

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN



SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA COMUNITARIA IMPLEMENTADA
DENTRO DEL PROYECTO “PROESAN” EN LA CASA DE LA MUJER Y COLONIA
INPEP 2, MEJICANOS; EN EL PERÍODO DE NOVIEMBRE 2022 A FEBRERO 2023

Presentado por:

JOSELIN CRISTINA ABREGO SORIANO
FLOR MELISSA PORTÁN GUERRA
ZAYDA MARILIN SALGUERO JIMÉNEZ
ANDREA SARAHÍ GUTIÉRREZ COTO

Para optar al grado de:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

Asesor:

LICDA. KAREN IVETH POLIO FLORES



Ciudad universitaria “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, El Salvador, Abril, 2023.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Rector

Msc. Roger Armando Arias Alvarado

Vicerrector Académico

PhD. Raúl Ernesto Azcúnaga López

Vicerrector Administrativo

Ing. Juan Rosa Quintanilla

Secretario/a General

Ing. Francisco Antonio Alarcón

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Decana

MsC. Josefina Sibrián de Rodríguez

Vicedecano

Dr. Saúl Díaz Peña

Secretaria

MsC. Aura Marina Miranda de Arce

Director de Escuela

MsC. José Eduardo Zepeda Avelino

Directora de Carrera

Licda. Eileen Roxana Calderón de Aguirre

CONTENIDO

DEDICATORIAS.....	xi
AGRADECIMIENTOS	xii
RESUMEN.....	xvi
INTRODUCCIÓN	xvii
Capítulo I. PLANTEAMIENTO GENERAL DEL PROYECTO.....	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Objetivo General.....	5
1.3 Objetivos Específicos	5
1.4 Justificación.....	6
1.5 Alcances	8
1.6 Limitaciones	9
1.7 Población beneficiada del proyecto.....	10
Capítulo II. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Seguridad Alimentaria Nutricional	11
2.2 Consumo de alimentos.....	12
2.2.1 Alimentación saludable.....	12
a. Características de una alimentación saludable.....	12
b. Grupos de alimentos.....	13
c. Guía alimentaria.....	16
d. Plato Saludable.....	17
2.2.2 Importancia de la alimentación saludable en el adulto mayor	18
a. Desnutrición y obesidad en el envejecimiento.....	19
b. Importancia de macronutrientes en los adultos mayores.....	19
c. Importancia de los micronutrientes en los adultos mayores.....	20

d. Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor.....	21
2.2.3 Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)	22
a. Diabetes	23
b. Hipertensión.....	25
c. Dislipidemias	27
2.2.4. Alimentación saludable en niños	29
a. Porciones adecuadas y alimentos a incluir en la lonchera saludable.....	31
b. Elementos de una lonchera saludable.....	31
c. Consumo de agua.....	32
2.2.5. Etiqueta Nutricional	33
a. Componentes de la tabla nutrimental.....	34
b. Nutrientes de importancia en la tabla nutricional.....	34
2.2.6 Métodos de cocción saludables y no saludables	35
2.3. Disponibilidad y accesibilidad de alimentos.....	38
2.3.1 Huertos comunitarios	38
a. Elementos para la creación de un huerto.....	39
b. Alternativas de huertos cuando no se cuenta con espacio.....	40
2.4 Utilización biológica de los alimentos	41
2.4.1 Inocuidad de alimentos	41
a. Adecuado estado de las frutas y verduras para su consumo.....	42
b. Lavado y desinfección adecuada de alimentos.....	44
2.4.2 Lavado correcto de manos	45
a. Beneficios del correcto lavado de manos.....	46
b. Pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud (OMS):.....	46
2.4.3 Actividad física en los diferentes grupos etarios	47

Capítulo III. METODOLOGÍA.....	52
3.1 Metodología de trabajo	52
3.2 Metodología utilizada en las actividades desarrolladas en la Casa de la mujer, Mejicanos	53
3.3 Metodología utilizada en las actividades desarrolladas en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”	54
3.4 Metodología utilizada en las actividades desarrolladas en la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos.....	56
3.5 Cronograma de actividades	58
Capítulo IV. RESULTADOS	59
4.1 Resultados de la práctica académica	59
4.1.1 Etapas de la planificación de una intervención educativa en nutrición a nivel institucional	59
i. Fases de la planificación del proyecto.....	59
ii. Coordinaciones realizadas.....	59
iii. Preparación de materiales educativos.....	62
iv. Búsqueda de fuentes bibliográficas.....	62
4.2 Trabajos realizados en la formación académica.....	63
4.3 Resultados de la práctica comunitaria.....	65
4.3.1 Resultados de la práctica comunitaria en Casa de la Mujer en mejicanos.....	65
4.3.2 Resultados de la práctica comunitaria en colonia INPEP sector 2	69
4.3.3 Resultados de la práctica comunitaria en Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”	71
4.4 Diagnóstico de la situación de SAN, de aspectos institucionales y organizativos del municipio	73
4.5 Datos generales del municipio	74
4.6 Aspectos demográficos del municipio	76

4.7 Economía	79
4.8 Educación	82
4.9 Salud	83
4.10 Diagnóstico de los niveles de vulnerabilidad del municipio para la prevención y gestión de situaciones de riesgo y emergencia	85
4.11 Equipos, comités, grupos organizados y otros, fortalecidos mediante actividades ...	91
4.12 Plan Estratégico de Desarrollo Municipal (PEDM) y Plan Operativo Anual (POA) u otro con enfoque de SAN.....	94
4.13 Fase de la ejecución del proyecto	95
4.13.1 Actividades en la Casa de la Mujer, Mejicanos	96
4.13.2 Actividades en la Colonia INPEP sector 2	101
4.13.3 Actividades en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”	103
Capítulo V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	105
5.1 Conclusiones.....	105
5.2 Recomendaciones.....	107
5.3 Logros obtenidos.....	108
5.4 Fuentes de información	109
5.5 Anexos y Apéndices	117
5.5.1 Anexos	117
Anexo N° 1: Carta de gestión entre Universidad de El Salvador y Alcaldía de Mejicanos	117
Anexo N° 2: Fotografía de la presentación del Proyecto PROESAN a la Alcaldía Municipal de Mejicanos.....	118
Anexo N° 3: Fotografía de afiche de invitación al proyecto PROESAN en Casa de la Mujer	118
Anexo N° 4: Fotografías del taller de antropometría realizado en la Universidad de El Salvador con estudiantes egresados de la carrera de Nutrición.....	119

Anexo N° 5: Fotografías de jornadas de mediciones antropométricas realizadas en Centro Escolar “Caserio San Bartolo, C/San Carlos Lempa”, Centro Escolar “Caserio el Granzazo”, Centro escolar “Caserio Los Naranjos, Cantón las Mesas” Centro escolar “Caserio Rancho Grande”, todos ubicados en Bajo Lempa, San Vicente.....	120
Anexo N° 6: Fotografía de capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor” en casa de la Mujer, Mejicanos.	121
Anexo N° 7: Fotografías de capacitación “Métodos de cocción saludables” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	122
Anexo N° 8: Fotografías de la capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	123
Anexo N° 9: Fotografías de capacitación de “Huertos comunitarios” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	124
Anexo N° 10: Fotografías del taller de “Inocuidad de alimentos” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	125
Anexo N° 11: Fotografías del taller de “Huertos comunitarios" impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	126
Anexo N° 12: Fotografías de la sesión “Mañana deportiva con adultos mayores” impartida en casa de la Mujer, Mejicanos.	127
Anexo N° 13: Fotografías de capacitación “Hábitos alimentarios saludables” en la Colonia INPEP.	128
Anexo N° 14: Fotografías de capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional” en la Colonia INPEP.	128
Anexo N° 15: Fotografías del taller “Correcto lavado de manos” en la Colonia INPEP..	128
Anexo N° 16: Fotografías de capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares” impartida a los padres de los niños preescolares en el Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en la Colonia Mireya de Mejicanos	129
Anexo N° 17: Fotografía de sobre sesión “Mañana deportiva en niños preescolares” del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en la Colonia Mireya de Mejicanos	130

5.5.2 Apéndices.....	131
Apéndice N° 1: Afiche de invitación a Proyecto PROESAN dirigido a la población beneficiada.....	131
Apéndice N° 2: Carta de gestión con directiva del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga”.....	132
Apéndice N° 3: Material didáctico de la capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares”.....	133
Apéndice N° 4: Lista de asistencia capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares” impartida a los padres de familia de los preescolares del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en la Colonia Mireya de Mejicanos	136
Apéndice N° 5: Material educativo entregado a padres de familia de alumnos de parvularia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, Mejicanos, asistentes en la capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares”.....	137
Apéndice N° 6: Presupuesto de capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor”	138
Apéndice N° 7: Presupuesto de capacitación “Métodos de cocción saludables”.....	139
Apéndice N° 8: Presupuesto de capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”.....	140
Apéndice N° 9: Presupuesto de capacitación “Huertos comunitarios”	141
Apéndice N° 10: Presupuesto de taller sobre “Inocuidad de alimentos”	142
Apéndice N° 11: Presupuesto de taller sobre “Huertos comunitarios”	143
Apéndice N° 12: Presupuesto de sesión “Mañana deportiva para adulto mayor”.....	144
Apéndice N° 13: Presupuesto de la capacitación “Hábitos alimentarios saludables”	145
Apéndice N° 14: Presupuesto de la capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional”	146
Apéndice N° 15: Presupuesto del taller sobre “Correcto lavado de manos”	147
Apéndice N° 16: Presupuesto de la capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares”.....	148
Apéndice N° 17: Presupuesto de actividad “Mañana deportiva en niños preescolares”	149

Apéndice N° 18: Carta didáctica sobre capacitación “Hábitos alimentarios saludables” dirigida a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos.....	150
Apéndice N°19: Material elaborado para el desarrollo del tema sobre “Hábitos alimentarios saludables” dirigido a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos	151
Apéndice N° 20: Carta didáctica sobre capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional” dirigida a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos.....	154
Apéndice N°21: Material elaborado para el desarrollo del tema sobre “Lectura de la etiqueta nutricional” dirigido a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos	155
Apéndice N° 22: Carta didáctica sobre taller “Correcto lavado de manos” dirigido a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos	156
Apéndice N° 23: Material didáctico de taller sobre “Correcto lavado de manos”	157
Apéndice N° 24: Presentación elaborada para exposicion de Proyecto PROESAN a los representantes de la Alcaldía Municipal de Mejicanos	159
Apéndice N° 25: Carta de gestión a la Unidad de Acceso a la Información Pública de la Alcaldía Municipal de Mejicanos.....	162
Apéndice N° 26: Tarea sobre análisis de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutrición 2018-2028.....	163
Apéndice N° 27: Tarea sobre los Modelos de la Seguridad Alimentaria Nutricional.....	169
Apéndice N°28: Tarea del Proceso Salud - Enfermedad, Eras de la salud pública.....	170
Apéndice N° 29: Tarea sobre relación entre los determinantes sociales de primer y segundo orden.....	173
Apéndice N°30: Preguntas generadoras determinantes de la Salud.....	175
Apéndice N° 31: Ensayo sobre la importancia de la Nutrición.....	176
Apéndice N°32: Agendas entregadas semanalmente para las actividades a realizar dentro del proyecto “PROESAN”	178
Apéndice N° 33: Tarea sobre el cálculo de requerimiento nutricional en grupos de población para situaciones de emergencia	182

Apéndice N° 34: Recetario entregado a grupo de adultos mayores, que asistieron a la capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor”, en la Casa de la Mujer, Mejicanos.....	183
Apéndice N°35: Tríptico entregado en capacitación “Métodos de cocción saludables” a asistentes del grupo de adultos mayores en la Casa de la Mujer, Mejicanos	192
Apéndice N° 36: Tríptico entregado a asistentes del grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos; sobre “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”..	193
Apéndice N° 37: Díptico entregado a asistentes del grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos, en el taller “Inocuidad de alimentos”	196
Apéndice N° 38: Material didáctico de la capacitación “Hábitos alimentarios saludables”	197
Apéndice N° 39: Material didáctico sobre capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional”	198
Apéndice N° 40: Material didáctico sobre capacitación “Correcto lavado de manos”	199
Apéndice N°41: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor” en Casa de la Mujer, Mejicanos	200
Apéndice N° 42: Carta didáctica de capacitación de “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor, Casa de la Mujer, Mejicanos”	204
Apéndice N° 43: Lista de asistencia capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	205
Apéndice N°44: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Métodos de cocción saludables” impartida a adultos mayores en Casa de la Mujer, Mejicanos	206
Apéndice N° 45: Carta didáctica sobre capacitación “Métodos de cocción saludables”, dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos	210
Apéndice N° 46: Lista de asistencia capacitación “Métodos de cocción saludables” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	211

Apéndice N°47: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” impartida a adultos mayores en Casa de la Mujer, Mejicanos	212
Apéndice N° 48: Carta didáctica sobre capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos	218
Apéndice N° 49: Lista de asistencia capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	219
Apéndice N°50: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Huertos comunitarios” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos	220
Apéndice N° 51: Carta didáctica sobre capacitación “Huertos comunitarios” dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos	224
Apéndice N° 52: Lista de asistencia capacitación “Huertos comunitarios” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	225
Apéndice N° 53: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Inocuidad de alimentos” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos.....	226
Apéndice N° 54: Carta didáctica de taller “Inocuidad de alimentos” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos.....	231
Apéndice N° 55: Lista de asistencia taller “Inocuidad de alimentos” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	232
Apéndice N° 56: Carta didáctica taller “Huertos comunitarios" dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos	233
Apéndice N° 57: Lista de asistencia taller “Huertos comunitarios” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	234
Apéndice N° 58: Carta didáctica de la sesión “Mañana deportiva con adultos mayores” dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos	235
Apéndice N° 59: Lista de asistencia sesión “Mañana deportiva para adulto mayor” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.	236

Apéndice N° 60: Lista de asistencia capacitación “Hábitos alimentarios saludables” (dirigido a habitantes de la Colonia INPEP 2)	237
Apéndice N° 61: Lista de asistencia capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional” (dirigido a habitantes de la Colonia INPEP 2)	237
Apéndice N° 62: Lista de asistencia taller “Correcto lavado de manos”(dirigido a habitantes de la Colonia INPEP 2)	238
Apéndice N° 63: Carta didáctica sobre capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares” dirigida a padres de familia de alumnos de parvularia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, Mejicanos	239
Apéndice N° 64: Carta didáctica sobre sesión “Mañana deportiva en niños preescolares” dirigida a los niños de parvularia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, Mejicanos	240
Apéndice N° 65: Lista de asistencia a la sesión “Mañana deportiva en niños preescolares” impartida a los estudiantes preescolares del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en Mejicanos.	241

DEDICATORIAS

- **Joselin Cristina Abrego Soriano**

Dedico este gran triunfo y la culminación de una nueva etapa de mi vida y el camino hacia grandes logros; a mis padres, por su amor incondicional y por creer en mí desde el primer día, También a mis hermanos que han sido una parte integral de mi camino académico y personal.

- **Flor Melissa Portán Guerra**

Dedicado a mis padres, que con tanto amor y esfuerzo me forjaron y apoyaron a lo largo de mi formación profesional.

- **Zayda Marilin Salguero Jiménez**

Dedico uno de los logros más importantes en mi vida a mi familia, especialmente a mi madre quien siempre me apoyó y quien con esfuerzo, valentía y amor supo guiarme, cuidarme, confiar en mí y estar en los momentos más difíciles para cumplir este sueño.

- **Andrea Sarahi Gutiérrez Coto**

Dedico con todo mi corazón este triunfo a mis padres, pues fueron ellos, quienes con su ejemplo sentaron en mí, las bases de la responsabilidad, la entrega y sobre todo el deseo de superación. Por formarme con reglas y acompañarme a cumplir los anhelos de mi corazón. Por su paciencia y amor incondicional a mi persona y por mil cosas más les entregó este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

- **Joselin Cristina Abrego Soriano**

Estoy profundamente agradecida con la vida, con el destino y principalmente con Dios por guiarme, cuidarme y ser el motor principal en mi vida, por haberme permitido culminar esta etapa tan importante para mi y por poner a las personas apropiadas en cada momento y que ahora forman parte de mi vida como una bendición.

A mis padres, por su amor y porque desde muy pequeña me enseñaron el significado de perseverar y luchar por nuestros sueños, también por alegrarse y festejar cada logro como si fuese de ellos, por sus sacrificios y su apoyo constante y porque han sido la clave de mi éxito y fueron el pilar fundamental a lo largo de mi formación y por impulsarme a siempre dar más y nunca conformarme, a mis hermanos porque fueron mis primeros compañeros de vida y quienes me enseñaron lo esencial que es un equipo y la importancia de luchar juntos.

A la licda. Karen Polio por orientarnos en este último paso y motivarnos siempre, también a los docentes de la carrera de Nutrición que desde su sentido humano me cultivaron el gusto por aprender e investigar y nunca dejar de estudiar, así como a todos los profesionales que me enseñaron tanto a través de mis prácticas y servicio social brindándome sus conocimientos y su amistad.

A las amigas que me deja esta bonita Profesión, porque siempre estuvieron en los momentos difíciles y comparto con ellas este sueño que comenzó hace años atrás y ahora es nuestro logros asimismo, este logro más que mío es de todos aquellos que lo hicieron posible y jamás me alcanzarán las palabras para agradecerles, por tanto.

- **Flor Melissa Portán Guerra**

Principalmente, agradezco infinitamente a Dios, por ser mi guía en todo momento y brindarme la fuerza suficiente cuando la necesité. Por permitirme culminar esta etapa tan importante de mi vida y durante ella poner en el momento justo, a muchas personas que hicieron este camino más llevadero.

A mis padres, quienes con su esfuerzo, entrega y amor, me brindaron la oportunidad de ser una profesional y me apoyaron desde el primer día, gracias por cuidarme y alentarme a dar lo mejor de mí en todo momento, por darme ánimos en cada actividad que tuve que realizar en este proceso y enseñarme que a pesar del cansancio o lo difícil que pueda ser, siempre hay una recompensa al final del camino. A mi hermano, por ayudarme a manejar herramientas que facilitaron mi proceso de formación y por hacer que me despejara un rato en momentos de estrés. A mi novio, por siempre creer en mí, por apoyarme y motivarme a luchar por mis sueños y por alegrarse de cada pequeño logro que he tenido en mi carrera y celebrarlos como si fueran suyos, mil gracias.

A la licda. Karen Polio y docentes de la carrera de Nutrición, quienes facilitaron, enseñaron y brindaron las herramientas necesarias para ser una buena profesional.

Y a mis compañeras, quienes también hacen posible la culminación de este trabajo, gracias por su esfuerzo y dedicación al mismo; gracias por su compañía y amistad durante toda la carrera.

- **Zayda Marilin Salguero Jiménez**

Agradezco a Dios por ser un padre amoroso en todo tiempo, por brindarme de su santo espíritu como guía, por los dones y carismas que me da y con los cuales me permite ayudar a otros y servirle a él a través de esta profesión, por permitirme visitarlo siempre en la adoración eucarística para descargar mis miedos y por darme a la virgen María quien siempre me ha acompañado en este camino tan importante.

A mi mamá Claudia, por darme la vida, guiarme y confiar en mí, por permitirme ser una profesional a través de su esfuerzo y sacrificio diario, a mi tía Karla por toda la ayuda que me brindó, a las dos por pausar sus sueños para poder cumplir los míos, a mis hermanos Salvador y Francisco quienes me han apoyado siempre, me escucharon y se desvelaron conmigo tantas noches estudiando, por

ser mis amigos y por el inmenso amor, paciencia y cariño que cada uno me ha dado siempre, a mi abuela Bertha por su amor y a mi tía Carolina por ser un ejemplo para continuar estudiando.

A los maestros que desde pequeña creyeron en mí y a todos los licenciados de la carrera de nutrición que me brindaron de su conocimiento, que tuvieron la paciencia para enseñarme y corregirme, a licenciada Polio por orientarnos en este último paso y a todos los profesionales que me enseñaron tanto a través de mis prácticas y servicio social

A mis amigos que siempre estuvieron en los momentos difíciles, a mi mejor amiga Mirian que es el motivo principal por el que jamás me rendí, por permitirme compartir con ella este sueño que ahora es el logro de ambas y porque Dios me permitió tenerla conmigo el tiempo necesario para conocer el valor de la vida, la salud, la amistad y los sueños.

A las personas que Dios puso en mi camino y que siempre me dieron palabras de esperanza, perseverancia y paciencia y a mis amigas de la Universidad y que esta profesión me deja Karla, Joselin, Flor y Emelin que siempre estuvieron para mí, gracias a todos ellos ahora puedo cumplir uno de mis grandes sueños.

- **Andrea Sarahi Gutiérrez Coto**

A Dios, por haberme dado vida, por haberme curado de mi enfermedad y por mantenerme a flote mientras estudie en condiciones de salud no óptimas. Por llenarme de perseverancia, optimismo, fuerza, capacidad, por darme unos padres que siempre me apoyaron, una familia que amo, por haber guiado e iluminado mi camino, por estar siempre a mi lado especialmente en aquellos momentos más difíciles de mi vida, por darme todo de forma incondicional, por regalarme una madre celestial como lo es la virgen María, por ser tan grande, poderoso, misericordioso y amarnos a pesar de nuestras faltas. Por eso y mucho más que me has dado Dios, te agradezco y admiro padre celestial amen.

A mis padres Angela y Marvin, por apoyarme en todo momento, por darme la vida, educación, por amarme, comprenderme, alentarme, guiarme, enseñarme el valor y la importancia de la

responsabilidad, honradez, decencia y humildad. Por sacrificarse para darme la educación y empujarme a seguir adelante para alcanzar mis metas y objetivos. Por esas cosas y mucho más les agradezco y amo, pues valoro de gran forma su esfuerzo y sacrificio. Les agradezco pues no hubiese podido llegar a donde estoy sin ustedes.

A mi novio, Juan Pablo, por convertirse en uno de mis motores principales desde la mitad de mi carrera hasta la fecha, por siempre creer en mí, por impulsarme a siempre dar más y no conformarme, por compartir su conocimiento a favor de mi crecimiento profesional, por estar ahí para mí, siempre. Por su infinito amor, comprensión, paciencia y apoyo incondicional, le agradezco con muchísimo cariño.

A mis amigos, por entregarme su amistad incondicional, por ser siempre sinceros, por apoyarme, por creer siempre en mí y estar junto a mí en los momentos que los necesite, por esas razones y muchos otras les agradezco a mis amigos de carrera: Keneth Artiga, Natalie Monterrosa y Jackson Vásquez; a mis amigos de Universidad: Karla Cornejo y Jocelyn Dueñas, Dina Alvarado, Donatto Mendoza, Osmani Guzmán y sin olvidar, a mis mejores amigos: Diego Parada, Jaqueline Dimas.

A los maestros y licenciado de la Facultad de Medicina: Carlos Anaya, Franklin Méndez, Roberto Hernández, Josefina Sibrian, Karla Gómez, Yesenia Martínez y Karen Polio, por brindarme sus consejos y palabras de aliento, por siempre estar dispuesto a apoyarme y escucharme, por ser un ejemplo de liderazgo, determinación y esfuerzo, por esto y mil cosas más, infinitas gracias.

Este camino no hubiera sido posible ni igual, sin la aparición de cada una de las personas antes mencionadas en mi vida Universitaria, infinitas gracias a todos.

RESUMEN

El presente trabajo constituye una recopilación, que a lo largo de ocho meses el equipo de cuatro nutricionistas egresadas de la Universidad de El Salvador, han venido trabajando en el municipio de Mejicanos y en un Centro Escolar del mismo municipio. Lo anterior, sirvió para elaborar esta sistematización de actividades, la cual, está perfectamente distribuida en cinco capítulos; dentro de los cuales se fundamenta el presente escrito, abordando el planteamiento central enfocado en la actual situación de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) en nuestro país. Así mismo, se plasma la justificación del por qué fue tan trascendente lo realizado a lo largo del 2022-2023.

También, podremos encontrar la base teórica de este trabajo dentro de su marco teórico; este, detalla los fundamentos teóricos que dieron vida a todo el trabajo realizado, hablando de temáticas que guardan relación con cada uno de los pilares de la Seguridad Alimentaria Nutricional (disponibilidad, acceso, consumo, utilización biológica). Por otro lado, se presenta la metodología utilizada para cada una de las actividades desarrolladas junto con el cronograma que sirvió de guía para que todo lo planificado, fuese ejecutado en un respectivo tiempo.

Los resultados de carácter académicos y prácticos comunitarios, son presentados dentro del contenido de este trabajo, así como también los datos sobre el diagnóstico de la SAN, generalidades de la municipalidad de Mejicanos (datos económicos, educativos, salud y vulnerabilidad).

Finalmente, el documento cierra con la presentación de sus conclusiones, recomendaciones, logros, anexos y apéndices y referencias bibliográficas, que constatan el arduo trabajo que el equipo de nutricionistas egresadas realizó dentro del trabajo realizado en la comunidad mediante la implementación del proyecto educativo.

INTRODUCCIÓN

La Nutrición Comunitaria tiene como objetivo mejorar el estado nutricional y de salud de los individuos de una comunidad a través de la promoción de la salud y mediante un conjunto de actividades a desarrollar en un programa de nutrición, el cual consiste en identificar y priorizar problemas nutricionales de la comunidad con el fin de implementar programas de intervención con la ayuda de distintas estrategias o herramientas; como son los programas de intervención, las políticas nutricionales y proyectos comunitarios que permitan mejorar el estilo de vida de cada individuo de la comunidad y por ende mejorar la Seguridad Alimentaria Nutricional.

La Seguridad Alimentaria Nutricional es una condición necesaria para la salud y el bienestar de todos los seres humanos y esta implica el acceso oportuno a alimentos nutritivos y saludables, adecuadamente preparados y servidos de manera segura, esto no sólo se refiere al acceso a alimentos, sino también a la calidad y la cantidad de alimentos consumidos, así como el conocimiento adecuado para el consumo de alimentos saludables, incluyendo la selección de alimentos nutritivos y la preparación adecuada de los mismos. Además, la Seguridad Alimentaria es un factor clave para prevenir enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares; así como también es una parte vital de la prevención de la desnutrición y el hambre.

Es por estos motivos, que es de suma importancia que las gobernanzas tanto a nivel nacional como municipal, implementen programas y/o proyectos enfocados a mejorar la Seguridad Alimentaria de las poblaciones. Siendo así, en el presente documento se muestran 5 capítulos, en los cuales se puntualiza sobre las diferentes etapas, gestiones y otros aspectos importantes de la realización del proyecto “PROESAN” (Proyecto de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Nutrición), enfocado a la Seguridad Alimentaria; además de diferentes prácticas realizadas durante el diplomado en Nutrición Comunitaria; dichos apartados se desglosan de la siguiente manera:

A través del primer capítulo se plantean los antecedentes referentes a la Seguridad Alimentaria y las razones que llevaron a la selección del municipio de Mejicanos para llevar a cabo el proyecto antes mencionado; así mismo se plantean los objetivos a lograr con la realización de este, la población beneficiada y los alcances y limitantes en la ejecución del proyecto.

El segundo capítulo, se encuentra conformado por la fundamentación teórica que fue retomada para la elaboración de las diferentes actividades educativas dentro del desarrollo del proyecto; así como en el tercer capítulo se describe la metodología utilizada a lo largo de los procesos de planificación y ejecución del mismo.

En el cuarto capítulo, se detallan los resultados obtenidos durante la práctica académica y comunitaria, además de desglosar todos los aspectos principales acerca del municipio de Mejicanos, incluyendo dentro de ellos aspectos económicos, de salud, vivienda, ambiente, organizaciones relevantes dentro del municipio, mapas de pobreza y de inSAN, entre otros.

Finalmente, en el quinto capítulo, se puntualizan las conclusiones, recomendaciones y logros obtenidos del desarrollo del proyecto y se exponen las fuentes de información utilizadas, así como los anexos y apéndices de las actividades, gestiones y materiales educativos que fueron utilizados durante el desarrollo del diplomado en Nutrición Comunitaria.

Capítulo I. PLANTEAMIENTO GENERAL DEL PROYECTO

1.1 Planteamiento del problema

El concepto de seguridad alimentaria ha sido utilizado con diferentes sentidos a lo largo del tiempo. A partir de la Conferencia de Alimentación celebrada en Roma en 1974¹, han surgido diversas definiciones lo que no le resta importancia al tema sino por el contrario los múltiples usos del término reflejan la naturaleza del problema alimentario.

En 1996 durante la Cumbre Mundial sobre la alimentación², se planteó un nuevo y último concepto de la SAN, mencionando que esta es una situación que se da cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida sana y activa.

De esta definición se desprende que el concepto de seguridad alimentaria es multidimensional y que conlleva a que exista disponibilidad de alimentos básicos, estabilidad y acceso a esos suministros alimentarios y agregó la noción de la utilización biológica de los alimentos, lo que le da un carácter más integral y que conlleva a que debe existir un adecuado estado de salud para que haya una nutrición óptima³.

En las últimas décadas, a pesar de los esfuerzos realizados, todavía sigue inconclusa la tarea de garantizar la seguridad alimentaria a los más pobres de forma sostenible. La desnutrición y las malas condiciones de salud y saneamiento básico, la carencia de poder de las mujeres, la globalización acelerada, la degradación de las tierras agrícolas y otros muchos factores están influyendo en esto. La tragedia del hambre en medio de la abundancia sigue siendo una dura realidad en el mundo de hoy.

Las investigaciones sobre seguridad alimentaria son fundamentales para trazar estrategias y evaluar el cumplimiento de los programas que se ejecutan. Para que se pueda avanzar más en este

¹ Jiménez Acosta Santa. Seguridad alimentaria y nutricional: Una mirada global. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2005 Sep. [citado 2023 Ene 11]; 31 (3).

² Pérez Jiménez Dianellys, Jiménez Acosta Santa, Plasencia Concepción Delia. La salud en la vivienda, enfoque alimentario-nutricional. Rev cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2007 Ago. [citado 2023 Ene 09]; 45 (2).

³ Monroy Torres Rebeca, Castillo Chávez Ángela Marcela, Ruiz González Susana. Inseguridad alimentaria y su asociación con la obesidad y los riesgos cardiometabólicos en mujeres mexicanas. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Abr [citado 2023 ene 16]; 38 (2): 388-395.

campo se precisa de alianzas entre organizaciones e instituciones (institutos nacionales relacionados con la temática, universidades, organizaciones no gubernamentales, entre otros) para aprovechar las ventajas de su especialización. Esto exige un cambio de mentalidad de los investigadores y cierto grado de organización colectiva para lograr adaptarse con la menor cantidad de recursos posibles a las exigencias actuales en este campo.

Según un estudio realizado por el Programa Mundial de Alimentos en 2015 (con la asesoría técnica de la Comisión Nacional para la Seguridad Alimentaria y Nutricional CONASAN)⁴. En El Salvador, son tres los principales problemas que limitan el tener una verdadera Seguridad Alimentaria.

El primer problema es la baja disponibilidad de alimentos de producción nacional, está dada por aspectos como la baja productividad, rentabilidad y diversificación agropecuaria (poca cobertura de la asistencia técnica, falta de innovación tecnológica, pérdidas recurrentes por efectos del cambio climático como sequías, inundaciones, plagas, degradación ambiental y mal uso de suelos, atomización de la tenencia de la tierra, bajo nivel de asociatividad y organización de productores, bajo acceso a crédito/deuda y la baja gestión local y pocos recursos para la construcción y el mantenimiento de caminos y vías rurales); las altas pérdidas post cosecha (falta de un seguimiento constante en el manejo post cosecha a nivel de asistencia técnica y de tecnología, poca infraestructura y falta de mecanismos de certificados de almacenaje cosecha); la falta de productos alimenticios fortificados (falta de legislación de fortificación por harina y aceite). Condiciones que traen como consecuencia el aumento de la vulnerabilidad y baja capacidad de resiliencia de la población rural y la falta de relevo generacional para el sector agropecuario⁴.

El segundo problema, va encaminado al acceso inadecuado a una dieta nutritiva, en el que se identifican cinco aspectos: los ingresos insuficientes para cubrir una dieta nutritiva (bajo crecimiento económico, baja productividad económica y creciente tasa de subempleo e informalidad, el sistema de protección social (deficiente cobertura baja, falta de recursos y de mejores mecanismos para la focalización), los mercados internos imperfectos (mercado nacional con pocos actores y deficiente aplicación del marco jurídico en competencia), la concentración de mercados en áreas urbanas, lejos de zonas rurales (profunda heterogeneidad territorial con débil

⁴ Salvador E, Itzel Hernández X, Escobar De Melgar M, Dinorah S, Alba G, Meléndez De Paniagua M, et al. Equipo de investigación FLACSO Programa [Internet]. Wfp.org. 2015 [citado 2023 enero de 08].

interconexión), y el alta vulnerabilidad a shocks externos (dependencia de importación de alimentos e insumos y alta volatilidad de los precios internacionales de alimentos, lo que incrementa la vulnerabilidad de la SAN en el país. Condiciones que traen como consecuencia la poca diversificación alimentaria, deficiencia en micronutrientes e incentiva la migración rural - urbana e internacional ⁴.

Por último la inadecuada utilización de los alimentos, en el que se describen dos aspectos: el consumo inadecuado (cambios negativos en los patrones de consumo por publicidad, migración y comercio, hábitos familiares tradicionales, mala distribución intrafamiliar de alimentos por la desigualdad de género) y la baja utilización biológica de los alimentos (baja lactancia materna, malos hábitos de manipulación de alimentos, inadecuada cadena de frío en el manejo de alimentos, falta de letrinas, manejo inadecuado de desechos, agua contaminada y baja cobertura de los servicios de salud y de salud preventiva) ⁴.

La problemática de la SAN abarca diversos aspectos de la vida económica, social y de servicios de una sociedad. Según la última Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples 2019; a manera de ejemplificar, en términos de seguridad social y trabajo el 61.3% de salvadoreños sobreviven en el subempleo e inestabilidad del trabajo⁵, lo que deja en evidencia que la mayoría de personas no cuentan con un ingreso económico estable como para poder cubrir con todos los gastos y necesidades básicas de la familia.

En el ámbito de la salud, servicios básicos y seguridad alimentaria, el 41.5% de la población salvadoreña presenta una falta de acceso a servicios de saneamiento básico, un 16.0 % vive en un estado de inseguridad alimentaria ⁵.

Todas estas condiciones actuales en la calidad de vida de la población salvadoreña, traen como consecuencia incremento en la mortalidad infantil, retraso en el crecimiento físico y desarrollo cerebral, mayor prevalencia a enfermedades infecciosas, crónicas degenerativas y no transmisibles, deserción y rendimiento escolar, estado nutricional deficiente (ausencia o exceso).

En el municipio de Mejicanos, San Salvador, según datos de un Anteproyecto elaborado por estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de El Salvador en 2007, la actividad

⁵ Dirección General de Estadística y Censos. DIGESTYC. Encuesta Nacional de Hogares de Propósitos Múltiples 2019. ENHPM [Internet]. Gob.sv. 2020 [citado 2023 enero 08].

económica principal es el comercio, con alrededor de 2,130 negocios de insumos alimenticios y otros varios, en caso opuesto a la ganadería y agricultura que en este sector no se hacen presentes⁶.

Con la cifra anterior, Mejicanos es uno de los municipios de San Salvador con mayor desarrollo en esta área, lo que incide no solo en inestabilidad económica de los habitantes sino también en un aspecto más clave para la seguridad alimentaria de la población: en sus hábitos y costumbres alimentarias

En un diagnóstico de elaboración propia de este equipo junto con una de las Jefatura de la Alcaldía de Mejicanos en 2022, se dejó en evidencia que la población de dicho municipio y en especial de la colonia INPEP 2 y participantes de la comunidad San Roque (en la casa de la mujer), presentando deficiencias en los cuatro pilares de la SAN, es por ello que se creó el proyecto PROESAN “Promoción de Estilos de vida Saludables y Nutrición”⁷, con el que se buscó fortalecer y promover estilos de vida saludables y una buena nutrición en los diferentes grupos etarios, así como prevenir las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles y de esta manera fomentar la salud de las personas que conformaban la Unidad de Género de San Ramón de la alcaldía de Mejicanos y la Colonia INPEP. Para que, a partir de su ejecución, cada vez más personas vivan en una verdadera seguridad alimentaria.

⁶ Carlos Alfredo Cruz Landaverde, Juan Jose Trejo Cruz y Sergio Anibal Cortez. “Anteproyecto arquitectónico Centro de formación Integral para el Municipio de Mejicanos”. [Internet]. 2007 [citado 2023 Ene 12].

⁷ Joselin Abrego, Andrea Gutierrez, Flor Portan, Zayda Salguero. Proyecto Comunitario “PROESAN” San Salvador [PDF]. 2022 [citado 2023 Ene 12]; 30 (2).

1.2 Objetivo General

Documentar las actividades realizadas durante la práctica comunitaria, implementadas dentro del proyecto de “Promoción de Estilos de vida Saludables y Nutrición” PROESAN en la Casa de la Mujer y colonia INPEP 2, Mejicanos; durante el período de noviembre 2022 a febrero 2023

1.3 Objetivos Específicos

1. Describir las experiencias obtenidas de las diferentes capacitaciones y talleres prácticos desarrollados dentro del proyecto comunitario, enfocados en la promoción de la seguridad alimentaria los cuales fueron dirigidos a diferentes grupos etarios conformados por adultos mayores, niños y padres de familia.
2. Reconocer la eficiencia de las metas establecidas sobre el alcance de participación de la población que conforman los diferentes grupos etarios, así como la entrega de material didáctico dentro de cada actividad realizada para contribuir al desarrollo de la comunidad.
3. Presentar de forma crítica los resultados, logros y aprendizajes que se obtuvieron a partir del desarrollo de las actividades programadas y emergentes que fueron realizadas durante la práctica comunitaria, para retomar acciones que permitan mejorar la implementación de futuros proyectos enfocados a la nutrición.

1.4 Justificación

En el marco del desarrollo del diplomado en nutrición comunitaria, se considera de gran importancia la elaboración de un documento de sistematización de las actividades realizadas; esto servirá tanto al estudiante para plasmar y realizar un análisis crítico de las experiencias adquiridas a lo largo de la práctica comunitaria; así como también sirve como objeto de evaluación al docente facilitador para realizar una revisión del desempeño y las actividades realizadas dentro del mismo, tales como jornadas de toma de medidas antropométricas, planificación e implementación de un proyecto de seguridad alimentaria nutricional y otras actividades asignadas dentro del diplomado.

La seguridad alimentaria y nutricional tanto a nivel mundial como nacional; es uno de los principales pilares para un buen desarrollo humano dentro de las comunidades; además es importante para prevenir las enfermedades relacionadas con la nutrición, mantener la salud y el bienestar, alentar el desarrollo económico y promover la estabilidad social. Esto conlleva a la importancia de que cada municipalidad incorpore en sus planes de desarrollo, propuestas que contribuyan a mejorar la seguridad alimentaria y el estado nutricional en general de sus pobladores.

En El Salvador, existe un alto índice de factores que inciden en un aumento de la morbilidad de la población, siendo los principales la desnutrición, el sobrepeso u obesidad y las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Dentro del municipio de Mejicanos, al ser una zona urbana; gran parte de los habitantes llevan estilos de vida agitados con horarios de trabajo extensos, que en muchos casos ocasionan que se disminuya el tiempo destinado a la preparación y consumo de alimentos saludables; así mismo, en dicho municipio se encuentra una amplia disponibilidad de alimentos procesados y con un bajo aporte nutricional; los cuales, los pobladores prefieren consumir por sus precios accesibles y la rapidez con la que pueden adquirirlos. Sumado a estos factores, se encuentra una cultura de sedentarismo en la población. Todos estos aspectos mencionados, influyen de manera negativa en la salud de cada individuo; provocando alteraciones en el crecimiento y desarrollo adecuado en niños, presencia de deficiencias nutricionales o aparición y evolución de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en adultos y personas de la tercera edad; lo que a su vez, causa una disminución en la capacidad humana y desarrollo local de la población en cuestión.

Por estas razones, se vio la necesidad de implementar un proyecto en conjunto con la alcaldía del municipio de Mejicanos, enfocado a mejorar la seguridad alimentaria de su población,

brindándoles las herramientas y el conocimiento sustentado en bases científicas, para mejorar los pilares de disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos; con el fin de que esto permita empoderar a la población respecto a la adopción de hábitos alimentarios que ayuden a disminuir los índices de malnutrición tanto por déficit como por exceso en la ingesta de alimentos y así mismo contribuir a la reducción de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles; además de fomentar el autoconsumo de alimentos de la población a través de huertos familiares o comunitarios y promover los beneficios e importancia de la práctica de actividad física de manera habitual.

La implementación del proyecto de seguridad alimentaria y nutricional previamente mencionado, es viable debido a que se cuenta con la apertura por parte de la alcaldía de Mejicanos, además de acceso a la población objetivo, los recursos humanos, técnicos, el conocimiento científico-teórico y las herramientas necesarias para la ejecución del mismo. Además, servirá de precedente para el desarrollo y mejoramiento de futuros proyectos de seguridad alimentaria que sean desarrollados en la municipalidad.

