

# Alumnas del Tec crean menús saludables para pacientes pediátricos



Un grupo de alumnas de la carrera de **Nutrición y Bienestar Integral (LNB)** de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud](#) (EMCS) del Tec, **región Ciudad de México**, realizaron sus prácticas profesionales en el **Instituto Nacional de Pediatría (INP)**, en donde lograron adaptar y mejorar los menús del comedor para pacientes de dicho hospital.

Las alumnas de la EMCS hicieron un **análisis de los menús** que se ofrecían a los niños internados y generaron una propuesta para **mejorar costos, practicidad** y que además pudieran lograr sus **objetivos nutricionales**.



width="900" loading="lazy">

### **Implementan menús nutricionales para pacientes pediátricos**

**Alda García**, coordinadora de prácticas clínicas de la carrera de Nutrición en CDMX, reunió a un grupo de alumnas de la carrera para realizar este proyecto, el cual llevaba años queriendo implementar.

*“Desde que yo ingresé al INP hace 4 años vi que una problemática era que **los menús no estaban diseñados para un paciente pediátrico**”, comentó.*

Las alumnas encargadas del proyecto pudieron observar que se les servía a todos los pacientes las mismas porciones de comida, independientemente de su edad.

Por ello, uno de sus retos fue calcular la cantidad aproximada para los diferentes rangos de edad de los pacientes, para que así no se diera de comer de más, pero tampoco se les diera de menos.

Se establecieron **distintas porciones dependiendo del rango de edad** de la persona que iban desde pequeña, mediana, grande y extragrande con distintas calorías y distribución para lograr la dieta correcta.

*“Espero que realmente el cambio se vea y que la implementación de los menús les haya ayudado y funcionado al hospital y a todo el servicio de alimentos que labora en él”, señaló **Alexandra Rosales**, alumna de LNB quien participó en el proyecto.*



width="900" loading="lazy">

### Trabajo en equipo que rinde frutos

Las alumnas entregaron al [Instituto Nacional de Pediatría](#) un esquema que incluía **20 ciclos de 7 días cada uno**, con recetas donde los menús se pueden ir intercambiando de acuerdo con los gustos de los niños.

Al ser un **hospital federal**, las alumnas se tuvieron que adaptar a la lista de ingredientes que llega por contrato al INP, lo cual mencionan que fue algo retador.

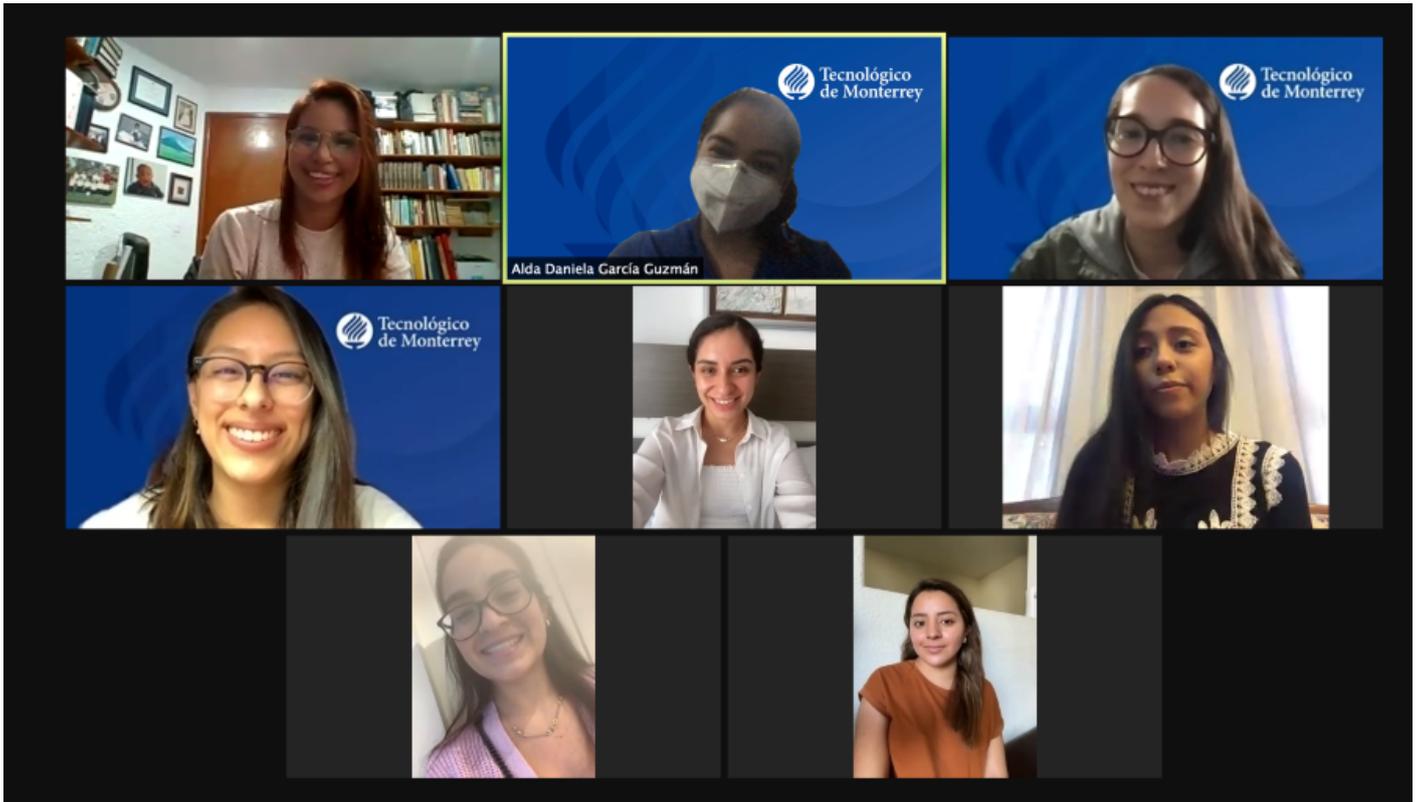
*“Hacer tantos ciclos y tantos menús, que no se repitieran, con la lista de alimentos que ellos nos proporcionaban y encontrar el balance nutricional para los niños fue un poquito complicado.*

*Sin embargo, creo que lo logramos como equipo, entre todas supimos integrar todos los alimentos y que fuera más que nada **la nutrición que se viera reflejada**”, comentó Alexandra.*

Por su parte, **Erika Aguilar**, alumna de LNB y quien también participó en el proyecto, explicó que, tras la pandemia, tuvieron que hacer todo este trabajo de manera remota.

*“Fue muy padre porque todo el trabajo en equipo y todos los conocimientos que adquirimos de manera virtual son muy diferentes. Al menos yo me llevé esa **experiencia muy grata de poder hacer un impacto, aunque sea a distancia**”, mencionó.*

*“La pandemia nos está ayudando a ver que a pesar de que no tienes esa experiencia de venir presencial, puedes lograr grandes cosas”, señaló Alda.*



width="900" loading="lazy">

### **Buscan llevar al hospital un estilo de vida saludable**

**Rosalva Ocampo**, alumna de la carrera de Nutrición y Bienestar Integral, explica que este proyecto fue algo muy satisfactorio para ella, puesto que la nutrición es algo que les apasiona a todas y verlo reflejado en sus pacientes las motiva a seguir trabajando.

*“Sentimos mucha satisfacción de saber que hicimos un buen trabajo y que al final vamos a poder ayudar a bastantes niños a que coman rico, coman todo lo necesario que ellos requieren”, dijo.*

La mayoría de las alumnas que participaron en la realización de este proyecto están por graduarse de la carrera de Nutrición y bienestar Integral, por lo que Alda concluyó:

*“El hecho de saber que alumnas como ellas se están graduando y que ellas nos atenderán en un futuro cercano, es algo que nos hace sentir muy orgullosos en el Tec.”*



width="900" loading="lazy">