

MODELO DE ALIMENTACIÓN MESOAMERICANA SALUDABLE Y CULTURALMENTE PERTINENTE

IMPLEMENTACIÓN DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES

DIETA DE LA MILPA

FORTALECIMIENTO A LA SALUD CON COMIDA, EJERCICIO Y BUEN HUMOR

IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES



Dando capacitación y en interculturalidad en el hospital general de San Miguel Allende platicando de la dieta de la milpa y haciendo una activación física



Un grupo más capacitado en interculturalidad y la dieta de la milpa en el hospital materno infantil de León

7:11 p. m.

PARTICIPACIÓN EN REALIZACIÓN DE TALLERES DE FORMACIÓN DE REPLICADORES:

**EN EL
-PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN
Y
-SEGUNDO NIVEL DE ATENCIÓN**

ASÍ COMO DE FORTALECIMIENTO (ACTUALIZACIÓN)

GUANAJUATO
CHIAPAS
TABASCO
VERACRUZ
QUERETARO
QUINTANA ROO
MICHOCAN
JALISCO



IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES

TALLERES DE REPLICADORES EN LÍNEA O PRESENCIALES.

COMPROMISOS DE IMPLEMENTACIÓN

LOGROS

"Fortalecimiento de la Salud y Dieta de la Milpa"

En los 33 hospitales del Programa de Desarrollo del Istmo de Tehuantepec en Veracruz, se capacitó:

- 12 Nutriólogos de los Hospitales correspondientes al Istmo de Tehuantepec
- 11 Coordinadores de Promoción de la Salud
- 11 Responsables del Programa Estatal Contra la Obesidad
- 11 Responsables del Componente de Estilos de Vida
- 11 Responsables del Componente de Salud Indígena
- 11 Responsables de Determinantes Colectivos





IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES



Unidades de Salud

Centros de salud
Hospitales



Escuelas



Comunidad



Proyecto Digital

MODIFICACIÓN DE PROCESOS.



IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO EN LAS UNIDADES DE SALUD CENTROS DE SALUD

POR CICLO DE VIDA O PROGRAMA DE ATENCIÓN PRIORITARIA

DIABETES MELLITUS

ATENCIÓN DE COMUNIDADES INDÍGENAS



VERACRUZ
OAXACA
GUANAJUATO
QUINTANA ROO
CHIHUAHUA

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS



ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES INCLUIDAS

-DANZA MEXICA

-QI GONG

-YOGA



C.S.T. - III DR. MANUEL MARTÍNEZ BAEZ

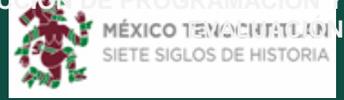


TABASCO
ESTADO DE MÉXICO
CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL
DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA
SUBDIRECCIÓN DE ATENCIÓN PRIMARIA



COORDINACIÓN CON AUTORIDADES TRADICIONALES

Yaquis y Seris de Sonora, para contar con su autorización y apoyo.
Con ello se inició la promoción de manera libre a la población



SEGUIMIENTO CON LAS AUTORIDADES TRADICIONALES



DIFUSIÓN EN REDES SOCIALES

-PERSONAL DE SALUD

-USUARIOS



WHATSAPP
FACEBOOK
PÁGINA INSTITUCIONAL



OAXACA
ESTADO MÉXICO
CIUDAD DE MÉXICO



ELABORACIÓN DE INFOGRAFÍAS DEL MODELO DE ACUERDO A CADA ESTADO, REGIÓN, LOCALIDAD

ASÍ COMO TRADUCCIÓN EN LENGUA INDÍGENA DE PREVALENCIA DE LA COMUNIDAD

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SESA SERVICIOS ESTATALES DE SALUD

¿Cómo lograr una alimentación saludable sin gastar mucho dinero?

Muchas veces pensamos que para comer saludable necesitamos mucho dinero, sin embargo, esto no es cierto.

Te presentamos la **dieta de la milpa**, una guía alimentaria basada en alimentos naturales y de bajo costo.