De igual forma, la elaboración de un documento de sistematización de actividades realizadas, es factible ya que se cuenta con una docente facilitadora, personal especialista en nutrición, herramientas, recursos económicos e insumos necesarios para la ejecución de cada actividad programada.

1.5 Alcances

El presente proyecto tuvo los siguientes alcances:

El proyecto PROESAN (Proyecto de Promoción de Estilos de vida Saludables y Nutrición) estuvo conformado por un total de 12 actividades con líderes , adultos mayores, madres y padres de familia y niñez de 6 años de edad del Centro Escolar Herminia.

Se desarrollaron 7 capacitaciones teórico-prácticas, de las cuales se desarrollaron 4 en la Casa de la Mujer de San Ramón con adultos mayores y se contó con la participación de 35 a 40 adultos, 1 capacitación para los padres de familia del Centro Escolar Herminia, 2 capacitaciones en la Colonia INPEP sector 2 Zacamil para adultos y dentro de una de ellas se llevó a cabo una actividad emergente que consistió en el desarrollo de una jornada de evaluación nutricional.

Se realizaron 3 talleres de las cuales 2 fueron realizadas en la Casa de la Mujer y fue impartida para los adultos mayores de ambos sexos, además en la colonia INPEP se realizó 1 taller con los padres y madres de familia donde se contó con la participación de 10 - 12 personas en cada actividad realizada.

Así mismo; en el Centro escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, se desarrolló una capacitación teórico-práctica y se contó con la presencia de 25 madres de familia.

Se realizó 2 sesiones de actividad física, una fue desarrollada en la Casa de la mujer de Mejicanos, con 34 adultos y se realizó una sesión de ejercicios adaptados a adultos mayores, por otro lado, se realizó otra sesión en el Centro Escolar Herminia con 16 niños de 6 años escolares y preescolares con los cuales se realizó ejercicios y juegos de relevo.

Se entregó materiales educativos como recetarios de Incaparina, hoja informativa, trípticos, brochure, folleto informativo y volantes de cada actividad desarrollada, en donde se describen cada tema a desarrollar, materiales e insumos utilizados, para reforzar la información impartida y facilitar la réplica de cada una de las intervenciones educativas en el resto del territorio municipal.

Se elaboró un Huertos Comunitarios que impulsó al desarrollo de un modelo de autosustentabilidad para las familias de San Ramón en Mejicanos y contó con la participación de 34 adultos mayores y se desarrolló en el patio trasero de la Casa de Mujer.

1.6 Limitaciones

La principal limitación que se presentó un día antes de iniciar con el desarrollo del proyecto fue el retraso de las actividades en la casa de la mujer, esto ocurrió porque los jóvenes de psicología que estaban impartiendo capacitaciones al grupo de adultos mayores aún les faltaba realizar la actividad de cierre el día 15 de noviembre de 2022 y según la calendarización elaborada previamente con la Jefa de Unidad de Género de la alcaldía de Mejicanos se acordó iniciar el día martes 15 de noviembre a las 9:00 am con la primera capacitación del proyecto PROESAN; debido a este limitante, la ejecución del proyecto dio inicio hasta el día 17 de noviembre de 2022

Otra limitante que se presentó en la ejecución del proyecto fue un mal entendido respecto a las horas que se tendrían destinadas para el desarrollo de cada actividad del proyecto PROESAN; ya que para la primera capacitación ejecutada en la Casa de la Mujer, se había coordinado previamente con la Jefa de Unidad de Género, que las capacitaciones iban hacer impartidas de 9:00 am- 11:00 am en cada actividad; sin embargo ese mismo día se le pidió al equipo técnico que la actividad finalizará una hora antes, debido a que el grupo al que iba dirigida la capacitación, tenía otra actividad a las 10:00 am, sobre talleres de elaboración de manualidades navideñas que se les impartiría los martes y jueves que fueron los mismos días que se habían planificado de nuestras actividades, por lo tanto, se acordó con el grupo modificar el horario de las actividades dentro del proyecto, de 8:00 am hasta las 10:00 am.

También en la Colonia INPEP sector 2 Zacamil se presentaron algunos imprevistos; uno de ellos fue que no se contaba con un local para poder desarrollar las actividades y se realizaron al aire libre, por lo cual no se podía utilizar recursos audiovisuales y se improvisó con carteles, además, la coordinación y el apoyo del representante de la comunidad fue muy poco, no como se esperaba y se acordó que apoyaría en la promoción y divulgación de las actividades a desarrollar.

1.7 Población beneficiada del proyecto

Los beneficiarios directos de la realización del proyecto fueron los habitantes de Mejicanos de los diferentes niveles etarios que habitan en la Colonia INPEP, sector 2 de Zacamil, así como también los habitantes de Mejicanos, que asistían a la Casa de la Mujer en los grupos conformados por la Unidad de Género de la Alcaldía de Mejicanos, adultos, personas de la tercera edad y niños escolares junto a sus encargados, los cuales asistieron al desarrollo de cada una de las actividades de capacitación, talleres y mañanas deportivas del proyecto PROESAN.

Así mismo, la alcaldía de Mejicanos se benefició indirectamente del presente proyecto, al fomentar y apoyar este tipo de proyectos en estos grupos de población, permitiendo un mejor desarrollo local y capacidad de trabajo y mano de obra al disminuir la morbilidad y mortalidad de su población a través de la adopción de una mejor alimentación y estilos de vida más saludables ayudando a la prevención y/o control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Otro de los beneficiarios indirectos fueron los miembros del núcleo familiar de las personas que asistían a las capacitaciones, ya que al poner en práctica en sus vidas cotidianas los conocimientos adquiridos en cada actividad realizada, sus familias podrían adoptar hábitos alimentarios que fomentaran cambios nutricionales favorables para su salud.

Capítulo II. MARCO TEÓRICO

2.1 Seguridad Alimentaria Nutricional

La seguridad alimentaria nutricional, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se define como el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social.⁸

La seguridad alimentaria nutricional se divide en 4 pilares principales, los cuales son:

- Disponibilidad de alimentos: Es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. Las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones, y la asistencia alimentaria.
- El acceso a los alimentos: Puede ser acceso económico, físico o cultural, existiendo diferentes posibilidades para favorecer el acceso a los alimentos, siendo estos; el empleo, el intercambio de servicios, crédito, remesas, vínculos de apoyo familiar, o comunitario existentes.
- El consumo de alimentos: Principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante.
- Utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos a nivel individual o a nivel de población: Entre los factores de riesgo asociados a una inadecuada utilización biológica están: la morbilidad, enfermedades infecciosas (gastrointestinales y respiratorias); falta de acceso a servicios de salud, agua potable y saneamiento básico; falta de prácticas y conocimientos adecuados sobre cuidado materno-infantil; prácticas inadecuadas de preparación, conservación, higiene y manipulación de los alimentos.⁸

La seguridad alimentaria nutricional juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas, que son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. La alimentación

adecuada se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Además, una dieta saludable también puede mejorar la inmunidad, la salud mental y la productividad en los diferentes grupos etarios.⁸

Por lo tanto, la seguridad alimentaria nutricional es una parte esencial para mejorar la salud y el bienestar de la población en general. La mejora de la seguridad alimentaria nutricional requiere esfuerzos a nivel global, incluyendo la provisión de alimentos nutritivos, el fomento de la educación nutricional, la promoción de la seguridad alimentaria, la regulación de los precios y la mejora de las infraestructuras de abastecimiento de alimentos; a nivel comunitario es importante fomentar en los habitantes, acciones y actividades que empoderen a las personas y contribuyan al mejoramiento de su situación alimentaria y nutricional; educándolos en temas sobre alimentación en los diferentes grupos etarios, creación de huertos familiares y comunitarios, fomentar la inocuidad de alimentos, el lavado correcto de manos, la lectura de etiquetas nutricionales, realización de actividad física, entre otros aspectos que se detallan a continuación:

2.2 Consumo de alimentos

2.2.1 Alimentación saludable

La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales⁹, así mismo es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos¹⁰.

a. Características de una alimentación saludable:

- Satisfactoria: agradable y sensorialmente placentera.

⁸ Organización Panamericana de la Salud (OPS). Seguridad Alimentaria Nutricional. [En línea].; 2010 [citado 2023 Enero 31]

⁹ Basulto, Julio, et al. "Definición y características de una alimentación saludable." Rev Española [internet] 2013. [citado 30 enero 2023]

¹⁰ Izquierdo Hernández Amada, Armenteros Borrell Mercedes, Lancés Cotilla Luisa, Martín González Isabel. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Abr [citado 29 de enero 2023]; 20(1): 1-1.

- Suficiente: que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
- Completa: que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- Equilibrada: con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- Segura: sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- Adaptada: que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.
- Sostenible: que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- Asequible: que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.

b. Grupos de alimentos

Según su composición nutricional, y las sustancias nutritivas que aportan, los alimentos se dividen en grupos. Los alimentos protectores son aquellos que contienen los principales nutrientes, en cantidad y calidad suficiente, para proteger de enfermedades carenciales aquellos alimentos que contienen mayor cantidad de una determinada sustancia nutritiva, o la contienen en forma altamente biodisponible para el organismo, se denominan “alimentos fuente” de esa sustancia y según la Sociedad Española de Nutrición comunitaria, los alimentos se pueden clasificar en 10 grupos en base a su contenido de nutrientes¹¹:

¹¹ Dapcich, Verónica. *Guía de alimentación saludable*. Sociedad Española de nutrición comunitaria. [internet] 2004. [citado 29 enero 2023]

1. Frutas: las frutas y los zumos de frutas aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.¹⁰

2. Verduras: las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada, al horno o a la plancha. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada.¹⁰

3. Leche y derivados lácteos: los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, etc) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos y poseen algunos efectos beneficiosos como que mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, entre otros.¹⁰

Se recomienda consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según la edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.). Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

4. Carnes y embutidos: la carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar

el alimento. La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres.¹⁰

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto. Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

5. Pescados y mariscos: los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.¹⁰
6. Huevos: son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.¹⁰
7. Legumbres: los frijoles, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si se mezclan las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad. Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.
8. Cereales: Deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos

se suelen incluir en este grupo, si bien en general por su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte. ¹⁰

9. Frutos secos: La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra, son buena fuente de vitamina E, con efectos antioxidantes. Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales. La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso. ¹⁰

10. Grasas y aceites: las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aun así, las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal. Se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, tanto para cocinar como para el aliño, ya que posee propiedades cardiosaludables. ¹⁰

c. Guía alimentaria

Las guías alimentarias, son un recurso educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos de forma sencilla y comprensible que facilitan a la población para la selección de alimentos tomando en cuenta el contexto social, las prioridades de salud y nutrición de cada país, sus patrones de producción y consumo, las influencias socioculturales y la accesibilidad a los alimentos. Las guías alimentarias proporcionan recomendaciones específicas sobre alimentación y estilo de vida saludable y cuentan con un icono o representación gráfica de los mensajes de las pautas dietéticas que fomentan.

En El Salvador, es cada vez más alarmante la cantidad de niños y adultos que padecen de sobrepeso y obesidad, así como el porcentaje de personas que padecen enfermedades originadas por

deficiencias de nutrientes como desnutrición, anemia, osteoporosis entre otras. También existe un incremento de otros padecimientos que tienen entre sus principales factores de riesgo una alimentación desbalanceada como el cáncer, la hipertensión arterial y la diabetes.¹²

Es por ello que, en dicha guía, se citan las siguientes recomendaciones alimentarias:

1. Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales.
2. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.
3. Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo.
4. Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.
5. Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.
6. Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.
7. Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.
8. Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.
9. Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.

d. Plato Saludable

Imagen N° 1: Plato saludable

El plato del buen comer, es una guía alimentaria que los nutricionistas utilizan para la promoción de una alimentación saludable en la que se enseña cómo incorporar de manera adecuado todos los grupos de alimentos¹³, este plato se caracteriza por los siguientes puntos:¹⁴



¹² Ministerio de Salud de El Salvador. Guía alimentaria para la población salvadoreña. [internet] 2009. [citado 30 enero 2023]

¹³ Lopez Talavera Monica. Analizando el Plato del Buen Comer. Rev. Nutrición Clínica y Metabolismo. [internet] 2020. [citado 29 enero 2023]

¹⁴ Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI. El plato del buen comer. México. [internet] 2020. [citado 28 enero 2023]

- Forma: la forma circular del plato del buen comer le da un carácter de uniformidad, que no da idea de jerarquía o de mayor importancia cuando se comparan los grupos de alimentos, y al mismo tiempo simboliza un plato. ¹³
- Divisiones: en cuanto a las divisiones de los grupos de alimentos, los tres son del mismo tamaño. La diferencia es que en el grupo verde hay una división a la mitad, que establece una misma proporción de verduras y frutas; y en el grupo rojo dos terceras partes para las leguminosas, y una tercera parte para los alimentos de origen animal. Estas últimas proporciones están fundamentadas, principalmente, en la cuestión económica, pues las verduras y las leguminosas son más baratas que las frutas y los alimentos de origen animal. ¹³
- Colores: el verde representa el grupo de verduras y frutas que aportan vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos. Especialmente en las frutas, brinda colorido, versatilidad y hace a los platillos más atractivos. El color amarillo representa el grupo de cereales, los cuales aportan energía y fibra. El color rojo representa el grupo de leguminosas y alimentos de origen animal; las primeras aportan fibra, los segundos contienen colesterol y grasas saturadas en algunos alimentos, y ambos tipos de alimentos aportan proteína ¹³.
- Combina: el término “combina” se utiliza porque el equipo desarrollador buscó recuperar el sistema que reconocen como “cereal + leguminosa”, combinando cereales con leguminosas para mejorar la calidad proteica y el índice glucémico de los alimentos. ¹³

2.2.2 Importancia de la alimentación saludable en el adulto mayor

La alimentación del adulto presenta diferentes cambios, debido a que se encuentran en una etapa en la que se dan cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida, factores ambientales, además de todos los factores físicos que son común por su edad como: problemas de masticación, salivación y deglución, también aumenta la prevalencia de problemas ligados al estado nutricional, que van desde la desnutrición hasta el sobrepeso y la obesidad.

Asimismo, la alimentación ocupa parte significativa en la vida de las personas y dependiendo de su situación socioeconómica, su estilo de vida y su entorno es la forma en la que las personas se

alimentan; es por ello que se precisa adquirir estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

a. Desnutrición y obesidad en el envejecimiento

La desnutrición se define como la condición patológica resultante de una dieta insuficiente o mala asimilación de los alimentos, relacionada con pérdida de peso y masa muscular, disminución de la fuerza e inmunodeficiencia.¹⁵ Por otro lado, la obesidad se define como el almacenamiento excesivo de grasa, conduciendo a una alta prevalencia de enfermedades crónicas como la presión arterial, los triglicéridos y la resistencia a la insulina, el riesgo de eventos cardiovasculares se incrementa con el acúmulo de grasa visceral y el riesgo de diabetes se duplica.

Los adultos mayores que presentan obesidad experimentan más limitaciones funcionales y dificultades para realizar las actividades de la vida diaria y esta condición se relaciona con el sedentarismo y la disminución de la capacidad funcional; constituyendo un círculo vicioso, ya que como consecuencia de la obesidad se producen dolor articular, reducción de la movilidad e intolerancia a la actividad, lo que hace más difícil la pérdida de peso.¹⁵

Por estas razones, la nutrición es muy importante para la salud física y emocional en las personas de la tercera edad. Por ello la dieta para los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable y la comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y de fácil masticación y digestión.

b. Importancia de macronutrientes en los adultos mayores

Es importante incluir en la alimentación los tres macronutrientes entre ellos las proteínas completas, pues contribuyen a mantener nuestros órganos, tejidos (músculos, huesos) y el sistema de defensas en buenas condiciones para combatir eficazmente infecciones y enfermedades es por ello que debemos incluir cada día la cantidad suficiente de leche y lácteos; carne, pescado o huevo.

¹⁵ Alvarado. A Reyes. L, Murcia. K. La nutrición en el adulto mayor: Una oportunidad para el cuidado de enfermería. Enfermería Universitaria. 2017; 14(3): 199-206.

Sin embargo, en el adulto mayor, en muchas ocasiones prevalecen situaciones de salud en las que las proteínas de alto valor biológico deben disminuirse; es por esto que en esta edad es de gran importancia la implementación de mezclas vegetales: proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo. Son combinaciones favorables: leche con arroz, trigo, sésamo, papas, maíz o soja, legumbre con arroz, con maíz o trigo, soja con trigo y sésamo o arroz.

Los carbohidratos son la fuente energética más barata y fácil de obtener, sin embargo el consumo excesivo de hidratos de carbono puede provocar sobrepeso y obesidad, alteración de los niveles de lípidos en sangre (triglicéridos, por un exceso de azúcares), diabetes.

Las grasas pueden utilizarse como fuente de energía y además, regulan la temperatura corporal, se encargan de envolver y proteger órganos vitales como el corazón y los riñones, transportan las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando así su absorción. A pesar de ello, los adultos mayores deben ingerir alimentos ricos en grasa con mesura ya que el cuerpo almacena la que no necesita, lo que ocasiona incrementos de peso indeseados y subidas de niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Así mismo, existen enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de grasas: sobrepeso y obesidad, alteración de niveles de lípidos en sangre, pancreatitis y cálculos en la vesícula biliar, aterosclerosis.¹⁶

c. Importancia de los micronutrientes en los adultos mayores

Las personas de edad avanzada son más vulnerables a presentar deficiencias vitamínicas, bien por la ingesta insuficiente a través de la dieta, por la disminución de los depósitos corporales o por el hecho de que los cambios funcionales que acontecen en el sistema digestivo limitan su absorción. Además, la administración de ciertos fármacos, el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco puede incrementar el déficit de algunas vitaminas. Las carencias vitamínicas más frecuentes a esta edad, son la de vitamina C, las del grupo B y la vitamina D. Por este motivo, aunque los

¹⁶ Servicio Nacional del Consumidor (SERNAC). "Nutrición y cuidados del adulto mayor. Recomendaciones para una alimentación saludable". [Online].

requerimientos de vitaminas son los mismos que para la población adulta, en ciertos casos puede ser necesario un incremento de vitamina D, vitamina B12, B6 y ácido fólico.¹⁷

Hay que prestar especial atención a algunos micronutrientes como el calcio, el hierro y el zinc porque su déficit es muy frecuente ya que la absorción del calcio disminuye significativamente con la edad por lo que, si no se asegura el aporte adecuado mediante la dieta, es fácil que se produzca una deficiencia de dicho mineral. En el caso del hierro, su déficit también es frecuente. Sin embargo, esta carencia normalmente no se debe a un bajo aporte dietético, sino que suele ser la consecuencia de pérdidas sanguíneas que tienen lugar a través del tracto gastrointestinal originadas por ciertas enfermedades crónicas. Las recomendaciones para el hierro son de 8 mg/día para ambos sexos siendo más conveniente asegurar su aporte a través de la ingesta diaria de alimentos ricos en él (sobre todo, carne, huevos o pescado) que por medio de suplementos.

En cuanto a la deficiencia de zinc, suele producirse cuando la dieta es demasiado restrictiva o monótona. Este mineral interviene en numerosas reacciones fisiológicas, entre ellas inmunológicas, por lo que su baja concentración en el organismo está relacionada con una peor respuesta inmunológica. Por otro lado, hay que tener en cuenta que la hipertensión, que es una alteración muy común en la tercera edad, está asociada al exceso de sodio de la dieta, entre otros. Por tanto, es recomendable que la dieta para este grupo de edad sea baja en sodio (se recomienda limitar a 2 g/día la ración de este mineral).

d. Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor

La Incaparina consiste en la mezcla de un cereal (como fuente calórica) y una leguminosa (como fuente proteica) en las cantidades apropiadas para obtener un adecuado balance de aminoácidos esenciales y por consiguiente una proteína de óptima calidad. Esta mezcla es elaborada a base de harina de maíz y harina de soja. Su valor calórico, proteico y de micronutrientes hace a la Incaparina un alimento nutricionalmente completo.

La fórmula de Incaparina contiene micronutrientes como hierro, zinc, Ácido Fólico y Calcio, vitamina A, vitaminas del Complejo B como la tiamina, niacina y riboflavina. Además, es una

¹⁷ López Luengo MT. Farmacia profesional. Elsevier [Internet]. Consultado el 31 de enero de 2023];28(6):33-6.

fórmula libre de lactosa a base de soya y maíz, por lo que puede administrarse en personas de la tercera edad que no toleran la lactosa o son alérgicos a la proteína de la leche de vaca.

La Incaparina Original está exenta de azúcares simples, contiene 12 g de carbohidratos por porción, y tiene contenido de fibra (2 g por porción). La Incaparina Lista para Tomar sí contiene azúcar en su fórmula, por lo que su uso no se recomienda en personas diabéticas.¹⁸

Incaparina es una fórmula que aporta de 3 a 4 g de proteína por porción y es una buena opción para personas que buscan alternativas saludables y accesibles para un mayor aporte de proteína y es considerada un excelente alimento para toda la familia incluyendo las personas de la tercera edad que ya no tienen su dentadura completa o problemas de masticación de comidas, pero necesitan alimentarse bien ya que proporciona la energía, fuerza y salud necesarias para realizar en forma adecuada y eficaz las actividades diarias. Asimismo, puede utilizarse como alimento en distintas patologías que incluyen: Alergia a la proteína de la leche de vaca, intolerancia a la lactosa, dietas altas en proteína, recuperación de peso, personas de edad mayor, madres embarazadas y durante la lactancia, personas bajo régimen dietético vegetariano, deportistas y adultos activos, mujeres en edad reproductiva.¹⁸

2.2.3 Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo, este término hace referencia a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.¹⁹

Estas condiciones incluyen diferentes enfermedades, algunas de las cuales se abordan a continuación:

¹⁸ Incaparina [Internet]. Incaparina; [consultado el 1 de febrero de 2023].

¹⁹ PAHO/WHO | Pan American Health Organization [Internet]. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud; [consultado el 1 de febrero de 2023].

a. Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre, que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, la cual ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce en cantidades suficientes de la misma.²⁰

Existen diferentes factores de riesgo que pueden predisponer a la población a padecer diabetes mellitus los cuales se pueden dividir en 2 grupos:

- No modificables: La edad, antecedentes de familiares cercanos con diabetes mellitus, historia personal de diabetes: las mujeres que durante el embarazo diabetes gestacional
- Modificables: El sobrepeso, obesidad, falta de actividad física, uso de tabaco.

Debido a los factores de riesgo que predisponen a la población para el desarrollo de esta enfermedad, la nutrición de las personas que ya la padecen es de vital importancia ya que uno de los objetivos que se persiguen con la alimentación es que el paciente aprenda a tomar de manera independiente decisiones saludables de manera autónoma sobre su alimentación. Para ello se utilizan diferentes métodos entre los que se encuentran:

Método del plato: este método tiene como referencia un plato llano de unos 23 cm de diámetro, el cual se divide en cuatro partes siguiendo la estructura siguiente:

- Dos partes en forma de verduras y hortalizas
- Una parte para harinas (arroz, pasta, patata o legumbres).
- Una parte para proteínas (carnes, pescados o huevo).

Método del semáforo: las dietas semáforo se llaman así porque los alimentos se dividen en tres grupos: verde (sin restricción de consumo), amarillo (de consumo ocasional) y rojo (se debe evitar su consumo).

²⁰ PAHO/WHO | Pan American Health Organization [Internet]. Diabetes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud; [consultado el 1 de febrero de 2023].

Imagen N° 2: Semáforo del Índice glucémico



Índice glucémico (IG): es el incremento de los niveles de glucosa en sangre que provoca un alimento tras ser ingerido, clasificándolos en una escala de 0-100, en el que los alimentos con un IG más elevado van a producir un mayor nivel de glucosa en sangre, este se clasifica de la siguiente forma:

- IG Alto de 100 a 70: Azúcar, miel, mermeladas, dulces, golosinas, zumos de frutas, puré de papas, pan blanco, arroz blanco, uvas pasas, sandía, fideos, entre otros.
- IG Medio de 69 a 50: papas fritas, cereales para desayuno, banana, arroz integral, avena, pan integral, uvas, pastas cocidas, entre otros.
- IG Bajo de 49 a 0: frutos secos, leche, yogurt, legumbres, melocotones, pera, kiwi, manzana, verduras de hojas verdes, zanahoria cruda, berenjena, entre otros.

Además, existen diferentes factores que pueden afectar los niveles de IG en los alimentos, entre estos se encuentran:

- Maduración y tiempo almacenado. Si la fruta o el vegetal están más maduros, presentan un IG más alto.
- Elaboración: el zumo tiene un IG más alto que la pieza de fruta entera, el puré de papa tiene un IG más alto que una papa entera al horno, al igual que también varía el IG de la zanahoria si es cruda o si es cocida, por esta razón es importante conocer los diferentes métodos de cocción de los alimentos y las variaciones de IG que estos provocan.

- El tiempo que se han cocinado los alimentos, por ejemplo, los fideos al dente tienen un IG más bajo que los más cocidos.²¹

Por lo anterior, las recomendaciones nutricionales dadas a estas personas que padecen de diabetes son las siguientes:

- Incluir en la alimentación diaria alimentos con alto contenido de fibra como: granos integrales y verduras.
- Consumir frutas frescas en su estado natural (enteras o trozos)
- Reducir el consumo de alimentos ricos en almidón como: la papa, el plátano, granos de elote, yuca, camote, guisantes, arvejas, u otros alimentos similares y para reducir el índice glucémico de estos alimentos se deben mezclar con alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, huevos y carnes.
- Evitar las comidas con alto contenido de azúcares simples u agregadas como: galletas, pan dulce, repostería, jugos y téns envasados, gaseosas entre otros.
- Respetar los horarios establecidos para el consumo de medicamentos; así como también los de cada tiempo de comida,
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.²²

b. Hipertensión

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo, por lo que la hipertensión arterial es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta. Una presión arterial normal es cuando esta es menor a 120/80 mm Hg y esta se considera alta (hipertensión) cuando uno o ambos números de la presión arterial son mayores de 130/80 mm Hg.²³

Debido a que la hipertensión arterial es un trastorno médico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales y otras, además, esta es una enfermedad que

²¹ Fundación RedGDPS [Internet]. Tratamiento de las personas con DM2; [consultado el 1 de febrero de 2023].

²² El Salvador. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Recomendaciones de alimentación en el abordaje sibles priorizadas [Internet]. [consultado el 1 de febrero de 2023].

²³ MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine [Internet]. Presión arterial alta en adultos - hipertensión: MedlinePlus enciclopedia médica; [consultado el 1 de febrero de 2023].

con frecuencia no presenta síntomas, sin embargo algunos de los problemas que se pueden presentar son: cefaleas por la mañana, sangrado nasal, ritmo cardíaco irregular, cambios en la visión y zumbido en los oídos y otros síntomas más graves pueden incluir fatiga, náuseas, vómitos, confusión, angustia, dolor en el pecho y temblor muscular, ataques cardíacos, insuficiencia y arritmia cardíacas, que puede dar lugar a muerte súbita, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

Existen diferentes factores de riesgo que hacen propensa la aparición de dicha enfermedad en la población, estos factores se pueden clasificar en modificables y no modificables.

La reducción de los factores de riesgo modificables son la mejor manera de prevenir la hipertensión, estos incluyen: las dietas malsanas (consumo excesivo de sal; dieta rica en grasas saturadas y grasas trans; bajo consumo de frutas y hortalizas), inactividad física, consumo de tabaco y alcohol, sobrepeso u obesidad.

Por otra parte, existen factores de riesgo no modificables o hereditarios, entre estos se encuentran antecedentes familiares de hipertensión, más de 65 años y enfermedades como diabetes o nefropatías.²⁴

La hipertensión arterial se puede prevenir y controlar a través de un grupo de intervenciones entre las que se pueden mencionar una alimentación saludable, actividad física, cambios en estilo de vida y mantenimiento del peso corporal saludable.

Además, existe evidencia de que el consumo excesivo de sal o sodio tiene efectos adversos en la presión arterial, por lo cual la OMS recomienda un consumo diario a nivel poblacional de menos de 5 g de sal equivalente a una cucharadita (menos de 2 g de sodio) por adulto.

Debido a que el sodio es un mineral que se encuentra en estado natural en diversos alimentos, como la leche, la carne y los crustáceos (cangrejos, camarones y langostas) y además suele estar presente en grandes cantidades en los alimentos procesados y ultra procesados como productos de

²⁴ World Health Organization (WHO) [Internet]. Hipertensión; [consultado el 1 de febrero de 2023].

panadería, los productos cárnicos (embutidos) y ciertos en ciertos condimentos (sazonadores artificiales, sopas instantáneas, salsa de soja o salsa de tomate procesada), se recomienda un consumo reducido de dichos alimentos y productos.

Por lo anterior las recomendaciones nutricionales dadas a los pacientes que sufren de hipertensión arterial son las siguientes:

- Practicar todos los días una alimentación variada y saludable que incluya alimentos naturales, frescos y de estación.
- Evitar el consumo de alimentos enlatados y envasados por su alto contenido de sodio (sal) como: atún, sardinas, embutidos, golosinas, galletas, bebidas azucaradas, sopas instantáneas.
- Seleccionar vegetales bajos en sodio como: lechuga, pipián, ayote, ejotes, chile verde, cebolla, pepino.
- Sazonar las comidas utilizando hierbas y especies naturales; evitando el uso de condimentos, sazónadores artificiales y salsas procesadas.
- Limitar agregar sal extra a las comidas y el consumo de alimentos con mayor contenido de sal como: pescado y carne seca, queso duro viejo, cuajada en terrón.²²

c. Dislipidemias

La dislipidemia o hiperlipidemia es el aumento de la concentración plasmática de colesterol y lípidos en la sangre, y es una condición que se encuentra asociado al desarrollo de una gran cantidad de padecimientos crónico-degenerativos como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, infarto agudo al miocardio, eventos vasculares cerebrales y otros, los cuales están implicados en una disminución en el tiempo y calidad de vida de quienes lo padecen.

Existen ciertos tipos de dislipidemia cuyo origen puede ser hereditario, aunque buena parte de las causas se asocian con el comportamiento, como ciertos hábitos poco adecuados y dietas nada saludables. Así pues, el sedentarismo, las dietas ricas en grasas o el tabaquismo, son factores de riesgo importantes para el desarrollo de esta enfermedad.

La dislipidemia suele ser una enfermedad asintomática por lo que su detección suele darse cuando la enfermedad ya se encuentra en una etapa avanzada, manifestándose entonces los síntomas derivados de las complicaciones asociadas a la enfermedad y entre los más graves destacan los infartos cerebrales, la pancreatitis aguda o las enfermedades coronarias²⁵

d. Colesterol y lípidos

El colesterol es una molécula presente en todos los seres vivos del reino animal, incluyendo al ser humano, forma parte insustituible de las membranas celulares y es precursor de las hormonas esteroideas y de los ácidos biliares

Los niveles de colesterol en la sangre y su metabolismo están determinados, por las características genéticas del individuo y por factores adquiridos como la dieta, el balance calórico y el nivel de actividad física, la edad, tabaquismo, hipertensión arterial, obesidad, entre otros. El colesterol es transportado en la sangre en partículas especiales que contienen lípidos y proteínas.

En condiciones de ayuno, se encuentran tres tipos de lipoproteínas en circulación:

- Lipoproteínas de baja densidad (LDL)
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL)
- Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)

El diagnóstico de dislipidemia se realiza según los niveles de lípidos de cada paciente para lo que se toma en cuenta los siguientes datos:

²⁵ Sociedad Venezolana de Endocrinología y Metabolismo. Dislipidemia: síntomas, causas, tratamiento, definición y dieta. [Internet]. [consultado el 1 de febrero de 2023].

Tabla N°1: Niveles patológicos de lípidos (mg/dL) según categorías de riesgo cardiovascular

Categorías de riesgo CV	Col-LDL	Col-HDL	Triglicéridos
Bajo	≥ 160	≤ 35	≥ 200
Alto	≥ 130	≤ 35	≥ 200
Máximo	≥ 100	< 45	≥ 160

Fuente: Ministerio de Salud - Gobierno de Chile, 2000. (26)

Estos valores sirven para hacer el diagnóstico de dislipidemia y también para fijar los objetivos terapéuticos para alcanzar en los pacientes en tratamiento.

Así mismo; el tratamiento nutricional de los pacientes diagnosticados con dislipidemias pone énfasis en la reducción de peso, la disminución del consumo de azúcares refinados y fructosa, la disminución del consumo de alcohol y suprimir el tabaquismo y grasas de origen animal, entre otras recomendaciones las cuales se enlistan a continuación:

- Corrección del sobrepeso u obesidad
- Evitar el consumo de azúcares: dulces, caramelos, pasteles, helados, bebidas gaseosas, jaleas y flanes, no dietéticos, mermeladas que contengan fructosa o sacarosa
- Reducir o suprimir el consumo de alcohol y cigarrillo
- Aumentar el consumo de fibra y realizar actividad física
- Estimular el consumo de ácidos grasos poliinsaturados y omega 3 provenientes de pescados con alto contenido graso: atún, salmón, jurel, sardinas, entre otros. ²⁶

2.2.4. Alimentación saludable en niños

Es durante la infancia cuando se fijan los hábitos alimentarios, por lo que, si estos no se establecen correctamente, serán muy difíciles de cambiar en el futuro, por lo cual una alimentación saludable a temprana edad es de vital importancia ya que está junto a un estilo de vida saludable, se reducen

²⁶ Ministerio de Salud - Gobierno de Chile. Normas técnicas, Dislipidemias. [Internet]. [Consultado el 1 de febrero de 2023].

las posibilidades de que los niños pueda sufrir ciertas patologías en su edad adulta, así como se logra evitar trastornos nutricionales como la anemia, el sobrepeso o la obesidad.

La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, tanto físicos como intelectuales, y en ello radica la importancia de la alimentación infantil. En general, es recomendable que la dieta de los más pequeños sea rica en cereales, frutas y verduras, y escasa en grasas saturadas y sal e incorporar el agua como bebida esencial en las comidas diarias

Se deben restringir los alimentos con calorías vacías como el azúcar o la bollería industrial, ya que esas portan gran cantidad de energía, pero pocos nutrientes y pueden ser perjudiciales si se toman en exceso lo cual puede provocar a corto plazo caries.

Tener un estilo de vida saludable durante la infancia determina que los niños crezcan y se desarrollen sanos, realizar actividad física frecuentemente, así como dormir de 8 a 10 horas diarias son claves para que los niños logren un crecimiento y desarrollo adecuado.²⁷

Sin embargo, una alimentación no adecuada no solo perjudica al crecimiento, sino que esta también se asocia a deficiencias nutricionales como la falta de vitaminas, entre otras de las cuales se puede mencionar:

- **Desnutrición:** Retraso en el crecimiento y emaciación, crecimiento deficiente, infección y muerte, cognición deficiente, falta de preparación para la escuela, bajo rendimiento académico, un reducido potencial de ingresos más tarde
- **Hambre oculta:** Carencias de micronutrientes, desarrollo y crecimiento deficientes, problemas para la inmunidad y el desarrollo de los tejidos, mala salud y riesgo de muerte
- **Sobrepeso y obesidad:**
A corto plazo: problemas cardiovasculares, infecciones y baja autoestima
A largo plazo: obesidad, diabetes y otros trastornos metabólicos.²⁸

²⁷ Instituto Europeo de Nutrición y Salud [Internet]. La importancia de una buena nutrición infantil durante el crecimiento; [consultado el 1 de febrero de 2023].

²⁸ Unicef. Niños, alimentos y nutrición [Internet]. Estado mundial de la infancia. Octubre de 2019; [consultado el 29 de enero de 2023].

Además, no alimentarse de forma adecuada puede afectar el rendimiento escolar de los niños una alimentación adecuada garantiza el cubrimiento de todas las necesidades de calorías y nutrientes, sin embargo, una alimentación inadecuada puede generar un déficit de calorías, vitaminas o minerales que juegan un papel fundamental en el desempeño mental y en el proceso de aprendizaje.

A diario un niño debe de consumir alimentos 5 veces en comidas que se distribuyen de la siguiente forma: desayuno considerado el más importante para obtener energía para las primeras actividades realizadas, almuerzo, cena y dos meriendas

Es importante reducir el consumo de comida chatarra porque éstos son los alimentos que se denominan con calorías “vacías”, aportan calorías de grasa, colesterol, azúcar, pero no aportan vitaminas o minerales, además es bueno que el niño genere una buena relación con la alimentación, entienda la importancia de comer de manera saludable, despacio y en un lugar apropiado para ello, sin confundir la alimentación con un juego, lo que puede llegar a ocurrir si el niño come con distracciones.²⁹

a. Porciones adecuadas y alimentos a incluir en la lonchera saludable

La cantidad correcta dependerá de la edad y etapa en la que se encuentre el niño. También de sus actividades diarias, ya que muchos peques realizan deportes después de clase, por lo que para evitar que los niños aprendan hábitos poco saludables se debe evitar incluir en sus loncheras de merienda productos empacados, (papas, galletas con relleno dulce) y jugos empaquetados de fábrica, ya que son altos en azúcares y conservantes.³⁰

b. Elementos de una lonchera saludable

Por lo anterior, los elementos clave que debe contener una lonchera para brindarles un crecimiento y desarrollo adecuado son los siguientes:

²⁹ Clínica Universidad de La Sabana [Internet]. Alimentación en niños; [consultado el 1 de febrero de 2023].

³⁰ Centro de Vacunación Best Service Internacional [Internet]. lonchera saludable ¿Qué alimentos y qué cantidad incluir?; [consultado el 1 de febrero de 2023].

1. Energéticos: Este primer grupo de alimentos está compuesto por grasas saludables (frutos secos) y carbohidratos (integrales o cereales), se refiere a los alimentos que proporcionarán al niño las energías necesarias para desempeñarse óptimamente durante la jornada escolar diaria.
2. Formadores: Las proteínas, tales como el huevo, pollo, atún, queso, entre otros, se encargan de aportar los nutrientes básicos para un crecimiento sano.
3. Reguladores: Las frutas y vegetales están dentro de este grupo de alimentos; como indica su nombre, se encargan de regular el funcionamiento del organismo y aportan vitaminas y minerales.
4. Hidratantes: Por último, pero no menos importante, los líquidos. Las mejores bebidas que pueden incluir en la lonchera son las naturales

Por otro lado, haya alimentos que se debe evitar incluir en una lonchera saludable ya que no aportan beneficios a la salud de los niños entre estos productos se encuentran:

- Los dulces o piqueos salados.
- Bebidas artificiales, como jugos procesados o gaseosas.
- Los embutidos: desde jamón hasta hotdogs y rellenos.³¹

Además de incluir los alimentos que son nutritivos para los niños, se debe de tomar en cuenta las cantidades y porciones a incluir en las loncheras ya que la cantidad y el tamaño de los mismo depende de si el niño tuvo un desayuno completo y de cuánto falta para que tenga su almuerzo ya que lo ideal es que transcurra 3 horas entre cada tiempo de comida.

Es decir, si el desayuno fue completo, por ejemplo, un sándwich, una fruta y un lácteo y en la medida que entre lonchera y almuerzo pasen no más de tres horas, la lonchera puede ser ligera por ejemplo, 1 fruta fresca y agua, pero si el escolar no tiene un desayuno completo y sale de casa sólo con jugo o leche, la lonchera debe completar ese desayuno.³²

c. Consumo de agua

³¹ Blog AUNA | Transformando la Experiencia de la Salud [Internet]. Loncheras saludables: qué alimentos incluir y cuáles evitar; [consultado el 1 de febrero de 2023].

³² Sara S. [Internet]. Inicio de clases: alimentos que deben incluir una lonchera saludable; [consultado el 1 de febrero de 2023].

Por otro lado, después de los tres años, cuando se da inicio a la etapa escolar y se incrementa el gasto calórico por la actividad física a la que se exponen, se recomiendan que las niñas y los niños reciban líquido cinco veces al día después de cada comida principal (desayuno, almuerzo y cena) y con las meriendas, además se debe incluir jugos naturales, bebidas lácteas como yogurt, o agua pura en sus loncheras.

Por otro lado, los expertos recomiendan a madres, padres y cuidadores no esperar a que sus niños manifiesten sed ni mucho menos ignorar la necesidad de ingesta de líquidos, sino ofrecerles líquidos a lo largo del día ya que el agua es un líquido necesario para el funcionamiento correcto de las células y por lo tanto para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños.³³

Además de los puntos mencionados anteriormente, acerca de la alimentación adecuada en diferentes grupos etarios; es importante destacar otras herramientas y aspectos que es necesario tomar en cuenta a la hora de seleccionar y consumir los alimentos diariamente; de forma que estos ayuden a la población a mantener o mejorar su estado de salud y nutricional, por medio de su alimentación. Dichos aspectos se detallan a continuación:

2.2.5. Etiqueta Nutricional

Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos. La etiqueta nutricional tiene como objetivo ayudar al consumidor a seleccionar alimentos saludables, incentivar a la industria a mejorar la calidad nutricional de sus productos y contribuir a comercializar los alimentos a nivel nacional e internacional.³⁴

Las etiquetas nutricionales, constituyen una fuente de información para los consumidores acerca de las propiedades nutricionales que contienen los productos, volviéndose un eje fundamental en la adquisición de hábitos de vida saludables que prevengan tanto enfermedades físicas como psicológicas³⁵.

³³ Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF [Internet]. Importancia del agua en la dieta de los niños; [consultado el 1 de febrero de 2023].

³⁴ Zacarías Isabel, Sonia Olivares. "Etiquetado nutricional de los alimentos." Promoción de la Salud de las Enfermedades Crónicas no transmisibles del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos [internet] 2004. [citado 28 enero 2023]

³⁵ Colorado, Daniela Alzate, Margarita Castrillón Taba, and Henry Castillo Parra. "Las etiquetas nutricionales: una mirada desde el consumidor." Revista En-Contexto 121-140. [internet] 2015. [citado 29 enero 2023]

a. Componentes de la tabla nutrimental:

1. Tamaño de la porción: esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como “tazas” o “pedazos”. El tamaño de la porción es la clave para el resto de la información contenida en la etiqueta de información nutricional.
2. Cantidad de calorías: las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las calorías de las grasas indican cuántas calorías hay en una porción.
3. Porcentaje de valores diarios: esta sección muestra cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Se debe usar para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que se deben comer más y bajos en los nutrientes que se deben comer menos. Los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sin embargo, las necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es la persona físicamente. El % de VD es una guía general para ayudar a conectar los nutrientes en una porción de alimento con su contribución a su dieta total diaria. Puede ayudar a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente: 5% o menos es bajo, 20% o más es alto. También se puede usar el % de VD para hacer intercambios alimentarios con otros alimentos durante el día.³⁶

b. Nutrientes de importancia en la tabla nutricional:

1. Nutrientes positivos: nutrientes como proteína, fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro son aquellos que se recomienda consumir en cantidades suficientes, ya que estos nutrientes contribuyen a mejorar el nivel nutricional de las personas y, además, actúan como factores protectores que pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades.

³⁶ FDA. Cómo usar la etiqueta de información nutricional. [internet] 2017. [citado 28 enero 2023]

2. Nutrientes trazadores de riesgo: entre estos se encuentran la grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio, los cuales se recomienda reducir o limitar porque pueden ser factores de riesgo de algunas enfermedades crónicas.
3. Nutrientes que pueden significar un riesgo en casos especiales: los nutrientes como la fibra dietaria, carbohidrato y azúcares son nutrientes que es necesario controlar en algunas personas, por ejemplo, aquellas que sufren enfermedades como la diabetes y deben elegir preferiblemente alimentos sin azúcar.³⁷

2.2.6 Métodos de cocción saludables y no saludables

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para mejorar su digestibilidad y también hay alimentos que se pueden consumir crudos; sin embargo, mediante la cocción podemos mejorar sus características organolépticas ya que, al mejorar su sabor, se modifica su aspecto y textura, además de que su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos que puedan estar presentes en los alimentos.³⁸

Hay una variedad de métodos de cocción que pueden ser considerados saludables, los cuales deben ser conocidos por la población, para que puedan hacer uso de ellos de manera habitual y de esta forma contribuir al buen mantenimiento de su estado de salud en general; los cuales se detallan a continuación:

- **Horneado:** se basa en la preparación del alimento dentro del horno, colocándolo sobre bandejas o cazuelas especiales y sometiéndose al calor que se transmite por radiación y convección y a una temperatura elevada (200°C). El calor pasa al alimento por radiación desde las paredes del horno de forma que se transfiere a la superficie del mismo.

³⁷ Secretaria de la Salud de Medellín. Partes de la tabla nutricional. Revista Elija a conciencia, lea la etiqueta. [internet] 2013. [citado 29 enero 2023]

³⁸ Nieto C. Técnicas de cocción: Sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia Profesional. 2014; 28(4): 15-19.

- **Asado:** Es una técnica de cocción en la que se aplica calor seco directo al alimento a una temperatura entre 160 y 180 °C, y donde el calor proviene de las brasas naturales. Esto le da al alimento un sabor especial gracias al aroma que desprende el carbón o la leña con la que se está calentando la parrilla. El alimento sometido a alta temperatura crea una capa protectora en su exterior que le hace preservar todo su sabor y jugo.
- **Cocción al vapor:** consiste en cocinar los alimentos a través del vapor del medio líquido (agua), sin que éstos entren en contacto con él. Para ello, los ingredientes se colocan en un recipiente tipo rejilla o perforado suspendido en una cazuela, olla o similar que contiene el agua que se lleva a ebullición. Con esta técnica, los vapores que ascienden al hervir el líquido cuecen los alimentos, de forma lenta pero sin dilución de los nutrientes. La cocción al vapor nos proporciona una alimentación de lo más saludable, ya que no necesita la adición de elementos grasos y mantiene mucho más que otras técnicas culinarias las vitaminas y minerales de los alimentos, también conserva su aroma, su sabor y su textura.
- **Hervir:** Es uno de los métodos de cocción en medio acuoso o de cocción húmeda, más utilizados y antiguos, el cual consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido (generalmente en agua o caldo) en ebullición durante un cierto tiempo, éste dependerá de los alimentos a cocinar. Hervir tiene ventajas y desventajas, la parte positiva es que no se precisan grasas para cocinar, por lo que ofrecerá una elaboración saludable que generalmente contribuye a la salud de toda la familia, niños y mayores o personas con problemas digestivos. Pero como desventaja, este método de cocción provoca la pérdida de buena parte de los nutrientes, sobre todo las vitaminas hidrosolubles y los minerales, que, por acción del calor, se quedan en el líquido en el que se ha hervido. Por eso es habitual utilizar el caldo resultante del proceso de hervir para hacer sopas, por ejemplo.
- **Baño maría:** Consiste en introducir un recipiente con los ingredientes a cocinar dentro de otro recipiente mayor que contenga agua; éste se lleva al fuego y es el agua la que actúa como hilo conductor que dará calor indirecto al contenido del recipiente de menor tamaño, cocinando el alimento de forma homogénea.

- **A la plancha:** Los alimentos se colocan directamente sobre la plancha; el aceite, si se utiliza, se debe agregar en el alimento en pequeñas cantidades y no sobre la plancha, una vez que ésta ya esté muy caliente; de esta forma se cocinan en muy poco tiempo. En el caso de alimentos que tienden a pegarse, se pueden repartir unas gotas de aceite por toda la plancha con la ayuda de un dispensador en spray. Un aspecto importante a tomar en cuenta al usar este método es que las altas temperaturas hacen que las proteínas de los alimentos se coagulan, creándose una capa crujiente que permite que estos queden jugosos, pero también pueden provocar la pérdida de nutrientes, como las vitaminas y el agua
- **Blanquear o escaldar:** Blanquear es una cocción de corta duración en abundante agua hirviendo, va desde unos segundos a dos minutos, dependiendo del ingrediente a cocinar. Esta técnica precisa a continuación de un rápido enfriamiento en agua helada para detener la cocción del alimento. Al blanquear los vegetales, evitamos que se oscurezcan, pierdan textura, aromas y vitaminas bloqueando las enzimas interiores que se liberan al cortar o pelar los vegetales.
- **Salteado:** Se realiza con una poca cantidad de grasa, la justa y necesaria para lubricar los ingredientes. Con el salteado podemos exponer a los alimentos a una temperatura de 175-225° C, por lo que es muy importante tenerlos en constante movimiento para evitar que la superficie se reseque y que se cocinen de forma homogénea. Para hacer un salteado también hay que tener en cuenta que el tiempo de cocción es corto, por lo que los ingredientes deben estar troceados o ser pequeños, es importante que, si se mezclan distintos ingredientes, todos tengan el mismo tamaño, y si unos tardan más que otros en hacerse, empezar con los que necesitan más tiempo de cocción y después ir incorporando el resto.

Al conocer los métodos de cocción que nos ayudan a consumir alimentos con un mejor aporte nutricional; es importante descartar los métodos de cocción en los que se utilizan grandes cantidades de grasas no saludables y que pueden interferir de manera negativa en la salud de la población, dicho método se detalla a continuación:

- **Método de fritura o “freír”:** Se trata del proceso de cocción total de un alimento en un medio graso (aceite) a una temperatura elevada (160°C-200°C). Dentro de los métodos de cocción, freír los alimentos puede considerarse una de las formas más rápidas y con mayor

aceptabilidad al gusto, pero en absoluto la más saludable. Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura muy superior a la que cocina el agua. Durante la fritura se producen cambios tanto en el aceite como en el alimento a freír. Se trata de un proceso en el que se dan una serie de reacciones químicas que modifican las características organolépticas del alimento: afectan a las proteínas, a los lípidos, a los carbohidratos y a otros componentes. Este proceso también da lugar a la pérdida de nutrientes, sobre todo las vitaminas, debido fundamentalmente a las altas temperaturas a las que se someten los alimentos. La fritura también favorece la evaporación del agua contenida en los alimentos (de ahí el efecto crujiente, característico de los fritos). Por otro lado, esta técnica aumenta notablemente la intensidad del sabor. Este método de cocción provoca que los alimentos absorban parte de esta grasa, convirtiéndose en una comida con un alto contenido calórico y también hace que quienes las consumen presenten un mayor riesgo de indigestión u alteración de otras patologías preexistentes.³⁸

2.3. Disponibilidad y accesibilidad de alimentos

2.3.1 Huertos comunitarios

Un huerto comunitario es un espacio pequeño donde se cultivan diferentes vegetales y hortalizas para el consumo de la comunidad ubicada en un espacio público, como parques, escuelas, jardineras, patios de iglesias y en lotes abandonados o cedidos por el gobierno o un particular para este fin.³⁹ Estos huertos son recursos compartidos, que son gestionados sin fines de lucro. La importancia de los huertos es que se producen los propios alimentos y por ende mejoran su alimentación y la convivencia de las personas que integran el grupo, además que aporta beneficios a la salud mental (es un excelente anti estrés) es una actividad divertida, relajante y saludable.

Los métodos de siembra a la hora de elaborar un huerto son dos;

- Siembra directa: Consiste en sembrar las semillas en surcos, eras o en el terreno donde queremos tener nuestros cultivos, para esto, primero se prepara el lugar de siembra para luego sembrar las semillas y a continuación se debe de regar el área de siembra.

³⁹ Hernandez R. HUERTOS COMUNITARIOS; [Internet] [consultado el 1 de febrero de 2023]

- Siembra por trasplante: Consiste en el desarrollo de las plantas en semillero, para luego seleccionar las mejores (sanas y con buen desarrollo de tallos y hojas), las cuales irán en el terreno definido para el huerto y se debe de regar el área donde se sembrará la planta, preparar los hoyos donde se sembrarán y seleccionar las plantas que tenga una altura adecuada (10 a 15 cm) y estén sanas para luego trasplantarlas y regarlas.

Imagen N° 3: Siembra por trasplante



a. Elementos para la creación de un huerto

Existen diferentes elementos que se deben de tomar en cuenta y que son esenciales para creación de huertos:

- Luz: Se necesita encontrar un espacio con la mayor y continua exposición al sol. Para las hortalizas mínimo debería de ser entre 5 y 6 horas de sol directas al día, para verduras de hoja (lechuga, berro, rúcula, aromáticas, etc.) pueden ser de 3 a 4 horas al día de sol, además es necesario ubicar la huerta en una zona que tengamos acceso a una toma de agua; o sea para regar o conectar el sistema de riego y goteo. ⁴⁰

Asimismo, se debe de contar con ciertas herramientas para la elaboración de un huerto:

⁴⁰ OVACEN.. Huerto urbano: 9 Pasos cómo hacer huerta en casa y terrazas [Internet] 2021 [consultado el 1 de febrero de 2023].

- Pala: Útil para hacer movimientos de tierra de un volumen considerable. Por ejemplo: para confeccionar los bancales o nivelar el sustrato al iniciar la preparación del huerto, para mezclar, transportar y añadir el compost, el abono, entre otros.
- Rastrillo: Sirve para deshacer los terrones duros del suelo y nivelarlo después del acondicionamiento o laboreo. También ayuda a arrancar las malas hierbas que puedan quedar en el suelo, además nos sirve para dejar la parcela limpia y preparada para la siembra o trasplante.
- Tijeras de podar: Para podar las plantas eliminando las ramas y brotes que sobran, y también para cosechar o recolectar muchas de las hortalizas del huerto.
- Carretilla: Útil para huertos medianos y grandes para transportar las herramientas de un lado a otro, los recipientes, semilleros, los productos cosechados, el compost, la tierra, etcétera.
- Regadera: En el último lugar de esta lista de herramientas agrícolas para la huerta tenemos un instrumento indispensable si no hemos planificado ningún sistema de riego.

Si no se cuenta con un sistema de riego automático (goteo, aspersión) y el huerto no es tan grande como para regar por superficie mediante surcos o manguera, lo mejor será que se utilice una regadera para regar las hortalizas de macetas o mesas de cultivo.⁴¹

b. Alternativas de huertos cuando no se cuenta con espacio.

i. Huertos verticales:

Es un sistema de jardinería que nos permite cultivar plantas ornamentales o alimentos para el consumo en superficies verticales, como por ejemplo paredes, muros o vallas.

⁴¹ FAO, 2013. Agricultural Hand Tools in Emergencies. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plant Production and Protection Paper n° 214. ISSN 0259-2517

Imagen N°4: Huertos verticales.

La gran ventaja de los huertos verticales es que no es necesario tener un terreno para su instalación, pues basta con disponer de una superficie vertical al aire libre que reciba luz solar durante algunas horas al día. Además, al igual que los huertos urbanos tradicionales, se pueden construir a base de materiales o elementos reciclados.



ii. Instalación de un huerto vertical:

Es importante elegir la superficie del huerto, que puede ser un muro, pared o valla, esta superficie debe estar expuesta al sol durante algunas horas del día, aunque no siempre, además debe de contar con el espacio suficiente para distribuir las semillas a plantar en el huerto, para elaborar las macetas de un huerto se pueden reutilizar botellas plásticas abriéndose un hueco en una de sus caras para fijarlas a la pared del huerto, de este modo, se evitará la compra de nuevos materiales, como, por ejemplo, plástico o cerámica. Una vez fijada las macetas al muro, se tiene que rellenar con compostaje y enterar bien las semillas, además, estas deben ser regadas una vez al día y sólo hasta que el sol se haya puesto; de este modo, se evitará la evaporación.⁴²

2.4 Utilización biológica de los alimentos

2.4.1 Inocuidad de alimentos

La inocuidad alimentaria se refiere a la ausencia de elementos dañinos en los alimentos, lo que garantiza un consumo seguro por parte de los humanos. Estos componentes dañinos pueden ser de carácter biológico, químico o físico. Por lo general, estos peligros son imperceptibles para el ojo humano, lo que supone un riesgo mayor de sufrir algún tipo de daño.⁴³

⁴² Oxfam. Huerto vertical, claves para construirlo y mantenerlo. [Internet] [consultado el 1 de febrero de 2023].

⁴³ Chavez J. Masters, cursos y MBA online. Escuela de Negocios - CEUPE [Internet]. ¿Qué es la Inocuidad alimentaria? Significado, objetivo e importancia; 29 de marzo de 2022 [consultado el 1 de febrero de 2023].

Existen 3 tipos de peligros que afectan la inocuidad alimentaria: biológico, químico y físico. Entre los 3 tipos de peligro, el peligro biológico es el elemento que representa el mayor riesgo para los humanos. Los riesgos están compuestos por parásitos, bacterias, virus y hongos. Son agentes patógenos que se encuentran generalmente en el ambiente donde estos alimentos se producen. La mayoría de estos agentes son controlados mediante la cocción y una buena manipulación y almacenaje.

Los peligros químicos se generan de forma natural o agregados durante cualquier etapa de su procesamiento. Los agentes químicos son responsables de enfermedades crónicas, de crear alimentos tóxicos, presencia de sustancias venenosas en los alimentos, etc. Estos elementos dañinos ponen en alto riesgo la salud de las personas, por lo que es importante hacer énfasis en el estado de la materia prima, además de conocer los procesos de producción, cosecha, procesamiento y almacenamiento.

Los peligros físicos constan de objetos extraños presentes en los alimentos, pudiendo originar lesiones o enfermedades en las personas. Estos peligros se producen por prácticas de inocuidad alimentaria deficientes en cualquier punto de la cadena productiva. Un gran porcentaje de los daños que sufren las personas por el consumo de alimentos y bebidas provienen de los peligros físicos. Gran parte de las lesiones o enfermedades son daños en piezas dentales, molestias gastrointestinales, cortes y quemaduras en la boca y garganta. Los objetos extraños suelen ser: plásticos, piedras, metales, vidrios, cáscaras y maderas.

Para alcanzar la inocuidad alimentaria, se debe realizar un conjunto de operaciones que van desde la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos bajo un estricto protocolo de seguridad para garantizar el consumo de estas sustancias. El objetivo de la inocuidad alimentaria es lograr la ausencia de agentes patógenos, sustancias químicas, y objetos extraños de carácter físico que son dañinos para la salud humana y la única forma segura de satisfacer las necesidades nutritivas de las personas, es ofrecer alimentos inocuos, evitando así cualquier tipo de daño o enfermedad que suponga un riesgo para su salud.

- a. Adecuado estado de las frutas y verduras para su consumo

Los alimentos deben mantenerse limpios e inocuos durante su crecimiento, cultivo, cosecha, transporte desde el campo, procesamiento, almacenamiento, venta y finalmente durante su preparación y al momento de comerlos. Saber cómo seleccionar bien los alimentos en el lugar de venta y cómo guardarlos y prepararlos en la casa protege la calidad de lo que comemos y nos ayuda a proteger nuestra salud. ⁴³

Las bacterias y hongos pueden contaminar los alimentos de diferentes formas:

- A través del agua y la tierra donde crecen;
- Durante el manejo, preparación, almacenamiento, venta y al momento de servirlos;
- A través de las manos sucias;
- A través de moscas, ratones y todo tipo de insectos o roedores;
- Por contaminación cruzada (cuando alimentos limpios se contaminan al tocar un alimento o superficie contaminados).

Comer alimentos contaminados puede enfermar a una persona provocando diarrea, vómitos, dolor de estómago, fiebre y/o calambres. La mayoría de las enfermedades causadas por la ingesta de alimentos contaminados o descompuestos pueden evitarse si los mismos son manipulados, preparados, cocinados y almacenados adecuadamente y si se siguen prácticas básicas de limpieza e higiene personal.

Al seleccionar los alimentos que se van a comprar, se debe comprobar su frescura, apariencia, variedad, calidad y precio. También se debe considerar la limpieza del lugar, del vendedor y de los alrededores donde los alimentos son expendidos. La higiene personal de los vendedores de alimentos es muy importante. Sus ropas y sus manos deben estar limpias y ser lavadas frecuentemente.

Cuando una persona compra un alimento, debe comprobar que el área, espacio y alrededores del lugar de venta estén limpios. Y que los alimentos no se encuentran en el suelo además que los alimentos están almacenados en recipientes cerrados y protegidos de la humedad, insectos, roedores y otros animales. Otro punto importante es que los alimentos se encuentran separados de los productos no comestibles (como productos de limpieza).

b. Lavado y desinfección adecuada de alimentos

Las frutas y verduras frescas pueden ser utilizadas de muchas formas; pero antes de hacerlo, deben pasar por un proceso de lavado y desinfección, ya que es posible que contengan una gran cantidad de microorganismos perjudiciales para la salud como las bacterias *Escherichia coli*, responsables de causar infecciones estomacales.

Siempre es necesario lavar las frutas y verduras con una solución jabonosa. Los jabones que hacen menos espuma son los más efectivos pero el paso a paso varía de acuerdo al tipo de fruta o verdura, además es necesario cepillar muy bien con solución jabonosa las frutas con cáscara gruesa como el melón o la sandía; las que se consumen con piel como la manzana o la pera; las que se pelan como la naranja o la mandarina y los tubérculos como la papa o el camote, sin embargo, las frutas y verduras más delicadas, como el jitomate o el tomate, deben frotarse con las manos y las frutas más frágiles como las moras, las frambuesas o las zarzamoras deben lavarse en un recipiente sin manipular excesivamente y las verduras con hojas grandes como las lechugas o la col deben lavarse muy bien hoja por hoja, desechando aquellas que se encuentren dañadas también, las hierbas de hojas chicas, como el perejil o el cilantro, deben ser lavadas retirando la raíz y verificando que todas las hojas estén bien limpias.

La desinfección es la reducción del número de microorganismos presentes en una superficie o alimento mediante agentes químicos con el fin de que su consumo sea seguro para el ser humano. Después de haber lavado perfectamente las frutas y verduras, es necesario pasarlas por una solución desinfectante es necesario recalcar que las soluciones desinfectantes son de un solo uso y al cambiar de ingrediente se tiene que renovar la solución.

La solución de cloro se puede desinfectar bien las frutas, para ello se debe añadir 10 gotas de cloro por un litro de agua y posteriormente dejar sumergidos los ingredientes por un periodo de cinco minutos. Si no se cuenta con gotero, se puede agregar una cucharada de cloro por cada litro de agua. Vinagre. En este caso, será una taza de vinagre en medio litro de agua y para desinfectar las frutas correctamente se debe dejar remojadas por 10 minutos.

Uno de los mejores desinfectantes naturales para lavar verduras y frutas es el vinagre, tanto el blanco como el de manzana este ayuda a impedir que los parásitos presentes en frutas y verduras dañen la salud por ende es importante lavarlas y sobre todo desinfectarlas. El cocerlas no es suficiente ya que el calor no destruye todos los microorganismos y al pelarlas pueden transferirlos de la cáscara a la pulpa. Se coloca la fruta o verdura en un recipiente con agua y cloro (1 litro de agua es igual a 1 cucharada de cloro), y se deja reposar por 30 minutos.

También las frutas y verduras frescas deben almacenarse a temperaturas bajas en un lugar limpio y seco. Las frutas y verduras pierden nutrientes y se descomponen fácilmente y deben ser manipuladas cuidadosamente para conservar su frescura y calidad. Deben mantenerse frescas, sin brotes y sin otros signos de daño, descomposición o presencia de insectos. Todos los alimentos deben guardarse en un recipiente limpio, cerrado, sin contacto con el piso y protegidos de la humedad para evitar la contaminación por animales y hongos. Los alimentos que se llenan de hongos durante el almacenamiento son altamente tóxicos y no deben ser consumidos ni dados a animales.

La carne, pescado y leche deben ser almacenados sólo por unos pocos días y mantenerse siempre en un lugar muy frío o el refrigerador, para prevenir una descomposición peligrosa. Los huevos deben mantenerse en su cáscara en un lugar muy frío o refrigerados y en contenedores cerrados si es posible. Los huevos almacenados correctamente pueden durar varias semanas. Frutas y verduras frescas deben ser almacenadas a temperaturas bajas o refrigeradas. Estas deben almacenarse sólo por períodos cortos de tiempo, ya que comienzan a perder nutrientes inmediatamente después de ser cosechadas. Las frutas suaves o blandas como los duraznos y las verduras de hoja como la lechuga, son especialmente frágiles y se descomponen más rápidamente.

2.4.2 Lavado correcto de manos

Aunque ahora nos pueda parecer una idea irracional, hasta antes de los años 1800s el lavado de manos no era una práctica común, incluso dentro del entorno médico. No fue sino hasta 1847 cuando el médico húngaro, Ignác Philipp Semmelweis, promulga su teoría sobre el contagio de la fiebre puerperal y la mala higiene de las manos de los profesionales de salud de la época y propone

el lavado de manos mandatorio con cal clorada. Esta teoría, le costaría su reputación como médico, pero ha salvado la vida de millones de personas por enfermedades fácilmente prevenibles⁴⁴.

a. Beneficios del correcto lavado de manos:

1. Reducir casi a la mitad la incidencia de la diarrea
2. -Disminuir la tasa de infecciones respiratorias
3. -Minimizar la incidencia de enfermedades cutáneas, de infecciones a los ojos como tracoma y de infecciones intestinales parasitarias como ascariasis y trichuriasis. Estas complicaciones son causadas por la flora microbiana transitoria de la piel (completamente distinta a la flora residente no patógena) que contamina las manos por el contacto con los objetos cotidianos, secreciones y material fecal. Entre estos microorganismos patógenos se pueden mencionar a *Escherichia coli*, *Salmonella* spp., *Shigella* spp., *Clostridium perfringens*, *Giardia lamblia*, huevos de *Taenia*, Norovirus, virus de la hepatitis A, entre otros.

Para maximizar la efectividad del lavado de manos se deben tomar en cuenta algunas recomendaciones, empezando con una duración de al menos 15 segundos. El usar una cantidad adecuada de jabón y abundante agua, secar con toallas de papel desechables usando esta para cerrar la llave y evitar la exposición repetida de agua caliente por el riesgo de desarrollar dermatitis, son igualmente factores importantes para un correcto proceder.

b. Pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Mojarse las manos.
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
- Frotar las palmas entre sí.
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.

⁴⁴ Lanas, E, French D. "Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la OMS." Elsevier: [internet] (2017) [citado 27 de enero de 2023]

- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

2.4.3 Actividad física en los diferentes grupos etarios

Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de 2030, en particular los siguientes: buena salud y bienestar, ciudades y comunidades sostenibles, acción por el clima y educación de calidad, entre otros.

Por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2020, elaboró un manual de directrices o pautas a seguir para la promoción de actividad física en los diferentes grupos etarios; dentro de la cual se recomiendan 60 minutos de actividad física por lo menos tres veces a la semana para niños y adolescentes con edades entre los 5 y 17 años; así mismo, para personas adultas de 18 años en adelante se recomiendan entre 150 a 300 minutos de actividad física por semana, la cual debe incluir actividades aeróbicas de intensidad moderada a intensa. Para los adultos mayores de 65 años, la OMS recomienda entre 150 a 300 minutos de actividad física a la semana, incluyendo actividades de fortalecimiento muscular y ejercicios de bajo impacto.⁴⁵

Si bien la práctica de actividad física es importante a lo largo de la vida; el grupo etario conformado por los niños, es uno de los principales al momento de fomentar esta actividad; ya que en estas edades se da el momento crucial en el desarrollo físico y psíquico de una persona. En este

⁴⁵ Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. [Internet].; 2020 [citado 2023 Enero 30].

desarrollo, la actividad física juega un papel fundamental. Además, los deportes para niños fomentan valores como la superación, el sacrificio, la entrega y la responsabilidad, entre otros.

El deporte en niños, así como cualquier tipo de actividad física, ayuda a tener más conciencia del propio cuerpo y fomenta la autoestima. Si, además, el deporte es en grupo, les integra en un entorno social saludable y les ayuda a aprender a aceptar los éxitos y los fracasos.

En la infancia el niño aprende y copia comportamientos de los adultos de su entorno. Este contexto familiar, social y cultural en el que el niño se desenvuelve, es crucial para la fijación de un estilo de vida y sus valores.

Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y la obesidad, y contribuir a la salud mental. Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos.⁴⁶

A continuación, se enumeran algunos beneficios tanto de la actividad física como de los deportes al ser practicados por los niños:

Tabla N°2: Importancia de la actividad física en la infancia:

1. Fortalece el organismo y evita enfermedades	5. Ayuda a mantener buenos patrones del sueño
2. Ayuda al bienestar emocional	6. Mejora la motricidad fina, incluyendo el equilibrio, la destreza y flexibilidad
3. Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico	7. Ayuda a desarrollar mejores habilidades sociales
4. Aumenta la resistencia y desarrollo de músculos y huesos fuertes	8. Ayuda a crear y mantener hábitos saludables en la edad adulta

Fuente: Children 's Museum of Sonoma County. La importancia de la actividad física para los niños, 2021.⁴⁷

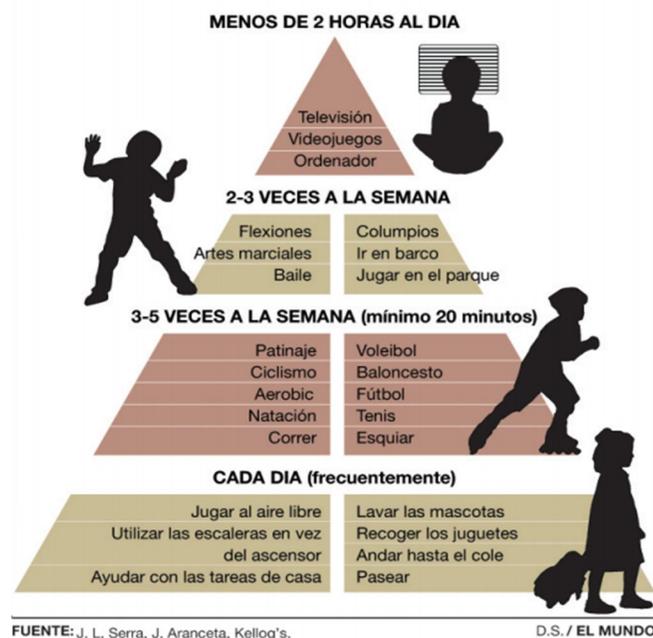
⁴⁶ Nestlé España. La importancia de la actividad física y los deportes para niños. [Internet].; 2023 [citado 2023 Enero 30].

⁴⁷ Children 's Museum of Sonoma County. La importancia de la actividad física para los niños. [Internet].; 2021 [citado 2023 Enero 30]

En esta etapa, los diferentes ejercicios físicos deben ser algo que niños y niñas disfruten. Poner límites al tiempo sedentario es también clave. Por otra parte, cómo se vive la actividad física en la familia y en el entorno escolar es muy importante, promoviendo la actividad física como algo positivo y que los niños y niñas no hagan una asociación negativa con la práctica de actividad física. El juego activo para los niños de esta edad debe incluir ejercicios aeróbicos divertidos como correr, atrapar y lanzar, nadar, andar en bicicleta, etc.⁴⁸

Es importante que los padres de familia conozcan cómo categorizar los diferentes tipos de actividad física y así mismo, los tiempos adecuados en que los niños pueden realizar cada una de estas actividades; para lo cual se muestra la siguiente imagen:

Imagen N° 5: Pirámide de actividad física para niños



En la edad adulta, la actividad física es beneficiosa en cuanto a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes tipo 2, la

48 Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida. [Internet]; 2019 [citado 2023 Enero 30]

salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.⁴⁵

En los adultos mayores, se producen una serie de modificaciones y pérdidas que, por sí mismas, no justifican el cese de la actividad física y la aparición de la inactividad, solo justificaría tener que adaptar el ejercicio a la condición física personal y al paso del tiempo. Los adultos mayores inactivos pierden capacidad fundamentalmente en cuatro áreas, que son esenciales para conservar la salud y su autonomía como son: la resistencia, el fortalecimiento, el equilibrio y la flexibilidad. Esta situación podría evitarse, e incluso una vez que acontece, revertirse a través del ejercicio. En este grupo etario, la actividad física también va enfocada a controlar cualquier tipo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y en disminuir el riesgo de desarrollar complicaciones asociadas a las mismas; así como también, evitar la pérdida de masa muscular característica de esta edad y fortalecer los huesos para prevenir o disminuir la progresión de osteoporosis. En esta edad se recomienda realizar ejercicios de bajo impacto para prevenir lesiones; entre las actividades que los adultos mayores pueden realizar están: caminar, rutinas de aeróbicos de baja intensidad, bailar, ejercicios grupales con dinámicas de relevos, entre otros.⁴⁹

A continuación, se enumeran algunos beneficios de la práctica de actividad física en el adulto mayor:

Tabla N°3: Beneficios de la actividad física en el adulto mayor:

1. Frena la atrofia muscular	5. Contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre
2. Favorece la movilidad articular	6. Refuerza la actividad intelectual
3. Evita la descalcificación y desmineralización ósea	7. Contribuye al equilibrio psicoafectivo, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad o depresión
4. Disminuye el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión	8. Evita el sobrepeso y la obesidad

Fuente: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Guía de ejercicio físico para mayores. 2012. ⁴⁹

⁴⁹ Gregorio P Cordero P, Carmona J, López A. Guía de ejercicio físico para mayores. Garrido. S ed. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, editor. Madrid, España: Grupo ICM Comunicación; 2012.

La actividad física debe ser practicada a lo largo de todo el ciclo de vida, ya que en cada etapa está confiere distintos beneficios a la salud de las poblaciones y de esta forma se promueve la disminución del riesgo de morbilidad a nivel mundial.

Capítulo III. METODOLOGÍA

3.1 Metodología de trabajo

El diplomado en nutrición comunitaria, fue impartido de manera virtual, utilizando como recurso para recibir las clases, la plataforma de Google Meet; dentro de la cual inicialmente durante los meses de agosto a diciembre del año 2022 se llevaron a cabo 2 clases semanales, los días lunes y miércoles, las cuales tenían una duración de 1 hora 30 minutos de 5:30 pm a 7:00 pm. Posteriormente; de enero a marzo 2023, se recibieron clases los días lunes en el mismo horario antes mencionado.

Para el desarrollo de las diferentes actividades que conforman el diplomado en nutrición comunitaria, entre las cuales se pueden mencionar: tareas grupales y el proyecto enfocado hacia la Seguridad Alimentaria Nutricional en el municipio de Mejicanos; para la mayoría de estas actividades, los estudiantes fueron distribuidos en 2 grupos, cada uno conformado por 4 integrantes.

Para llevar a cabo el proyecto denominado “PROESAN” (Proyecto de Promoción de Estilos de vida Saludables y Nutrición), en la municipalidad de Mejicanos; primeramente, el equipo técnico acudió a la Alcaldía de Mejicanos; en la cual se estableció la coordinación entre la jefa de la Unidad de Género de dicha municipalidad y las estudiantes egresadas de la carrera de nutrición. Posterior a esto, se estableció una segunda reunión entre ambas partes, que fue llevada a cabo en las instalaciones de la Casa de la Mujer de Mejicanos, en la cual se dieron a conocer las actividades a desarrollar dentro del proyecto, se delimitó la población beneficiada y se coordinó la calendarización y horario de cada sesión educativa. Dentro de esta reunión se acordó con la jefa de la Unidad de Género y el coordinador municipal de la colonia INPEP sector 2, la posibilidad de desarrollar el proyecto por parte de tres de las integrantes del equipo técnico, en la Casa de la Mujer con adultos mayores de ambos sexos y en un Centro Escolar cercano a la zona con niños preescolares; mientras que otra de las integrantes del equipo técnico realizó actividades en la colonia INPEP sector 2, con adultos.

Luego de estas reuniones, se tuvo un tercer acercamiento en el que participaron el equipo técnico de nutrición, así como la licda coordinadora del diplomado en nutrición comunitaria, la jefa de la Unidad de Género de Mejicanos, el coordinador municipal de colonia INPEP sector 2, el representante del alcalde de Mejicanos, así como otros representantes de la municipalidad. En dicho acercamiento se expuso una descripción de todas las actividades planificadas dentro del proyecto PROESAN, los objetivos que perseguían las mismas, así como la población beneficiada, el período de ejecución del proyecto, entre otros aspectos.

3.2 Metodología utilizada en las actividades desarrolladas en la Casa de la mujer, Mejicanos

Previo al inicio de las actividades planificadas, el equipo técnico de Nutrición, a cargo del proyecto a desarrollar en la Casa de la Mujer, se presentó con el grupo de adultos mayores y se les realizó la invitación a participar de las diferentes capacitaciones y talleres; así mismo, se colocaron afiches en lugares estratégicos de las instalaciones para que otras personas que residan en los alrededores también pudieran acudir. ([Ver apéndice N°1: Afiche de invitación a proyecto](#))

Dentro de la planificación de cada actividad a desarrollar, se envió a la encargada de la Unidad de Género de la Alcaldía de Mejicanos y a la licda coordinadora del diplomado en Nutrición Comunitaria, cada semana la programación de actividades a desarrollar dentro del proyecto; además, el equipo técnico a cargo, realizó reuniones de manera virtual en la plataforma de Google Meet en la cual se llevó a cabo la organización general de cada actividad, dentro de la cual se acordó la distribución de la temática a impartir para elaborar la presentación a utilizar, el material didáctico que se elaboró e imprimió en cada sesión educativa; así como también, se determinó el refrigerio que se entregó al finalizar cada una de las actividades a los participantes.

El proyecto PROESAN dio inicio con su primera capacitación en la Casa de la Mujer, Mejicanos, el día 17 de noviembre de 2022 con el tema “Fortificación de alimentos con Incaparina para adultos mayores” y las actividades desarrolladas en esta localidad finalizaron el 17 de enero de 2023 con una mañana deportiva con el grupo de adultos mayores; respetando dentro de estas fechas, el período de vacaciones de diciembre a enero de la Universidad de El Salvador. Se realizaron un

total de 7 actividades en dicho lugar, las cuales fueron distribuidas en dos actividades a la semana los días martes y jueves de 8:00 am - 10:00 am, sin embargo, el equipo técnico se hizo presente a las instalaciones a las 7:00 am para ambientar el salón en el que se desarrollaron las actividades, en el cual se colocaron sillas en forma de media luna, la mesa con el material didáctico, se instaló el cañón para la presentación y el equipo de sonido que se utilizó. Así mismo, previo a la llegada de los participantes, se llevó a cabo la elaboración del refrigerio a proporcionar en cada sesión educativa, haciendo uso de una cocina, ollas y otros utensilios que se encontraron a disposición dentro de la Casa de la Mujer

Dentro de cada actividad ejecutada, con el ingreso de la población a las instalaciones se llevó a cabo un registro de asistencia para luego dar inicio con una dinámica rompe hielo, con la que se buscó establecer un entorno de confianza entre los participantes y así mismo se pretendió indagar sobre los conocimientos previos con los que contaba este grupo de población, sobre cada tema a impartir. Posterior a esto se dieron a conocer los objetivos de dicha actividad y luego se dió inicio al desarrollo del tema, para lo cual se utilizó una metodología participativa. Cada temática fue impartida a través de una presentación de PowerPoint previamente elaborada, además de dinámicas para evaluar la comprensión de cada tema. Al finalizar se generaba un espacio de preguntas y respuestas sobre los puntos desarrollados en cada capacitación o taller y posterior a ello se hizo entrega de diferentes tipos de material didáctico tales como trípticos y recetarios correspondientes a cada actividad, y se compartió un refrigerio elaborado por el equipo técnico en las instalaciones de la Casa de la Mujer.

3.3 Metodología utilizada en las actividades desarrolladas en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”

Inicialmente se tenía previsto realizar estas actividades con los estudiantes de preescolar del Centro Escolar “Colonia San Mauricio” sin embargo al evaluar la factibilidad a la hora de movilizar a los estudiantes, se tomó la decisión como equipo técnico, que era más conveniente desarrollar las actividades dentro del Centro Escolar. Dada esta situación, se le informó al equipo técnico en Nutrición, que dicho Centro Escolar se encontraba en remodelación, por lo que la jefa de la Unidad

de Género de la Alcaldía de Mejicanos, brindó la opción de realizar las actividades en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”.

Para el desarrollo de las dos actividades en dicho Centro Escolar, la jefatura de la Casa de la Mujer, realizó la coordinación con la dirección del Centro Escolar y previo a la ejecución de las actividades propuestas, el equipo técnico elaboró y entregó semanas antes, una carta de gestión. ([Ver apéndice N°2: Carta de gestión](#)) En dicha carta se describieron las actividades a realizar, el objetivo del proyecto, los recursos humanos, físicos y materiales a utilizar, así como las fechas y horas en que se tenía previsto su desarrollo.

Dentro del Centro escolar se realizaron dos actividades; la primera fue impartida el día 8 de febrero de 2023 y fue dirigida a los padres de familia de los alumnos de parvularia, en la que se desarrolló el tema “Alimentación saludable en niños preescolares” y la segunda se llevó a cabo el día 9 de febrero de 2023 siendo esta una mañana deportiva realizada con los niños de preparatoria. Dichas actividades fueron realizadas en un horario de 7:30 am - 9:00 am.

Previo al desarrollo de las actividades, el equipo técnico realizó dos reuniones de manera virtual en la plataforma de Google Meet en la cual se llevó a cabo la organización general de cada actividad y se distribuyó y trabajó en la elaboración del material didáctico para el desarrollo de la temática, ya que no se contó con cañón en el Centro Escolar ([Ver apéndice N° 3: Material didáctico](#)). De igual forma se elaboró e imprimió el material educativo a entregar a los padres de familia en la primera actividad. Asimismo, el día 8 de febrero, el equipo técnico se presentó una hora antes para realizar las coordinaciones con la directora y establecer el salón donde se realizó la primera sesión educativa y el espacio que se utilizó para llevar a cabo la mañana deportiva.

Para el desarrollo de la Capacitación sobre alimentación saludable en niños preescolares, se acudió al Centro Escolar y previo al inicio de la sesión educativa, el equipo técnico ambientó el salón en el que se desarrolló dicha actividad con el material didáctico elaborado previamente para este fin, así mismo, se ordenaron las sillas y mesas para los invitados. Al iniciar la capacitación, se llevó a cabo un registro de asistencia de todos los asistentes a la actividad ([Ver Apéndice N°4: Lista de asistencia](#)) y se indagó sobre los conocimientos actuales que poseían los padres de familia sobre la alimentación saludable en la edad preescolar para luego dar inicio al desarrollo de las temáticas programadas, en las cuales se utilizó una metodología participativa y se orientó de manera gráfica

sobre la correcta formación de loncheras saludables. Al finalizar la exposición de la temática se dio un espacio de preguntas y respuestas y se evaluó la comprensión del tema por parte de los padres de familia, se agradeció por su participación en la actividad y se les entregó un tríptico informativo sobre el tema tratado. ([Ver Apéndice N° 5: Tríptico sobre loncheras saludables](#))

De igual manera, para la ejecución de la mañana deportiva con los alumnos preescolares, se utilizaron diferentes dinámicas y juegos en equipo entre los niños; dicha actividad fue desarrollada por el equipo técnico de Nutrición, quienes acudieron días antes de la misma, al Centro Escolar, para gestionar con la sub directora el equipo que tenían disponible en las instalaciones para utilizarlo en la mañana deportiva, tales como algunas pelotas y aros; de igual forma, el día de la actividad, el equipo técnico acudió a las instalaciones momentos antes de la hora prevista para organizar y ordenar el equipo a utilizar dentro de los diferentes ejercicios, juegos y dinámicas de la mañana deportiva. Al dar inicio a la actividad, se ordenó a los alumnos y se empezó realizando ejercicios de calentamiento para posteriormente iniciar con los juegos y dinámicas, entre los cuales se encontraban actividades de relevos, juegos con aros, pelotas, salta cuerdas, entre otros. Al finalizar la actividad se les entregó a los niños un refrigerio elaborado previamente por el equipo técnico.

3.4 Metodología utilizada en las actividades desarrolladas en la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos

Previo a la ejecución de las actividades planificadas, la estudiante egresada a cargo del proyecto a desarrollar en la Colonia INPEP 2, se reunió con el coordinador municipal de la colonia INPEP 2, para acordar el lugar, fechas y horarios más adecuado, para el desarrollo de las actividades programadas y elaborar el presupuesto para cada una de ellas ([Ver apéndices de N° 6-17: Presupuestos](#)). Así mismo se trabajó en el diseño de una línea de promoción que sería compartido a los habitantes mediante redes sociales.

Al ser el desarrollo de estas en un espacio abierto, donde no se contaba con un proyector, durante la semana se trabajó en la elaboración de rotafolios y el material de apoyo y material a entregar posterior a cada jornada, basado en la carta didáctica creada con anterioridad. Así mismo, se

compartió el afiche de invitación a cada una de las jornadas y por parte de la Alcaldía, se hizo el perifoneo días previos para contar con mayor número de participantes.

Las actividades se desarrollaron los días sábados, iniciando el tercer sábado del mes de noviembre de 2022, para ello, la estudiante egresada llegó 30 minutos antes de dar inicio a la jornada que estaba programada a las 8:00 am, con el fin de ubicar las sillas, mesas y demás materiales y utilería a utilizar. El primer tema desarrollado fue “ Hábitos alimentarios saludables” para lo cual se realizó una dinámica de iniciación a la actividad y en el desarrollo del contenido detallado en la carta didáctica ([Ver apéndice N° 18 Carta didáctica](#)) se apoyó de un rotafolio y tarjetas con ilustraciones para una mejor comprensión, ([Ver apéndice N° 19 Material didáctico](#)) posterior a ello, se realizó la evaluación de la actividad y se entregó a cada participante un tríptico con la información principal de la jornada. Posterior a la jornada los participantes solicitaron a la estudiante, se realizará una jornada nutricional, pues estaban muy interesados en conocer cómo estaban nutricionalmente y cómo podían mejorar hábitos alimenticios particulares de cada uno, por lo que se programó una nueva actividad para el primer sábado del mes de diciembre del 2022. El sábado 26 de noviembre, se abordó la temática de “lectura correcta del etiquetado nutricional” ([Ver apéndice N° 20 Carta Didáctica](#)). Para la que se elaboró una etiqueta nutricional de aproximadamente ½ metro ([Ver apéndice N° 21 Material didáctico](#)) y se proporcionó una variedad de alimentos a los participantes para que practicarán en esa jornada la lectura de los componentes principales de la jornada. Al finalizar esta jornada se anotó a los interesados en tener una consulta nutricional en la jornada del sábado próximo.

El sábado 3 de diciembre se tenía planificado la ejecución de un taller práctico con los niños de la comunidad ([Ver apéndice N° 22 Carta didáctica](#)), para la cual ya se había comprado todo el material que el el presupuesto presentado anteriormente se detalla, sin embargo por problemas externos a la estudiante, la convocatoria para esta jornada no fue la esperada por lo que se ajustó la actividad por orden del coordinador municipal de la colonia INPEP 2, 3 días previos a la fecha de la ejecución y se realizó la práctica del lavado de manos de manera personalizada en el lapso en que se dio la consulta a cada participante. En esa misma jornada, se proporcionó un ejemplo de menú a los pacientes, un fichero en el que se compartió lo principal de cada una de las temáticas abordadas personalmente con cada persona ([Ver apéndice N° 23 Material didáctico](#)).

3.5 Cronograma de actividades

Cronograma de actividades Proyecto PROESAN

Semanas	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Actividades																												
a) Elaboración de anteproyecto		X	X	X																								
b) Coordinación con alcaldía municipal				X	X																							
c) Invitación a beneficiarios para desarrollo del proyecto					X	X																						
Ejecución del proyecto																												
1. Capacitación demostrativa "Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor"								X																				
2. Capacitación "Hábitos alimentarios saludables"							X																					
3. Taller "Inocuidad de alimentos"								X																				
4. Capacitación "Métodos de cocción saludables"								X																				
5. Capacitación "Lectura de etiqueta nutricional"								X																				
6. Capacitación "Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles"								X																				
7. Taller sobre "Correcto lavado de manos"									X																			
8. Capacitación "Huertos comunitarios"									X																			
9. Taller "Huertos comunitarios"										X																		
10. Mañana deportiva (grupo de adultos)															X													
11. Capacitación "Alimentación en niños preescolares y escolares"																			X									
12. Mañana deportiva (grupo de niños)																			X									
Resultados																												
Entrega del documento de sistematización de actividades																											X	
Presentación de resultados del proyecto, a la municipalidad																												X

Capítulo IV. RESULTADOS

4.1 Resultados de la práctica académica

Dentro de este apartado, han sido desglosadas todas las actividades y resultados de las mismas, que fueron realizadas como parte de los diferentes componentes del diplomado en Nutrición comunitaria. A continuación, se detallan las diferentes etapas que se llevaron a cabo para la planificación y ejecución del proyecto “PROESAN”, así como también otros trabajos que fueron desarrollados dentro de la formación académica del presente diplomado y los resultados obtenidos por medio de la práctica comunitaria:

4.1.1 Etapas de la planificación de una intervención educativa en nutrición a nivel institucional

i. Fases de la planificación del proyecto

Como parte del diplomado en Nutrición comunitaria, se desarrolló un proyecto enfocado a contribuir al mejoramiento de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), para lo cual se siguieron una serie de pasos encaminados a la planificación y ejecución de dicho proyecto. A continuación, se describen las etapas o gestiones que fueron realizadas dentro del proceso de planificación del mismo:

ii. Coordinaciones realizadas

Inicialmente fue formado el equipo técnico de egresadas de la carrera de Nutrición, el cual estuvo conformado por 4 miembros; quienes al tomar en cuenta diferentes factores como la accesibilidad y viabilidad de desarrollar el proyecto en diferentes municipios de San Salvador, se tomó la decisión de elegir el municipio de Mejicanos, debido a la cercanía y a que en un principio se contó con una persona que tenía contacto con algunas autoridades de la municipalidad y mencionó que se podría tener la apertura y apoyo necesarios para llevar a cabo el proyecto. Así mismo, se inició con la planificación del proyecto a realizar y se le otorgó a este, el nombre de “PROESAN” (Proyecto de Promoción de Estilos de vida Saludables y nutrición).

Por lo mencionado anteriormente, el equipo técnico acudió a la Alcaldía del municipio de Mejicanos, para poder solicitar los permisos y el apoyo durante el desarrollo del proyecto. Durante esta visita se entabló una coordinación con la jefa de la Unidad de Género de la Alcaldía de Mejicanos; quien se mostró interesada con que el proyecto fuera llevado a cabo en colaboración con su unidad, dentro de las instalaciones de la “Casa de la Mujer” del mismo municipio.

Posterior a la visita antes mencionada; en los siguientes días se desarrolló una reunión en la Casa de la Mujer, en la que participaron los 4 miembros del equipo técnico, la jefa de la Unidad de Género de la Alcaldía de Mejicanos y un representante de la comunidad INPEP sector 2, Mejicanos. El objetivo de dicha reunión fue presentar las actividades que formaban parte del proyecto y acordar las fechas, horarios y grupos de población a quienes serían impartidas, así como la gestión de algunos insumos que fueron brindados por parte de la Alcaldía para la elaboración de los refrigerios que fueron entregados a los participantes en cada actividad que fue desarrollada. De esta manera, se llegó al acuerdo que el proyecto sería desarrollado en 3 lugares dentro del municipio: Casa de la Mujer, colonia INPEP sector 2 y un Centro Escolar cercano a la zona que fue delimitado más adelante. Es así como las actividades fueron divididas entre las integrantes del grupo, ya que 3 de las integrantes trabajaron con el grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer y los niños preescolares y padres de familia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, que se encuentra ubicado dentro del casco urbano del municipio de Mejicanos; realizando entre ambas locaciones un total de 9 actividades diferentes; así como también las actividades desarrolladas en la Colonia INPEP sector 2 fueron llevadas a cabo por una integrante del equipo de nutrición, dentro de la cual se desarrollaron 4 actividades diferentes. De igual forma, durante esta reunión se hizo entrega de dos cartas de gestión proporcionadas por la docente encargada del diplomado ([Ver Anexo N°1: Carta de gestión](#)): una dirigida hacia el Alcalde de dicho municipio y otra para la jefa de la Unidad de Género; esto con el fin de informar y dejar por escrito las coordinaciones entre la Universidad de El Salvador y la Alcaldía de Mejicanos con una mayor formalidad. Esta reunión finalizó con un recorrido de reconocimiento por parte de la jefa de la Unidad de Género, dentro de las instalaciones de la Casa de la Mujer, para reconocimiento del mismo y organización de espacios físicos e insumos requeridos para las diferentes actividades a desarrollar.

La siguiente coordinación establecida fue llevada a cabo en las instalaciones de la Alcaldía de Mejicanos, en esta reunión participaron 2 integrantes del equipo técnico de nutrición, la docente

responsable del diplomado de Nutrición comunitaria, la jefatura de la Unidad de Género de la Alcaldía de Mejicanos, un representante del alcalde, un representante de la comunidad INPEP sector 2, así como otros representantes de la municipalidad. En esta reunión se dio a conocer de una forma detallada distintos aspectos por los que estaría conformado el proyecto, ([Ver apéndice N°24: presentación](#)) tales como los objetivos y metas que se pretendía alcanzar con el mismo, se describieron las diferentes actividades y temas a desarrollar y la metodología a utilizar dentro de cada una de ellas, así como las fechas de inicio y finalización del proyecto y la población de diferentes grupos etarios que sería beneficiada del mismo. ([Ver Anexo N°2: Fotografía de actividad](#))

Unas semanas previo al inicio de las actividades del proyecto, las 3 integrantes del equipo de nutrición que desarrollaron las actividades en la Casa de la Mujer, asistieron a las instalaciones de la misma, para finalizar las coordinaciones con la jefa de la Unidad de Género, sobre el desarrollo de la primera capacitación y algunos recursos a utilizar, así como también se realizó la invitación personal al grupo de adultos mayores a que participaran de dichas actividades y de igual manera, se pegaron afiches dentro y fuera del establecimiento ([Ver Anexo N°3: fotografía](#)) para una mayor difusión y participación de los habitantes de este municipio en el desarrollo del proyecto. ([Ver apéndice N°1: Afiche](#))

En el transcurso de esas mismas semanas, la cuarta integrante del grupo ejecutor del proyecto en la colonia INPEP 2, realizó las coordinaciones correspondientes con el representante coordinador municipal de la colonia, a quien de la misma manera se le presentaron las cartas didácticas de las actividades que en un principio estaban planificadas para llevarse a cabo en la colonia y posterior a ello, se acordó el área de la colonia donde se desarrollarían las 3 actividades programadas en un principio, sin embargo, en la ejecución del proyecto, se acordó la realización de una cuarta intervención con los habitantes de la colonia antes mencionada. Dejando un resultado de 4 intervenciones en el segundo punto de trabajo del proyecto PROESAN. La estudiante ejecutora del proyecto en este segundo punto, acordó enviar vía WhatsApp los afiches promocionales que eran compartidos por el licenciado de la alcaldía, a la lideresa de la colonia, quien los difundió en el grupo de vecinos que tenían en redes sociales, también, como parte de la divulgación de los diversos talleres, se pegaron los afiches en puntos estratégicos de la colonia y se acordó el perifoneo

durante la semana previo a la realización de las jornadas que tuvieron lugar los días sábados en horarios matutinos.

Para la elaboración del trabajo de sistematización de actividades, se requirió información actualizada del municipio de Mejicanos, por lo cual el equipo técnico de Nutrición elaboró una carta de gestión dirigida a la alcaldía del municipio de Mejicanos, específicamente a la Unidad de Acceso a la Información Pública, ([Ver apéndice N°25: carta de gestión](#)) para solicitar algunos datos necesarios acerca de la municipalidad; sin embargo, la carta de gestión no fue aceptada por la persona encargada de esta Unidad, quién otorgó una hoja de solicitud para la información a recolectar.

iii. Preparación de materiales educativos

Para la elaboración del material educativo a utilizar en cada una de las actividades, previo a ellas se realizaron reuniones virtuales por parte del equipo técnico de Nutrición, en las cuales se llevó a cabo la organización entre los miembros, así como una revisión de las cartas didácticas previamente elaboradas para a partir de ellas realizar la distribución de los temas a tratar entre los integrantes, además de elaborar una presentación para la exposición de la temática y el material educativo que fue elaborado para entregar a cada participante con el fin de mejorar la comprensión de los temas impartidos. Dichos materiales constan de trípticos, dípticos y recetarios; de los que se imprimió una cantidad entre 35 a 40 respectivamente, para cada una de las actividades que se llevaron a cabo. Así mismo, para la elaboración de los diferentes materiales didácticos se realizó una revisión de diferentes fuentes bibliográficas para ser posteriormente elaborados por medio de herramientas y programas virtuales tales como “Canva”; así como algunos otros que fueron elaborados de manera manual, tales como carteles informativos y rotafolios.

iv. Búsqueda de fuentes bibliográficas

Previo al desarrollo de cada actividad dentro del proyecto PROESAN se realizó una revisión minuciosa de literatura, haciendo uso de diferentes tipos de herramientas digitales, entre ellas: artículos científicos, libros sobre nutrición, bases de datos, vídeos, entre otros. Algunos de los puntos principales obtenidos de esas revisiones de literatura se encuentran descritos en el capítulo 2 del presente documento.

4.2 Trabajos realizados en la formación académica

El diplomado en Nutrición Comunitaria llevado a cabo permitió la realización de diversas tareas, ya que este se desarrolló con diferentes temáticas impartidas por medio de clases virtuales a través de la plataforma de google meet según el programa académico distribuido en VI módulos las cuales fueron:

- Módulo I: - Antecedentes históricos de la nutrición y el tema de la PAN/PSE
 - Paradigmas contemporáneos de la epidemiología nutricional y de salud
 - Modelos de análisis de la situación Alimentaria Nutricional
- Módulo II: - Introducción a la planificación estratégica
 - Planificación estratégica con marco lógico
 - Comunicación social en la comunidad y marketing social
- Módulo III: - Introducción al trabajo comunitario: la práctica comunitaria en salud, alimentación y nutrición
 - Emprendimiento local para el desarrollo humano sustentable y liderazgo
 - Elaboración de un diagnóstico y proyecto propositivo a la resolución de problemas o necesidades de la población
- Módulo IV: - La práctica: la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) y la Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional (SSAN)
 - Resiliencia y medios de vida
 - Organización comunitaria
- Módulo V: - Ejecución del proyecto en Seguridad Alimentaria y Nutricional
 - Alimentación y nutrición en emergencia y desastres
- Módulo IV: - La práctica comunitaria: análisis coyuntural de la Seguridad Alimentaria a nivel local
 - Presentación de la sistematización de actividades de la intervención del proyecto en Seguridad Alimentaria

Para la evaluación de la comprensión de los diferentes temas impartidos se realizaron diversas tareas las cuales se describen a continuación:

Módulo I: Como primera actividad se elaboró un análisis sobre la política de seguridad alimentaria y nutricional 2018 - 2028 ([Ver apéndice N°26: Análisis de la Política de SAN](#)), así mismo se analizaron 2 casos hipotéticos sobre la situación alimentaria nutricional de los cuales se elaboró para cada uno un árbol de problemas y de objetivos ([Ver apéndice N°27: Modelos de la SAN](#)), además, se realizó un informe sobre el procesos salud enfermedad el que se analizaron las eras de interpretación de la salud pública así como sus funciones ([Ver apéndice N°28: Eras de la salud](#))

Módulo II: Para este módulo se realizó un análisis en grupos sobre los determinantes sociales de primer y segundo orden, ([Ver apéndice N°29: Determinantes sociales](#)); además se realizó una tarea individual en la que se dio solución a un grupo de preguntas generadoras ([Ver apéndice N°30: Preguntas sobre determinantes de la salud](#)), por otro lado se elaboró una tarea de comunicación en el cual se realizó un ensayo corto sobre la importancia de la nutrición. ([Ver apéndice N°31: ensayo](#))

Módulo III: Como actividad dentro de este módulo se realizó una propuesta educativa dentro de la cuál se elaboró un video educativo en la plataforma de Animaker sobre alimentación en enfermedades crónicas no transmisibles disponible en el siguiente enlace: <https://youtu.be/JPQgdlqwfDs>, además se realizó el primer acercamiento comunitario, así como la intervención, gestión y presentación del proyecto ante los gobernantes municipales

Módulo IV: Dentro de este módulo se realizó la entrega de las agendas del trabajo semanal realizado en las municipalidades con el proyecto. ([Ver apéndice N°32: Agendas semanales](#))

Módulo V: Para la evaluación de este módulo se entregó una tarea correspondiente a la temática sobre alimentación y nutrición en emergencia y desastres en la se realizó un cálculo sobre los requerimientos nutricionales para grupos de poblaciones. ([Ver apéndice N°33: Requerimientos nutricionales](#))

Dentro del desarrollo del diplomado se llevó a cabo un taller de medidas antropométricas en el que se hizo lectura de la teoría referente a dicho tema para luego llevarlo a la práctica con los instrumentos antropométricos necesarios, tallímetros, básculas, cinta métrica, plicometro, entre otros. ([Ver Anexo N°4 Taller de Antropometría](#))

Además, como parte del diplomado y en conjunto con la Universidad Complutense de Madrid, España quienes llevaron a cabo el proyecto de investigación: “cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador” se realizaron 6 visitas comunitarias a 5 Centros Escolares del Bajo Lempa en el municipio de Tecoluca, San Vicente, en dichas visitas se realizó la toma de medidas antropométricas a niños y adolescentes de los Centros Escolares que formaron parte de la población del proyecto. ([Ver anexo N°5: Fotografías](#))

4.3 Resultados de la práctica comunitaria

El proyecto que se llevó a cabo en mejicanos denominado “PROESAN” (Proyecto de Promoción de Estilos de vida Saludables y nutrición) se desarrolló en 3 lugares dentro del municipio los cuales son: Casa de la Mujer, colonia INPEP sector 2 y en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, en el cual este proyecto estuvo conformado por un total de 12 actividades entre las dos comunidades y el centro escolar mencionado.

4.3.1 Resultados de la práctica comunitaria en Casa de la Mujer en mejicanos

i. Capacitaciones

Capacitación N°1: Capacitación de Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor, dirigida a grupo de adultos mayores de la casa de la Mujer, Mejicanos.

Para el desarrollo de esta capacitación se dio inicio con la presentación del equipo técnico y la toma de asistencia, junto a lo anterior se explicó el objetivo de realizar esta capacitación y se realizó la dinámica de la “papa caliente” está con el fin de que los participantes compartieran si ellos consideran que la alimentación a su edad debería de ser diferente y porque, luego de esto se inició con los temas a impartir dentro de los cuales se habló sobre: la importancia de una alimentación saludable en el adulto mayor, los micronutrientes que deben garantizar para evitar el desarrollo de enfermedades en esta etapa de su vida, hábitos que son poco saludables y que pueden provocar el desarrollo de diversas enfermedades, el tipo de actividad física que pueden realizar para mantenerse saludables, el consumo de Incaparina como un producto que puede utilizarse en

diversas recetas en casa para garantizar un aporte adecuado de nutrientes. Además, se les dio a los participantes pequeñas degustaciones de alimentos elaborados con Incaparina. Al finalizar la presentación de los temas, se realizó una dinámica en la que se realizó preguntas sobre lo aprendido para verificar su comprensión y se realizó la entrega de material educativo y un recetario ([Ver apéndice N°34: Recetario](#)) de preparaciones que contienen Incaparina. ([Ver apéndice N°6: Presupuesto de actividad](#))

Capacitación N°2: Métodos de Cocción Saludables, dirigida al grupo de adultos mayores de la casa de la Mujer, Mejicanos.

Con esta capacitación se promueve el uso de métodos de cocción saludables en la preparación de los alimentos para obtener un mejor valor nutricional. Esta capacitación se inició con la presentación del equipo técnico y la toma de asistencia, junto a lo anterior se explicó el objetivo de realizar esta capacitación y se realizó la dinámica de la “papa caliente”, en la que se realizó un sondeo sobre los métodos de cocción que el grupo conoce, la actividad se continuó abordando con mucho detalle el listado del contenido planificado, respondiendo así a preguntas como: ¿Qué es un método de cocción de alimentos? y se profundizó en temáticas como métodos de cocción saludables y no saludables, consecuencias del uso de métodos de cocción no saludables y tiempos de cocción adecuados de acuerdo a diferentes grupos de alimentos para evitar pérdidas de nutrientes. Esta capacitación finalizó con un resumen de los aspectos más relevantes que fueron abordados durante la capacitación para posteriormente desarrollar la dinámica de evaluación y se repartió material educativo. ([Ver apéndice N°35: tríptico](#)) ([Ver apéndice N°7: presupuesto de la actividad](#))

Capacitación N°3: Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles, dirigida al grupo de adultos mayores de la casa de la Mujer, Mejicanos.

Posterior a la presentación del proyecto y explicación de objetivos, se desarrolló la dinámica rompe hielo: “teléfono descompuesto” en la cual se solicitó a todos los participantes que se agruparan en el centro del salón y formarían un círculo; una de las facilitadoras mencionó una frase relacionada con la temática a la persona del extremo derecho del círculo para que esta pase el mensaje al compañero de la par y así sucesivamente. Luego se desarrolló cada uno de los temas planteados en

la carta didáctica, en la que se explicó qué son las enfermedades crónicas no transmisibles, las principales características de ellas, así como también los alimentos que deben formar parte sus dietas respectivas, para una mayor ejemplificación se usó un semáforo en el cual se relacionaron los alimentos permitidos, los que se deben comer con moderación y los que deben evitar. Esta capacitación se dio por finalizada luego de la retroalimentación de toda la temática abordada en la jornada. ([Ver apéndice N°36: tríptico](#)) ([Ver apéndice N°8: presupuesto de actividad](#))

Capacitación N°4: Huertos Comunitarios. Dirigido a los habitantes de Mejicanos que acuden a la casa de la Mujer.

Se dio inicio con la dinámica rompe hielo “adivina adivinador” El facilitador entregó un juego de 3 tarjetas a grupos de 5 personas, el grupo enlazo las imágenes para adivinar el mensaje oculto. Posteriormente se procedió a responder cada una de las preguntas planteadas en la carta didáctica, así mismo se abordó: la importancia y la utilidad que los huertos tienen en la dieta de la familia, se finalizó compartiendo cuales son los materiales para poner en marcha un huerto. Para concluir se dio una retroalimentación de todas las temáticas abordadas en la jornada (por parte de la facilitadora). Así mismo, para evaluar los conocimientos adquiridos se realizó una segunda dinámica donde se realizaron preguntas sobre lo impartido en la actividad. ([Ver apéndice N°9: presupuesto de actividad](#))

ii. Talleres

Taller N°1: Inocuidad de alimentos. Dirigido a los habitantes de Mejicanos que acuden a la casa de la Mujer.

Primeramente, se les brindó a la población asistente al taller, la teoría básica sobre puntos importantes para garantizar que los alimentos que ellos consumen sean inocuos y no causen ningún daño a su salud, se abordó temas como ¿Qué es inocuidad alimentaria?, agentes contaminantes que transmiten enfermedades, adecuado estado de las frutas y verduras para su consumo, lavado y desinfección adecuada de alimentos, adecuado almacenamiento y conservación de alimentos, recomendaciones higiénicas para la preparación de alimentos. Al finalizar el desarrollo de estos temas, se procedió a la realización del taller en el que la población tuvo la oportunidad de realizar

diluciones en las proporciones adecuadas que fueron explicadas dentro de las temáticas, para poder lavar y desinfectar correctamente algunas frutas y vegetales que se llevaron para esta actividad, así mismo se evaluó la comprensión y puesta en práctica de estos conocimientos adquiridos, al realizar una dinámica en la cual se le pedirá a algunas personas que describan los pasos o proceso adecuados para garantizar la inocuidad en los alimentos que van a consumir. Al finalizar el taller se entregó material didáctico a los asistentes acerca de los puntos importantes abordados durante el taller. ([Ver apéndice N°37: díptico](#)) ([Ver apéndice N°10: presupuesto de actividad](#))

Taller N°2: Huertos comunitarios. Dirigido a los habitantes de Mejicanos que acuden a la casa de la Mujer.

Se dio inicio con las indicaciones generales para la actividad, además se formaron grupos de trabajos para el taller y los cuales fueron los encargados del cuidado y riego de las plantas, posteriormente se inició con la limpieza del terreno donde se contempla el huerto comunitario, luego se regó muy bien y se comenzó a hacer pequeños surcos para iniciar a plantar los plantines y plantitas que ya se tenían y las que llevaron los adultos, así mismo se enseñó a hacer semilleros. Al finalizar con la siembra se realizó una retroalimentación de los cuidados que deben tener en cuanto a horarios de riego, poda de maleza, supervisión de plagas y demás actividades del huerto implementado. El equipo técnico estuvo visitando el huerto cada semana durante 2 meses y los encargados del cuerpo enviaban fotos e informaban del huerto semanalmente. ([Ver apéndice N°11: presupuesto de actividad](#))

iii. Mañanas deportivas

Sesión N°1: Mañana deportiva dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos, impartida por el equipo técnico de Nutricionistas.

Inicialmente se llevó a cabo una breve exposición sobre la importancia y los beneficios que trae la actividad física en cada grupo etario y especialmente para los adultos. Posteriormente, se realizaron ejercicios de calentamiento primeramente sentados y luego de pie, además se realizaron una serie de juegos que les permitió moverse y desplazarse e incluso ponerse a prueba sus habilidades. Luego se realizó una sesión de aeróbicos y para finalizar la mañana deportiva, se realizó una sesión de

ejercicios adaptados a adultos mayores, los cuales incluirán ejercicios de bajo impacto y concluyendo con estiramientos. ([Ver apéndice N°12: presupuesto de actividad](#))

4.3.2 Resultados de la práctica comunitaria en colonia INPEP sector 2

i. Capacitaciones

Capacitación N°1: Hábitos alimentarios saludables. Dirigida a los habitantes de la colonia INPEP sector 2, Mejicanos.

Se desarrolló en dos partes, la primera de ellas fue el componente teórico que inició con una dinámica rompe hielo de la “papa caliente” en la que se conoció un poco a cada participante y se indago los conocimientos previos acerca del tema a desarrollar, posterior se dio inicio al componente teórico, en el cual se abordaron temas como ¿Qué son los hábitos alimentarios saludables y no saludables?, consumo de alimentos adecuado (Frutas y verduras, consumo de agua), consecuencias del consumo de grasas saturadas, azúcar, harinas refinadas y sal, estructura e importancia del plato saludable, importancia y beneficios a la salud de realizar actividad física, para lo cual se utilizó una metodología participativa con las personas asistentes a la actividad. ([Ver apéndice N°38: material didáctico](#)) ([Ver apéndice N°13: presupuesto de actividad](#))

Posteriormente, se llevó a cabo actividades de culminación y evaluación prácticas; entre ellas, se realizaron una series de preguntas y respuestas, una dinámica en la que se les mostraron a los asistentes diferentes imágenes de platos de comida en las cuales ellos seleccionaron los que consideran adecuado de acuerdo a la teoría explicada acerca del plato saludable y por último se realizaron otra dinámica de evaluación en la cual los asistentes a la capacitación fueron elaborar por ellos mismos, un plato equilibrado para verificar la comprensión de los contenidos expuestos. Para finalizar esta capacitación se realizó entrega de material didáctico sobre el tema expuesto a cada uno de las personas que asistieron.

Capacitación N°2: Lectura adecuada de la etiqueta nutricional. Dirigida a los adultos de la colonia INPEP sector 2, Mejicanos.

El objetivo general de esta actividad fue fomentar en la población la correcta lectura del etiquetado nutricional a la hora de comprar e ingerir alimentos, de modo que esto promueva la elección de productos alimenticios que beneficien la salud de cada individuo. Para iniciar la presente capacitación se presentó el equipo técnico se procedió a realizar una dinámica rompe hielo, denominada “la papa caliente”, por medio de la cual se pretende indagar en algunos de los asistentes, ¿si conocen qué es? o para qué sirve? una etiqueta nutricional y saber si alguna vez se han detenido a leer una de ellas. Luego de esto se dio inicio al desarrollo del contenido teórico de la capacitación, en la cual se abordaron los siguientes temas: ¿Qué es la etiqueta nutricional?, importancia para el cuidado de la salud, partes que la conforman, importancia de la lectura y comprensión de la lista de ingredientes de los productos alimenticios. Cuando se finalizó la exposición de dichos temas, se realizó una dinámica en la cual los participantes seleccionaron entre varios productos que se encontraban en una mesa, el que sea más nutritivo, de acuerdo a la etiqueta nutricional de cada uno. Así mismo, para evaluar la comprensión del tema, se evaluaron brindándole a cada asistente una hoja que tenía una etiqueta nutricional impresa y ellos escribieron 3 apartados que es importante revisar en la misma, según lo explicado previamente. Para finalizar esta sesión educativa se brindó a cada uno, material didáctico sobre el tema que se desarrolló. ([Ver apéndice N°39: material didáctico](#)) ([Ver apéndice N°14: presupuesto de actividad](#))

ii. Talleres

Taller N°1: Correcto Lavado de Manos. Dirigido a los adultos de la colonia INPEP sector 2, Mejicanos.

Primeramente se realizó la presentación del equipo a cargo de la actividad y se dio a conocer los objetivos de la actividad, luego se impartió la temática planificada para dicha capacitación con el fin de que los niños conozcan cuales son los pasos a seguir para realizar un correcto lavado a través de un video ilustrativo (<https://youtu.be/flSL2LvUm0>) y finalmente se proyectó un video de esta actividad para que posteriormente cada niño se dirigiera a la zona de lavado y ponga en práctica lo

que ha aprendido en el taller (se le proporcionó a cada uno un jabón, una toalla de manos y un huacalito). ([Ver apéndice N°40: material didáctico](#)) ([Ver apéndice N°15: presupuesto de actividad](#))

4.3.3 Resultados de la práctica comunitaria en Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”

i. Capacitación

Capacitación N°1: Alimentación saludable en niños preescolares, dirigido a padres de familia de alumnos de parvularia, en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga” Ubicado en la zona urbana de Mejicanos.

Con esta capacitación se buscó promover en los niños escolares y preescolares una alimentación saludable, el consumo de agua y la realización de actividad física por lo que se dio inicio a esta actividad presentando al equipo técnico seguido de informar sobre el objetivo del diplomado a los padres de familia, en la que se les pidió a los padres que den ejemplos de alimentos que ellos consideran nutritivos y de los que no consideran nutritivos.

Se continuó con la temática de forma participativa, los temas que se abordaron fueron: una alimentación saludable, como pueden incluir alimentos saludables en la loncheras de sus hijos, la importancia de la actividad física y del consumo de agua desde temprana edad, luego de esto se finalizó la capacitación con una dinámica para evaluar la comprensión de los temas expuestos; en la cual se solicitó a los participantes que den ejemplos de alimentos saludables, consumo de agua, entre otras. ([Ver apéndice N°5: material educativo](#)) ([Ver apéndice N°16: presupuesto de actividad](#))

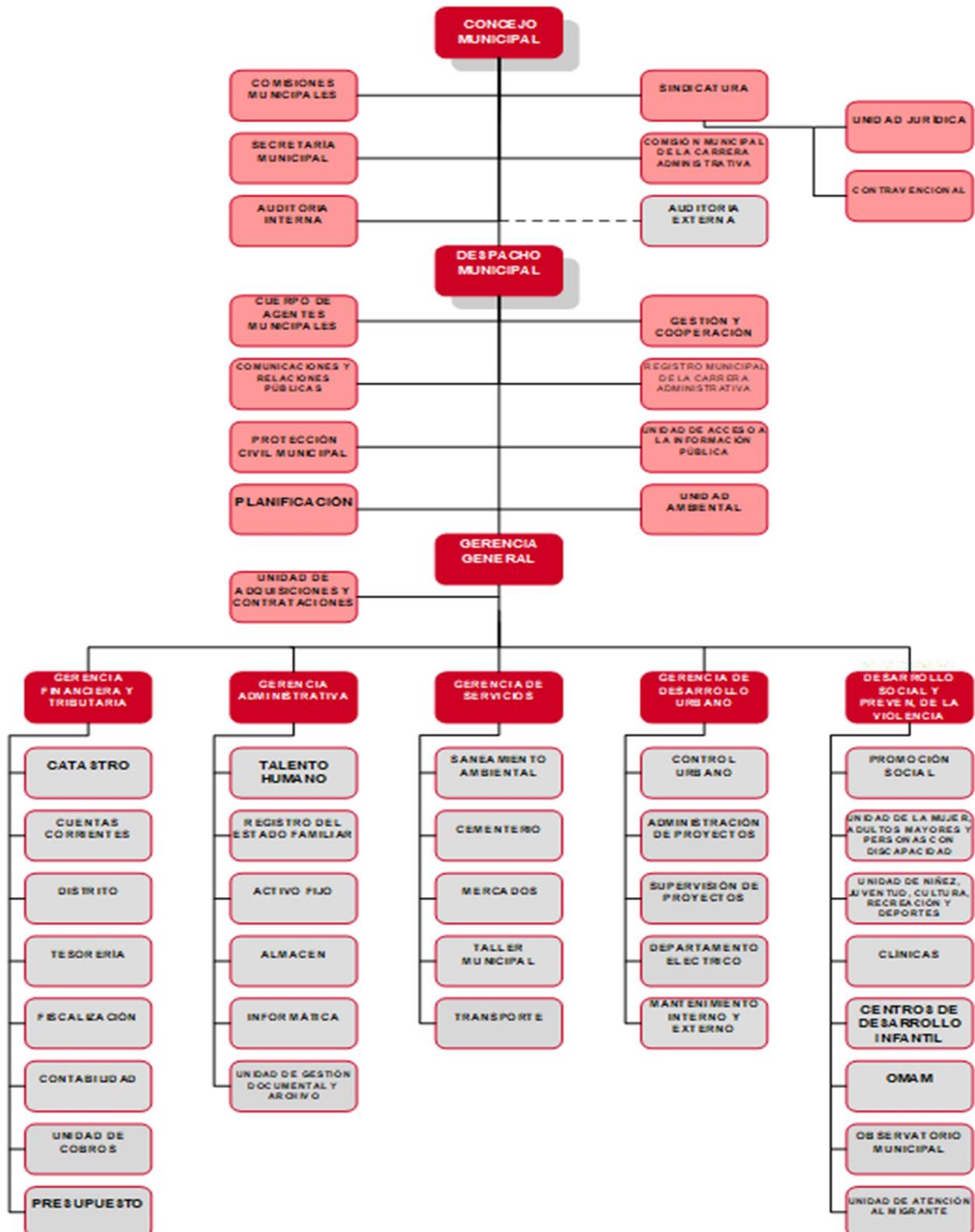
iii. Mañanas deportivas

Sesión N°1: Mañana deportiva. Dirigida a los niños y niñas de 6 años del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga” Ubicado en la zona urbana de Mejicanos.

Se comenzó la jornada presentando el equipo técnico a los niños y a la profesora a cargo de la sección además, se les habló sobre la importancia y los beneficios que trae la actividad física a la salud, luego se realizó diferentes dinámicas en las que cada niño/a se presentó y mencionó su nombre, posteriormente todos los niños/as se pusieron en línea para iniciar con ejercicios de calentamiento, asimismo se realizó grupos para hacer ejercicios, dinámicas y juegos de relevo y para finalizar la mañana deportiva se les hizo entrega de un refrigerio previamente elaborado por el equipo técnico de Nutrición. ([Ver apéndice N°17: presupuesto de actividad](#))

4.4 Diagnóstico de la situación de SAN, de aspectos institucionales y organizativos del municipio

Alcaldía Municipal de Mejicanos, Estructura organizativa:



4.5 Datos generales del municipio

i. Antecedentes

Cuando los españoles conquistaron y colonizaron el territorio de Cuscatlán, venían con ellos indígenas amigos y aborígenes Tlaxcaltecas, aztecas y Acolúas originarios del valle del Anahuac del territorio de México, conocidos en estas latitudes con el gentilicio de "mexicanos". Ya conquistadas estas tierras estos mexicanos fundaron núcleos. Del grupo que se estableció al norte de San Salvador, se deriva el nombre de "Ciudad de Mejicanos". La historia cuenta que un 7 de febrero de 1823, Vicente Filísola a las órdenes del ejército imperial mexicano irrumpió entre Ayutuxtepeque y Mejicanos, librándose las últimas batallas en el lugar conocido como "La Cuestona", hoy calle a Mariona contra el Ejército Republicano Salvadoreño, comandado en forma sustituta por el coronel Antonio José Cañas, puesto que el Comandante Manuel José Arce se encontraba enfermo.

Estas batallas fueron grandes muestras de valentía y vocación de soberanía con la que contaba El Salvador desde su fundación. El rasgo etnográfico que predomina entre los auténticos lugareños, los náhuats es el mestizaje, debido a la presencia de los mexicanos, españoles, criollos y ladinos. Mejicanos ha tenido en 128 años 323 alcaldes, El 27 de marzo de 1888, por decreto legislativo el cantón de Mejicanos obtuvo el título de villa. Por decreto posterior de fecha 28 de febrero de 1901 pasó a ser barrio del municipio de San Salvador. El 31 de marzo de 1903 fue declarada cabecera municipal. El 11 de septiembre de 1948 obtuvo el título de Ciudad de Mejicanos. El 6 de noviembre de 1948 los poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial en acto protocolario declaran a mejicanos como ciudad, evento que se realizó en Calle Juan Aberle a la altura del puente. En la actualidad Mejicanos forma parte del Gran San Salvador junto a 14 municipios más. ⁵¹

⁵⁰ Portal de transparencia. Alcaldía municipal de Mejicanos. Organigrama. [Base de datos en Línea]. San Salvador, El Salvador [Marzo 01 2023]

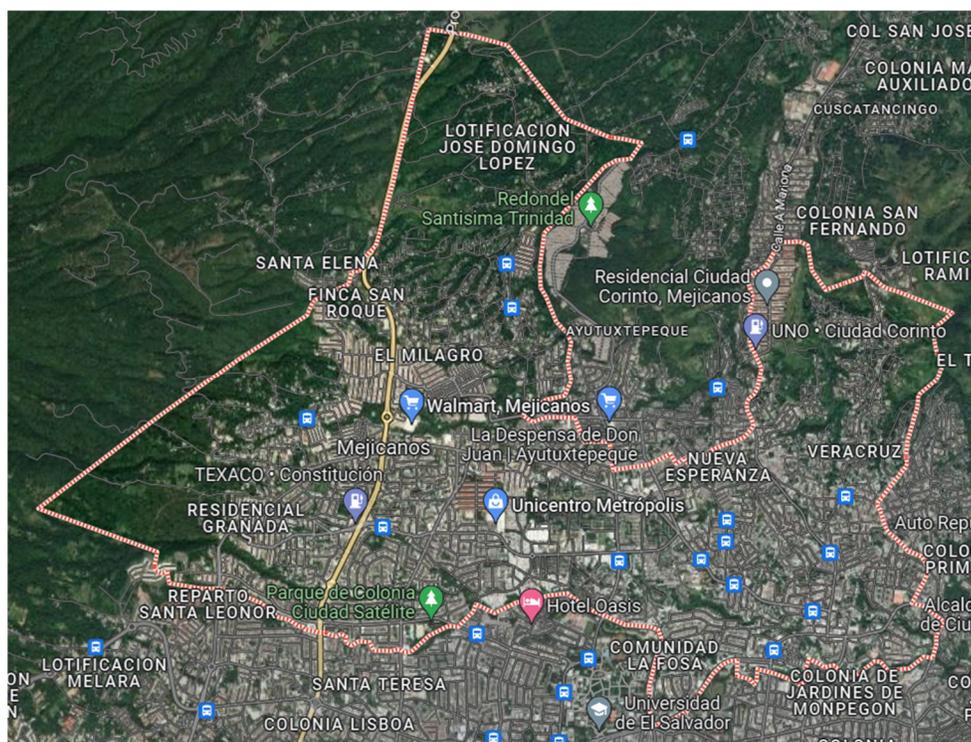
⁵¹ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Unidad Técnica de Desastres Sistema Básico De Salud Integral Centro .Plan de emergencia sanitario local unidad de salud de Zacamil. Organización Panamericana de La Salud, [Base de datos en Línea]. Junio de 2007. [Marzo 01 2023]

ii. Localización física

Mejicanos es un municipio del departamento de San Salvador. A su vez, está limitado por los siguientes municipios: al norte, por Apopa y Ayutuxtepeque; al este, por Ciudad Delgado y Cuscatancingo; al sur y al oeste, por San Salvador. Se encuentra entre las coordenadas geográficas: 13° 45 15" LN (extremo septentrional) y 13° 43 06" LN (Extremo meridional); 89° 10 50" LWG (extremo oriental) y 89° 15 25" LWG (extremo occidental)

La cabecera del municipio es la Ciudad de Mejicanos, situada a 640.0 metros sobre el nivel del mar y a una distancia de 2.7 kilómetros al norte de la ciudad de San Salvador. Está Ubicada entre las coordenadas geográficas centrales 13° 43 2" LN Y 89° 11 17" LWG.⁵²

En la siguiente imagen se muestra la ubicación geográfica del municipio de Mejicanos:



Fuente: Municipio de Mejicanos. Google Maps⁵³

⁵² Alcaldía de Mejicanos. Unidad de Acceso a la Información Pública. Consultado: 28 de febrero 2023

⁵³ Google maps. Municipio de Mejicanos [En Línea] [Marzo 01 2023]

4.6 Aspectos demográficos del municipio

i. Extensión territorial

El área del municipio de Mejicanos es de 22.1 kilómetros cuadrados, lo que representa el 2.5 % del área total del departamento de San Salvador. ⁵²

ii. Densidad de población

Según datos proporcionados por la alcaldía de Mejicanos, a través de la Unidad de Acceso a la Información Pública, la densidad poblacional del municipio de Mejicanos para el año 2018 era de 6,501 hab. x km². ⁵²

Así mismo, en la siguiente tabla se desglosa el número de habitantes del municipio divididos según sexo y agrupados de acuerdo a las diferentes edades:

Tabla N° 4: Población total del municipio de Mejicanos, por sexo y etapas de vida

	Población Mejicanos		
	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
POBLACIÓN TOTAL (2021)	149,577	67,816	81,762
NÚMERO DE NIÑOS DE 0 A 4 AÑOS	7,433	3,844	3,589
NÚMERO DE NIÑOS DE 0 AÑOS	1,508	787	721
NÚMERO DE NIÑOS DE 1 AÑO	1,465	754	710
NÚMERO DE NIÑOS DE 2 AÑOS	1,473	736	737
NÚMERO DE NIÑOS DE 3 AÑOS	1,465	763	702
NÚMERO DE NIÑOS DE 4 AÑOS	1,522	803	719
NÚMERO DE NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS	7,613	3,899	3,715
NÚMERO DE ADOLESCENTES (PERSONAS DE 10 A 14 AÑOS)	13,206	6,790	6,416
NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 25 A 29 AÑOS)	12,176	5,971	6,205
NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 30 A 34 AÑOS)	10,992	5,000	5,991

NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 35 A 39 AÑOS)	10,784	4,574	6,210
NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 40 A 44 AÑOS)	10,295	4,283	6,011
NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 45 A 49 AÑOS)	9,590	4,018	5,572
NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 50 A 54 AÑOS)	8,746	3,558	5,188
NÚMERO DE ADULTOS (PERSONAS DE 55 A 59 AÑOS)	7,724	3,031	4,693
NÚMERO DE ADULTOS MAYORES (PERSONAS DE 60 A 64 AÑOS)	6,488	2,545	3,944
NÚMERO DE ADULTOS MAYORES (PERSONAS DE 65 A 69 AÑOS)	5,539	2,132	3,407
NÚMERO DE ADULTOS MAYORES (PERSONAS DE 70 A 74 AÑOS)	4,213	1,584	2,629
NÚMERO DE ADULTOS MAYORES (PERSONAS DE 75 A 79 AÑOS)	3,002	1,153	2,629
NÚMERO DE ADULTOS MAYORES (PERSONAS DE 80 Y MÁS AÑOS)	3,877	1,291	2,586

Fuente: Alcaldía de Mejicanos. Unidad de Acceso a la Información Pública ⁵²

iii. Características del clima

El municipio de Mejicanos presenta diversas altitudes de su territorio, desde 640 msnm en el centro del casco urbano, hasta 1960 msnm en el Cerro El Picacho, uno de sus importantes recursos naturales, estos diferentes niveles de altitud, determinan su temperatura ambiente y su clima.

El clima del municipio pertenece al tipo de tierra caliente y templada, cuyo monto pluvial anual oscila entre 1,700 y 1950 milímetros. Clima fresco y agradable, de tipo tierra caliente y templada. vegetación. ⁵⁴

iv. Características del terreno

Entre los tipos de rocas que existen en el municipio están: lava andesítica, basáltica y materiales piroclásticos.

Entre los tipos de suelo con que se cuenta en el municipio, están:

- Andosoles y regosoles, los cuales son áreas de terrenos ondulados y alomados

⁵⁴ Fundación Nacional para el Desarrollo FUNDI. Plan de Competitividad Municipal de Mejicanos. Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). [Base de datos en Línea]. San Salvador, Febrero de 2013 [Marzo 01 2023].

- Regosoles Latosoles arcillosos rojizos y andosoles, los cuales son áreas de lomas y montañas del cinturón volcánico.

El terreno cuenta con dos riesgos ambientales los cuales deben ser mitigados con las obras apropiadas, uno de los cuales está constituido por las pendientes pronunciadas que se encuentran en la parte norte y este del mismo, y que de no ser controladas o no contar con obras de protección adecuadas podrían generar deslaves del terreno. pues en la actualidad no cuenta con ningún tipo de obras de protección. Otro de los riesgos está constituido por la falta de drenajes de aguas lluvias que al combinarse con la topografía del lugar se pueden producir deslaves, derrumbes, acumulaciones de agua que podrían generar asentamientos en las edificaciones futuras. ⁵²

v. Presencia de animales y vectores

La fauna del Municipio de Mejicanos es muy variada, esta cuenta con diversas especies de animales entre las que se pueden mencionar aves como torogoz, palomas, pericos, ardillas, perros, gatos, caballos, vacas, zanates, garrobos, iguanas, falso coral, masacuata, entre otros.

Debido a la densidad poblacional, de dicha alcaldía, a lo largo de los años y debido a la cultura de la población para retirar y eliminar la basura doméstica en lugares no adecuados, formando promontorios, siendo un caldo de cultivo para la proliferación de moscas, roedores, cucarachas, zancudos y perros callejeros, existiendo problemas puntuales de contaminación por desechos sólidos, además de la disposición de los desechos líquidos (aguas grises) descargadas en las quebradas, sin previo tratamiento, sin embargo dentro de la alcaldía municipal se intenta trabajar en el mejoramiento de la recolección de desechos dentro de las comunidades que forman parte de este. ⁵⁴

vi. Características de las viviendas

Los tipos de vivienda en la zona urbana del municipio de Mejicanos, son de sistema mixto en un 80%, con acceso a todos los servicios de agua, luz, teléfono, cable, internet. Un 15% está construido con sistema mixto o combinado con otros materiales como ladrillo teja, lamina y poseen

letrinas aboneras, es de mencionar que los asentamientos antiguos son los que presentan estas características y que en su momento histórico se categorizaban como rural, pero por el aumento de asentamientos se fueron convirtiendo en parte de la zona urbana y debido a factores económicos no realizan el cambio a un sistema más adecuado. Un porcentaje de un 13% está construido con bahareque y otros materiales accesorios como cartón y láminas en viviendas donde residen personas en nivel de pobreza extrema. En la zona rural, se componen de vivienda mixta en un promedio de un 7.25 y un 93.19%, con un porcentaje bajo de un 8.75 7 un 6. 81% que están construidas con bahareque y otros materiales accesorios como cartón y láminas en viviendas donde residen personas en un nivel de pobreza marcado. ⁵¹

vii. Áreas verdes disponibles

De acuerdo al Fondo de Inversión Social para el Desarrollo Local, el municipio de Mejicanos cuenta con un área verde constituida por bosque húmedo subtropical, bosque muy húmedo subtropical y bosque muy húmedo montano bajo.

La flora está constituida por bosque húmedos subtropical, bosque muy húmedo subtropical y bosque muy húmedo montano bajo, los cuales presentan especies vegetales como las siguientes: morro, papaturro, conacaste, pepeto, madre cacao, pino de ocote, roble, zopilocuavo, capulín monte, cipres, níspero, ojushte, mulo y frutales. Así mismo, en las faldas del Cerro El Picacho se encuentran otras zonas verdes conformadas por plantaciones de café. ⁵⁴

4.7 Economía

i. Fuentes de trabajo, bienes y servicios disponibles para la comunidad

- Actividades económicas primarias:

Dentro del municipio de Mejicanos, la actividad primaria básicamente es la agricultura de tipo artesanal, de pequeños agricultores, cuya producción es básicamente para consumo doméstico y el excedente producido es comercializado en mercados locales, a excepción de una cooperativa que

se encuentra en la zona del volcán de San Salvador y que pertenece al municipio de mejicanos, cuya actividad económica primaria es el cultivo del café.

- Actividades económicas secundarias:

La actividad económica secundaria más importante que se realiza dentro del municipio corresponde al Sector Industria y se ubica así:

- Empresa de productos alimenticios Melher
- Empresa de bebidas empaçadas Empacalsa
- Empresa de envasado de agua Agua de la Roca
- Empresa panificadora Panadería El Rosario.

- Actividades económicas terciarias:

La actividad económica terciaria más importante que se realiza corresponde al Sector Servicios y se ubica así:

- 2 supermercados
- Oficinas administrativas de CAESS
- 1 pizza HUT
- 1 Pollo Campero
- 1 Mister Donut
- 2 Centros Comerciales
- Restaurantes, pupuserías, pizzerías, pollos rostizados, comida Mexicana, cafetines pequeños y una gran variedad de tiendas.⁵¹

ii. Ingreso promedio de familia

Respecto a los salarios promedios mensuales, la Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples 2019 registro que el ingreso económico para la población en el área de San Salvador es de \$344.29, percibiendo los hombres en promedio \$373.40 mensuales y las mujeres \$306.11, registrando una diferencia salarial de \$67.29 a favor de la población masculina. Dichos ingresos son generados a

través de las diversas actividades económicas que los habitantes de la zona realizan, sin dejar a un lado la población que actualmente trabaja en empresas a las afueras del municipio.⁵

iii. Tasa de empleo y desempleo

En el municipio de Mejicanos la tasa de ocupación (proporción de personas que se encuentran trabajando sobre el total de la PEA) es del 90% y la tasa de desempleo es del 10% de la población. De todos los desempleados del municipio el 33% son jóvenes de 16 a 24 años. En la zona Montreal los desempleados de 16 a 24 años son el 43%, mientras que en la zona Norte representan el 23%. Así mismo, la tasa de desempleo para los hombres es de 9%, mientras que para las mujeres es de 12%; es decir, el desempleo afecta más a las mujeres que a los hombres.⁵⁵

iv. Población económicamente activa

La PEA (Población Económicamente Activa) hace referencia a las personas que se encuentran en edad de trabajar (PET) que participan activamente en el mercado de trabajo, o se encuentran en busca de un empleo, es decir esta es la suma de las personas empleadas y los desempleados, con esto, podemos decir que según la encuesta de calidad de vida 2021 los resultados obtenidos para el municipio de mejicanos muestran que el 68% de la población de dicho municipio es económicamente activa, es decir que de cada 100 habitantes del municipio 68 pueden actualmente laborar o se encuentran en busca de un empleo.

Al clasificar este grupo por sexo se puede decir que el 77% de los hombres y el 61% de las mujeres participan en el mercado laboral, ya sea porque están ocupadas o porque están activamente buscando empleo, identificando que la participación de las mujeres es menor que la de los hombres.

55

⁵⁵ Chávez M. Molina C. Jácome J. Cisneros A. El Salvador, Como Vamos. Resultados de la encuesta de calidad de vida 2021 Mejicanos. Agencia de EE.UU. para el Desarrollo Internacional USAID, Fundación Salvadoreña para el Desarrollo Económico y Social FUSADES. [Base de datos en Línea]. 2021. [Febrero 28 de 2023].

v. Tasa de actividad por edad y sexo

Del total de la población económicamente activa del municipio de Mejicanos, la tasa de desempleo para los hombres es de 9%, mientras que para las mujeres es de 12%; es decir, que el 91 % de los hombres económicamente activos de dicho municipio se encuentran laborando actualmente mientras que el 88% de las mujeres laboran y son económicamente activas para sus hogares y presentando una menor tasa de actividad comparada con los hombres. ⁵⁵

4.8 Educación

i. Niveles educativos y salarios promedio de la población ocupada

El salario promedio de la población que habita en el municipio de mejicanos y que es económicamente activa actualmente es mayor al salario mínimo representado por un 41% de la población, por otro lado, un 19% de esta población recibe un salario que ronda debajo del salario mínimo actual es decir que reciben menos de \$365.00 dólares mensuales mientras que el 36% de la población si recibe un salario mínimo mensual por su trabajo. ⁵⁵

ii. Tasa de alfabetización

Según la encuesta de calidad de vida 2021 en el municipio de Mejicanos refiere que el 97% de la población de dicho municipio sabe leer y escribir por lo cual se puede identificar que el 3 % de la población del mismo es aún analfabeta. ⁵⁵

iii. Tasa de alfabetización

La tasa de alfabetismo adulto, en personas mayores de 15 años, del municipio es del 93.3%, considerado totalmente urbano. La tasa de alfabetismo masculino 95.4 % y el alfabetismo femenino es de 91.7%, siendo mayor el alfabetismo masculino en 3.7% sobre el alfabetismo femenino. ⁵⁴

iv. Tasa de deserción escolar

Del total de niños y niñas de 4 a 6 años estudiantes del municipio de Mejicanos, el 80% se encuentra estudiando en un centro escolar. Esto quiere decir que, de cada 10 niños en ese rango de edad, 2 no se encuentran estudiando. En el caso de los jóvenes de 16 a 18 años, el 81% está estudiando, mientras 19% se encuentra fuera del sistema educativo, sin embargo, los niños de entre 10 a 12 años presentan un 98% de asistencia escolar, del mismo modo los niños de entre 13 y 15 años solo presentan una diferencia del 1% con el grupo previamente mencionado es decir que en el rango de estas edades el 97% estudia. En cuanto a los niños de 7 a 9 años de edad el 6% no estudia es decir que el 94% de estos si se presenta a un centro de estudios. ⁵⁵

4.9 Salud

i. Prevalencia de enfermedades comunes del municipio

Las principales enfermedades más prevalentes dentro del municipio de Mejicanos reportadas para el año 2007 por la Unidad de Salud Zacamil y el número de casos respectivamente, son las siguientes:

Tabla N° 5: Prevalencia de enfermedades en el municipio de Mejicanos

Infecciones Respiratorias Agudas: 7098	Hipertensión Arterial: 150
Enfermedades Diarreicas Agudas: 862	Candidiasis vulvovaginal: 115
Conjuntivitis bacteriana: 265	Giardiasis: 65
Mordeduras por animal transmisor de la rabia: 262	Varicela: 38
Amibiasis: 206	

Fuente: Plan de Emergencia sanitario local. Unidad de Salud de Zacamil. 2007 ⁵¹

ii. Tipo de servicios sociales y de salud ofrecidos por parte de organismos gubernamentales (Cantidad, acceso y cobertura)

Entre los servicios de salud ofrecidos a la población de este municipio se cuenta con: Un hospital Nacional Zacamil, un hospital policlínico Zacamil (ISSS), dos Unidades de salud (Mejicanos y Zacamil), tres sedes de promotores de salud en donde se realizan brigadas médicas cada 3 meses o dependiendo de la necesidad de las mismas. Además, se cuenta con:

- Asistencia ofrecida por ONG: 1 clínica del círculo solidario en cantón San Roque.
- Clínica asistencial de PNC
- Clínica médica para deportistas del INDES en la villa centroamericana ⁵¹

iii. Niveles de desnutrición del municipio

De acuerdo al informe final del Tercer Censo Nacional de Talla de Niños y Niñas de Primer Grado de El Salvador, se dio a conocer que la prevalencia de desnutrición crónica en El Salvador ha disminuido significativamente, de 29.8% en 1989, a 19.5% en 2000 y 15.5% en 2007.

A nivel de municipios, los 14 municipios con prevalencias de desnutrición crónica son: Tacuba, Ahuachapán con un 48.06%, Cacaopera, Morazán con un 40.82%, San Francisco Chinameca, La Paz 39.13%, San Simón, Morazán con un 36.67%, La Laguna, Chalatenango 35.66%, California, Usulután 36.51%, San Fernando, Chalatenango con un 36.00%, Guatajiagua, Morazán con un 35.25%, Monte San Juan, Cuscatlán 34.64%, San Francisco Morazán, Chalatenango 34.29%, Panchimalco, San Salvador 33.96%, Apaneca, Ahuachapán 32.31%, El Carmen, Cuscatlán 30.66%, San Antonio los Ranchos, Chalatenango 30.43% .⁵⁶

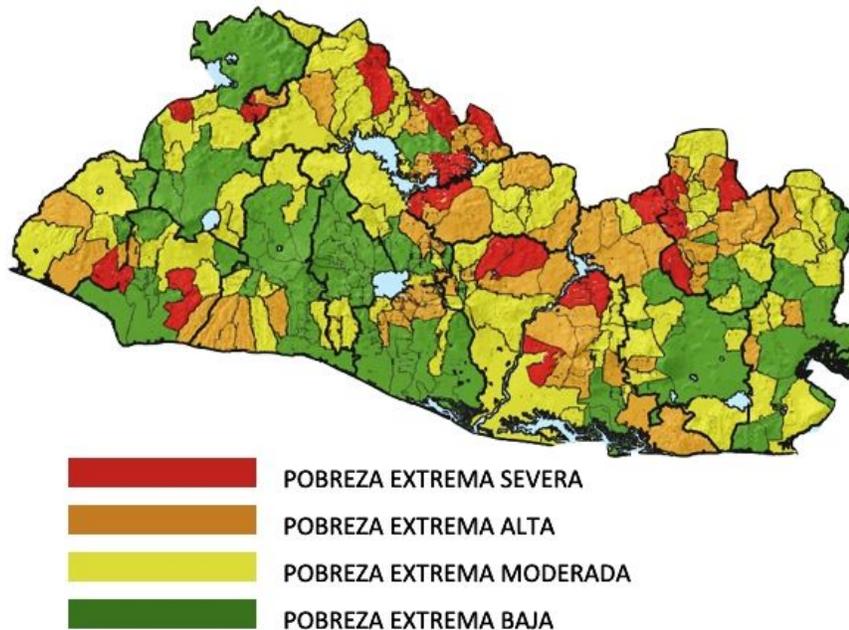
Debido a que no existe un dato actualizado de la prevalencia de desnutrición, específicamente del municipio de Mejicanos; se tomaron en cuenta los resultados del “V Censo Nacional de Talla” y “I Censo Nacional de Peso en Escolares de Primer Grado de El Salvador”, ambos realizados en el año 2016; en los cuales se determinó que el departamento de San Salvador, mismo donde se

⁵⁶ Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica (PRESANCA). Prevalencia de desnutrición crónica disminuye en El Salvador. [En Línea]. 2008. [Febrero 28 de 2023]

encuentra el municipio de Mejicanos; es clasificado con una de las prevalencias más bajas de desnutrición crónica a nivel nacional (6.53% de prevalencia).⁵⁷

4.10 Diagnóstico de los niveles de vulnerabilidad del municipio para la prevención y gestión de situaciones de riesgo y emergencia

i. Mapa de pobreza del municipio



Fuente: FISDL. Mapa de pobreza. Consejo Centroamericano de Procuradores de Derechos Humanos⁵⁸

Según el mapa de pobreza extrema de El Salvador registrado en el FISDL (Fondo de Inversión Social para el Desarrollo Local) el departamento de San Salvador, dentro del cual se encuentra el municipio de Mejicanos muestra que el nivel extremo de pobreza dentro de dicho municipio es bajo.

⁵⁷ Sistema de la Integración Centroamericana (SICA). Prevalencia de desnutrición crónica en El Salvador se reduce un 9%. [En Línea]. 2016. [Febrero 28 de 2023]

⁵⁸ Consejo Centroamericano de Procuradores de Derechos Humanos. Políticas públicas regionales sobre la reducción de la pobreza en Centroamérica y su incidencia en el pleno disfrute de los derechos humanos, Informe Nacional El Salvador, 2008. [Base de datos en Línea]. 2007. [Marzo 01 2023].

Tabla N°5: Municipios con menor brecha de pobreza

Departamento	Municipio	Brecha de Pobreza	Brecha de Pobreza US\$
La Paz	San Pedro Masahuat	16.10	107.01
Cuscatlán	San Bartolomé Perulapia	16.05	103.75
La Paz	San Rafael Obrajuelo	16.03	106.95
La Unión	Pasaquina	15.88	112.01
San Miguel	Nueva Guadalupe	15.62	112.03
La Unión	Santa Rosa de Lima	15.53	134.33
La Libertad	Zaragoza	15.34	102.09
La Libertad	San Juan Opico	14.95	114.38
La Paz	San Luis Talpa	14.91	102.65
La Libertad	Nuevo Cuscatlán	14.89	95.53
San Salvador	Tonacatepeque	10.22	103.01
San Salvador	Ciudad Delgado	9.92	84.12
San Salvador	Cuscatancingo	9.37	88.17
San Salvador	Santo Tomás	9.18	101.92
San Salvador	Ayutuxtepeque	8.75	90.27
Sonsonate	Sonsácate	8.69	96.82
La Paz	Olocuilta	8.47	93.76
La Libertad	Ciudad Arce	8.35	83.84
San Salvador	Ilopango	8.14	87.31
San Salvador	San Salvador	8.09	96.17
La Libertad	Santa Tecla	7.36	104.57
San Salvador	Soyapango	6.95	88.03
San Salvador	Mejicanos	6.81	94.27
La Libertad	Antiguo Cuscatlán	4.14	101.40

Fuente: Políticas públicas regionales sobre la reducción de la pobreza en Centroamérica y su incidencia en el pleno disfrute de los derechos humanos 2008. ⁵⁸

Según los datos registrados en el informe nacional de EL Salvador emitido por las políticas públicas regionales sobre la reducción de la pobreza en Centroamérica y su incidencia en el pleno disfrute de los derechos humanos en el año 2018, realizó el cálculo de las brechas de pobreza por municipios de El Salvador en el que identificó los 50 municipios con menor brecha de pobreza, entre estos se encuentra registrado el municipio de mejicanos.

ii. Mapa de riesgo

Los factores predisponentes en su totalidad se deben a la saturación poblacional que crece desproporcionadamente y se asienta en lugares cercanos a barrancos, taludes o quebradas, así como el tipo de material de construcción y el descontrolado crecimiento urbanístico, los asentamientos

humanos alrededor de quebradas, basura y aguas residuales, la mala concepción de hábitos de higiene de la población en cuanto a la disposición final de aguas servidas y desechos sólidos; son factores que vuelven extremas las condiciones de riesgo ante el apareamiento precipitado de eventos adversos.⁵¹

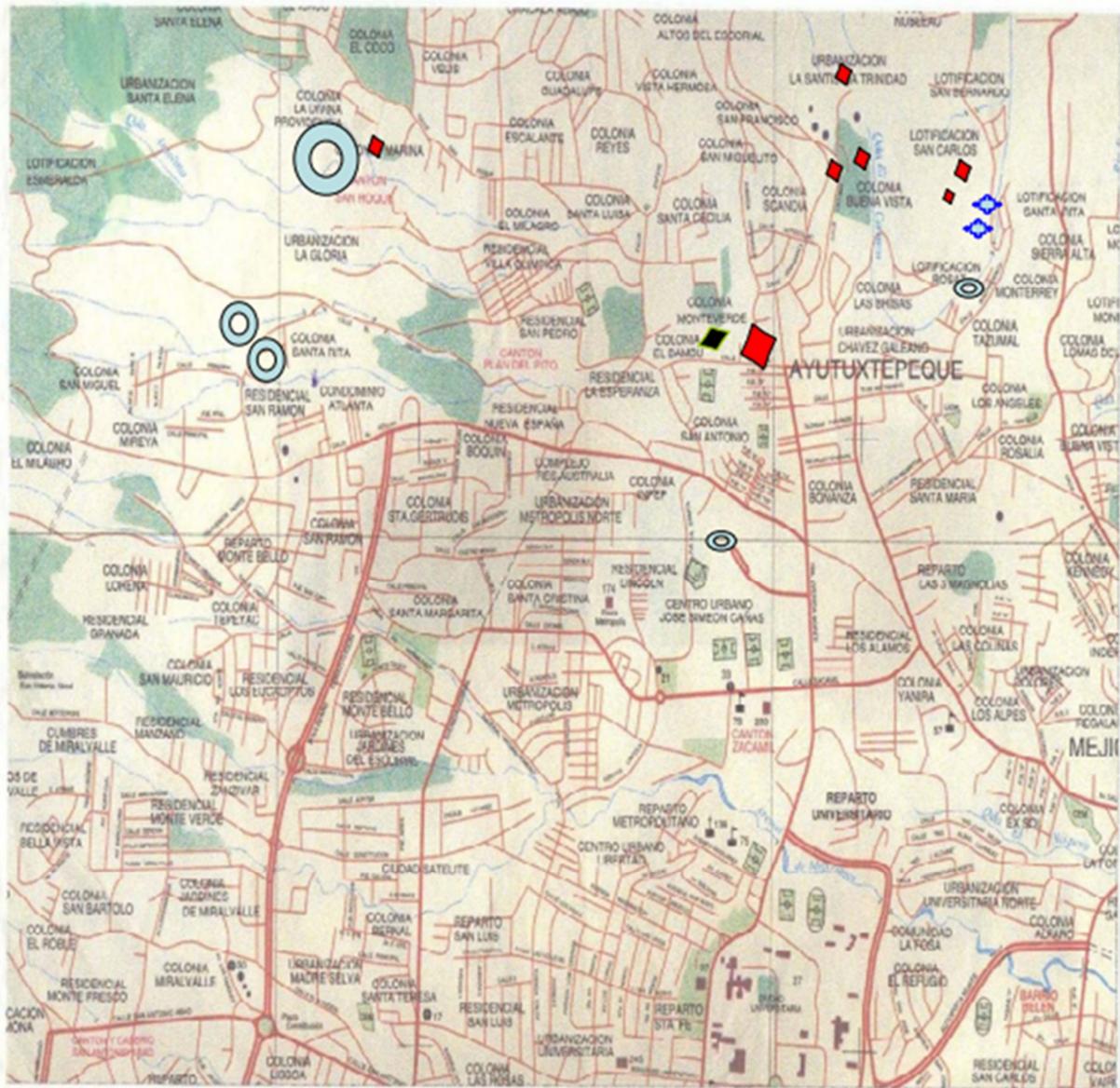
A continuación, se muestran las comunidades del municipio de Mejicanos con un mayor nivel de riesgo, así como también se presenta el mapa de riesgos pertinente:

Tabla N°6: Comunidades vulnerables, descripción de amenazas y niveles de riesgo en el Municipio de Mejicanos

No.	COMUNIDAD	POBLACION	AMENAZAS PRINCIPALES	APRECIACION CUALITATIVA DE LA VULNERABILIDAD
1	1ro de Mayo	925	Deslave	Media
2	San Sebastián	500	Deslave	Media
3	Cantón San roque Col. Santa Luisa	800	Deslave y derrumbes	Media
4	Col. Marina I	400	Deslave y derrumbes	Media
5	Col. Santa Elena	400	Deslave y derrumbes	Media
6	Col. Guadalupe	750	Deslave y derrumbes	Media
7	Lot. Cháncala	450	Deslave y derrumbes	Media
8	Cantón San Miguel: Sector 3 caminos	325	Deslaves	Media
9	Ctn. San Miguel Pje. Talesquite	175	Deslaves	Media
10	Cantón. Los Llanitos: Col Sta. Simona	400	Inundaciones	Media
11	Cantón Los Llanitos: Col. San Carlos	300	Inundaciones	Media
12	Cantón los Llanitos: Col. Rozat	300	Deslave	Media
13	Cantón. Los Llanitos: col. San Pedro	750	Deslave	Media
14	Tanque Seco	300	Derrumbe	Media
15	Colonia Valparaíso	55	Derrumbe	Media
16	Urbanización Campo Verde	80		Media
17	Comunidad Jeanet	125	Derrumbes	Media
18	Comunidad Monte Alberto	40	Derrumbes	Media
19	AGI	97319	Terremotos y epidemias	Media

Fuente: Plan de emergencia sanitario local, Unidad de Salud Zacamil, 2007

Mapa de riesgo del Municipio de Mejicanos



SIMBOLOGIA	
	Deslave
	Inundaciones
	Derrumbes
	Foco contaminante

Fuente: Plan de Emergencia sanitario local. Unidad de Salud Zacamil. 2007

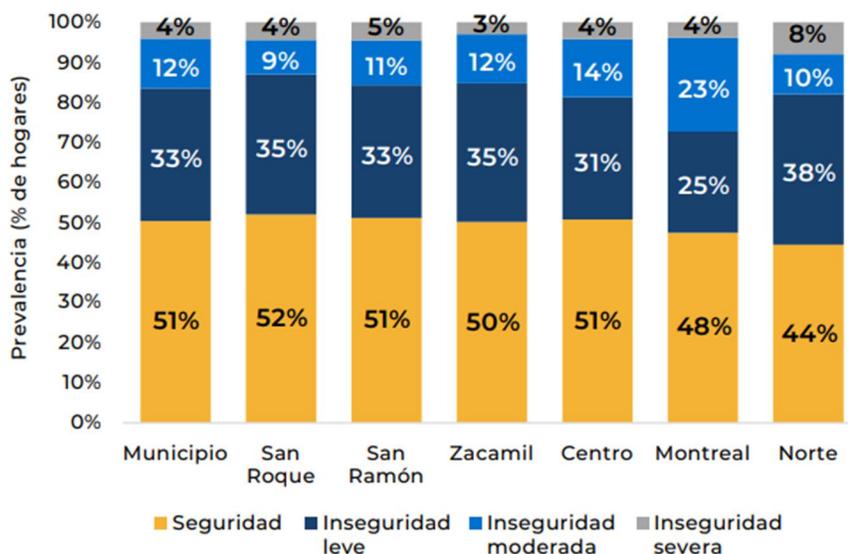
iii. Mapa de la inSAN del municipio

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) es un método para medir la experiencia de los hogares ante la inseguridad alimentaria y el hambre. Que un hogar reporte algún grado de inseguridad alimentaria implica que sus miembros se han enfrentado a la incertidumbre en cuanto a su capacidad para obtener alimentos, se han visto obligados a aceptar menos calidad o cantidad en los alimentos que consumen o, en el peor de los casos, se han quedado sin alimentos o han pasado uno o varios días sin comer.

Según la ELCSA, el 49% de los hogares de Mejicanos ha experimentado algún grado de inseguridad alimentaria, es decir, han tenido alguna carencia de acceso a alimentos. En la zona Norte los hogares que experimentan algún grado de inseguridad alimentaria son el 56%.

- Seguridad alimentaria: hay acceso económico y físico a alimentos nutritivos para satisfacer las necesidades.
- Inseguridad alimentaria leve: existe incertidumbre y preocupación por los suministros alimentarios. Se hacen ajustes en el presupuesto del hogar que afectan la calidad de la dieta. Los adultos se ven afectados antes que los menores de edad.
- Inseguridad alimentaria moderada: además de la calidad de alimentos se limita la cantidad. Los adultos se ven afectados antes que los menores de edad.
- Inseguridad alimentaria severa: se experimenta hambre y hasta un día sin comer. Se afecta la calidad y cantidad de los alimentos consumidos por los niños.⁵⁵

Gráfico N°1: Grados de inSAN en la población de Mejicanos



iv. Identificación de los albergues de la zona, adaptado a un plan de emergencia con enfoque de Seguridad Alimentaria y Nutricional

Según el Plan de emergencia sanitario local de la Unidad de Salud Zacamil y de la Unidad de salud de Mejicanos⁵⁹, para el año 2007, dentro del municipio de Mejicanos al presentarse cualquier tipo de emergencia se habilitan 8 albergues temporales, entre los principales se encontraron: el gimnasio Zacamil, con capacidad para 200 damnificados, la Villa Centroamericana con una capacidad para albergar a 800 personas, el Centro Escolar “22 de junio”, con capacidad para 200 personas.

Así mismo, para el año 2023, dentro del municipio de Mejicanos se cuenta con un total de 7 albergues activos, los cuales se detallan a continuación: ⁵²

Tabla N° 7: Identificación de albergues activos en el municipio de Mejicanos, año 2023

N°	ZONA	NOMBRE DEL ALBERGUE	DIRECCIÓN	CAPACIDAD (N° personas)	CAPACIDAD (N° familias, 5 por familia)	INSTALACIONES			
						ESCUELA	CASA	IGLESIA	OTROS
1	San Ramón	Casa de la Mujer	Av. Esperanza y Calle Barcelona San Ramón	40	8				X
2	San Roque	Casa Comunal La Gloria	Residencial La Gloria, sobre bulevar Constitución	35	7		X		
3	Centro	Casa de Arte y Cultura de Mejicanos	Colonia Dolores, Av. Las Palmas	100	20				X
4	Zacamil	Casa Comunal Nazareno	Ave. Lincoln, comunidad Nazareno	15	3		X		
5		Casa Comunal Los Próceres	Comunidad Los Próceres Oriente, Calle Las Margaritas, psj. 7	10	2				X
6	Norte	Parroquia San Judas Tadeo	Calle a Mariona, Colonia Buena Vista, pje. San Pablo, No. 3	40	8			X	
7	Montreal	Casa Comunal Buenos Aires	Final Calle Montreal, comunidad Buenos Aires	40	8		X		

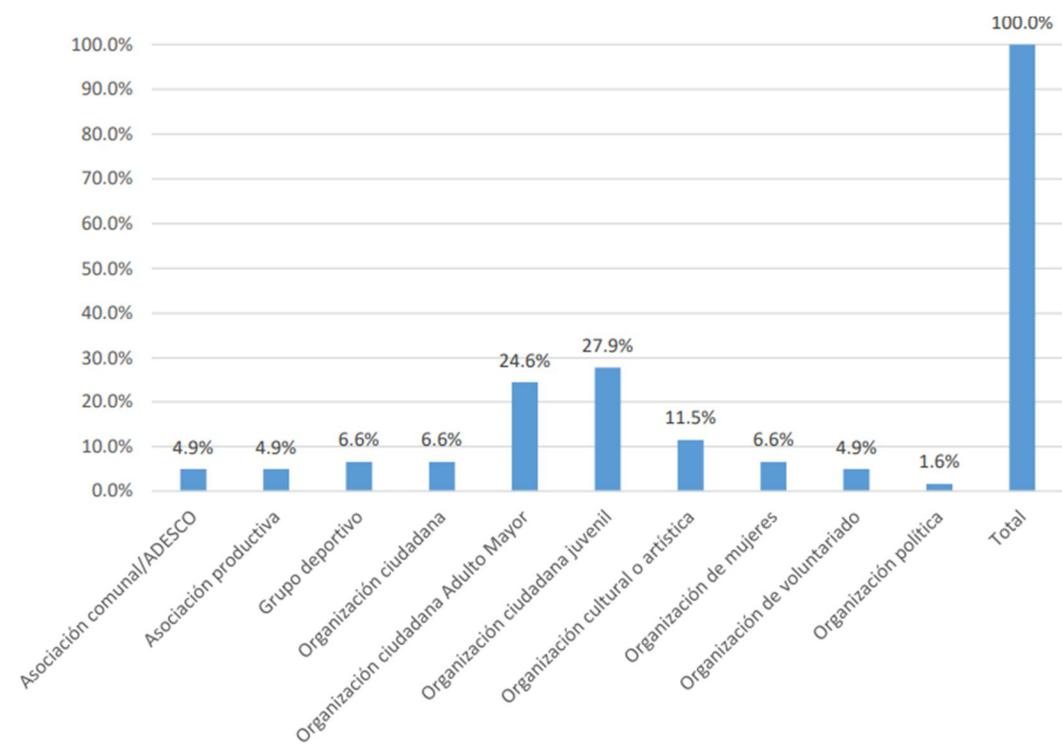
⁵⁹ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Unidad Técnica de Desastres Sistema Básico De Salud Integral Centro .Plan de emergencia sanitario local unidad de salud de Mejicanos “Dr. Hugo Moran Quijada”. Organización Panamericana de La Salud, [Base de datos en Línea]. Junio de 2007. [Marzo 01 2023]

4.11 Equipos, comités, grupos organizados y otros, fortalecidos mediante actividades

i. Organizaciones comunitarias relevantes del municipio

De acuerdo al directorio nacional de expresiones organizativas socio productivas; El municipio de Mejicanos cuenta con diferentes tipos de organizaciones, entre las más relevantes se encuentran:⁶⁰

Gráfico N°2: Tipos de organizaciones, municipio de Mejicanos



Fuente: Directorio Nacional de Expresiones Organizativas Socio Productivas. 2018 ⁵⁷

A continuación, se muestra el detalle de las organizaciones que conforman el municipio:

⁶⁰ Ministerio de Gobernación y Desarrollo Territorial. Directorio nacional de expresiones organizativas socio productivas, “Mapeo y tipología de actores territoriales socio productivos a escala departamental y municipal, región Central de El Salvador.. [En Línea]. 2018. [Marzo 01 2023].

