

Nutrición sana: alumnas de Tec Gdl apoyan con alimento a Casa Hogar



9 alumnas de 5to. semestre de la carrera de Nutrición y Bienestar Integral (LNB) del [Tec Guadalajara](#) elaboraron **dulces y postres nutritivos** para 22 niños de la [Casa Hogar Las 12 Piedritas](#).

Los alimentos elaborados fueron:

- Un mazapán de garbanzo fortificado con hierro
- Gomas hechas de jamaica, arándanos y ciruelas pasas con vitamina C y
- Un pastel de chocolate en forma de pelota, hecho de frijoles, espinacas, leche, huevo y vainilla.

Para diseñar los alimentos realizaron **evaluaciones antropométricas y análisis de hemoglobina capilar**, con el fin de diagnosticar condiciones nutricionales de los niños en el rango de 4 a 17 años. Así identificaron problemas como **anemia, sobrepeso, obesidad y talla baja**.

Con base en los diagnósticos realizados, se procedió al **diseño de dulces y postres personalizados** para los niños de la casa hogar. El resultado: se les entregó un **suministro de los productos** para que tuvieran provisiones para varias semanas.

Esto, como parte del programa “**Nutrir +**”, con el objetivo de diseñar **alimentos funcionales para comunidades vulnerables**, adaptados a sus necesidades nutricionales en concordancia a los [Objetivos de Desarrollo Sostenible \(ODS\) de la ONU](#).



/> width="900" loading="lazy">

Diagnosticar necesidades nutricionales

Para la edición 2023, el programa “**Nutrir +**” seleccionó la [Casa Hogar Las 12 Piedritas](#), que se enfoca en dar **asistencia integral y con calidad humana**, a niños varones rescatados de situaciones vulnerables y condiciones de abandono.

En la primera visita a la casa hogar, las alumnas realizaron una **evaluación antropométrica y analizaron la hemoglobina capilar** para diagnosticar las **necesidades nutricionales de los niños**.

Incluyeron **mediciones de estatura, peso y circunferencia de cintura**, ya que según los resultados del diagnóstico, se determinaría si se necesitaba un **alimento más calórico, rico en hierro o enfocado en otras necesidades específicas**.

“Con base a nuestros **hallazgos clínicos** encontramos que su dieta estaba basada en **calorías y carbohidratos de baja calidad y poca proteína**” explicó Daniela Gordillo, directora nacional del programa LNB.

De tal manera, se identificaron problemas como **anemia, sobrepeso, obesidad y talla baja**. Después del diagnóstico, trabajaron en el **diseño de alimentos funcionales personalizados** para abordar estas necesidades.



/> width="900" loading="lazy">

Alimentos funcionales personalizados

Después eligieron los **compuestos bioactivos y nutraceuticos** destinados a enriquecer los alimentos personalizados, con el propósito de **fortalecerlos y convertirlos en opciones nutricionalmente benéficas** para los niños.

Con base en estos requisitos, las alumnas optaron por utilizar **proteínas, hierro y vitamina C** como los elementos fundamentales para atender las **necesidades identificadas en el diagnóstico**.

El primer dulce que diseñaron, detalló Gordillo, fue un **mazapán de garbanzo** que proporciona **4.6 gramos de proteína**, equivalente a consumir un huevo y tomar una tableta de suplemento de hierro.

Otros de los alimentos fue unas **gomitas de jamaica, arándanos y ciruelas pasas** que son ricas en fibra y contienen **45 miligramos de vitamina C y 10 miligramos de hierro por porción**.

Por último, un **pastel de chocolate en forma de pelota** que ofrece **10 gramos de proteína y 10 miligramos de hierro por porción**, el equivalente a consumir dos huevos y un suplemento de hierro en un día.



/> width="900" loading="lazy">

Salud y ética nutricional

*“Cada uno de estos alimentos contiene **10 miligramos de hierro**, cumpliendo con la **Recomendación Diaria Alimentaria (RDA) de ese mineral**”, afirmó Daniela Gordillo.*

Después de la preparación, las alumnas **llevaron los productos a la Casa Hogar**, donde también les impartieron a los niños talleres sobre **alimentación saludable, ejercicio, sueño y técnicas de relajación**.

Simultáneamente, se les entregó un suministro de estos alimentos con la intención de que los directivos los distribuyan **gradualmente a lo largo de las semanas**, asegurando que cada niño **reciba como máximo una porción al día**.

*“También les dimos las recetas de los dulces y los postres porque los ingredientes son **económicos, nutritivos y de fácil acceso**. La idea es que **ellos los puedan replicar en el futuro**”, añadió la académica.*

Además, enfatizó que el **diseño y la concepción de los alimentos fueron ejecutados en su totalidad por las alumnas**, al cuidar en todo momento **la calidad y el sabor**, para satisfacer de manera plena las **necesidades nutricionales** de los niños.



/> width="900" loading="lazy">

Aprender para transformar vidas

Daniela Gordillo comentó que este tipo de proyectos brinda a los estudiantes la oportunidad de **aprender a través de desafíos de la vida real** y aplicar sus **conocimientos en las problemáticas de su comunidad**.

*“El reto de haber diseñado un alimento funcional para estos niños cumple con el **compromiso moral** que tenemos como comunidad Tec, que es el de **transformar vidas**”, añadió.*

*“**Las alumnas quedaron muy sorprendidas** al ver la reacción de los niños cuando les entregaron los dulces y los postres... Al final hasta jugaron con ellos. **Es algo que jamás se les va a olvidar**”, finalizó Gordillo.*

“Haber diseñado un alimento funcional para estos niños cumple con el compromiso moral que tenemos como comunidad Tec”.

El programa **Nutrir +** del campus Guadalajara tiene como compromiso contribuir a **mejorar la nutrición y el bienestar de las comunidades vulnerables en México.**

La profesora Yareni Gutiérrez estuvo a cargo de dirigir la **evaluación antropométrica y de hemoglobina capilar** en los niños y de dirigir el **diagnóstico nutricional**. Daniela Gordillo supervisó la parte de **diseño, creación y producción** de los dulces y postres funcionales.

Alumnas de 5to. semestre LNB que participaron en **Nutrir+**, edición 2023 "*Candy fest*":

- Sofía Gálvez Tejeda
- Ana Paula Hernández Peregrina
- Denisse Hernández Quemada
- Luisa Fernanda Martínez Romero
- Jimena Molina Trejo
- Jimena Mújica Páez
- Andrea María Murrieta Verduzco
- Ivanna Regina Peña Mascorro
- Anna Cristina Portillo Valles.

LEE TAMBIÉN:

LEE TAMBIÉN: