se observa que los resultados de validación del Ciclo de Menú fueron positivas.

Discusión

La caracterización de la población se realizó en un rango de edad de 10 a mayores de 60 años, para poder incluir a adolescentes y adultos. Según los resultados presentados en la Tabla 37 se puede determinar que en la consulta interna del Hospital de Uspantán predomina la atención a pacientes de sexo femenino. La actividad física se determina liviana debido a la condición fisiológica y la estadía hospitalaria.

La dieta base se determinó con un valor energético total de 1825kcal/día, ya que cubre las necesidades nutricionales de los pacientes y se adecua al presupuesto del establecimiento. Dentro de la distribución del menú se puede encontrar que el grupo con mayor aporte energético es el de los cereales, esto debido a que ayuda a que el menú cumpla con dos objetivos: aporte adecuado de macronutriente y a mantener un bajo costo. Es por la misma razón que se puede observar que el grupo de los lácteos, verduras y carnes mantienen porciones similares dentro de la distribución de alimentos, ya que estos en el mercado mantienen un precio elevado. Dentro del menú se consideran mezclas vegetales para poder brindarle a la población un aporte adecuado de proteínas. Para cubrir los requerimientos nutricionales más elevados, se consideraron complementos a la dieta base, los cuales fueron enfocados principalmente en el grupo de cereales, seguido de carnes y por último el de vegetales, se reconoce que el aumento en el grupo de las carnes aumentará los gastos, pero será con el fin de proveerle a los pacientes sus requerimientos energéticos para mejorar su salud.

Finalmente se realizó la validación del ciclo de menú, de la cual se determinó que el menú repite demasiado algunos alimentos y el tipo de preparación de las comidas, esto es debido a que el servicio de alimentación cuenta con una escasa variación de alimentos lo cual no permite agregar otros tipos de alimentos al menú y que va ligado a la repetición de las preparaciones, aunque se buscó que los acompañamientos fueran diferentes. También se puede deducir que el Ciclo de Menú diseñado para el Hospital de Uspantán es adecuado desde el punto de vista nutricional y acorde al presupuesto establecido.

Conclusiones

Se determinaron las principales características de los pacientes del Hospital de Uspantán, siendo las más influyentes para el cálculo del menú los rangos de edad, el sexo, la actividad física y el estado fisiológico.

Se establecieron los requerimientos nutricionales de los pacientes ingresados al Hospital de Uspantán en el periodo de enero 2016 a octubre 2017.

Se elaboró un ciclo de menú que cumple con las características de los pacientes del Hospital de Uspantán.

Se realizó la validación del ciclo de menú diseñado para el Hospital de Uspantán.

Recomendaciones

Continuar con la implementación del Ciclo de Menú diseñado para el Hospital de Uspantán.

Realizar dentro de las compras de alimentos más solicitudes para frutas y verduras.

Eliminar de las compras de alimentos productos con alto contenido de sodio, ya que no aportan ningún valor energético a la dieta de los pacientes.

Considerar la remodelación y compra de nuevo equipo para el Servicio de alimentación, del Hospital de Uspantán.

En los Apéndices 27, 28 y 29, se presenta una propuesta de Ciclo de Menú para pacientes de Pediatría de 8 meses a 10 años que aporta un valor energético de 1,192kcal/día, el cual se recomienda revisar.

Referencias

- Dárdano Sosa, C. (2012). *Manual para la Planificación de Menús Institucionales*. Guatemala: SERVIPRENSA, S.A.
- Hunot Alexander, C., Vizmanos Lamotte, B., Arellano Gómez, L. & López Uriarte, P. (s.f.). *Manual de prácticas del plan de cuidado nutricional en el ciclo de la vida*. México: Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara.
- Menchú, M., Torún, B. & Elías, L. (2012). *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP*. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-
- Tejada, B. (2006). *Administración de servicios de alimentación: Calidad, nutrición, productividad y beneficios*. Medellín, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.

Apéndice

Apéndice 17. Promedio de pacientes atendidos por tiempo de comida en el Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán.

COMENSALES	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	TOTAL
Medicina General	3.8	3.8	3.3	11
Cirugía	4.2	4.1	4	12
Ginecología	14.6	14.6	12.74	42
Labor y Parto	1	1.2	1.7	4
Pediatría	7.2	7.1	6.6	21
UR	1	1	1.4	3
Observación	1.4	1.5	2.7	6
Sala de Recuperación Nutricional	1	1	1.1	3
<i>Personal</i>	8.9	18.4	7.2	35
TOTAL	43	53	41	137

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados del departamento de estadística del Hospital de Uspantán. Guatemala.

En base al registro de dietas del año 2016 al mes de septiembre del 2017, se estableció el número de comensales por tiempo de comida.

Apéndice 18. Presupuesto para el gasto de alimentos del Hospital de Uspantán.