Nombre de la organización	Tipo de organización	SIGLAS	Dirección, Teléfonos y celular, E-mail	Contacto Nombres	Área geográfica de influencia	Población meta	Eje temático
Asociación de Desarrollo Comunal Zacamil	Asociación comunal/ADESCO	ASOCZA	Centro Urbano José Simeón Cañas, Edificios 390 al 427 y comunidades aledañas: 7506-1900 / 7730-1311; E-mail: ginito126@hotmail.com; claudia_lopez276@hotmail.es	Claudia Lisette Quintana	Comunitaria	Niñez, adolescentes, jóvenes, mujeres, personas adultas mayores, personas con discapacidad, emprendimientos económicos, pequeña empresa	Infraestructura social o productiva, juventud, mujeres, social
Asociación de Desarrollo comunal Pasaje Contizano 1 y 2	Asociación comunal/ADESCO	ADESCO Contizano 1 y 2	Colonia Delicias del Norte. Pasaje Contizano #5 Mejicanos: 2282-2189; E-mail: declemus@hotmail.com	David Enrique Castillo	Comunitaria	Personas adultas	Ambiental, gestión y mitigación de riesgos, salud, seguridad ciudadana
Asociación comunal Sector Magisterial	Asociación comunal/ADESCO	ACOSEMA	Colonia Zacamil, Sector Magisterial, Casa comunal, Mejicanos: 7601-0593 y 2232-2153; E-mail: langloisveronica@gmail.com	Lic. Claudia Verónica Mejía	Comunitaria	Personas adultas	Social
Funda Mariona	Grupo deportivo		Centro Urbano José Simeón Cañas, Zona Zacamil, municipio de Mejicanos: 7124 - 7071; E-mail: No tiene	José Ortiz	Comunitaria	Niñez, adolescentes, jóvenes	Deportivo, juventud
Grupo Juvenil de Judo	Grupo deportivo		Colonia Dolores, avenida Dolores y calle Neriu, municipio de Mejicanos: 7828 - 3357; E-mail: casa.juventud@mejicanos.gob.sv	Nicolás Portillo	Municipal, nacional, internacional	Adolescentes, jóvenes, mujeres	Deportivo
Comité de deportes, equipo de fútbol de Residencial La Gloria	Grupo deportivo		Residencial La Gloria, Municipio de Mejicanos 7308 - 1315; E-mail: edga7@gmail.com	Manuel Ramos	Comunitaria	Adolescentes, jóvenes	Deportivo, juventud, social
Comité de Deportes El Manguito	Grupo deportivo		Colonia El Manguito, zona centro, municipio de Mejicanos		Comunitaria	Niñez, adolescentes, jóvenes, mujeres, población adulta, personas adultas mayores, personas con discapacidad	Deportivo
Asociación de Discapacitados de Guerra de El Salvador por La Paz y La Reconciliación	Organización ciudadana	ADG	Municipio de Mejicanos Teléfonos y celular: 2532-7712		Municipal	Personas con discapacidad, veteranos y veteranas del FMLN, veteranos de la FAES	Social, derechos de veteranos y discapacidad
Nombre de la organización	Tipo de organización	SIGLAS	Dirección, Teléfonos y celular, E-mail	Contacto Nombres	Área geográfica de influencia	Población meta	Eje temático
Red de voluntarios de los Centros de Alcance	Organización de voluntariado		Zonas Cantón San Roque, Centro y Montreal. Colonias Buenos Aires, Finca Argentina, Bethel, Conacastes y La Velis.: 2206 - 9114; E-mail: gestion.cooperacion@mejicanos.gob.sv	Joaquín Morán	Municipal	Niñez, adolescentes, jóvenes	Cultural, deportivo, derechos de la niñez, juventud, social
Comité de Voluntariado Sector Zacamil	Organización de voluntariado		Colonia Zacamil, municipio de Mejicanos: 2272 - 8864	Omar Calix/ Mario Armas	Comunitaria	Niñez, adolescentes, jóvenes, mujeres, población adulta, personas adultas mayores, personas con discapacidad, población LGBTI	Ambiental, cultural, deportivo, juventud, social
Comité de Protección Civil de San Ramón	Organización de voluntariado	CPCSR	Casa de la Mujer en San Ramón Centro, final Calle Barcelona Oriente.	Gustavo Ramos	Comunitaria	Jóvenes, mujeres, población adulta, personas adultas mayores, microempresas rurales, sectores agropecuarios	Ambiental, gestión y mitigación de riesgos
Asociación de Discapacitados de guerra	Organización política	ADG	Urb. Nueva Metrópolis Calle Comandante Dimas Rodríguez, Casa#9-F, Mejicanos, San Salvador 2352 7712; E-mail: asociacionadgelsalvador@gmail.com	Kenia Chicas Carrillo	Nacional	Población adulta, personas con discapacidad, asentamientos humanos precarios	Deportivo, económico-productivo
Asociación Cooperativa de Producción Agropecuaria y Servicios Múltiples Jaragua	Asociación productiva		Mejicanos	Oscar Silvio Rauda	Comunitaria	Emprendimientos económicos, sectores agropecuarios	Económico-productivo
Colectivo Musical GAMA	Asociación productiva		Cantón San Roque, Municipio de Mejicanos: 7503 - 5299	Camilo	Comunitaria	Niñez, adolescentes, jóvenes, mujeres, población adulta	Cultural, juventud, social

Nombre de la organización	Tipo de organización	SIGLAS	Dirección, Teléfonos y celular, E-mail	Contacto Nombres	Área geográfica de influencia	Población meta	Eje temático
Asociación Rehabilitación Integral en El Salvador	Organización ciudadana		Colonia Providencia, Calle Madrid, Av. Zaragoza, #132. (S.S.) N/ 1A. calle Poniente #9 (Mejicanos) 2252-18600		Municipal	Personas con discapacidad	Social
Asociación Puerta de Salvación a La Alcohólica	Organización ciudadana		Colonia Las Colinas, block A-1. Casa N°1: 2100-5943		Municipal	Mujeres, personas con discapacidad, microempresas rurales	Social
Asociación Pasos Samaritanos	Organización ciudadana		21 Avenida Norte #7-B		Municipal, internacional	Personas con discapacidad	Juventud, social, rehabilitación
Grupo de Adulto Mayor Las Águilas	Organización ciudadana Adulto Mayor		Zona Centro Mejicanos 2282 - 2397/2204- 9853	Rosa del Tránsito Ayala	Comunitaria	Personas adultas mayores	Cultural, social
Grupo de Adulto Mayor Nuevo Mundo	Organización ciudadana Adulto Mayor		Zona Centro Mejicanos: 2243-0460/ 2206-9115; E-mail: unidad.genero@mejicanos.gob.sv	Teresa Monfi	Comunitaria	Personas adultas mayores	Cultural, social, otros: {derechos de la población adulto mayor y género
Grupo San Simón	Organización ciudadana Adulto Mayor		Colonia San Simón, avenida Montreal, municipio de Mejicanos: 7343 - 7038	María Luisa Abrego	Comunitaria	Personas adultas mayores	Social
Grupo Viviendo con Amor	Organización ciudadana Adulto Mayor		Final avenida Juan Aberle, entre 1era. Y 2da. calle oriente, Mejicanos: 7802 - 7628/2206 - 9115; E-mail: No tiene	Norma Alicia Herrera	Comunitaria	Personas adultas mayores	Social
Grupo Metrópolis	Organización ciudadana Adulto Mayor		Colonia Metrópolis, municipio de Mejicanos: 2272 - 6128/7450 - 7656	Ana Marina Trujillo	Comunitaria	Personas adultas mayores	Social, promoción de los derechos del adulto mayor
Grupo Montreal	Organización ciudadana Adulto Mayor		Colonia Montreal, municipio de Mejicanos: 7834 - 2852	Santos Valladares	Comunitaria, internacional	Personas adultas mayores	Social, promoción y sensibilización sobre los derechos del adulto mayor
Grupo Fortaleza de Vida, San Ramón	Organización ciudadana Adulto Mayor		Colonia, San Ramón, municipio de Mejicanos: 2284 - 1345	Ana Margarita Serrano	Comunitaria	Personas adultas mayores, difusión de los derechos del adulto mayor	Social

ii. Presencia de iglesias y otro tipo de organizaciones

Dentro del municipio de Mejicanos se puede encontrar una variedad de iglesias pertenecientes a 3 religiones principales, las cuales se detallan a continuación:

- 9 iglesias católicas
- 29 Iglesias evangélicas
- 3 iglesias mormonas ⁵¹

Además de esto, en el área pueden identificarse diferentes entidades gubernamentales y no gubernamentales, asociaciones y otras consideradas relevantes por velar por los habitantes y que trabajan para el desarrollo del municipio, descritas a continuación:⁶¹

⁶¹ Gobierno de El Salvador. Plan Mejicanos Seguro 2019. [En Línea]. 2019. [Marzo 01 2023].

Tabla N° 8: Instituciones relevantes dentro del municipio de Mejicanos

Dirección Nacional de Prevención de Violencia y Cultura de Paz (PREPAZ)-MSJP	(Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU)
Instituto Nacional de Juventud (INJUVE)	CONAMYPE
Cuerpo de Agentes Metropolitanos (CAM)	Asociación Nuevo Amanecer (ANADES)
Líderes comunales y juveniles	Instituto Salvadoreño de Fomento Cooperativo (INSAFOCOOP)
Servicio Social Pasionista (SSPAS)	Cruz Roja Salvadoreña
Mesa consultiva de Género	ISNA
MINSAL – UCSF ZACAMIL- Mejicanos y Hospital Nacional Zacamil	PACE PLAN
MINED: Centros Escolares	GLASSWING
(Fundación de Estudios para la Aplicación del Derecho) FESPAD	Organización Internacional para las Migraciones (OIM)
Casa de la Cultura	Protección civil

Fuente: Plan Mejicanos Seguro. 2019 ⁵⁸

4.12 Plan Estratégico de Desarrollo Municipal (PEDM) y Plan Operativo Anual (POA) u otro con enfoque de SAN

Debido a que no se tuvo acceso al Plan Estratégico de Desarrollo Municipal (PEDM) y Plan Operativo Anual (POA) o algún plan que tuviera enfoque de SAN actualizados de la alcaldía Municipal de Mejicanos y además no se encontró registro de alguna planificación o trabajo dentro de la municipalidad, no se puede determinar o registrar que haya existencia de algún plan que cuente con un apartado dentro de él, que apoye la seguridad alimentaria dentro del municipio.

Sin embargo, aunque no se cuenta con registros escritos; dentro de la casa de la Mujer de la Alcaldía de Mejicanos, en la Unidad de Género se lleva a cabo un proyecto, el cual consiste en educar a la población, especialmente a los adultos mayores que forman parte de dicho grupo sobre el proceso del cultivo de tilapias con el fin de garantizar la seguridad alimentaria nutricional de este grupo de población.⁶²

Por otro lado, la alcaldía de dicho municipio junto con el Ministerio de Agricultura y Ganadería de El Salvador impulsa actualmente un “Agro Mercado”, esto debido al alza de los precios de los alimentos de la canasta básica en los supermercados, este consiste en brindar a la población alimentos frescos, de calidad y a precios accesibles, entre ellos se encuentran huevos, lácteos, pescado, azúcar, frijoles, arroz, frutas y vegetales, entre otros, realizando dicho proyecto frente al palacio municipal de mejicanos todo esto con el fin de ayudar a la economía de sus habitantes y garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de los mismos.

4.13 Fase de la ejecución del proyecto

Las actividades desarrolladas dentro del proyecto “PROESAN” (Proyecto de Promoción de Estilos de vida saludables y nutrición), las cuales se realizaron para lograr los objetivos propuestos dentro del proyecto, se encuentran divididos en los apartados de acciones educativas, talleres demostrativos y sesiones educativas y se desglosan a continuación según el lugar donde fueron realizadas:

⁶² Ana Maria Flores Licenciada encargada de la Unidad de Género de la Alcaldía Municipal de Mejicanos. Entrevista realizada el 23 de febrero de 2023

4.13.1 Actividades en la Casa de la Mujer, Mejicanos

i. Acciones educativas

Capacitación N°1: Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor.

Fecha	17 de noviembre de 2022
Hora	8:00 am - 10:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none">- Importancia de la alimentación en el adulto mayor- Aumento del consumo de calcio, hierro, ácido fólico, zinc, fibra y vitaminas C, D y E- Evitar hábitos poco saludables para mantener una salud adecuada- Actividad física- Consumo de Incaparina
Material educativo	<ul style="list-style-type: none">- Presentación de PowerPoint (Ver Apéndice N°41: Presentación alimentos fortificados)- Recetario INCAPARINA (Ver Apéndice N°34: Recetario)
Carta didáctica	(Ver apéndice N° 42 carta didáctica)
Evidencia	(Ver Anexo N°6: fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°43: Lista de asistencia)

Capacitación N°2: Métodos de Coccción Saludables

Fecha	24 de noviembre de 2022
Hora	8:00 am - 10:00 am

Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es un método de cocción de alimentos? - Métodos de cocción saludables y no saludables - Consecuencias del uso de métodos de cocción no saludables - Tiempos de cocción adecuados, de acuerdo con diferentes grupos de alimentos para evitar pérdidas de nutrientes
Material educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de PowerPoint (Ver Apéndice N°44: Presentación métodos de cocción) - Tríptico Métodos de Cocción (Ver Apéndice N°35: Tríptico Métodos de cocción)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°45: carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°7: fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°46: Lista de asistencia)

Capacitación N°3: Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Fecha	29 de noviembre de 2022
Hora	8:00 am - 10:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles? - Características de las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, dislipidemias) - Características básicas de los alimentos que deben conformar la dieta de una persona con diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias. - El semáforo de los alimentos

Material educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de PowerPoint (Ver Apéndice N° 47: Presentación Enfermedades Crónicas) - Tríptico Alimentación en Diabetes Mellitus - Tríptico Alimentación Hipertensión Arterial - Tríptico Alimentación en Dislipidemias (Ver Apéndice N°36: Triptico Enfermedades Crónicas)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°48: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°8 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°49: Lista de asistencia)

Capacitación N°4: Huertos Comunitarios.

Fecha	01 de diciembre de 2022
Hora	8:00 am - 10:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> -¿Qué es un huerto familiar? -¿Cuál es la importancia que tienen los huertos? -¿Cómo están constituidos los huertos familiares? -Materiales para crear un huerto familiar. -Alternativas de huertos cuando no se cuenta con espacio. -Aspectos importantes para implementar un huerto (Tamaño del terreno, ubicación, luz, suelo) -Cuidados que necesitan las plantas para su crecimiento.
Material educativo	- Presentación de PowerPoint (Ver apéndice N°50: Presentación Huertos)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°51: carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°9: fotografías de actividad)

Lista de asistencia	(Ver apéndice N°52 Lista de asistencia)
---------------------	---

ii. Talleres

Taller N°1: Inocuidad de alimentos

Fecha	22 de noviembre de 2022
Hora	8:00 am - 10:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es inocuidad alimentaria? - Agentes contaminantes que transmiten enfermedades - Adecuado estado de las frutas y verduras para su consumo - Lavado y desinfección adecuada de alimentos - Adecuado almacenamiento y conservación de alimentos - Recomendaciones higiénicas para la preparación de alimentos
Material educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de PowerPoint (Ver apéndice N°53: Presentación inocuidad) - Díptico Inocuidad de Alimentos (Ver apéndice N°37: Díptico Inocuidad)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°54: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°10 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°55: Lista de asistencia)

Taller N°2: Huerto comunitario

Fecha	06 de diciembre de 2022
-------	-------------------------

Hora	8:00 am - 10:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación del terreno donde se implementará el huerto. - Elaboración de compostaje. - Riego de todo el terreno. - Elaboración de semilleros de las hortalizas, hierbas aromáticas y medicinales aceptadas. - Plantación de plantines y plantas con las especies de cultivos que se implementarán
Carta didáctica	(Ver apéndice N°56: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°11 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°57: Lista de asistencia)

iii. Sesiones

Sesión N°1: Mañana deportiva con adultos mayores

Fecha	17 de enero de 2022
Hora	8:00 am - 10:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> -Importancia y beneficios de la actividad física en cada grupo etario - Demostración de ejercicios para realizar en casa.
Carta didáctica	(Ver Apéndice N°58: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°12 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°59: Lista de asistencia)

4.13.2 Actividades en la Colonia INPEP sector 2

i. Acciones educativas

Capacitación N°1: Hábitos alimentarios saludables

Fecha	19 de noviembre de 2022
Hora	8:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué son los hábitos alimentarios saludables y no saludables?- Consumo de alimentos adecuado (Frutas y verduras, consumo de agua)- Consecuencias del consumo de grasas saturadas, azúcar, harinas refinadas y sal.- Estructura e importancia del plato saludable.- Importancia y beneficios a la salud de realizar actividad física
Material educativo	- Material didáctico (Ver Apéndice N°38: Material alimentación saludable, triptico)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°18: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°13 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°60: Lista de asistencia)

Capacitación N°2: Lectura adecuada de la etiqueta nutricional.

Fecha	Sábado 26 de noviembre de 2022
Hora	8:00 am

Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la etiqueta nutricional? - Importancia de la etiqueta nutricional para el cuidado de la salud - Partes de la etiqueta nutricional - Importancia de la lectura y comprensión de la lista de ingredientes de los productos alimenticios.
Material educativo	- Etiqueta nutricional (Ver Apéndice N°39: Material Etiqueta Nutricional)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°20: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°14 fotografías de actividad)
Lista de Asistencia	(Ver apéndice N°61: Lista de asistencia)

ii. Talleres

Taller N°1: Correcto Lavado de Manos

Fecha	Sábado 03 de diciembre de 2022
Hora	8:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de qué es el lavado de manos. - Pasos para el correcto lavado de manos -Importancia del correcto lavado de manos - Momentos claves donde debemos lavar nuestras manos
Material educativo	- https://youtu.be/flSL2LvFUm0
Carta didáctica	(Ver apéndice N°22: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°15 fotografías de actividad)

Lista de asistencia	(Ver apéndice N°62: Lista de asistencia)
---------------------	--

4.13.3 Actividades en el Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”

i. Acciones educativas

Capacitación N°4: Alimentación saludable en niños preescolares

Fecha	8 de febrero de 2023
Hora	8:00 am - 9:00 am
Temática desarrollada	<ul style="list-style-type: none"> - Describir la importancia de una Alimentación Saludable en la edad preescolar - Explicar las proporciones adecuadas y los alimentos que debe incluir una lonchera saludable -Ejemplos de opciones semanales para loncheras saludable -Concientizar sobre la importancia de la actividad física desde niños -Promover el consumo de agua en lugar de otras bebidas poco saludables
Material educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio (Ver Apéndice N°3: Material Alimentación en niños) - Tríptico Alimentación saludable en niños preescolares (Ver Apéndice N°5: Tríptico Alimentación en niños)
Carta didáctica	(Ver apéndice N°63: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°16 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°4: Lista de asistencia)

ii. Sesiones

Sesión N°1: Mañana deportiva con niños preescolares

Fecha	9 de febrero de 2023
Hora	7:30 am - 9:00 am
Temática desarrollada	- Importancia y beneficios de la actividad física - Demostración de ejercicios en forma de juegos que promueven la actividad física
Carta didáctica	(Ver apéndice N°64: Carta didáctica)
Evidencia	(Ver anexo N°17 fotografías de actividad)
Lista de asistencia	(Ver apéndice N°65: Lista de asistencia)

Capítulo V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Mediante la ejecución del proyecto “PROESAN”, llevado a cabo en el municipio de Mejicanos; que fue desarrollado a través de una metodología participativa en cada una de las actividades que se llevaron a cabo con los grupos etarios conformados por niños, adultos y personas de la tercera edad, se pudo contribuir al mejoramiento de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) en la población de este municipio, ya que se les brindó el empoderamiento y las herramientas necesarias para seleccionar hábitos alimentarios saludables y así mejorar su estilo y calidad de vida.
- El proyecto abordó diferentes actividades y temáticas sobre diversos factores que afectan los diferentes pilares de la SAN, incluyendo dentro de ellos, las acciones correctivas o estrategias que pueden ser empleadas por la población para reducir el riesgo de malnutrición en los diferentes grupos etarios, así como también el riesgo de inSAN; por lo que a través de estas acciones se fomentó una cultura de autoconsumo y el mejoramiento de las prácticas alimentarias dentro de esta población.
- Durante el desarrollo de las diferentes capacitaciones y talleres dentro de la municipalidad de Mejicanos, se pudo constatar que existe una falta de conocimientos sobre cómo llevar una alimentación equilibrada y saludable por parte de esta población; sin embargo, las personas muestran interés ante tal situación, por lo que es importante para la municipalidad el hecho de incentivar e incluir proyectos o sesiones educativas que incluyan Educación Alimentaria Nutricional, para mejorar la comprensión de los individuos acerca de los efectos de la malnutrición y la necesidad de una alimentación saludable de manera que estos ayuden a formar un municipio más saludable y como consiguiente se vea mejorado el potencial humano de esta población.
- Finalmente, como resultado del desarrollo del proyecto, se puede determinar que la seguridad alimentaria es un problema importante que afecta a todos los países y comunidades del mundo. La escasez de alimentos, la desnutrición y la inseguridad

alimentaria tiene consecuencias severas en la salud de los individuos y así mismo de la sociedad como conjunto. Por lo tanto, es necesario abordar este problema y se considera de una gran importancia una mayor colaboración entre los gobiernos, las autoridades municipales, la industria y la comunidad para mejorar la seguridad alimentaria y garantizar que todas las personas tengan acceso a alimentos nutritivos y seguros. El trabajo conjunto es crucial para garantizar una mayor seguridad alimentaria y un mejoramiento de la salud pública.

5.2 Recomendaciones

- Que la alcaldía de Mejicanos en conjunto con la unidad de salud y las autoridades correspondientes, actualicen la información con el fin de obtener datos reales y específicos, para poder diseñar y elaborar un mapa de pobreza municipal, mapa de riesgo y mapa de InSAN, para que de esta manera teniendo las herramientas y los insumos necesarios se pueda ayudar a la población más vulnerable a fortalecer la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Mejicanos.
- Que en el municipio de mejicanos se fomente el apoyo y mejoramiento de la logística de la alcaldía para un mejor desarrollo de actividades social y se elaboren proyectos educativos dirigidos a las comunidades, para que la población en general del municipio se vea beneficiado, involucrando los diferentes grupos etarios enfocadas en la salud pública.
- Que el material Educativo que se les entregó en cada capacitación como: recetarios, trípticos y folletos pueda ser utilizado por los representantes de cada comunidad para continuar con la réplica en la realización de más talleres participativos en las zonas donde no se intervinieron y al mismo tiempo ayuden a mejorar la Soberanía Alimentaria y Nutricional y fortalecer la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Mejicanos.
- La municipalidad de Mejicanos con las diferentes entidades gubernamentales y no gubernamentales utilicen los materiales educativos de las capacitaciones y los talleres para que se continúe capacitando a su personal administrativo, personal de salud, personal de centros educativos y más entidades institucionales para que sigan apoyando a las nuevas generaciones que buscan generar cambios a la sociedad y puedan ayudar al fortalecimiento de la SAN.

5.3 Logros obtenidos

- Exitosa coordinación, gestión, formulación, implementación completa de un proyecto nutricional de carácter comunitario, en el cual se pudo conocer la realidad actual de 2 comunidades de la municipalidad de Mejicanos en temas de seguridad alimentaria nutricional
- Ejecución de las 12 actividades planificadas del proyecto PROESAN, alcanzando de esta forma la adquisición de conocimiento básico e importante para la adopción de mejores hábitos alimenticios, hábitos higiénicos y pautas para una buena salud nutricional en los grupos etarios de niños, adultos y adultos mayores dentro de la comunidad de INPEP 2 y la Casa de la Mujer de San Ramón.
- Desarrollo completo del componente teórico del diplomado en nutrición comunitaria, adquiriendo nuevos conocimientos sobre la seguridad alimentaria nutricional, un área clave en la nutrición y de gran importancia para el profesional en nutrición.
- Participación práctica en la toma de medidas antropométricas a estudiantes de centros escolares de las comunidades del Bajo Lempa, como parte del proyecto trabajado en conjunto con la Universidad Complutense de Madrid.
- Aprendizaje y crecimiento personal y profesional en temas de seguridad alimentaria nutricional, mediante la vivencia en primer plano con las necesidades específicas de la comunidad. Permitiendo la adquisición de conocimientos para combatir la inseguridad alimentaria de nuestro país.

5.4 Fuentes de información

1. Jiménez Acosta Santa. Seguridad alimentaria y nutricional: Una mirada global. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2005 sep. [citado 2023 Ene 11]; 31 (3). Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662005000300001
2. Pérez Jiménez Dianellys, Jiménez Acosta Santa, Plasencia Concepción Delia. La salud en la vivienda, enfoque alimentario-nutricional. Rev cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2007 Ago. [citado 2023 Ene 09] ; 45 (2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. Monroy Torres Rebeca, Castillo Chávez Ángela Marcela, Ruiz González Susana. Inseguridad alimentaria y su asociación con la obesidad y los riesgos cardio metabólicos en mujeres mexicanas. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 abr [citado 2023 ene 16]; 38 (2): 388-395. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200388
4. Salvador E, Itzel Hernández X, Escobar De Melgar M, Dinorah S, Alba G, Meléndez De Paniagua M, et al. Equipo de investigación FLACSO Programa [Internet]. Wfp.org. 2015 [citado 2023 enero de 08]. Disponible en: <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000013233/download/>
5. Dirección General de Estadística y Censos. DIGESTYC. Encuesta Nacional de Hogares de Propósitos Múltiples 2019. ENHPM [Internet]. Gob.sv. 2020 [citado 2023 enero 08]. Disponible en: <https://www.transparencia.gob.sv/institutions/minec/documents/401354/download>
6. Carlos Alfredo Cruz Landaverde, Juan Jose Trejo Cruz Sergio Anibal Cortez. “Anteproyecto arquitectónico Centro de formación Integral para el Municipio de Mejicanos”. [Internet]. 2007 [citado 2023 Ene 12]. Disponible en: <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/4254/1/Anteproyecto%20arquitect%C3%B3nico%20centro%20de%20formaci%C3%B3n%20integral%20para%20el%20municipio%20de%20Mejicanos.pdf>
7. Joselin Abrego, Andrea Gutierrez, Flor Portan, Zayda Salguero. Proyecto Comunitario “PROESAN” San Salvador [PDF]. 2022 [citado 2023 Ene 12] ; 30 (2). Disponible:

- https://drive.google.com/file/d/1R1xdMUQ4tIiiJajVysN-15R2JZrKhWUj/view?usp=share_link
8. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Seguridad Alimentaria Nutricional. [Internet].; 2010 [citado 2023 enero 31. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional#:~:text=Los%20pilares%20de%20la%20seguridad,importaciones%2C%20y%20la%20asistencia%20alimentaria.>
 9. Basulto, Julio, et al. "Definición y características de una alimentación saludable." Rev española [internet] 2013. [citado 30 enero 2023]; disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf
 10. Izquierdo Hernández Amada, Armenteros Borrell Mercedes, Lancés Cotilla Luisa, Martín González Isabel. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Abr [citado 29 de enero 2023] ; 20(1): 1-1. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
 11. Dapcich, Verónica. Guía de alimentación saludable. Sociedad Española de nutrición comunitaria. [internet] 2004. [citado 29 enero 2023]; disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1249/1/Dapcich-nutrici%C3%B3n.pdf>
 12. Ministerio de Salud de El Salvador. Guia alimentaria para la población salvadoreña. [internet] 2009. [citado 30 enero 2023]; disponible en: <https://www.fao.org/3/as867s/as867s.pdf>
 13. Lopez Talavera Monica. Analizando el Plato del Buen Comer. Rev. Nutrición Clínica y Metabolismo. [internet] 2020. [citado 29 enero 2023]; disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/download/203/373/2800>
 14. Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI. El plato del buen comer. México. [internet] 2020. [citado 28 enero 2023]; disponible en: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>

15. Alvarado. A Reyes. L, Murcia. K. La nutrición en el adulto mayor: Una oportunidad para el cuidado de enfermería. *Enfermería Universitaria*. 2017; 14(3): 199-206.
16. Servicio Nacional del Consumidor (SERNAC). "Nutrición y cuidados del adulto mayor. Recomendaciones para una alimentación saludable". [Online].; 2004. Available from: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>.
17. López Luengo MT. *Farmacia profesional*. Elsevier [Internet]. Consultado el 31 de enero de 2023];28(6):33-6. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3>
18. Incaparina [Internet]. Incaparina; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.incaparina.com/incaparina.php>
19. PAHO/WHO | Pan American Health Organization [Internet]. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
20. PAHO/WHO | Pan American Health Organization [Internet]. Diabetes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
21. Fundación RedGDPS [Internet]. Tratamiento de las personas con DM2; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.redgdps.org/abordaje-integral-del-paciente-con-dm2/tratamiento-de-las-personas-con-dm2-20210921>
22. El Salvador: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Recomendaciones de alimentación en el abordaje de las enfermedades no transmisibles priorizadas. [Internet]. [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/otrosdoc/recomendacionesdealimentacionenelabordajedelasenfermedadesnotransmisiblespriorizadas_v2.pdf
23. MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine [Internet]. Presión arterial alta en adultos - hipertensión: MedlinePlus enciclopedia médica; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>
24. World Health Organization (WHO) [Internet]. Hipertensión; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/hypertension#tab=tab_1

25. Sociedad Venezolana de Endocrinología y Metabolismo. Dislipidemia: Síntomas, causa, tratamiento, definición y dieta. [Internet]. [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.svemonline.org/wp-content/uploads/2016/04/pacientes-dislipidemia-prosperi.pdf>
26. Ministerio de Salud - Gobierno de Chile. Normas técnicas, dislipidemias. [Internet]. [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/75fetc3f8128c9dde04001011f0178d6.pdf>
27. Instituto Europeo de Nutrición y Salud [Internet]. La importancia de una buena nutrición infantil durante el crecimiento; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://ienutricion.com/nutricion-infantil/>.
28. UNICEF. Niños, alimentos y nutrición [Internet]. Estado mundial de la infancia. Octubre de 2019; [consultado el 29 de enero de 2023]. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
29. Clínica Universidad de La Sabana [Internet]. Alimentación en niños; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/articulos-de-educacion/alimentacion-en-ninos/>.
30. Centro de Vacunación Best Service Internacional [Internet]. Lonchera saludable ¿Qué alimentos y qué cantidad incluir?; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.grupobestservice.com/noticias/lonchera-saludable/>.
31. Blog AUNA | Transformando la Experiencia de la Salud [Internet]. Loncheras saludables: qué alimentos incluir y cuáles evitar; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://blog.auna.pe/loncheras-saludables-que-alimentos-incluir-y-cuales-evitar>
32. Sabbah S. Inicio de clases: alimentos que debe incluir una lonchera saludable. [Internet] [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/expertos/inicio-de-clases-alimentos-que-debe-incluir-una-lonchera-saludable-noticia-1109823>
33. Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF [Internet]. Importancia del agua en la dieta de los niños; [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/ser-papas/importancia-del-agua-en-la-dieta-de-los-ninos#:~:text=Una%20buena%20hidratación%20implica%20el,regulación%20de%20la%20temperatura%20corporal>

34. Zacarías Isabel, Sonia Olivares. "Etiquetado nutricional de los alimentos." Promoción de la Salud de las Enfermedades Crónicas no transmisibles del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos [internet] 2004. [citado 28 enero 2023]; disponible en: <http://hsjcolegiosanjose.cl/wp-content/uploads/2012/05/ETIQUETADO-NUTRICIONAL.pdf>
35. Colorado, Daniela Alzate, Margarita Castrillón Taba, and Henry Castillo Parra. "Las etiquetas nutricionales: una mirada desde el consumidor." Revista En-Contexto 121-140. [internet] 2015. [citado 29 enero 2023]; disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551856272007>
36. FDA. Cómo usar la etiqueta de información nutricional. [internet] 2017. [citado 28 enero 2023]; disponible en: <https://www.fda.gov/media/80651/download>
37. Secretaria de la Salud de Medellín. Partes de la tabla nutricional. Revista Elija a conciencia, lea la etiqueta. [internet] 2013. [citado 29 enero 2023]; disponible en: <https://enutricional.wordpress.com/la-tabla-nutricional/partes-de-la-tabla-de-informacion-nutricional/>
38. Nieto C. Técnicas de cocción: Sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia Profesional. 2014; 28(4): 15-19.
39. Hernández R. HUERTOS COMUNITARIOS. [Internet]. [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <http://hidroponia.mx/huertos-comunitarios/>.
40. OVACEN. Huerto urbano: 9 Pasos cómo hacer huerta en casa y terrazas. [Internet]. 2021 [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://ovacen.com/huerto-urbano/>.
41. FAO, 2013. Agricultural Hand Tools in Emergencies. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plant Production and Protection Paper n° 214. ISSN 0259-2517
42. Oxfam. Huerto vertical, claves para construirlo y mantenerlo. [Internet] [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://blog.oxfamintermon.org/huerto-vertical-claves-para-construirlo-y-mantenerlo/#:~:text=líneas%20que%20siguen!-,¿Qué%20es%20un%20huerto%20vertical%20y%20qué%20podemos%20plantar%20en, ejemplo%20paredes,%20muros%20o%20vallas>
43. Chavez J. Masters, cursos y MBA online. Escuela de Negocios - CEUPE [Internet]. ¿Qué es la Inocuidad alimentaria? Significado, objetivo e importancia; 29 de marzo de 2022 [consultado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.ceupe.com/blog/inocuidad-alimentaria.html>

44. Lanas E, French D. "Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la OMS." Elsevier: [internet] (2017) [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/hfandrade/2018/10/13/los-pasos-para-una-tecnica-correcta-de-lavado-de-manos-segun-la-oms/>
45. Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. [Internet].; 2020 [citado 2023 Enero 30. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.
46. Nestlé España. La importancia de la actividad física y los deportes para niños. [Internet].; 2023 [citado 2023 Enero 30. Disponible en: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-importancia-de-la-actividad-fisica-y-los-deportes-para-ninos>.
47. Children's Museum of Sonoma County. La importancia de la actividad física para los niños. [Internet].; 2021 [citado 2023 Enero 30. Disponible en: <https://www.cmosc.org/es/the-importance-of-physical-activity-for-kids/>.
48. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida. [Internet].; 2019 [citado 2023 Enero 30. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>.
49. Gregorio P Cordero P, Carmona J, López A. Guía de ejercicio físico para mayores. Garrido. S ed. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, editor. Madrid, España: Grupo ICM Comunicación; 2012.
50. Portal de transparencia. Alcaldía municipal de Mejicanos.Organigrama. [Base de datos en Línea]. San Salvador, El Salvador [Marzo 01 2023]. Disponible en: <https://www.transparencia.gob.sv/institutions/am-mejicanos/documents/organigrama>
51. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Unidad Técnica de Desastres Sistema Básico De Salud Integral Centro .Plan de emergencia sanitario local unidad de salud de Zacamil. Organización Panamericana de La Salud, [Base de datos en Línea]. Junio de 2007. [Marzo 01 2023]. Disponible en: <http://asp.salud.gob.sv/desastres/PDF/doc29/doc29-contenido.pdf>
52. Alcaldía de Mejicanos. Unidad de Acceso a la Información Pública.Consultado: 28 de febrero 2023

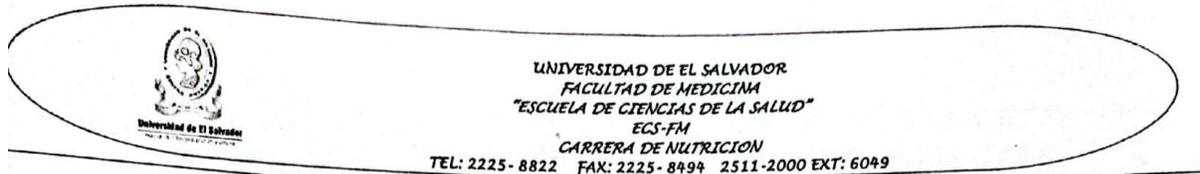
53. Google maps. Municipio de Mejicanos [En Línea] [Marzo 01 2023]. Disponible en: https://www.google.com/maps/place/Mejicanos/data=!4m2!3m1!1s0x8f633a79b806a715:0xe43f0f3bb2232f5c?sa=X&ved=2ahUKEwiv2_aL-r79AhWKRTABHdqoCW0Q8gF6BAgLEAI
54. Fundación Nacional para el Desarrollo FUNDI. Plan de Competitividad Municipal de Mejicanos. Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). [Base de datos en Línea]. San Salvador, Febrero de 2013 [Marzo 01 2023]. Disponible en: <https://docplayer.es/14805260-Plan-de-competitividad-municipal-de-mejicanos.html>
55. Chávez M. Molina C. Jácome J. Cisneros A. El Salvador, Como Vamos. Resultados de la encuesta de calidad de vida 2021 Mejicanos. Agencia de EE.UU. para el Desarrollo Internacional USAID, Fundación Salvadoreña para el Desarrollo Económico y Social FUSADES. [Base de datos en Línea]. 2021. [Febrero 28 de 2023]. Disponible en: https://fusades.org/areas-de-estudio_como-vamos
56. Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica (PRESANCA). Prevalencia de desnutrición crónica disminuye en El Salvador. [En Línea]. 2008. [Febrero 28 de 2023] Disponible en: <https://www.sica.int/busqueda/Noticias.aspx?IDItem=21321&IDCat=3&IdEnt=115&Idm=1&IdmStyle=1>
57. Sistema de la Integración Centroamericana (SICA). Prevalencia de desnutrición crónica en El Salvador se reduce un 9%. [En Línea]. 2016. [Febrero 28 de 2023] Disponible en: https://www.sica.int/noticias/prevalencia-de-desnutricion-cronica-en-el-salvador-se-reduce-a-un-9_1_107704.html
58. Consejo Centroamericano de Procuradores de Derechos Humanos. Políticas públicas regionales sobre la reducción de la pobreza en Centroamérica y su incidencia en el pleno disfrute de los derechos humanos, Informe Nacional El Salvador, 2008. [Base de datos en Línea]. 2007. [Marzo 01 2023]. Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/tablas>
59. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Unidad Técnica de Desastres Sistema Básico De Salud Integral Centro .Plan de emergencia sanitario local unidad de salud de Mejicanos “Dr. Hugo Moran Quijada”. Organización Panamericana de La Salud, [Base de datos en Línea]. Junio de 2007. [Marzo 01 2023] Disponible en: <http://asp.salud.gob.sv/desastres/PDF/doc24/doc24-contenido.pdf>

60. Ministerio de Gobernación y Desarrollo Territorial. Directorio nacional de expresiones organizativas socio productivas, “Mapeo y tipología de actores territoriales socio productivos a escala departamental y municipal, región Central de El Salvador.. [En Línea]. 2018. [Marzo 01 2023]. Disponible en <https://www.transparencia.gob.sv/institutions/migobdt/documents/otra-informacion-de-interes?status=301>
61. Gobierno de El Salvador. Plan Mejicanos Seguro 2019. [En Línea]. 2019. [Marzo 01 2023]. Disponible en <https://docplayer.es/86087333-Plan-mejicanos-seguro.html>
62. Ana Maria Flores. Licenciada encargada de la Unidad de Género de la Alcaldía Municipal de Mejicanos. Entrevista realizada el 23 de febrero de 2023.

5.5 Anexos y Apéndices

5.5.1 Anexos

Anexo N° 1: Carta de gestión entre Universidad de El Salvador y Alcaldía de Mejicanos



Ciudad Universitaria, 31 de Octubre de 2022

Señor
SAÚL ANTONIO MELÉNDEZ
Alcalde Municipal de Mejicanos
Presente

Excelentísimo Señor Alcalde:

Reciba un cordial saludo deseándole éxito en sus actividades que a diario realiza. Por medio de la presente me dirijo a su persona con la finalidad de solicitarle su apoyo y las facilidades correspondientes a los estudiantes egresados de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador, quienes como parte de su formación académica están cursando el "*Diplomado de especialización en Nutrición Comunitaria*" para ello se requiere que realicen prácticas en el abordaje del desarrollo local mediante la estrategia de "Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional" en la zona urbana y rural del Municipio.

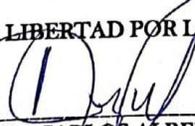
Los estudiantes iniciarían sus prácticas mediante la implementación de un proyecto educativo a partir de la segunda semana del mes de noviembre del presente año y finalizarían la segunda semana del mes de abril del año 2023, quienes además serán supervisados por la docente coordinadora de dicho diplomado.

A continuación, le presento los nombres de los profesionales egresados (segundo grupo) que estarían trabajando en su municipio:

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 1. Flor Melissa Portán Guerra | DUI: 05471347-7 |
| 2. Zayda Marilin Salguero Jiménez | DUI 05527185-0 |
| 3. Joselin Cristina Abrego Soriano | DUI: 05011511-4 |
| 4. Andrea Sarahí Gutiérrez Coto | DUI: 05706293-0 |

Sin otro particular, me suscribo atentamente.

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"


LICENCIADO CARLOS ALBERTO ANAYA TEJADA
Director Carrera De Nutrición



Cc:/ Licda. Ana María Flores (Jefa de la Unidad de Género Mejicanos)

Anexo N° 2: Fotografía de la presentación del Proyecto PROESAN a la Alcaldía Municipal de Mejicanos



Nombres de derecha a izquierda: Flor Portán, Zayda Salguero (Integrantes del equipo técnico en Nutrición), Licenciada Ana Flores (Jefa de la Unidad de Género de la Alcaldía de Mejicanos), Licenciada Karen Polio (Coordinadora de diplomado de Nutrición Comunitaria)

Anexo N° 3: Fotografía de afiche de invitación al proyecto PROESAN en Casa de la Mujer



Anexo N° 4: Fotografías del taller de antropometría realizado en la Universidad de El Salvador con estudiantes egresados de la carrera de Nutrición



Anexo N° 5: Fotografías de jornadas de mediciones antropométricas realizadas en Centro Escolar “Caserio San Bartolo, C/San Carlos Lempa”, Centro Escolar “Caserio el Granzazo”, Centro escolar “Caserio Los Naranjos, Cantón las Mesas” Centro escolar “Caserio Rancho Grande”, todos ubicados en Bajo Lempa, San Vicente



Anexo N° 6: Fotografía de capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor” en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 7: Fotografías de capacitación “Métodos de cocción saludables” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 8: Fotografías de la capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 9: Fotografías de capacitación de “Huertos comunitarios” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 10: Fotografías del taller de “Inocuidad de alimentos” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 11: Fotografías del taller de "Huertos comunitarios" impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 12: Fotografías de la sesión “Mañana deportiva con adultos mayores” impartida en casa de la Mujer, Mejicanos.



Anexo N° 13: Fotografías de capacitación “Hábitos alimentarios saludables” en la Colonia INPEP.



Anexo N° 14: Fotografías de capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional” en la Colonia INPEP.



Anexo N° 15: Fotografías del taller “Correcto lavado de manos” en la Colonia INPEP.