La OMS recomienda Lactancia Materna

- VERDURAS:** calabaza, papaja, chayote, jitomate, hongos, chile, chayote, cebolla, entre otros.
- FRUTAS:** papaya, piña, mango, guayaba, plátano, papaya, cítricos, plátano, naranja dulce, sandía, entre otros.
- ENDULZANTES:** Los endulzantes naturales como la miel o el piloncillo son la mejor opción. Se recomiendan menos de 2 veces por semana.
- LÁCTEOS:** leche, quesos, queso fresco.
- PROTEÍNAS:** La proteína se puede obtener del huevo y carne como aves, cerdo, conejo, pavo, resaca. Consumir en porción controlada.
- LEGUMINOSAS:** Paja, habas, lentejas, guiso de frijol o 1 taza de arroz con lentejas por semana.
- SEMILLAS OLEAGINOSAS:** Paja de calabaza, chía, cacahuete, girasol, almendra.
- TUBERCULOS:** papa, camote, yuca, chayotilla. De 2 a 4 veces por semana.
- CEREALES INTEGRALES:** Se recomienda un consumo moderado diariamente de cereales integrales. La tortilla, el maíz nixtamalizado, el amaranto y la avena son buenos ejemplos. Evite añadirles azúcar o grasa.
- ACEITES CARDIOPROTECTORES:** aguacate, aceite de oliva, girasol, canola.

Recuerda que para estar más saludables debemos tomar agua simple y realizar actividad física diariamente

QR00 gob.mx/seso | Secretaría de Salud de Quintana Roo | @SESA_QROO

KUXIYO ÑA, A ELLO ÑUUN YO, O

ÑE 4 ÑE BAÁ:
NUNÍ, DÚCHI, IKÍN, YAA, A ÑA VA, A KUXIUN

LLUVA KUIÍ XIJN
IKÍN, NAÑA, NOO DUBA DOO, IVANÍ, VIVAYÍ SIÍN, VAYAAN, NDICHÍ, NDIINXIN, IVASAAN, CHINO, MINO, NDUKU, VALVA, CHIKITNO NDÚVA NDASU, KULÍ ÑÍI, DISAA KIVI KUSHI DOO ÑA LLUVA

KUJ'Í
TAMARINDO, IKIN VISI, TIKUAYÚ, MANGU, NDOKO IYÓY XINAÑA, CHITON MANCHO, ITÁ KUCA IYÁ, NDÍ KIVI, ROA DASA, ÑEE ISAYO, KULÍ ÑÍI NDARY VASA NOAYO ÑEE VISI XIJN XÍ.

VASAA
SICHO'ON ÑE KAXION INÍ KISI XIJNTIX ÁAN NOO

XA'AN ÑEE CHINDE 'S YO
KA Á ÑEE VASA'A SAYA'A YOO ÑE OVÍ A ONÍ K' CHINEENÍI KIVI.

LEGUMINOSAS
NDÚCHI, CHII' YOO, NDÚCHI, NDÚCHI ABA SÚU VA XIXÍ SUJVA IKIN, CHIA, SUJVA ÑO'Q, NDÍI KIVI RAA: 'S MA' AÑO YAXIIN LO'Q RAA NI XIXION KO'NO NI YAXIIN LO'Q ÑEE YO' O KAXION.

CEREALES INTEGRALES
XITA, ARROZ, NDÍI KIVI, RAA NDASA ÑEE CHO'ON ISÁA YOO UN VASAA NÁA YO ÑEE XA'AN XIÁN.

ÑA'Á MÍ
ÑA'Á MÍ YAA, ÑA'Á MÍ NDA, A ÑEE 2 A ÑEE KOMI SA'VA ÑEE ÑÍI SEMANA, XAO NDASA ÑEE ISAYO.

ÑEE XÍI YOO ÑOO YOO: CHUHAA YAA, TAKUÍI NCHIKA NDAXA YUXÁAN NCHIKA VISHI: ÑEE VIGI IYO ÑOO YOO, NO'NO, ÑEE VISI NOOQ, PANELA, TA XIYOO TAXII NDEE: TAA SÚUBA VA'Á ÑEE ONI SA'VA ÑEE SEMANA ON KO'YO'ND NDA VISI, ON KUXUYO SIIA VAE, RAA KAXII YOO ÑEE BAKI XIJN KA'Á.

ÑA OMS KANA, A XA'Á TANDOXOYO

- NOMÍI ÑI KAKU ÑELOU XA'Á YORA KOÁ
- NINAA TANDOXO DNUU KOMIA' ÑO YOO
- KO'Q ÑE SAA DNOZO DNU'U KUXHI OVÍ KUIYÁ RA KAXIA DNÍI NOQ ÑE VA'Á

DISAA KIVI
KO'Q TAKUJI RAA BANDITU'ON

ÑE, KE'E NOOKITII
XAXIYO NDUXU XIIN KITI VALÍ TI KOMIYO SATÁ VE'E YOO KAXI YO, CON KAXIYOO KURU KUA XIIN ÑEE KUNU SIKON NÁA.

QUINTANA ROO

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE
MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL
DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA
SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y



COORDINACIÓN CON OTRAS INSTITUCIONES

- DIF
- ISSSTE
- IMSS
- UNIVERSIDADES



1:44 p. m.

Ayer tuvimos la reunión de seguimiento de éste modelo para la planeación de las acciones a realizar en el 2021 ya que el Proyecto Ejecutivo ya lo enviaron al DIF Nacional. También hicieron las reglas de operación

TABASCO,
QUERETARO
QUINTANA ROO



INTEGRACIÓN DE ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD



Los estudiantes de medicina (médicos) recopilaron productos de la región para hacer sus cócteles y desayunar sanamente.... 🍌🍌🍌

8:47 p. m.

QUINTANA ROO

VALOR AGREGADO



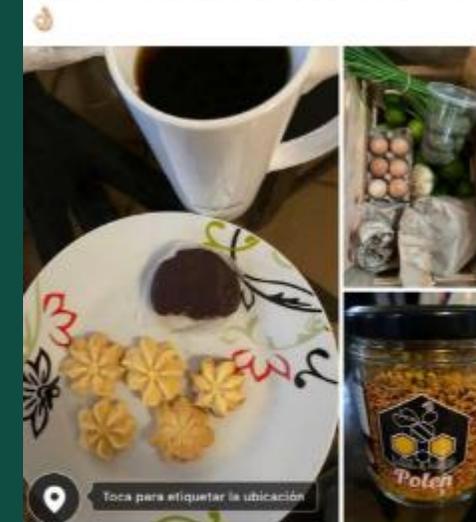
Aprovechamiento de la medicina tradicional de la localidad



Mejora continua
- AUTOCUIDADO
AUTOCONSUMO
- BENEFICIO ECONOMICO , SOCIAL Y AMBIENTAL

Tianguis Orgánico
Productos artesanales

Huertos ecológicos de José María Morelos



Dr. Almaguer y Hernán producción local de alumnos exalumnos de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo desde hace dos años como resultado de las platicas con ellos y los Mtros de la universidad, ahora ya tienen sus productos a la venta