Descripción	Monto
Presupuesto Anual	Q.208,512.00
Presupuesto Mensual	Q.17,316.00
Costo por Ración	Q.30.36
Costo por plato	Q.10.12

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados del departamento de estadística del Hospital de Uspantán. Guatemala.

El presupuesto con el que cuenta el Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán para equilibrar el menú en relación al costo es de Q10.12 por plato servido.

Apéndice 19. Listado de abarrotes del Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán, para la preparación de menús.

Clasificación según Lista de Intercambio	Alimentos Presentación	Clasificación según Lista de Intercambio	Alimentos Presentación
Azúcares	Azúcar Blanca	Condimento	Salsa soya
	Gelatina varios sabores		Canela en raja
	Miel de Abeja		Chile Pasa
Chocolate	Sopa de Hongos		
Café molido	Sopa de Res		
Té negro	Ajonjolí		
Bebida	Café Instantáneo		Sal yodada
	Rosa de Jamaica natural		Pepitoria
	Agua purificada en garrafón		Mayonesa
	Te natural para hervir		Crema simple
Carne	Queso fresco	Grasas	Consomé de pollo
	Carne de pollo		Aceite vegetal
	Carne res molida		Margarina Vegetal
	Salchicha de pollo		Sopa de pollo sobre
	Carne res posta		Incaparina en polvo
	Carne res con hueso	Lácteos descremados	Leche líquida descremada
	Hígado de res		Glucerna fórmula para Diabético
	Huevos		Leche en polvo
	Plátanos		Leche etapa 1 en polvo
	Harina para Panqueque		Güicoy
Cereal	Harina de maíz nixtamalizada	Guicoyotos	
	Frijol negro de primera calidad	Verduras	Güisquil
	Arroz		Zanahoria
	Mosh hojuelas		Peruleros
	Maicena natural		Otras según la época
	Chawmean		Melón
	Pastas espagueti	Frutas	Papaya
	Pastas Codos		Piña
	Granola		Manzana
	Harina de Haba		Otras según la época

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados del servicio de alimentación del Hospital de Uspantán. Guatemala.

Apéndice 20. Material y Equipo del Servicio de Alimentación del Hospital de Uspantán

	Material	Equipo
1 olla con capacidad de 50 vasos con tapadera	1 tetera con capacidad de 8 vasos con tapadera	
1 olla con capacidad de 40 vasos con tapadera	1 tetera con capacidad de 5 vasos sin tapadera	
1 olla con capacidad de 20 vasos con tapadera	2 canastos pequeños para tortillas	
1 olla con capacidad de 15 vasos con tapadera	1 canasto grande para verdura	
1 olla con capacidad de 10 vasos con tapadera	3 cajas plásticas para guardar verdura	
1 cacerola con capacidad de 2 libras con tapadera	2 artesas una pequeña y una grande para amasar	1 licuadora
1 cacerola con capacidad de 4 libras con tapadera	4 tablas para picar	1 refrigerador
1 caso grande con tapadera	4 cuchillos	1 estufa de 6 hornillas
1 caso mediano con tapadera	1 espátula grande	
2 casos pequeños con tapadera	2 cucharas grandes	
1 sartén grande	1 colador pequeño	
3 picheles de plástico con capacidad para 2 litros con tapadera	1 batidor de atol	
1 tetera con capacidad para 10 vasos sin tapadera	2 juegos de cucharas medidoras	
	2 juegos de tazas medidoras	
	tenedores	
	vasos	

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados del servicio de alimentación del Hospital de Uspantán. Guatemala.

Apéndice 21. Promedio del Requerimiento Energético de la población según actividad liviana.

Sexo	Población	Edades	Actividad Liviana kcal/día
Mujeres	Adolescentes	10 a 18 años	1,825
	Adultos	18 a 60 años y +	1,967
Hombres	Adolescentes	10 a 18 años	2,225
	Adultos	18 a 60 años y +	2,400

Fuente: Elaboración propia. (2017). Datos recolectados para el desarrollo de la parte experimental de la investigación. Guatemala.

Se observa el promedio del requerimiento energético por sexo y rango de edad, considerando una actividad liviana.

Apéndice 22. Distribución Requerimiento energético y macronutrientes según sexo y edad.

Población	kcal/día	Nutrientes	%	kcal	g
Mujeres	1,825	Carbohidratos	60	1,095	274
		Proteína	12	219	55
		Grasa	28	511	57
	1,967	Carbohidratos	60	1,180	295
		Proteína	12	236	59
		Grasa	28	551	61
Hombres	2,225	Carbohidratos	60	1,335	334
		Proteína	12	267	67
		Grasa	28	623	69
	2,400	Carbohidratos	60	1,440	360
		Proteína	12	288	72
		Grasa	28	672	75

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados para el desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala.

En base a la energía dietética recomendada para grupos específicos se realizó la distribución del contenido de macronutrientes, según porcentaje, calorías y gramos.

Apéndice 23. Número de porciones por lista de Intercambio, según poblaciones.