Anexo N° 16: Fotografías de capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares” impartida a los padres de los niños preescolares en el Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en la Colonia Mireya de Mejicanos



Anexo N° 17: Fotografía de sobre sesión “Mañana deportiva en niños prescolares” del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en la Colonia Mireya de Mejicanos



5.5.2 Apéndices

Apéndice N° 1: Afiche de invitación a Proyecto PROESAN dirigido a la población beneficiada.

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS

PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
CENTRO AMÉRICA

Estudiantes egresadas de la carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador, **te invitan a:**

PROYECTO PROESAN

Proyecto de Promoción de Estilos de vida Saludables y Nutrición

A llevarse a cabo los días:
🕒 **Martes y jueves de 9:00am-11:00am**
desde el 17 de noviembre 2022 a febrero 2023

📍 **Lugar:** Instalaciones de la Casa de la Mujer, Mejicanos

Impartiendo temas como:

- Alimentación saludable en el adulto mayor
- Alimentación saludable en enfermedades crónicas
- Talleres de huertos comunitarios
- Mañanas deportivas para niños y adultos

Y muchos más!..

"EL COMIENZO DE LA SALUD ES LA NUTRICIÓN"

Apéndice N° 2: Carta de gestión con directiva del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga”



ALCALDÍA
MUNICIPAL DE
MEJICANOS



Ciudad Universitaria, 31 de Enero de 2023

Estimada:

Yeny Mari Reyes de Flores

Directora del Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga

Presente

Reciba un cordial saludo deseándole éxitos en sus actividades que a diario realiza.

Por medio de la presente nos dirigimos a su persona con la finalidad de solicitarle su apoyo y las facilidades correspondientes a las estudiantes egresadas de la carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador; quienes como parte del diplomado de especialización en Nutrición Comunitaria, están llevando a cabo en coordinación con la Alcaldía municipal de Mejicanos; el proyecto denominado “PROESAN” (Proyecto de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Nutrición), con el fin de contribuir a la seguridad alimentaria de los habitantes de dicho municipio.

Por lo cual solicitamos su colaboración para poder realizar 2 actividades dentro del Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga; las cuales se detallan a continuación:

1. “Capacitación sobre alimentación saludable en niños preescolares”: Orientada a los padres de familia o encargados de los niños de parvularia que asisten a dicha institución en el turno matutino, cuyo objetivo es dar a conocer la importancia de mantener una alimentación saludable y el contenido de una lonchera saludable; dicha actividad se encuentra programada con una duración de 60 min y se prevé llevarla a cabo el día el 8 de febrero del presente año a las 7:30 am, para lo cual se solicita la participación de un promedio de 30 padres de familia o encargados de los alumnos/as previamente mencionados.
2. “Mañana deportiva para niños preescolares”: Dirigida a los niños/as que conformen una sección de parvularia del turno matutino de dicha institución, cuyo objetivo es promover en ellos un estilo de vida saludable a través de la realización de actividad física por medio de juegos, dinámicas y ejercicios adaptados a esta edad. Esta actividad está programada con una duración de 120 min y se prevé llevarla a cabo el día 9 de febrero del presente año, en el horario que la institución considere pertinente; para lo cual solicitamos la participación de un promedio de 15 a 20 de los alumnos/as previamente mencionados.

Así mismo, para la realización de las actividades anteriormente planteadas, se necesita de un espacio físico como un salón de clases o reuniones y un espacio abierto en el que los niños puedan desarrollar la actividad física que será llevada a cabo; así como también, el acompañamiento de un maestro para ambas actividades.

Sin otro particular, atentamente

Licenciada Ana Maria Flores

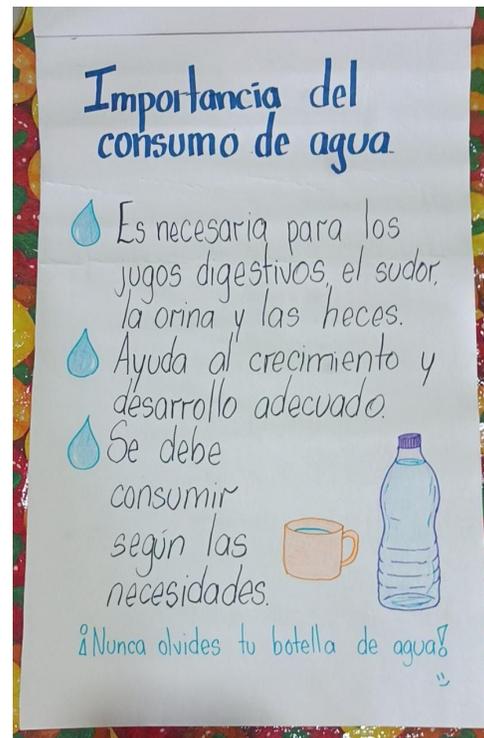
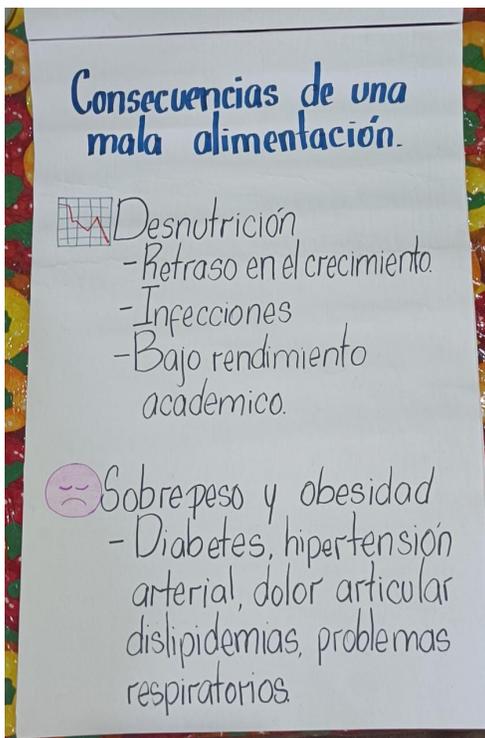
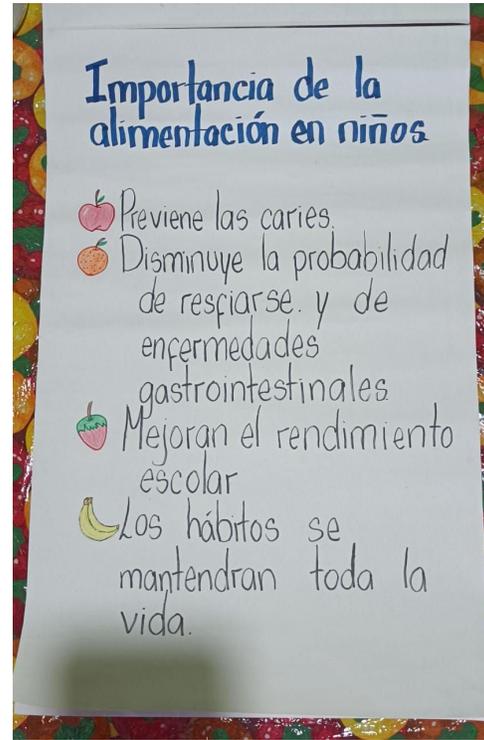
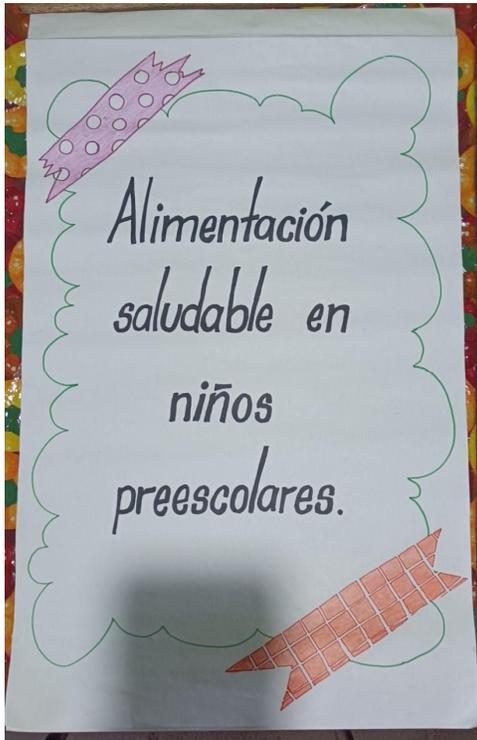


Subdirectora
Recibido 11:30 AM
31/01/2023.

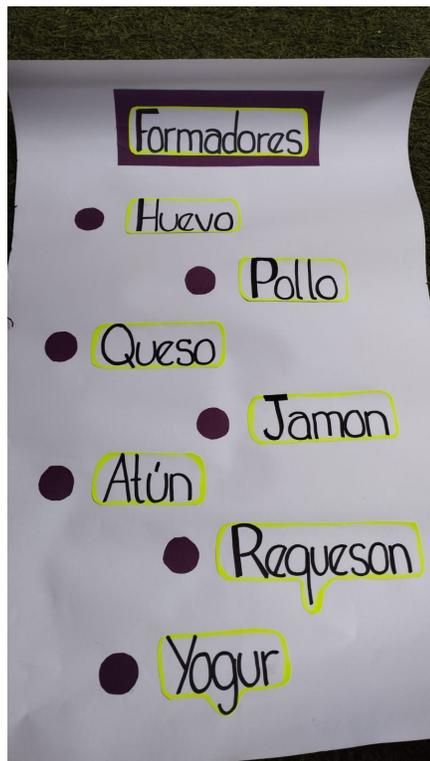
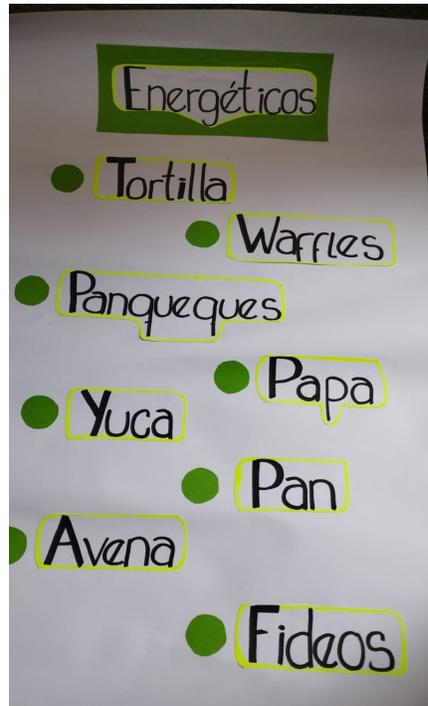


Apéndice N° 3: Material didáctico de la capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares”

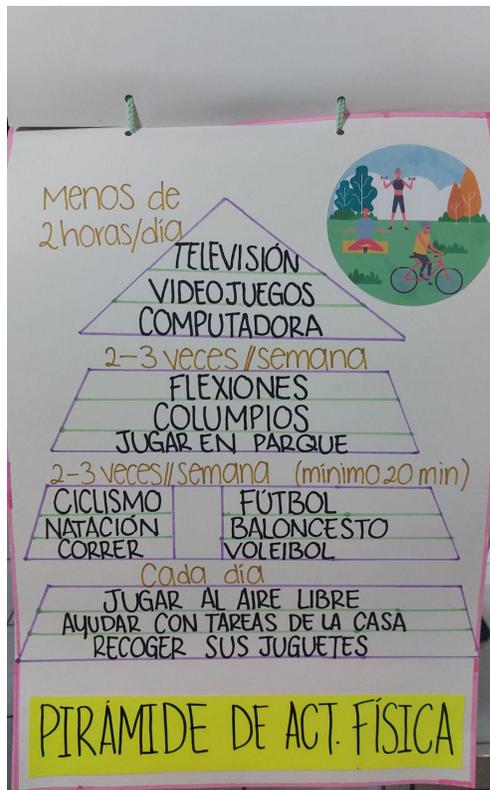
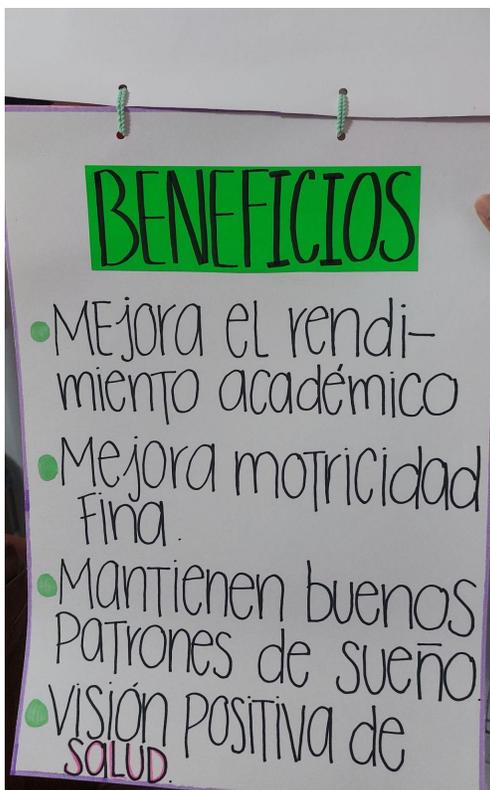
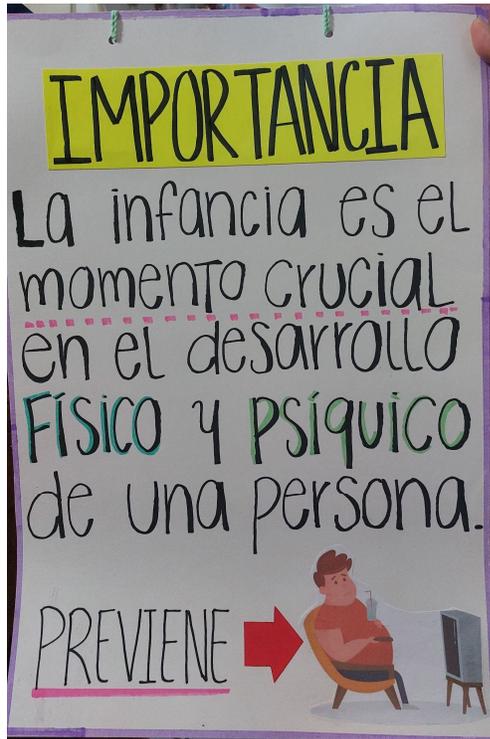
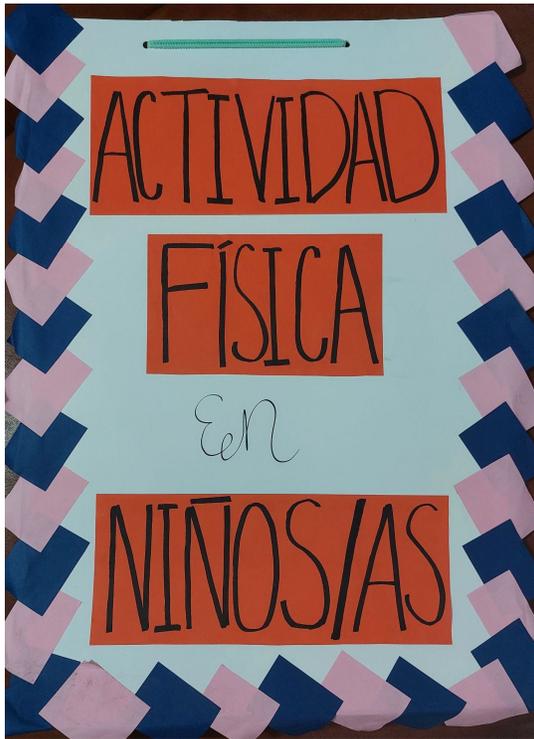
A) Rotafolio sobre la importancia de la alimentación saludable en niños preescolares



B) Carteles sobre alimentos base en loncheras saludables



c) Rotafolio sobre actividad física en niños preescolares



Apéndice N° 5: Material educativo entregado a padres de familia de alumnos de parvularia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, Mejicanos, asistentes en la capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares”

Opciones semanales de loncheras saludables

Opción 1:

- ½ sándwich de jamón de pavo, queso mozzarella, ¼ de aguacate, lechuga y tomate
- Yogurt con fruta (1 vasito de yogurt natural 8 oz, ¼ taza de fresas)

Opción 2:

- 1 tostada de pan integral con 2 cdas de requesón
- 1 taza de jugo de naranja natural
- ¼ de taza de tomate cortado en cuadrillos con limón y una pizca de sal

Opción 3:

- 1 rapidita con ¼ de aguacate y queso mozzarella
- 1 paquete galleta de animalitos o vita
- ¼ de taza de fruta picada

Opción 4:

- ½ sándwich con huevo y queso mozzarella o queso fresco
- ½ taza de mango con limón y pizca de sal
- 1 paquete de galleta de animalitos o vita

Opción 5:

- Tostada de pan integral con 1 cda de mantequilla de maní
- 1 yogurt natural con fruta picada



Importancia de la actividad física en niños

En la infancia se debe fomentar la actividad física por medio de juegos o deportes. Los niños que son activos, tienen menos probabilidades de presentar sobrepeso u obesidad cuando son adultos.

Beneficios:

- Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico
- Aumenta la resistencia y desarrollo de músculos y huesos fuertes
- Mejora la motricidad fina, incluyendo el equilibrio, la destreza y flexibilidad
- Desarrollan mejores habilidades sociales



Consumo adecuado de agua

Cuando se da inicio a la etapa escolar se recomienda que los niños/as reciban líquido 5 veces al día es decir, después del desayuno, almuerzo y cena y con las meriendas.

Es importante no esperar a que los niños manifiesten sed, sino que este líquido se les debe ofrecerles a lo largo del día ya que el agua es necesaria para el crecimiento y desarrollo de los niños.





PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

Alimentación saludable en niños preescolares



Importancia de la alimentación en niños

Los hábitos alimentarios saludables en los niños pueden ayudar a prevenir el desarrollo de caries, los hace menos propensos a contraer gripe, mejoran su desarrollo psicológico, su desempeño mental, su proceso de aprendizaje y con ello el rendimiento escolar.

Sin embargo, los hábitos alimentarios poco saludables se relacionan con deficiencias nutricionales como:

Desnutrición

La cual tiene como consecuencia: retraso en el crecimiento, crecimiento deficiente, infección y muerte, bajo rendimiento académico.

Sobrepeso y obesidad

Estos a corto plazo pueden provocar: problemas cardiovasculares, infecciones y baja autoestima

Mientras que a largo plazo el sobre peso puede ser causa de obesidad y diabetes, entre otros problemas de salud.

Un estilo de vida saludable incluye realizar actividad física, dormir de 8 a 10 horas diarias y una alimentación saludable, ya que los hábitos que establezcan a esta edad determinarán el crecimiento, desarrollo y estado de salud de los niños a lo largo de la vida.

Lonchera saludable

- Es un complemento que aporta a los niños entre el 10 y 15% de energía.
- No reemplaza los tiempos de comida principales como el desayuno o el almuerzo
- Debe contener alimentos rápidos de preparar y fáciles de consumir para los niños/as



¿Porqué es importante brindar a los niños/as una lonchera saludable?

- Complementa la alimentación del niño/a
- Recupera la hidratación que pierde al jugar
- Evita que su rendimiento escolar decaiga

Las porciones de la lonchera dependerán de:

- o De la edad del niño.
- o De sus actividades diarias

Alimentos base que debe tener la lonchera:

Energéticos:

Carbohidratos integrales o cereales



Formadores:

Las proteínas se encargan de aportar los nutrientes básicos para un crecimiento sano.

Reguladores:

Las frutas y vegetales aportan vitaminas y minerales.

Hidratantes:

los líquidos de preferencia agua.

Evita agregar azúcares o bebidas procesadas.

Apéndice N° 6: Presupuesto de capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
	Material didáctico (recetarios de preparaciones con Incaparina)	50	0.25	12.80
Papelería	Materiales			
	Hojas de papel bond	5	0.02	0.10
	Cartulina blanca (gafetes)	1 pliego	0.30	0.30
	Plumones (Artline 90)	1	0.75	0.75
	Lana	2 rollos	0.50	1.00
	Lapiceros	3	0.25	0.75
	Tijera	1	1.00	1.00
Refrigerio/ demostración	Vasos	2 paquetes (25 unidades)	0.65	1.30
	Platos	2 paquetes (25 unidades)	0.55	1.10
	Servilletas	1 paquete	0.55	0.55
	Harina instantánea para pancake	1 paquete	2.15	2.15
	Incaparina (Original)	1 bolsa	2.70	2.70
	Incaparina (Vainilla)	1 bolsa	1.47	1.47
	Plástico adhesivo para alimentos	1 rollo	3.25	3.25
	Tenedores	1 paquete	0.45	0.45
	Azúcar			
	Jabón para trastes	1 disco	0.30	0.30
	Mascón para trastes	1 unidad	0.30	0.30
	Infraestructura			
Equipo físico	Proyector	Unidad	-	-
	Sillas	24	-	-
	Mesas	4	-	-
Sub total				32.79
Imprevistos (10%)				3.27
TOTAL				36.06

Apéndice N° 7: Presupuesto de capacitación “Métodos de cocción saludables”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
	Material didáctico (Tríptico sobre métodos de cocción)	45	0.06	2.75
Papelería	Materiales			
	Tijera	1	1.00	1.00
	Páginas de colores	1 paquete (25 hojas)	0.50	0.50
	Plumón (Artline 90)	1 unidad	0.75	0.75
Refrigerio	Canela en rajas	1 bolsa pequeña	0.25	0.25
	Canela en polvo	1 bolsa pequeña	0.25	0.25
	Leche en polvo	2 bolsas	-	-
	Arroz	1 bolsa	0.57	0.57
	Azúcar	½ libra	-	-
	Vasos desechables	2 paquetes	0.60	1.20
	Cucharas desechables	1 paquete	0.50	0.50
		Infraestructura		
Equipo fisico	Proyector	Unidad	-	-
	Sillas	37	-	-
	Mesas	4	-	-
Sub total				10.29
Imprevistos (10%)				1.02
TOTAL				11.31

Apéndice N° 8: Presupuesto de capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
	Material didáctico (trípticos sobre alimentación en enfermedades crónicas)	48	0.08	3.85
Papelería	Materiales			
	Cartón piedra	1 pliego	1.00	1.00
	Papel lustre	1 pliego	0.25	0.25
	Páginas de colores	Paquete (25 unidades)	0.50	0.50
	Plumón (Artline 90)	1	0.75	0.75
	Botellas de bebidas artificiales (vacías)	6	0.60	3.60
	Plástico	1 yarda	0.50	0.50
	Cinta scotch	Unidad	0.75	0.75
Refrigerio	Maizena	4 cajas pequeñas	0.65	2.60
	Azúcar	½ libra	-	-
	Leche en polvo	2 bolsas	-	-
	Infraestructura			
Equipo fisico	Proyector	Unidad	-	-
	Sillas	40	-	-
	Mesas	4	-	-
Sub total				16.32
Imprevistos (10%)				1.63
TOTAL				17.95

Apéndice N° 9: Presupuesto de capacitación “Huertos comunitarios”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
	Materiales			
Refrigerio	Semillas de chia	1 bolsa pequeña	0.25	0.25
	Avena en hojuela	2 bolsas	1.75	3.50
	Leche en polvo	2 bolsas	-	-
	Azúcar	½ libra	-	-
	Infraestructura			
	Bocina (Bluetooth)	1	-	-
Equipo físico	Proyector	Unidad	-	-
	Sillas	38	-	-
	Mesas	4	-	-
Sub total				6.27
Imprevistos (10%)				0.62
TOTAL				6.89

Apéndice N° 10: Presupuesto de taller sobre “Inocuidad de alimentos”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
	Material didáctico (Dípticos sobre inocuidad)	30	0.06	1.98
Papelería	Materiales			
	Cartulina blanca (gafetes)	1 pliego	0.30	0.30
	Plumón (Artline 90)	1	0.75	0.75
	Lana	2 rollos	0.50	1.00
	Lapiceros	3	0.25	0.75
Refrigerio/ Dinámica	Guantes	3 pares	0.20	0.60
	Redecillas para cabello	3 unidades	0.10	0.30
	Servilletas	1 paquete	0.55	0.55
	Papas	2 libras	0.50	1.00
	Lejía	2 bolsas	0.20	0.40
	Melón	1 Unidad	1.50	1.50
	Manzanas	10 unidades	0.25	2.50
	Lechuga	1 unidad	1.25	1.25
	Lichas	25 unidades	0.04	1.00
	Mandarina	10 unidades	0.10	1.00
	Vinagre	1 bote	1.50	1.50
	Jabón de manos	1 bote	1.00	1.00
	Pastes	6 unidades		1.25
	Vasos desechables	2 paquetes		1.80
	Palillos de dientes	1 caja	0.60	0.60
	Tabla de picar	1 unidad	-	-
	Cuchillo	1 unidad	-	-
	Infraestructura			
Equipo fisico	Proyector	Unidad	-	-
	Bocina (bluetooth)	Unidad	-	-
	Sillas	35	-	-
	Mesas	4	-	-
Sub total				23.55
Imprevistos (10%)				2.35
TOTAL				25.90

Apéndice N° 11: Presupuesto de taller sobre “Huertos comunitarios”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
Papelería	Materiales			
	Cartulina blanca (identificadores para huerto)	1 pliego	0.50	0.50
	Plumón (Artline 90)	1 unidad	0.75	0.75
	Cinta scotch	1 unidad	0.75	0.75
	Palillos para “pinchos”	1 paquete	1.00	1.00
	Pistola de silicón	1 unidad	1.50	1.50
Elaboración de huerto/ Refrigerio	Cartón de huevos (vacío)	1	-	-
	Palas	2	2.50	5.00
	Regaderas	3	-	-
	Tierra preparada	2 bolsas grandes	0.75	1.50
	Semillas (Apio, cilantro, manzanilla, chile verde, lechuga)	1 bolsa presentación pequeña c/u	1.25	6.25
	Plantines (Tomate, chile verde, cebollines, espinaca, alcapate, hierba buena, menta, romero, papa)	2 plantines de cada especie	0.60	5.40
	Abono orgánico (cáscaras de huevo y desecho de café)	2 bolsas de una libra	-	-
	Limonas	25	-	-
	Semillas de chíá	1 bolsa pequeña	0.25	0.25
	Azúcar	2lb	-	-
	Tabla de picar	1 unidad	-	-
	Cuchillo	1 unidad	-	-
	Cucharón	1 unidad	-	-
	Infraestructura			
Equipo físico	Sillas	39	-	-
	Mesas	3	-	-
Sub total				25.42
Imprevistos (10%)				2.54
TOTAL				27.96

Apéndice N° 12: Presupuesto de sesión “Mañana deportiva para adulto mayor”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12
	Materiales			
Refrigerio/ Dinámicas	Bolsas con agua	1 fardo	-	-
	Pelotas	2	3.00	6.00
	Recipientes plásticos para dinámica	2	-	-
	Infraestructura			
Equipo fisico	Sillas	33	-	-
	Bocina (bluetooth)	1	-	-
	Mesas	1	-	-
Sub total				8.52
Imprevistos (10%)				0.85
TOTAL				9.37

Apéndice N°13: Presupuesto de la capacitación “Hábitos alimentarios saludables”

RECURSO	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasaje	4	0.35	1.40
	Proyecto			
Impresiones	Lista de asistencia	2	0.05	0.10
	Impresión de material educativo	20	0.25	5.00
	Impresión de trípticos	30	0.25	7.50
	Material			
Papelería	Papel bond de colores	25	0.05	1.25
	Cartulina plastificada	8	0.85	6.80
	Cinta transparente	1	1.50	1.50
	Pegamento	1	2.75	2.75
	Pistola de silicon	1	4.50	4.50
	Barras de silicon	5	0.18	0.90
	Cinta aislante	1	2.00	2.00
Subtotal			12.18	19.70
Imprevistos (10%)			13.39	21.67
TOTAL			13.39	23.07

Apéndice N° 14: Presupuesto de la capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional”

RECURSO	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasaje	4	0.35	1.40
	Proyecto			
Impresiones	Lista de asistencia	2	0.05	0.10
	Impresión de material educativo	8	0.25	2.00
	Impresión de flyer	30	0.25	7.50
	Material			
Papelería	Papel bond blanco	15	0.02	0.30
	Cartulina plastificada	2	0.85	1.70
	Cinta transparente	1	1.50	1.50
	Pegamento	1	2.75	2.75
Productos de ilustración	1 libra de arroz	1	0.89	0.89
	1 gaseosa coca cola 1 litro	1	1.25	1.25
	1 paquete de galletas tortitrigo	1	1.00	1.00
	1 churro grande	1	2.50	2.50
Subtotal			11.66	22.89
Imprevistos (10%)			12.82	25.18
TOTAL			12.82	25.18

Apéndice N° 15: Presupuesto del taller sobre “Correcto lavado de manos”

RECURSO	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasaje	4	0.35	1.40
	Proyecto			
Impresiones	Lista de asistencia	2	0.05	0.10
	Impresión de material educativo	3	0.25	0.75
	Impresión de flyer	40	0.25	10.00
	Material			
Papelería	Papel bond blanco	15	0.02	0.30
	Hojas membretadas	15	0.25	3.75
	Lapicero	1	0.25	0.25
	Calculadora	1	3.45	3.45
Productos de ilustración	Huacales pequeños	25	0.49	12.25
	Toallitas pequeñas	25	0.30	7.50
	Jabones pequeños	25	0.30	7.50
	Dispensador de agua	1	5.89	5.89
Subtotal			11.55	60.64
Imprevistos (10%)			12.70	65.70
TOTAL			12.70	65.70

Apéndice N° 16: Presupuesto de la capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD	
	Transporte				
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40	
Impresiones	Proyecto				
	Lista de asistencia	3	0.04	0.12	
	Material didáctico (Tríptico sobre lonchera saludable)	38	0.09	3.68	
	Esquema de lonchera saludable (Tabloide)	1 tabloide	1.00	1.00	
	Imágenes de alimentos	3 páginas	0.25	0.75	
	Papelería	Materiales			
		Cartoncillo blanco	2 pliegos	1.00	2.00
		Plumón (Artline 90)	2 unidad	0.75	1.50
		Páginas de colores	1 paquete (25 unidades)	0.50	0.50
		Pegamento blanco	1 unidad	1.00	1.00
Hilo para manualidades		1 rollo	1.25	1.25	
Perforador para páginas		1 unidad	3.00	3.00	
	Cinta scotch	1 unidad	0.75	0.75	
	Tijera	2 unidad	2.00	2.00	
	Cartulina	4 Unidades	0.25	1.00	
	Plumones de colores	12 Unidades	0.25	3.00	
	Infraestructura				
Equipo fisico	Pizarra	1 unidad	-	-	
	Sillas		-	-	
	Mesas		-	-	
Sub total				23.95	
Imprevistos (10%)				2.39	
TOTAL				26.39	

Apéndice N° 17: Presupuesto de actividad “Mañana deportiva en niños preescolares”

Recurso	Especificaciones técnicas	Cantidad	Costo Unitario USD	Costo total USD
	Transporte			
	Pasajes (En total de equipo técnico)	8	0.30	2.40
Impresiones	Proyecto			
	Lista de asistencia	1	-	-
	Materiales			
Refrigerio	Harina para waffles	1 caja	2.30	2.30
	Bolsas plásticas	16 bolsas		
	Wafflera	1 unidad	-	-
	Infraestructura			
Equipo fisico	Pelotas	2	3.00	6.00
	Salta cuerdas	2	-	-
	Aros para act. física	10	-	-
Sub total				10.70
Imprevistos (10%)				1.07
TOTAL				11.77

Apéndice N° 18: Carta didáctica sobre capacitación “Hábitos alimentarios saludables” dirigida a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES”

Tema a desarrollar: Hábitos alimentarios saludables

Lugar de la actividad: Comunidad INPEP sector 2 en Zacamil, Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 59 años de ambos sexos; que residen en la comunidad INPEP sector 2, Zacamil.

Objetivos específicos de la actividad:

- Concientizar a la población a través de una adecuada Educación Alimentaria Nutricional, para que ellos mismos sean capaces de seleccionar alimentos más nutritivos.
- Describir las consecuencias a la salud que puede provocar una alimentación inadecuada, por déficit o exceso de nutrientes específicos.
- Fomentar la práctica de actividad física y que la población conozca el impacto positivo que esta genera a su estado de salud.

Responsable: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 19 de Noviembre 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- ¿Qué son los hábitos alimentarios saludables y no saludables?</p> <p>- Consumo de alimentos adecuado (Frutas y verduras, consumo de agua)</p> <p>- Consecuencias del consumo de grasas saturadas, azúcar, harinas refinadas y sal.</p> <p>- Estructura e importancia del plato saludable.</p> <p>- Importancia y beneficios a la salud de realizar actividad física</p>	<p>1.Presentación del equipo técnico</p> <p>2.Toma de asistencia</p> <p>3.Dinámica rompe hielo “papa caliente”</p> <p>4.Desarrollo de las temáticas</p> <p>6.Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7.Entrega del material educativo (Tríptico sobre hábitos alimentarios saludables)</p>	<p>Inicio:</p> <p>Presentación del proyecto y explicación de objetivos.</p> <p>Dinámica rompe hielo: papa caliente</p> <p>Se realizará con todos los asistentes, se les brindará una pelota que se pasará de una persona a otra y cuando un integrante del grupo de apoyo indique que debe parar la dinámica, se le pedirá a la persona a quien le quedó la pelota que diga su nombre y que exponga qué idea tiene sobre el concepto de hábitos alimentarios.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Presentación participativa de la temática, en la que se expondrán los temas a tratar y se pedirán ejemplos de la vida cotidiana a los habitantes sobre cada tema a medida se vayan desarrollando para poder aplicarlos a su realidad.</p> <p>Culminación:</p> <p>Al finalizar la presentación de los temas, se realizará una dinámica en la que se harán preguntas sobre lo aprendido a los asistentes para verificar su comprensión.</p> <p>También se realizará una dinámica en la que se les presentarán a los asistentes una serie de imágenes de distintos platos de comida y ellos tendrán que seleccionar el que consideren adecuado según lo explicado acerca del plato saludable y de igual forma identificarán los platos no adecuados y el por que los consideran de esa forma.</p> <p>Entrega de material educativo (tríptico sobre hábitos alimentarios saludables) a los asistentes y finalización.</p>	<p>60 Min en total de la capacitación distribuidos en :</p> <p>5- 7 min Presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30- 40 min desarrollo de la temática</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición</p> <p>-Grupo de adultos de ambos sexos que residen en la comunidad INPEP sector 2, Zacamil.</p> <p>Materiales:</p> <p>Listas de asistencia, impresiones de alimentos, trípticos sobre hábitos alimentarios saludables, cartulina, páginas de colores, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, trifoliar, computadora, impresora, pelota, sillas y mesas, platos.</p>	<p>Al finalizar se realizará una dinámica para evaluar la comprensión de los temas expuestos; en la cual se les entregará a los participantes un plato e impresiones de diferentes alimentos saludables y no saludables y se les pedirá que formen un plato equilibrado que cumpla ciertas características y así mismo que identifiquen al menos dos grupos de alimentos, según lo explicado y demostrado durante el desarrollo de la capacitación.</p>

HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

FACILITADORA: Andrea Gutiérrez

¡Cada acción positiva marca una gran diferencia!

19 DE NOVIEMBRE DE 2022

OBJETIVOS

General: Contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 59 años de ambos sexos que residen en la colonia INPEP 2, Zacamil.

Específico:

1. Concientizar a la población a través de una adecuada Educación Alimentaria Nutricional, para que ellos mismos sean capaces de seleccionar alimentos más nutritivos.
2. Describir las consecuencias a la salud que puede provocar una alimentación inadecuada por déficit o exceso de nutrientes específicos.
3. Fomentar la práctica de actividad física

¿QUÉ SON LOS HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES ?



¿ Qué es una alimentación saludable?

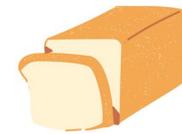
Es aquella que contiene variedad de alimentos y en cantidades suficientes que le permitan a cada persona cubrir diariamente sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse sano y activo

¿ Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que contiene variedad de alimentos y en cantidades suficientes que le permitan a cada persona cubrir diariamente sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse sano y activo

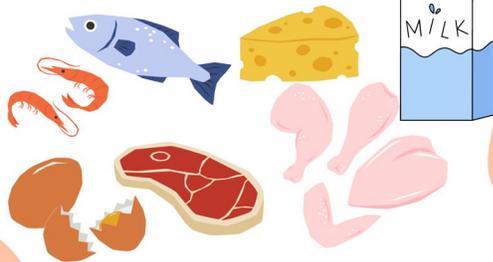
GRUPOS DE ALIMENTOS

CARBOHIDRATOS



GRUPOS DE ALIMENTOS

PROTEINAS



GRASAS



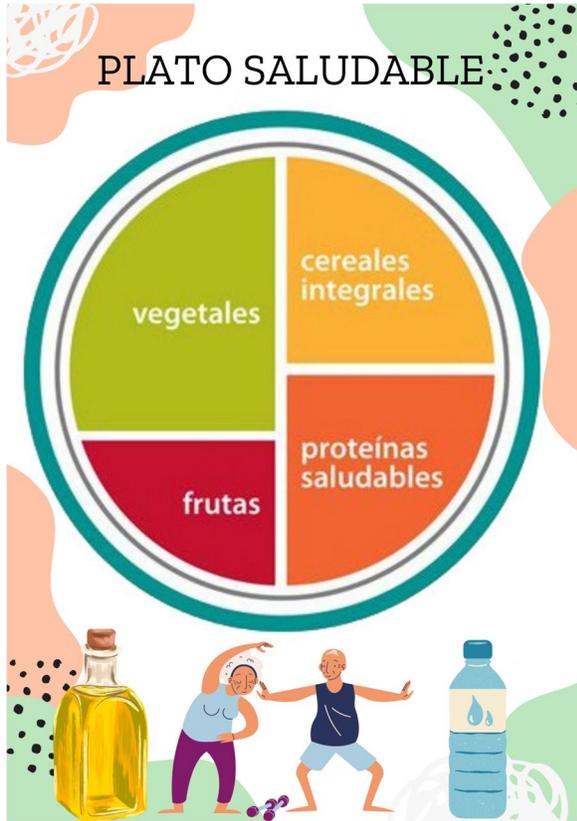
GRUPOS DE ALIMENTOS

VEGETALES



FRUTAS





Apéndice N° 20: Carta didáctica sobre capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional”
dirigida a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN SOBRE LECTURA ADECUADA DE LA ETIQUETA NUTRICIONAL”

Tema a desarrollar: Lectura de la etiqueta nutricional

Lugar de la actividad: Comunidad INPEP sector 2 en Zacamil, Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Fomentar en la población la correcta lectura del etiquetado nutricional a la hora de comprar e ingerir alimentos, de modo que esto promueva la elección de productos alimenticios que beneficien la salud de cada individuo.

Objetivos específicos de la actividad:

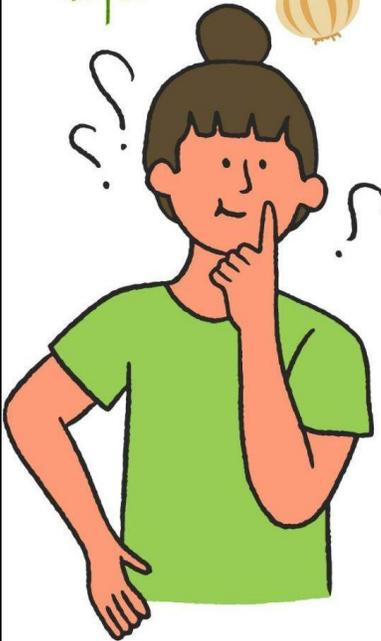
- Explicar las partes por las que está conformada una etiqueta nutricional
- Lograr que la población sepa identificar el tamaño correcto de las porciones, calorías proporcionadas por porción o empaque y los nutrientes específicos que contiene cada alimento o bebida, con el fin de que sean capaces de elegir productos saludables.
- Orientar acerca de los componentes saludables y no saludables que pueden ser mencionados en la lista de ingredientes de diferentes productos alimenticios y los efectos positivos o negativos que estos aportan a la salud.