NUEVOS PROYECTOS

QUINTANA ROO

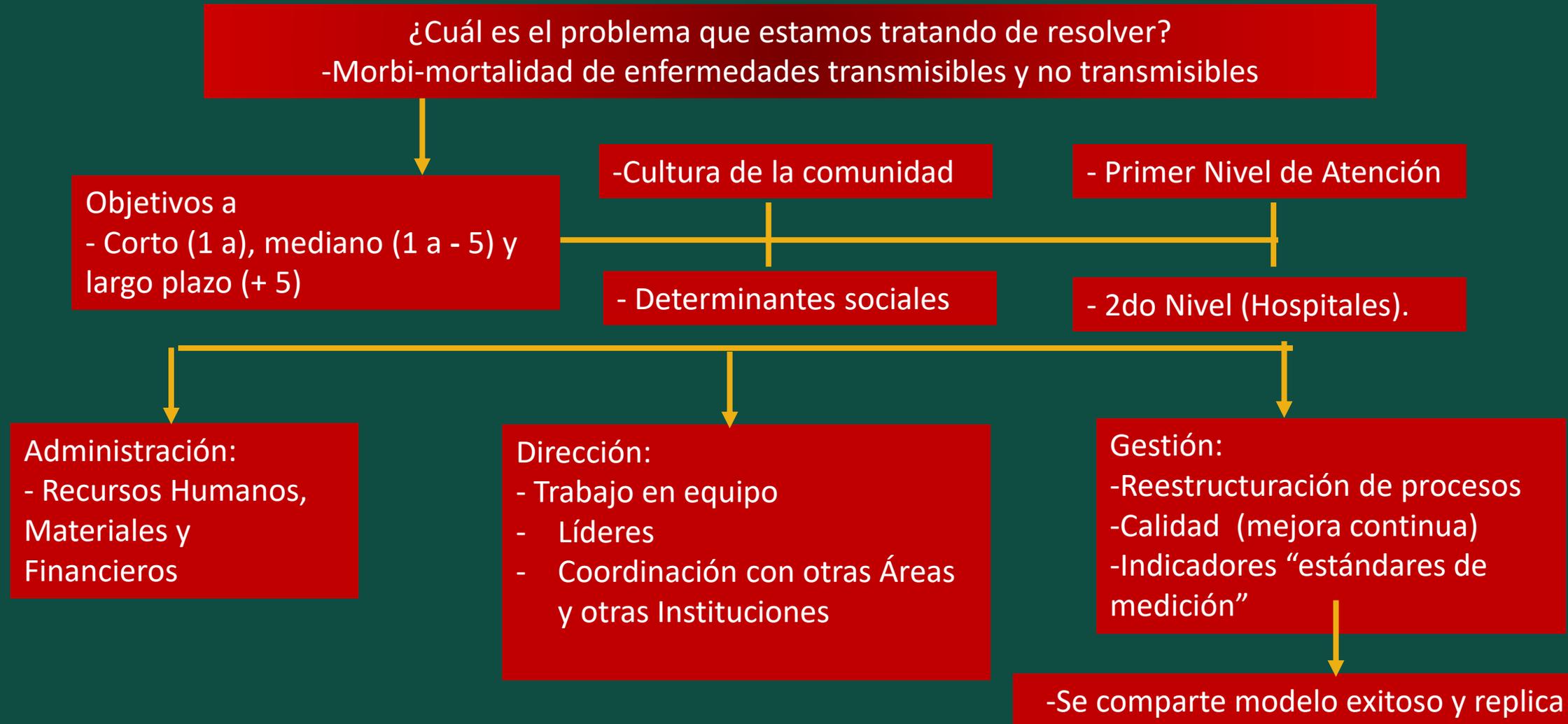


IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES

La cuestión en el MODELO
“No es solamente la
CAPACITACIÓN, sino
IMPLEMENTARLA,,
SUPERVISARLA, CONTINUARLA Y
MEJORARLA”



IMPLEMENTACIÓN DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES





ELABORACIÓN EN EL PRIMER Y SEGUNDO NIVEL DE ATENCIÓN:

- PLAN ANUAL DE TRABAJO
- REGLAS DE OPERACIÓN DEL PROYECTO
- GUÍAS, MANUALES DE ELABORACIÓN
- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
- INDICADORES Y METAS



TABASCO
CHIAPAS
QUINTANA ROO
CIUDAD DE MÉXICO



IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES

- “Sin estándares, no hay mejora posible”.