No.	Lista	Mujeres		Hombres	
		Porciones / kcal		Porciones / kcal	
		1,825	1,967	2,225	2,400
1.	Lac. s/grasa	2	2	2	2
2.	Lac. Enteros	0	0	0	0
3.	Vegetales	3	4	4	4
4.	Frutas	3	3	3	3
5.	Cereales	10	11	14	15
6.	Carnes	5	5	6	7
7.	Grasas	4	4	4	4
8.	Azúcar	4	4	4	4
	Total	1850	1960	2250	2390
	% adecuación	101	100	101	100

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados para el desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala.

Se observa la distribución del requerimiento energético según los grupos de alimentos de la lista de Intercambio para cada población obtenida.

Apéndice 24. Distribución de las porciones por tiempo de comida para Mujeres según edad.

T	Edades	Lac s/grasa	Lac Enteros	Vegetales	Frutas	Cereales	Carnes	Grasa	Azúcar
Desayuno 35%	10 a 18 años	1	0	0	1	4	1	1	1
	18 a 60 años y +	1	0	0	1	4	1	1	1
Almuerzo 40%	10 a 18 años	0	0	2	1	4	3	2	2
	18 a 60 años y +	0	0	3	1	5	3	2	2
Cena 25%	10 a 18 años	1	0	1	1	2	1	1	1
	18 a 60 años y +	1	0	1	1	2	1	1	1

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados para el desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala.

Se analizaron las porciones obtenidas por lista de intercambio para la población de Mujeres de 10 a mayores de 60 años y se distribuyeron en tres tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cenal.

Apéndice 25. Distribución de las porciones por tiempo de comida para Hombres según edad.

T	Edades	Lac s/grasa	Lac Enteros	Vegetales	Frutas	Cereales	Carnes	Grasa	Azúcar
Desayuno 30%	10 a 18 años	1	0	0	1	5	2	1	1
	18 a 60 años y +	1	0	0	1	5	2	1	1
Almuerzo 40%	10 a 18 años	0	0	2	1	6	3	2	2
	18 a 60 años y +	0	0	3	1	6	3	2	2
Cena 30%	10 a 18 años	1	0	1	1	3	1	1	1
	18 a 60 años y +	1	0	1	1	3	2	1	1

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Datos recolectados para el desarrollo de la parte experimental de la investigación.* Guatemala.

Se analizaron las porciones obtenidas por lista de intercambio para la población de Hombres de 10 a mayores de 60 años y se distribuyeron en tres tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena.

Apéndice 26. Patrón de Menú para el Hospital de Uspantán

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTOS	FORMA DE PREPARACIÓN	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
DESAYUNO	FRUTAS	Papaya	Licuado con agua	1 vaso (1 porción)
			Trozos	2 cucharones (1 porción)
		Sandía	Licuado con agua	1 vaso (1 porción)
			Trozos	2 cucharones (1 porción)
		Banano	Licuado de banano con Incaparina	1 vaso (1 porción)
			Cereal con banano y leche descremada	2 tazas (1 porción)
			Crema con banano	2 cucharones (1 porción)
			Entero	2 cucharones (1 porción)
		Melón	Licuado con agua	1 vaso (1 porción)
			Trozos	2 cucharones (1 porción)
		Piña	Licuada con agua	1 vaso (1 porción)
			Trozos	2 cucharones (1 porción)
	Manzana	Cocida con canela	2 cucharones (1 porción)	
		Entera	1 unidad (1 porción)	
	Mango	Licuado con agua	1 vaso (1 porción)	
		Trozos	1 cucharón (1 porción)	
	Moras	Jugo	1 vaso (1 porción)	
	LÁCTEOS DESCREMADOS	Leche descremada	Cereal con leche y banano	1 vaso (1 porción)
Licuado de banano con leche			1 vaso (1 porción)	
Solo leche			1 vaso (1 porción)	
Cereal con leche			1 vaso (1 porción)	
Atol de avena con leche			1 vaso (1 porción)	
Incaparina con leche			1 vaso (1 porción)	
Horchata con leche			1 vaso (1 porción)	

CEREALES		Atol de maicena con leche	1 vaso (1 porción)
		Leche con canela	1 vaso (1 porción)
		Arroz con leche	1 vaso (1 porción)
	Incaparina	Sabor Natural	1 vaso (1 porción)
		Incaparina con leche	1 vaso (1 porción)
		Licuada de banano con Incaparina	1 vaso (1 porción)
	Harina de maíz	Tortilla	1 unidad (1 porción)
		Tortillas con queso	2 unidades (2 porciones)
		Fresco de masa	1 vaso (1 porción)
	Plátanos	Cocidos	1 cucharón (1 porción)
		Fritos	1 cucharón (1 porción)
		Atol de plátano con leche descremada	1 vaso (1 porción)
	Papas	Puré de papa	1 cucharón (1 porción)
		En trozos con mayonesa	1 cucharón (1 porción)
		Cocidas	1 cucharón (1 porción)
	Frijol negro	Parados	1 cucharón (1 porción)
		Cocidos con crema	1 cucharón (1 porción)
		Colados	1 cucharón (1 porción)
		Volteados	1 cucharón (1 porción)
	Granola	Con frutas	2 cucharadas (1 porción)
	Avena con leche descremada	1 vaso (1 porción)	
	Haba con leche descremada	1 vaso (1 porción)	
Harinas	Cebada con leche descremada	1 vaso (1 porción)	
	Maicena con leche descremada	1 vaso (1 porción)	

CARNES	Salchichas	Huevo revuelto con salchicha	1 cucharón (1 porción)	
		Cocidas	1 unidad (1 porción)	
		En trozos con salsa	1 cucharón (1 porción)	
	Queso fresco	Rodaja con chirmol	1 rodaja (1 porción)	
		Con tortilla	1 unidad (1 porción)	
	Huevo	Omelet	1 huevo (1 porción)	
		Estrellado	1 huevo (1 porción)	
		Estrellado con salsa	1 huevo (1 porción)	
		Duro	1 huevo (1 porción)	
		Revuelto	1 cucharón (1 porción)	
		Revuelto con salchicha	1 cucharón (1 porción)	
		Revuelto con tomate y cebolla	1 cucharón (1 porción)	
		Revuelto con chile pimiento	1 cucharón (1 porción)	
	GRASAS	Crema	Con plátanos hervidos crema	1 unidad (1 porción)
			Con frijoles negros cocidos	1 taza (1 porción)
Margarina		Con fideos	1 cucharón (1 porción)	
		Con coditos	1 cucharón (1 porción)	
		Panqueques	3 unidades (1 porción)	
Aceite	Estrellado	1 huevo (1 porción)		
	Huevo estrellado con salsa de tomate	1 huevo (1 porción)		
	Huevo estrellado ranchero	1 huevo (1 porción)		
Vegetales	Chile pimiento	Huevos revueltos con chile pimiento	1 cucharón (1 porción)	
		Sofrito de chile pimiento y cebolla	1 cucharón (1 porción)	
	Tomate	Chirmol	1 cucharón (1 porción)	
		Tomate picado con sal y pimienta	1 cucharón (1 porción)	
		Huevo con tomate y cebolla	1 cucharón (1 porción)	

		Sofrito de chile pimiento y cebolla	1 cucharón (1 porción)
	Cebolla	Huevo con tomate y cebolla	1 cucharón (1 porción)
		Chirmol	1 cucharón (1 porción)
		Incaparina	1 vaso (1 porción)
		Incaparina con leche	1 vaso (1 porción)
		Licudo de banano con Incaparina	1 vaso (1 porción)
		Horchata con leche	1 vaso (1 porción)
		Atol de maicena con leche	1 vaso (1 porción)
Azucres	Azúcar	Avena con leche	1 vaso (1 porción)
		Haba con leche descremada	1 vaso (1 porción)
		Cebada con leche descremada	1 vaso (1 porción)
		Maicena con leche descremada	1 vaso (1 porción)
		Atol de plátano con leche descremada	1 vaso (1 porción)
		Fresco de masa	1 vaso (1 porción)

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTOS	FORMA DE PREPARACION	TAMAÑO DE LA PORCION
ALMUERZO	VERDURAS	Apio	En trozos con repollo limón y sal	1 cucharón (1porción)
			Ensalada de apio con zanahoria y piña	1 cucharón (1porción)
		Ejotes	Guisado con tomate y cebolla	1 cucharón (1porción)
			Cocido con especias	1 cucharón (1porción)
			Ejotes con huevo	1 cucharón (1porción)
			Atados de ejotes con salsa de tomate	2 unidades (1porción)
		Güicoy	Tipo puré con zanahoria	1 cucharón (1porción)
		Peruleros	En trozos hervidos	1 cucharón (1porción)
			Migados	1 trozo (1porción)
			Tipo puré con zanahoria	1 cucharón (1porción)
		Zanahoria	Hervida en caldo de res	1 cucharón (1porción)
			Puré de zanahoria con papa	1 cucharón (1porción)
			Guisada con güisquil	1 cucharón (1porción)
			Guisada con perulero	1 cucharón (1porción)
			Puré de perulero con zanahoria	1 cucharón (1porción)
			Puré de güisquil con zanahoria	1 cucharón (1porción)
			Ensalada de apio con zanahoria y piña	1 cucharón (1porción)
			Güisquil en cuadros con tomate y cebolla	1 cucharón (1 porción)
			Guisado con zanahoria	1 cucharón (1 porción)
			Hervido, en caldo de res	1 cucharón (1 porción)
		Puré de güisquil con zanahoria	1 cucharón (1 porción)	
		Coliflor	Hervida	1 cucharón (1porción)
			Puré de coliflor con zanahoria	1 cucharón (1porción)
			En escabeche	1 cucharón (1porción)

FRUTA	Piña	En trozos	2 cucharones (1porción)
		Licuada	1 vaso (1porción)
	Melón	En trozos	2 cucharones (1porción)
		Licuada	1 vaso (1porción)
	Sandía	En trozos	2 cucharones (1porción)
		Licuada con jengibre	1 vaso (1porción)
		Licuada con agua	2 cucharones (1porción)
		Rodaja	2 cucharones (1porción)
	Papaya	En trozos	2 cucharones (1porción)
		Con miel	2 cucharones (1porción)
		Licuada con agua	1 vaso (1porción)
	Frutas de época	Ponche	1 vaso (1porción)
		Puré	2 cucharones (1porción)
		Coctel	2 cucharones (1porción)
	Manzana	Entera	1 unidad (1 porción)
Puré		1 cucharón (1porción)	
CEREALES	Arroz	Blanco	1 cucharón (1porción)
		Con verduras	1 cucharón (1porción)
		Con frijol	1 cucharón (1porción)
		Con zanahoria y chile pimiento	1 cucharón (1porción)
		Frijol negro con carne	1 cucharón (1porción)
	Frijoles	Frijol con arroz	1 cucharón (1porción)
		Frijol volteado	1 cucharón (1porción)
		Frijoles colados	1 cucharón (1porción)
		Caldo de frijol	2 cucharones (1porción)

	Harina de Maíz	Tortillas	1 unidad (1porción)
		Fresco de masa	1 vaso (1porción)
	Papa	Hervidas en trozos	1 cucharón (1porción)
		En puré	1 cucharón (1porción)
		En trozos con mayonesa y perejil	1 cucharón (1porción)
		Con salsa de tomate y salchichas	1 cucharón (1porción)
	Pasta	Hervidos	1 cucharón (1porción)
		Con mantequilla, chile pimiento, cebolla y especias	1 cucharón (1porción)
		Con mayonesa	1 cucharón (1porción)
	Embutidos	Salchichas con salsa roja	2 cucharones (1porción)
		Salchichas cocidas	1 unidad (1porción)
		Mixtas de salchicha	3 unidades (3 porciones)
	CARNES	Carne molida con zanahoria y papa	1 cucharón (2 porciones)
	Carne de vaca	Carne guisada	1 trozo (3 porciones)
		Hilachas	2 cucharones (3 porciones)
		Albóndigas en caldo	2 cucharones (3 porciones)
		Bistec con salsa de cola de res	1 trozo (2 porciones)
		Caldo de res	1 pieza (2 porciones)
	Carne de pollo	Caldo de pollo	1 pieza (3 porciones)
		Pollo hervido	1 pieza (3 porciones)
		Pollo dorado	1 pieza (3 porciones)
		Pollo guisado	1 pieza (3 porciones)
	GRASAS	Peruleros migados	1 trozo (1 porción)
	Aceite	Guisado de Güisquil	1 cucharón (1 porción)
		Pollo dorado	1 unidad (2 porciones)

Mayonesa	Papas con mayonesa	2 cucharones (1 porción)
	Coditos con mayonesa	1 cucharón (1 porción)
	Espaguetis con mayonesa	1 cucharón (1 porción)
Azúcar	Licuada de piña	1 vaso (1 porción)
	Licuada de melón	1 vaso (1 porción)
	Licuada de sandía	1 vaso (1 porción)
	Licuada de papaya	1 vaso (1 porción)
	Ponche	1 vaso (1 porción)
	Licuada de mora	1 vaso (1 porción)

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTOS	FORMA DE PREPARACION	TAMAÑO DE LA PORCION	
CENA	Lácteos descremados	Leche descremada	Arroz con leche	1 vaso (1 porción)	
			Licuado de banano con leche	1 vaso (1 porción)	
			Solo leche	1 vaso (1 porción)	
			Cereal con leche	1 vaso (1 porción)	
			Atol de avena con leche	1 vaso (1 porción)	
			Incaparina con leche	1 vaso (1 porción)	
			Horchata con leche	1 vaso (1 porción)	
			Atol de maicena con leche	1 vaso (1 porción)	
			Leche con canela	1 vaso (1 porción)	
			Cereal con leche y banano	1 vaso (1 porción)	
			Incaparina	Sabor Natural	1 vaso (1 porción)
				Incaparina con leche	1 vaso (1 porción)
			Güicoy sazón	Cocido, tipo puré	1 cucharón (1 porción)
				Cocido en trozos	1 cucharón (1 porción)
	Ejotes	Cocidos con huevo	1 cucharón (1 porción)		
		Sofritos con tomate y cebolla	1 cucharón (1 porción)		
	VEGETALES	Perulero	Cocidos en trocitos	1 cucharón (1 porción)	
			Guisado con salsa	1 cucharón (1 porción)	
		Zanahoria	Cocido en trocitos	1 cucharón (1 porción)	
			Sopa de huevo con fideos	1 cucharón (1 porción)	
	Güisquil	Hervida	1 cucharón (1 porción)		
		Trocitos con crema	1 cucharón (1 porción)		
				Sopa con huevo y fideos	1 cucharón (1 porción)