Taiichi Ohno

Creador del Sistema de Producción Toyota

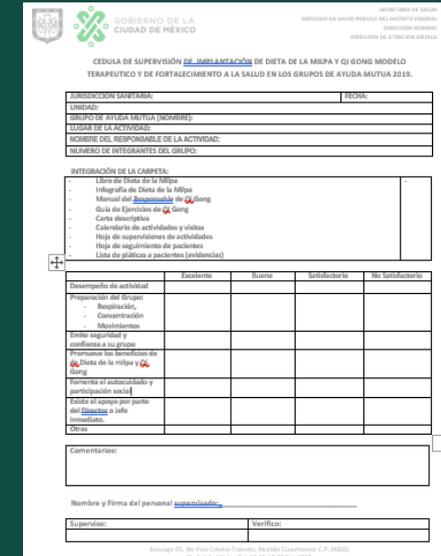
-MEJORA CONTINUA.

-Aptitud (conocimiento profesional).

-Actitud (disposición).

-Cultura Laboral.

-Persona



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
 DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA
 SUBDIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA

CEDULA DE SUPERVISIÓN DE IMPLEMENTACIÓN DE DIETA DE LA MIPIA Y QI GONG MODELO TERAPÉUTICO Y DE FORTALECIMIENTO A LA SALUD EN LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA 2019.

JURISDICCIÓN SANITARIA: _____ PERIÓDICO: _____

TÍTULO: _____

TIPO DE AYUDA MUTUA (INDICAR): _____

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: _____

NOMBRE DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: _____

NÚMERO DE INTEGRANTES DEL GRUPO: _____

INVESTIGACIÓN DE LA CAUSALIDAD:

- Libro de Tesis de Qi Gong
- Infografía de Dieta de la MiPa
- Manual del Guionista de Qi Gong
- Guía de Ejercicios de Qi Gong
- Carta descriptiva
- Calendario de actividades y visitas
- Hoja de supervisión de actividades
- Hoja de seguimiento de pacientes
- Lista de pláticas a pacientes (evidencias)

+	Existente	Buena	Satisfactorio	No Satisfactorio
Desempeño de actividad				
Preparación del grupo:				
- Respiración				
- Concentración				
- Movimientos				
Ente seguro y confianza a su grupo				
Presenta los fundamentos de <u>Dieta de la MiPa</u> y <u>Qi Gong</u>				
Confiere el autocuidado y participación activa				
Está al tanto del <u>Dieta</u> o <u>Qi Gong</u>				
Otras:				

Comentarios: _____

Nombre y firma del personal supervisor: _____

Supervisor: _____ Verifico: _____

- SINBA-SIS,
- Formatos primarios,
- Cédulas de supervisión
- Cronograma de actividades
- Indicadores, metas CALIDAD



IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES

LA COMUNIDAD "SERI" ENFRENTANDO LA PANDEMIA DEL COVID - 19

PUNTOS CLAVE DEL ÉXITO

A partir de la intervención con estas
estrategias no ha habido muertes en
la comunidad

- cuenta con sensibilidad cultural



- Identifica la problemática:
- Comunidad con enfermedades crónico degenerativo
 - Defunciones por COVID 19
 - Incredulidad y pánico
 - Médico se enferma



IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DESDE LOS ENLACES INTERCULTURALES

El papel de enlace intercultural de Martín Maldonado

- gestor de una estrategia integral intercultural.
- escucha a la comunidad
- trabaja en conjunto con el equipo de personas que manejan la la Medicina Tradicional y la comunidad.
- transforma el Centro de Salud en “Unidad intercultural COVID”
- establece un Comité de Salud comunitario
- propone una alternativa técnico- cultural para fortalecer la salud
 - para la prevención:
 - para la enfermedad
- organizar los procesos.
- aprovecha los recursos locales (herbolaria), la dieta de la milpa y medidas alternativas “jugando con el mar”.
- busca apoyo en conjunto con
 - programa ANTICIPA cubrebocas y medicamentos
 - Comca´ac Health Relief Found concentradores de oxígeno
- vigila que se esten dando resultados
- **sistematiza, reconoce y comparte el modelo exitoso**
- **aplica en más comunidades de indígenas Seris, Yaquis y Guarijíos.**



LOGROS: SE CONTUVO LA EPIDEMIA Y NO HUBO MÁS MUERTES POR COVID.

-Se comparte modelo exitoso y se aplica en más comunidades