CEREALES	Frijoles	Cocidos parados	1 cucharón (1 porción)
		Volteado	1 cucharón (1 porción)
		Con crema	1 cucharón (1 porción)
		Colados negros	1 cucharón (1 porción)
		Con queso	1 cucharón (1 porción)
	Panqueques	Con miel	1 unidad (1 porción)
	Plátanos	Cocidos con queso	1 cucharón (1 porción)
		Fritos	1 cucharón (1 porción)
		Atol de plátano con Leche descremada	1 vaso (1 porción)
		Cocidos con queso	1 cucharón (1 porción)
	Harina de maíz	Tortillas	1 unidades (1 porción)
		Atol de masa	1 vaso (1 porción)
	Papa	Puré de papa con zanahoria	1 cucharón (1 porción)
		Cocida en trozos	1 cucharón (1 porción)
	Arroz	Con verduras	1 cucharón (1 porción)
Blanco		1 cucharón (1 porción)	
CARNES	Huevo	Pasta Coditos con salsa	1 cucharón (1 porción)
		Revuelto con salsa	1 cucharón (1 porción)
		Revuelto con tomate	1 cucharón (1 porción)
		Revuelto con salchicha	1 cucharón (1 porción)
		Revuelto con chile pimiento	1 cucharón (1 porción)
		Duro con salsa	1 unidad (1 porción)
		Duro con chile pimiento y cebolla	1 unidad (1 porción)
		Güisquil con huevo	1 cucharón (1 porción)
Ejotes con Huevo	1 cucharón (1 porción)		
	Panqueques	3 unidades (1 porción)	

		Fresco en tortilla	1 rodaja (1 porción)	
	Queso	Fresco con chirmol	1 rodaja (1 porción)	
		Con plátanos	1 rodaja (1 porción)	
		Con frijoles negros	1 rodaja (1 porción)	
	Salchicha	Cocida en trocitos	1 cucharón (2 porciones)	
		Huevo revuelto con salchicha	1 cucharón (2 porciones)	
		Cocida enteras	1 unidad (1 porción)	
		Fritas enteras	1 unidad (1 porción)	
GRASAS		Ejotes con huevo	1 cucharón (1 porción)	
		Plátanos fritos	1 cucharón (1 porción)	
		Huevo torta con salsa	1 pedazo (1 porción)	
		Huevo torta con cebolla	1 pedazo (1 porción)	
		Salchichas fritas enteras	1 unidad (1 porción)	
		Salchichas fritas en trozos	1 cucharón (2 porciones)	
		Plátanos con crema	1 cucharón (1 porción)	
		Frijoles con crema	1 cucharón (1 porción)	
		Mayonesa	Fideos con mayonesa	1 cucharón (1 porción)
	AZÚCARES		Avena con leche	1 vaso (1 porción)
		Haba con leche descremada	1 vaso (1 porción)	
		Cebada con leche descremada	1 vaso (1 porción)	
		Maicena con leche descremada	1 vaso (1 porción)	
		Atol de plátano con leche	1 vaso (1 porción)	
		Incaparina	1 vaso (1 porción)	
		Azúcar		

Apéndice 27. Menú de una semana para pacientes de 8 meses a 2 años del Hospital de Uspantán

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p>½ vaso de atol de avena ½ banano 1 yema de huevo cocida con tomate y cebolla ¼ taza de puré de güisquil con papa 1 tortilla</p>	<p>½ vaso maicena ½ rodaja de papaya ½ taza de plátano cocido ¼ taza puré de zanahoria y papa</p>	<p>½ vaso de Incaparina ¼ taza de puré de manzana ½ huevo duro ¼ taza puré de güisquil con zanahoria 1 cucharón de frijoles</p>	<p>½ vaso de atol de plátano ½ rodaja de queso ¼ taza de papilla de güicoy 1 tortilla</p>	<p>½ vaso avena ½ rodaja de melón 1 yema de huevo cocida ¼ taza de puré de güisquil y güicoy 1 tortilla</p>	<p>½ vaso maicena 1 yema de huevo cocida ¼ taza de puré güicoy con papa ¼ de taza de puré de papaya con manzana</p>	<p>½ vaso de Incaparina ¼ de taza de puré de zanahoria y manzana 1 yema de huevo cocida 1 tortilla</p>
Almuerzo	<p>¼ de taza de arroz blanco 1 cucharón de puré de zanahoria y perulero 1 trozo de pechuga de pollo 1 tortilla ½ vaso de rosa de Jamaica</p>	<p>¼ de taza de fideos 1 trozo de pechuga de pollo 1 cucharón de puré de zanahoria y papa 1 tortilla ½ vaso de fresco de manzanilla</p>	<p>¼ de taza de Papas en trozos cocidas ¼ taza de carne molida 1 cucharón de güisquil en trozos 1 tortilla ½ vaso de rosa de Jamaica</p>	<p>¼ de taza puré de papa 3 cucharón ejotes con zanahoria y huevo 1 tortilla ½ vaso de rosa de Jamaica</p>	<p>1 taza de sopa de fideos con verduras 1 trozo de pechuga de pollo 1 tortilla ½ vaso de fresco de manzanilla</p>	<p>1 cucharón de coditos ¼ taza carne molida 1 tortilla 1 cucharón de güisquil con zanahoria ½ vaso de rosa de Jamaica</p>	<p>½ taza de sopa de arroz con albóndigas 1 cucharón de zanahoria con ejotes 1 tortilla ½ vaso de fresco de manzanilla</p>

Cena	½ taza de atol de maicena 1/3 de plátano hervido ½ rodajas de queso ¼ de taza de melón picado	½ taza de avena con agua 1 yema de huevo con tomate y cebolla 1 cucharón de frijol colado ½ banano	½ vaso de Incaparina 1 cucharón de sopa con fideos 1 yema de huevo con chirmol ¼ de taza de papaya picada	1 taza de atol de plátano ¼ de taza de frijol volteado 1 rodaja de queso ¼ de taza de puré de manzana picada	½ vaso de Incaparina 1 chilaquila con tortilla ¼ de taza de fruta picada	1 taza de Incaparina 1 cucharón de pasta tipo codito con salsa 1 rodaja de queso fresco ¼ de taza de banano con miel	1 taza de Maicena ¼ de taza de yema revuelta con tomate y cebolla ¼ de taza de frijol colado ¼ de taza de papaya picada
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El orden en el que se enlistó el menú fue por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena, cada menú del día presenta nombre de la preparación, método de cocción y tamaño de la porción.

Apéndice 28. Ejemplo de Ciclo de Menú 1,192kcal/día para pacientes de pediatría de 2 a 5 años del Hospital de Uspantán.

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de atol de avena con leche 1 banano 1 cucharón de huevo revuelto con chile pimiento y cebolla 1 cucharón de frijol parado 1 tortilla	1 vaso de Incaparina 1 rodaja de papaya 1 cucharón de plátano cocido con queso y crema 1 cuacharon de guisquil gusado 1 tortilla	1 vaso de atol de maicena con leche 1 cucharón de manzana en trozos 1 huevo duro 1 cucharón de chirmol 1 cucharón de frijoles con	1 vaso de atol de haba con leche 1 banano 1 rodaja de queso 1 cucharón de ejotes guisados 1 tortilla	1 vaso de manjar con leche 1 rodaja de melón 1 cucharón de huevo revuelto con salchicha 1 cucharón de guisado de guisquil con papa 1 tortilla	1 vaso con leche 1 rodaja de papaya 1 cucharón de plátanos fritos 1 rodaja de queso 1 cucharón de chirmol 1 tortilla	1 vaso de Incaparina con leche 1 rodaja de piña 1 cucharón de huevo revuelto con tomate y cebolla 1 cucharón de frijoles parados 1 tortilla
Almuerzo	1 vaso de licuado de melón 1 cucharón de arroz blanco 3 cucharones de salchichas con salsa 1 cucharón de sofrito de pelulero con zanahoria 1 tortilla	1 vaso licuado de frutas 1 cucharón de fideos con queso 1 pieza de Pollo dorado 1 cucharón de ensalada de zanahoria, piña y manzana 1 tortilla	1 vaso de licuado de papaya 1 cucharón Papas cocidas en trozos 1 trozo de carne guisada 1 cucharo de pelulero en trozos hervido 2 tortillas	1 vaso de licuado de frutas con canela 1 cucharón de puré de papa 3 cucharones Carne molida con zanahoria y papa 1 cucharón de coliflor en escabeche 1 tortilla	1 vaso de licuado de piña 1 cucharón de arroz con verduras 3 cucharones Frijol parado con posta de cerdo 1 trozos de peluleros migados 1 tortilla	1 vaso de rosa de jamaica 1 rodaja de melón 3 salchichas hervidas 1 cucharón de fideos con mayonesa 1 cucharón de pure de quicoy con zanahoria 1 tortilla	1 vaso jugo de papaya 1 cucharón de coditos con mayonesa 1 pieza de hígado res empanizado 1 trozo de guisquil con zanahoria hervidos 1 tortilla

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cena	1 vaso de Incaparina 1 cucharón de frijol negro parado 1 tajada de queso 1 cucharón de güisquil hervido 1 tortilla	1 vaso de mosh con leche 1 cucharón de huevo revuelto con tomate y cebolla 1 cucharón de frijol colado 1 tortilla	1 vaso de Incaparina 1 cucharón de sopa de zanahoria con fideos y huevo duro 1 tortilla	1 taza de atol de mosh con leche 1 cucharón de frijol volteado 1 huevo revuelto con salchicha 1 cucharón de chirmol 1 tortilla	1 taza de atol de plátano 1 rodajas de queso 1 cucharón de perulero cocido en trocitos 1 tortilla	1 taza de Incaparina 1 cucharón de pasta tipo codito con salsa 1 rodaja de queso fresco 1 cucharón de ejotes con tomate y cebolla 1 tortilla	1 vaso de atol de cebada con leche 1 cucharón de huevo duro con tomate y cebolla 1 cucharón de frijol colado con crema 1 tortilla

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Planificación de Ciclo de Menú de dieta libre*. Guatemala.

Apéndice 29. Ejemplo Ciclo de Menú Semana 2 de 1,192kcal/día para pacientes de pediatría de 2 a 5 años del Hospital de Uspantán.

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 rodaja de piña 1 vaso de Incaparina 1 cucharón de frijoles parados 1 salchicha cocida. 1 cucharón de chirmolito 1 tortilla	2 cucharones de papaya en trozos. 1 vaso leche 1 cucharón de plátanos cocidos. 1 huevo estrellado con salsa de tomate. 1 tortilla	2 cucharones de melón en trozos 1 vaso atol de haba con leche 1 cucharón de frijoles parados 1 omelet con tomate, cebolla y salchicha 1 tortilla	2 cucharones coctel de frutas 1 vaso de Incaparina con leche 2 panqueques con miel 1 cucharón de güisquil guisado	2 cucharones de papaya con piña en trozos 1 vaso de maicena con leche ¼ de taza de frijol volteado 1 huevo estrellado a la ranchera 1 cucharón de ejotes 1 tortilla	1 rodaja de papaya 1 vaso arroz con chocolate y leche 1 cucharón de frijol colado. 1 cucharón de huevo revuelto con tomate y cebolla 1 tortilla	1 rodaja de melón 1 vaso Incaparina 1 cucharón de plátanos fritos 1 cucharón de frijoles con queso 1 rodaja de queso 1 tortilla
Almuerzo	1 cucharones de coditos 1 pieza de Pollo guisado 1 trozos de perulero migados 1 rodaja de papaya 1 tortilla 1 vaso de té	1 cucharones de papas en trozos con cáscara hervidas 1 trozo de carne con cola de res 1 cucharón de ejotes con zanahoria 1 tortilla 1 vaso licuado de frutas	1 cucharón de arroz 1 trozo de hígado de res guisado 1 trozos de güisquil envuelto en huevo 1 tortilla 1 vaso de refresco de piña con canela	2 cucharones de Chawmean de pollo 1 tortilla 1 rodaja de melón 1 vaso de rosa de Jamaica con canela	1 taza de caldo de res 1 cucharón de arroz 1 trozo de carne 1 cucharón de verduras hervidas en el caldo 1 tortilla 1 vaso de limonada	2 cucharones de espagueti con crema de hongos y trozo de pechuga de pollo 1 cucharón de güisquil con zanahoria y ejotes hervidos 1 tortilla 1 vaso de licuado de piña con Rosa de Jamaica	1 cucharón arroz con zanahoria y chile pimienta. 2 cucharones de sopa de albóndigas 1 cucharón de guicoytos guisados 1 tortilla 1 vaso fresco de melón

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cena	1 cucharón de arroz blanco 1 cucharón de ejotes guisados 1 huevo duro 1 tortilla 1 taza de Incaparina	1 cucharón de frijol parado 1 cucharón de güicoy sazón, cocido tipo puré 1 cucharón de huevo revuelto 1 tortilla 1 taza de leche con canela	2 cucharones de ejotes con huevo 1 cucharadas de salsa de tomate 1 tortilla 1 vaso de atol de maicena con leche	1 taza de sopa de fideos con zanahoria, güicoy y güisquil 1 cucharón de huevo revuelto 1 tortilla 1 taza de Incaparina	2 tortillas con queso fresco 1 cucharón de salsa de tomate 1 taza de Incaparina con leche	1 rodajas de queso fresco 1 cucharón de perulero cocido en trocitos 1 tortilla 1 taza de atol de plátano con leche	1 cucharón de huevo con salchicha 1 cucharón de ejotes hervidos 1 tortilla 1 taza de atol haba con leche

Fuente: Elaboración propia. (2017). *Planificación de Ciclo de Menú de dieta libre*. Guatemala

El orden en el que se enlistó el menú fue por tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena, cada menú del día presenta nombre de la preparación, método de cocción y tamaño de la porción.

Br. Génesis Anaí López Carranza

Estudiante EPS Nutrición

Asesorado y aprobado por:

MSc. Claudia G. Porres Sam

Supervisora de Práctica de Nutrición Clínica

del Ejercicio Profesional Supervisado - EPS –



MSc. Silvia Rodríguez de Quintana

Directora de Escuela de Nutrición

Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia

USAC