Responsable: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 26 de noviembre 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- ¿Qué es la etiqueta nutricional?</p> <p>- Importancia de la etiqueta nutricional para el cuidado de la salud</p> <p>- Partes de la etiqueta nutricional</p> <p>- Importancia de la lectura y comprensión de la lista de ingredientes de los productos alimenticios.</p>	<p>1. Presentación del equipo técnico</p> <p>2. Toma de asistencia</p> <p>3. Dinámica rompe hielo “papa caliente”</p> <p>4. Desarrollo de las temáticas</p> <p>6. Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7. Entrega del material educativo (Hoja informativa sobre etiqueta nutricional)</p>	<p>Inicio:</p> <p>Presentación del proyecto y objetivo de la capacitación.</p> <p>Dinámica rompe hielo papa caliente</p> <p>Se realizará con todos los asistentes; se les brindará a los mismos una pelota la cual se pasará de una persona a otra y cuando un integrante del grupo de apoyo indique que debe parar la dinámica, se le pedirá a la persona a quien le quedó la pelota, que comparta qué es para él/ella la etiqueta nutricional e indique si alguna vez ha verificado o leído una etiqueta nutricional.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Presentación participativa de la temática, en la que se expondrán los temas a tratar y se les explicará, haciendo uso de diferentes productos alimenticios, cómo leer las etiquetas nutricionales y cómo identificar los ingredientes contenidos en dichos productos que pueden ser beneficiosos o no para su salud.</p> <p>Culminación:</p> <p>Al finalizar con el desarrollo del tema se le proporcionará a cada participante una hoja que contenga una etiqueta nutricional donde ellos le colocaran las partes de la etiqueta y 3 apartados que es importante revisar en todos los productos.</p> <p>Apéndice N° 39: Material didáctico sobre capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional”</p>	<p>60 Min en total de la capacitación distribuidos en:</p> <p>5- 7 min Presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30- 40 min desarrollo de la temática</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - -Equipo técnico de nutrición -Grupo de adultos de ambos sexos que residen en la comunidad INPEP sector 2, Zacamil.</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, cartulina, páginas de colores, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora, sillas y mesas, modelo de etiqueta nutricional, productos alimenticios (galletas, churros, bebidas que contengan etiqueta nutricional)</p>	<p>Al finalizar se realizará una dinámica para evaluar la comprensión de los temas expuestos; en la cual se colocará en una mesa diferentes productos alimenticios para que el participante elija entre las diferentes opciones que se le presentan; el producto más saludable de acuerdo al contenido de nutrientes expuesto en la etiqueta de dicho producto.</p>

¿Cómo leer la etiqueta nutricional?



Ingredientes
Aguacate 95%, cebolla y ajo deshidratado, jalapeño y cilantro.

	Por 100g	Por ración de 50g
VALOR ENERGÉTICO	613 kJ 149 kcal	306,5 kJ 74,5 kcal
GRASAS De las cuales saturadas	13,7 g 3,8 g	6,85 g 1,9 g
HIDRATOS DE CARBONO De los cuales azúcares	2 g 1,4 g	1 g 0,7 g
PROTEÍNA	1,9 g	0,95 g
FIBRA	5 g	2,5 g
SAL	1,2 g	0,6 g

Apéndice N° 22: Carta didáctica sobre taller “Correcto lavado de manos” dirigido a adultos de la Colonia INPEP sector 2, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: TALLER SOBRE EL CORRECTO LAVADO DE MANOS”

Tema a desarrollar: Lavado de manos.

Lugar de la actividad: Colonia INPEP ,sector 2 Zacamil , Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Promover en los niños escolares y preescolares un correcto lavado de manos.

Objetivos específicos de la actividad:

- Explicar la forma correcta de lavar las manos.
- Concientizar sobre la importancia del lavado de manos en la prevención de enfermedades.
- Aprender los pasos que conforman el correcto lavado de manos.

Responsable: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 03 diciembre de 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- Definición de qué es el lavado de manos.</p> <p>- Pasos para el correcto lavado de manos</p> <p>-Importancia del correcto lavado de manos</p> <p>- Momentos claves donde debemos lavar nuestras manos</p>	<p>1.Presentación del equipo técnico</p> <p>2.Toma de asistencia</p> <p>3.Dinámica rompe hielo “el rey manda”</p> <p>4.Desarrollo de las temáticas</p> <p>6.Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7.Entrega del material educativo (hoja informativa sobre correcto lavado de manos)</p>	<p>Inicio: Se iniciará con la presentación del proyecto y la explicación de los objetivos. Luego se llevará a cabo la dinámica de “la papa caliente”</p> <p>Desarrollo: Se impartirá la temática planificada para dicha capacitación con el fin de que los niños conozcan cuales son los pasos a seguir para realizar un correcto lavado a través de un video ilustrativo https://youtu.be/f1SL2LvFUm0</p> <p>Culminación: Se realizará la demostración de un correcto lavado de manos con cada uno de los asistentes al taller y se colocará un video donde se resumen los pasos de esta actividad.</p>	<p>60 Min en total de la capacitación distribuidos en: 5 min Presentación 10 min dinámica rompe hielo</p> <p>20 min desarrollo de la temática</p> <p>20 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición -Grupo de adultos y niños de la comunidad INPEP de mejicanos</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, computadora, lapiceros, papel bond plumones, impresora, sillas y mesas, huacales, toallitas de mano y jabones.</p>	<p>La evaluación de esta actividad se realizará de forma individual, cada niño deberá dirigirse al área de los lavados y poner en práctica los pasos que se hablaron durante el taller.</p>

Técnica correcta del lavado de manos

Tu salud está en tus **Manos**



- 

Usa **jabón líquido** o de pasta en trozos
- 

Talla **enérgicamente** las palmas, dorso y entre los dedos
- 

Lávalas por **20 seg.** no olvides la muñeca
- 

Enjuaga **muy bien**
- 

Cierra la **llave del agua** con un pedazo de papel
- 

Con el mismo pedazo de papel abre la puerta y **tíralo** en el bote de basura

#MeCuido
#PorAmorALaVida



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON HIPERTENSION ARTERIAL

1. TOMESUS MEDICAMENTOS EXACTAMENTE COMO EL MEDICO LO HA INDICADO.
2. ELIMINE EL SALERO DE LA MESA DONDE CONSUME LOS ALIMENTOS.
3. EVITE SAZONAR SUS ALIMENTOS CON CONSOMÉ, CUBITOS Y DEMÁS CONDIMENTOS, EN SU LUGAR UTILICE OREGANO, CILANTRO, ALCAPATE.
4. PROHIBIDO EL CONSUMO DE SOPAS INSTANTANEAS.
5. EVITE EL CONSUMO DE COMIDA RAPIDA Y COMIDA MUY CONDIMENTADA.
6. ELIMINE EL CONSUMO DE EMBUTIDOS COMO SALCHICHAS, MORTADELA, CHORIZOS
7. INCORPORA SUFFICIENTES VERDURAS EN CADA UNO DE TUS TIEMPOS DE COMIDA.
8. EVITE EL CONSUMO DE PREPARACIONES FRITAS, CAMBIALAS POR GUISOS, ALIMENTOS A LA PLANCHA O ASADOS.
9. REALICE 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA AL DIA.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON DISLIPIDEMIAS

1. CONSUMA FRUTAS Y VERURAS EN ABUNDANCIA
2. ELIMINE EL CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA RAPIDA
3. EVITE EL CONSUMO DE PREPARACIONES FRITAS, CAMBIALAS POR GUISOS, ALIMENTOS A LA PLANCHA O ASADOS.
4. PREPARE SUS ALIMENTOS CON ACEITE DE CANOLA, ELIMINE EL USO DE MANTECAS Y MARGARINAS
5. ELIMINE LA PIEL Y LOS "GORDITOS" DE LA CARNE DE RES Y POLLO.
6. REALICE 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA AL DIA.
7. CONSUMA SUFFICIENTE AGUA DURANTE EL DIA
8. REDUZCA EL CONSUMO DE CHUCHERIAS, GOLOSINAS Y DULCES



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. PREPARE DIARIAMENTE PLATILLOS VARIADOS, UTILIZANDO ALIMENTOS NATURALES
2. CONSUMA COMO MÍNIMO TRES PORCIONES DE VERDURAS Y 2 DE FRUTAS AL DÍA.
3. INCLUYA EN SU ALIMENTACIÓN DIARIA POR LO MENOS UNO DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS: LECHE, REQUESON, QUESO FRESCO, YOGURT NATURAL
4. CONSUMA AL MENOS 2 VECES POR SEMANA CARNE DE LOS SIGUIENTES TIPOS: POLLO, CARNE DE RES, PESCADO.
5. AL COCINAR UTILICE ACEITE VEGETAL EN PEQUEÑAS CANTIDADES Y REDUZCA EL USO DE MANTECAS Y MARGARINAS.
6. SAZONE SUS COMIDAS CON HIERBAS Y ESPECIAS NATURALES, REDUCIENDO ASÍ EL USO DE CONSOMES Y CONDIMENTOS ARTIFICIALES
7. EVITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADAS, FRITURAS, GOLOSINAS, COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS ENLATADOS.
8. CONSUMA COMO MÍNIMO DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES DIABÉTICOS

1. ESTABLEZCA HORARIOS FIJOS DE SUS TIEMPOS DE COMIDA.
2. TOMESUS MEDICAMENTOS EXACTAMENTE COMO EL MEDICO LO HA INDICADO.
3. PROCURE ENDULZAR LO MENOS POSIBLE SUS BEBIDAS (CAFE, TE, LECHE).
4. CONSUMA LAS FRUTAS ENTERAS Y DE PREFERENCIA, ACOMPAÑADAS DE GRANOLA O YOGURT O EN LO MEJOR DE LOS CASOS POSTERIOR A FINALIZAR EL TIEMPO DE COMIDA.
5. EVITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS MUY DULCES COMO PAN DULCE, POSTRES, MIEL, REPOSTERIA.
6. ELIMINE EL CONSUMO DE BEBIDAS CARBONATADAS Y JUGOS ARTIFICIALES
7. INCORPORA SUFFICIENTES VERDURAS EN CADA UNO DE TUS TIEMPOS DE COMIDA.
8. PROCURE CONSUMIR CEREALES COMPLEJOS COMO LA AVENA, LAS TORTILLAS.
9. REALIZA 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA AL DIA.



Apéndice N° 24: Presentación elaborada para exposición de Proyecto PROESAN a los representantes de la Alcaldía Municipal de Mejicanos



PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN



UNIVERSIDAD DEL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN
DIPLOMADO EN NUTRICIÓN COMUNITARIA



PROYECTO DE NUTRICIÓN: PROESAN

Equipo Técnico:
 Andrea Sarahi Gutierrez Coto
 Joselin Cristina Abrego Soriano
 Zayda Marilyn Salguero Jimenez
 Flor Melissa Portán Guerra

Docente responsable: Licda. Karen Polio

Ciudad de San Salvador, Jueves 10 de Noviembre de 2022



DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO



DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO



Propósito

- Mejorar estilos de vida
- Fomentar una alimentación saludable



Período de realización

- Noviembre 2022
- Febrero 2023



Población beneficiaria

- Grupos que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos: (mujeres, adultos mayores, niños preescolares y escolares)
- Habitantes de la colonia INPEP sector 2 (adultos, niños preescolares y escolares)



OBJETIVOS DEL PROYECTO



OBJETIVO GENERAL

- Promover estilos de vida saludables y una buena nutrición en los diferentes grupos etarios, así como prevenir las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles y de esta manera fomentar la salud de las personas que conforman la Unidad de Género de San Ramón de la alcaldía de Mejicanos y la Colonia INPEP, sector 2 zacamil en el periodo de noviembre 2022 a febrero 2023.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar capacitaciones teórico-prácticas a los diferentes grupos etarios acerca de hábitos alimentarios y métodos de cocción saludables, inocuidad de alimentos y alimentación saludable la cual permitirá la adopción de hábitos que sean en pro de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar la teoría expuesta previamente en las capacitaciones a través de los talleres prácticos para garantizar la inocuidad alimentaria y mejorar la disponibilidad de alimentos de la población, por medio de la creación de un huerto comunitario.
- Fomentar la prevención y el control de enfermedades crónicas no transmisibles a través de la práctica de actividad física adaptada a los diferentes grupos etarios que asisten a la Casa de la Mujer, Mejicanos.



METAS



- Lograr el acercamiento con todos los grupos etarios que formarán parte del proyecto PROESAN y que durante el transcurso del proyecto se puedan capacitar al 80% de las personas que son parte de los diferentes grupos de la Casa de la Mujer y comunidad INPEP sector 2.
- Desarrollar el 100% de las actividades planificadas dentro del proyecto PROESAN dentro del periodo establecido.

- Que el 80% de las personas invitadas a las capacitaciones y los talleres asistan y permanezcan durante todo el desarrollo de la actividad.
- Lograr que el 80% de la población que asista a las mañanas deportivas realice todas las actividades planificadas dentro de las mismas.
- Lograr que al finalizar cada actividad del proyecto PROESAN; el 80% de la población que asista a cada una, haya comprendido y sepa aplicar de manera práctica las temáticas que se impartieron.
- Que se cumpla en un 100 % con la entrega de los trípticos y otro material didáctico, en todas las capacitaciones y talleres.



ACTIVIDADES A REALIZAR



Actividades a realizar en la Casa de la Mujer

Alimentación en enfermedades crónicas no transmisibles	Huertos comunitarios	Huertos comunitarios
4	5	6
Capacitación	Capacitación	Taller

Actividades a realizar en la Casa de la Mujer

Alimentos fortificados con incaparina para el adulto mayor	Inocuidad de alimentos	Métodos de cocción saludables
1	2	3
Capacitación	Capacitación	Capacitación

Actividades a realizar en la Casa de la Mujer

Mañana deportiva adultos	Alimentación en niños preescolares y escolares	Mañana deportiva infantil
7	8	9
Act. recreativa	Capacitación	Act. recreativa

Actividades a realizar en la Colonia INPEP 2 ZACAMIL



Cronograma de actividades	Noviembre				Diciembre				Enero			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividades												
1. Capacitación demostrativa "Alimentos fortificados con Incaarina para el adulto mayor"			X									
2. Taller "Inocuidad de alimentos"			X									
3. Capacitación "Hábitos alimentarios saludables"			X									
4. Capacitación "Métodos de cocción saludable"				X								
5. Capacitación "Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles"				X								
6. Taller "Correcto lavado de manos"				X								
7. Capacitación "Huertos comunitarios"							X					
8. Taller "Huertos comunitarios"							X					
9. Capacitación "Lectura de etiqueta nutricional"							X					
10. Mañana deportiva (grupo de adultos)								X				
11. Capacitación "Alimentación en niños preescolares y escolares"												X
12. Mañana deportiva (grupo de niños)												X



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Apéndice N° 25: Carta de gestión a la Unidad de Acceso a la Información Pública de la Alcaldía Municipal de Mejicanos



ALCALDÍA
MUNICIPAL DE
MEJICANOS



Ciudad Universitaria, 28 de Febrero de 2023

Unidad de Acceso a la Información Pública
Presente

Reciban un cordial saludo deseándoles éxitos en sus actividades que a diario realizan. Por medio de la presente nos dirigimos a su persona con la finalidad de solicitarle su apoyo y las facilidades correspondientes a las estudiantes egresadas de la carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador; quienes como parte del diplomado de especialización en Nutrición Comunitaria, están llevando a cabo en coordinación con la Alcaldía municipal de Mejicanos, a través de la Unidad de Género de dicho municipio; el proyecto denominado "PROESAN" (Proyecto de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Nutrición), con el fin de contribuir a la seguridad alimentaria de los habitantes de dicho municipio.

Para poder concluir el diplomado de nutrición comunitaria, se solicita como producto final del proyecto la elaboración de un documento de sistematización de actividades, dicho documento requiere adjuntar información acerca del municipio de Mejicanos en el que se desarrolla el proyecto, para lo cual solicitamos se nos proporcione la siguiente información:

- Mapa de pobreza del municipio
- Mapa de riesgo del municipio
- Mapa de inseguridad alimentaria del municipio
- Albergues en la zona y si estos cuentan con un plan de emergencia enfocado a seguridad alimentaria
- Organizaciones comunitarias relevantes
- Número de iglesias del municipio y religión
- Plan estratégico de desarrollo municipal
- Plan operativo anual del municipio

Sin otro particular, atentamente

Equipo técnico de Nutrición:

Joselin Abrego
Zayda Salguero
Flor Portán

DUI:

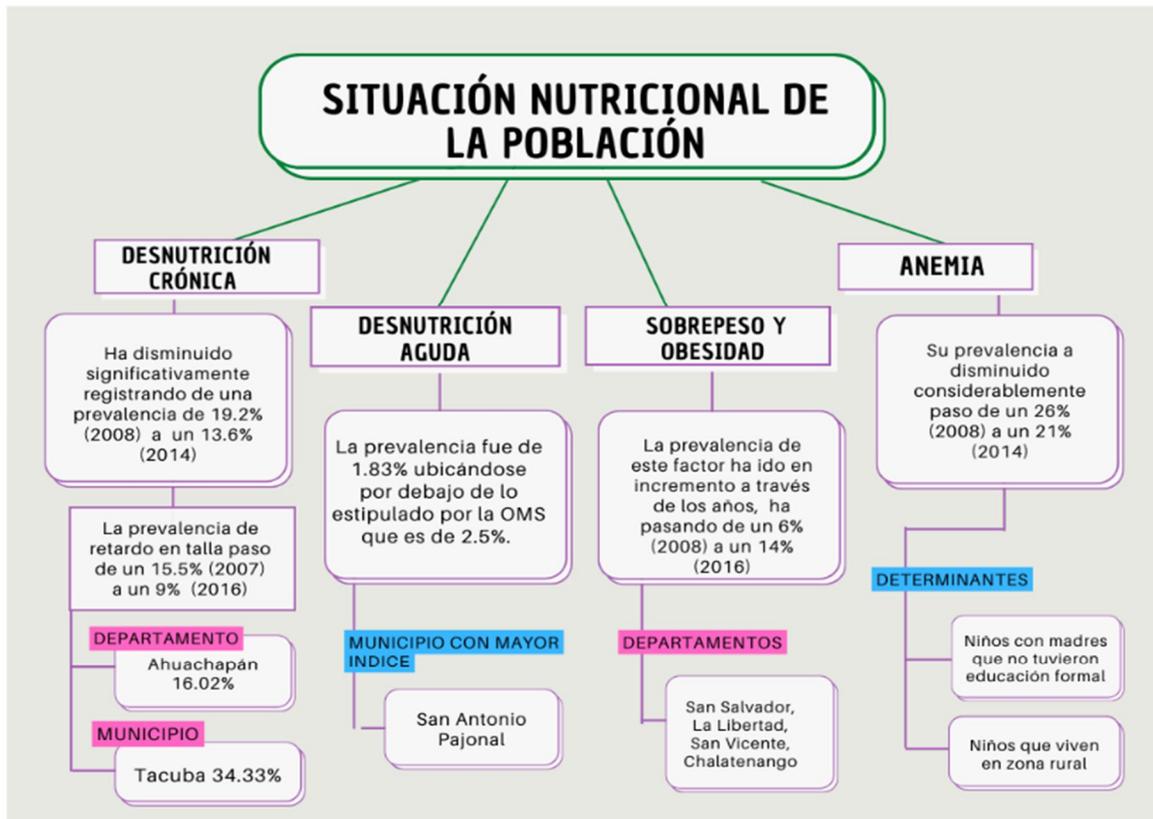
05011511-4
05527185-0
05471347-7

Representante del Diplomado
Licda: Karen Polio

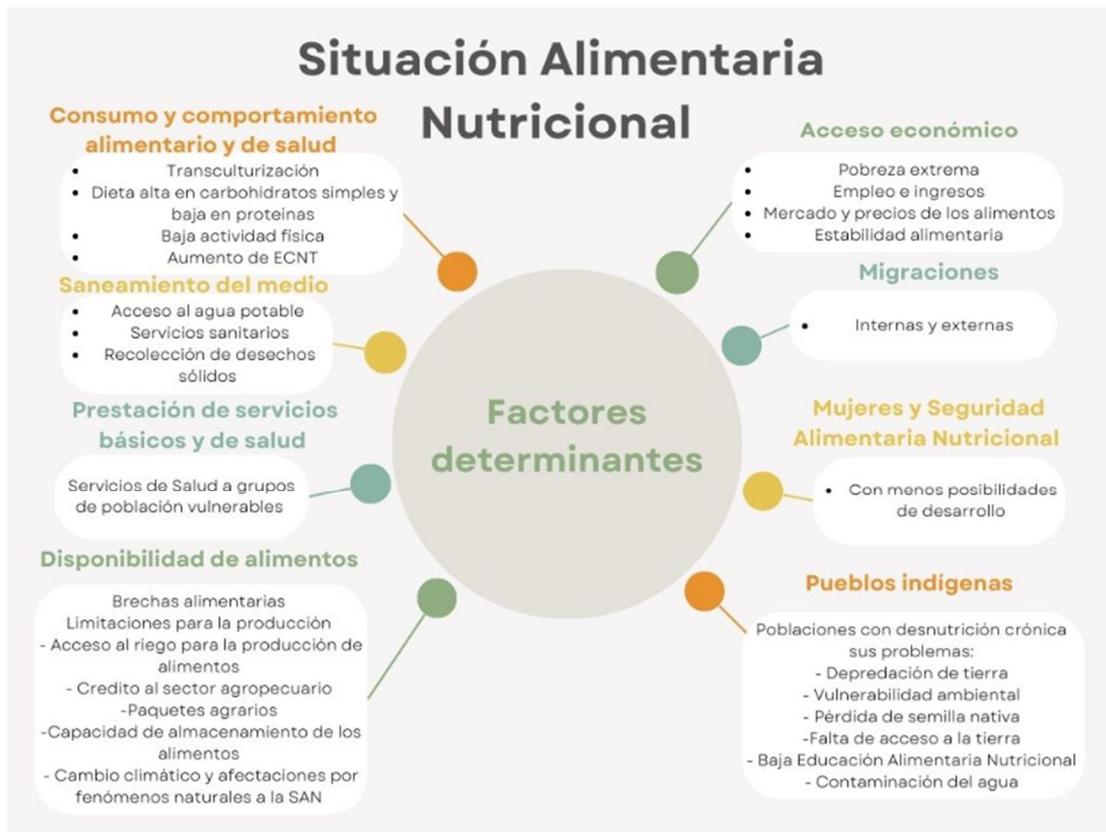


MARCO JURÍDICO Y POLÍTICO





SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: FACTORES DETERMINANTES



OBJETIVOS, LÍNEAS ESTRATÉGICAS Y ACCIONES PRIORITARIAS

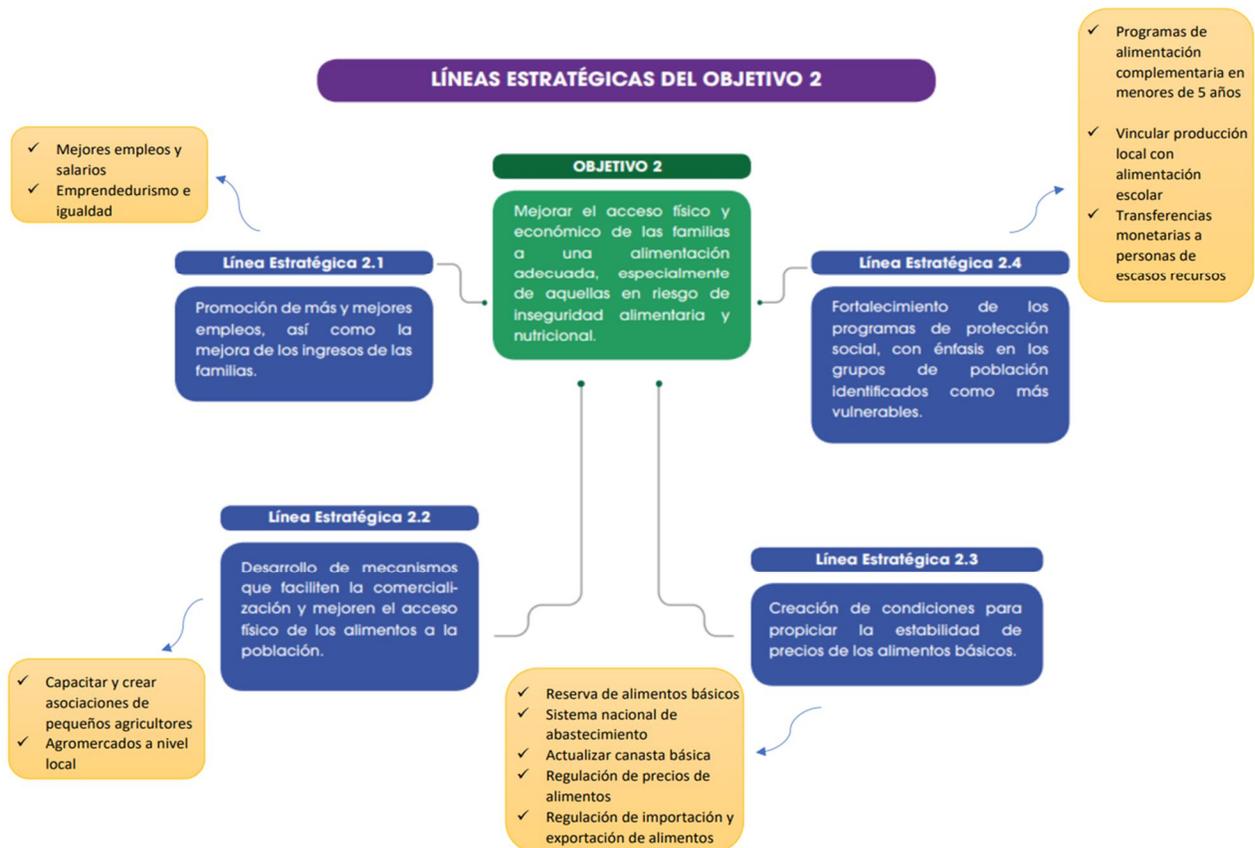
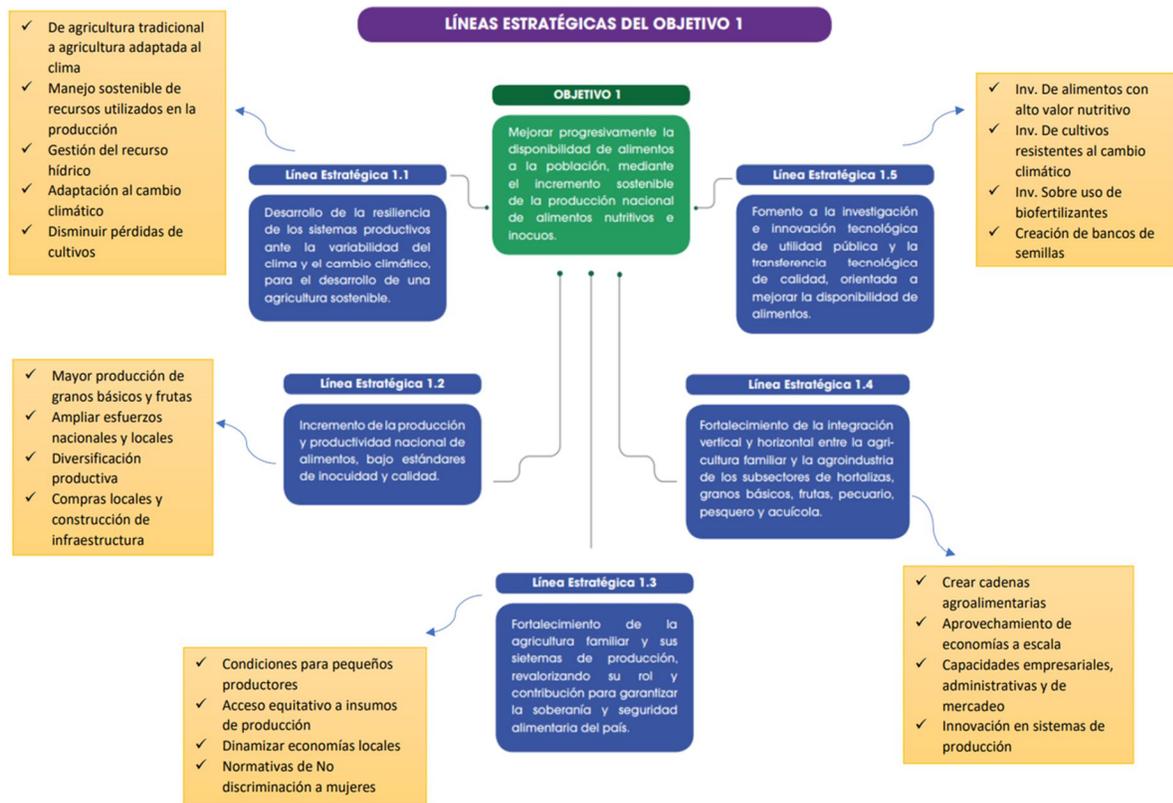
✓ **OBJETIVO GENERAL:**

Mejorar la Seguridad Alimentaria, la situación nutricional de la población y la soberanía alimentaria con énfasis en los grupos en condiciones de mayor vulnerabilidad, a fin de garantizar el derecho a una alimentación adecuada de forma oportuna y permanente.

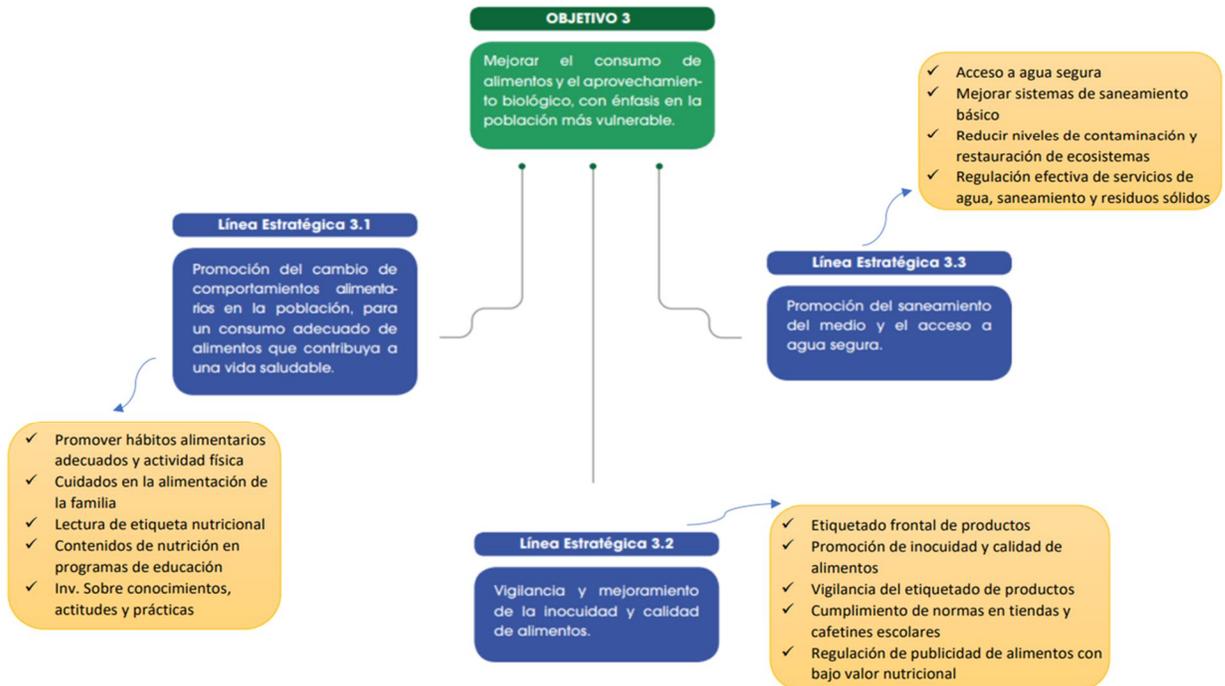


✓ **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

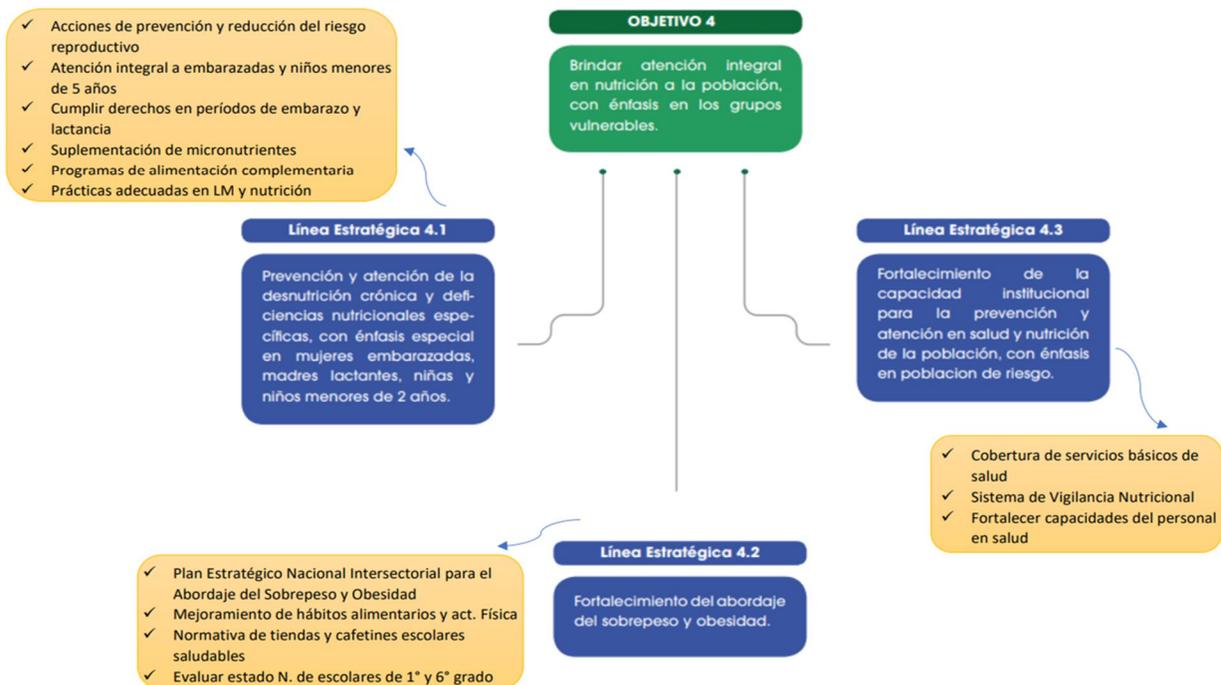
1. Mejorar progresivamente la disponibilidad de alimentos a la población, mediante el incremento sostenible de la producción nacional de alimentos nutritivos e inocuos.
2. Mejorar el acceso físico y económico de las familias a una alimentación adecuada, especialmente de aquellas en riesgo de inseguridad alimentaria y nutricional.
3. Mejorar el consumo de alimentos y el aprovechamiento biológico, con énfasis en la población más vulnerable.
4. Brindar atención integral en nutrición a la población, con énfasis en los grupos vulnerables.
5. Garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población en situación de emergencia.
6. Fortalecer el marco jurídico e institucional que facilite el abordaje integral y sostenible de la SAN, con la participación de los diferentes sectores vinculados, a nivel nacional, departamental y municipal.

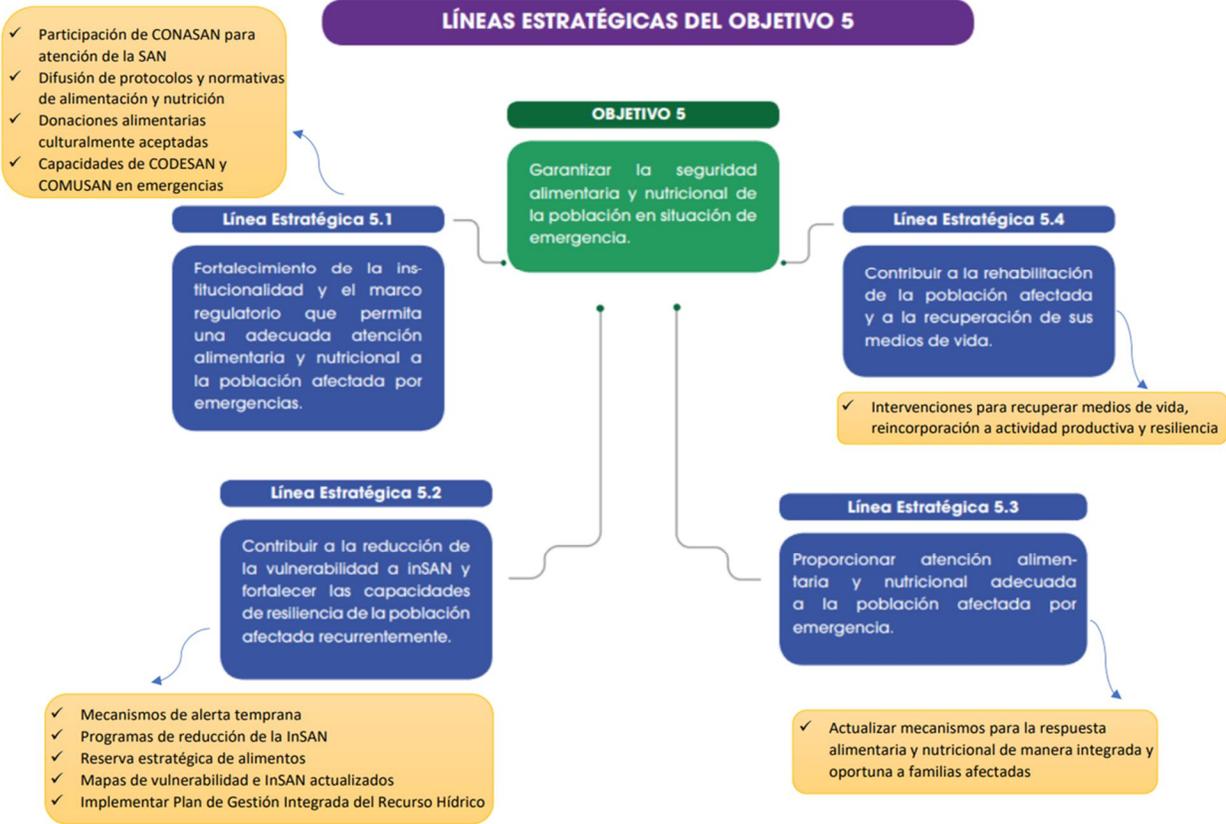


LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL OBJETIVO 3



LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL OBJETIVO 4





Apéndice N° 27: Tarea sobre los Modelos de la Seguridad Alimentaria Nutricional

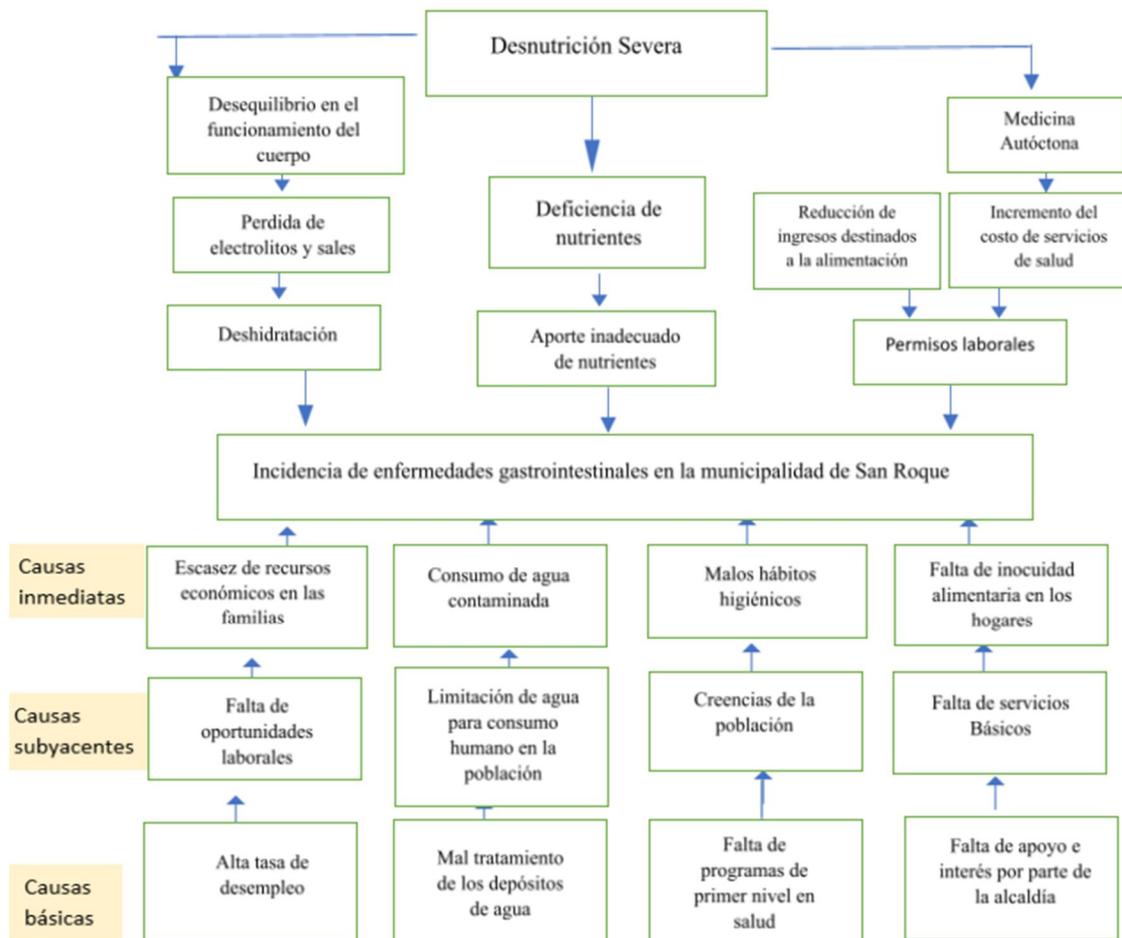
GRUPO N°2

Caso N°1:

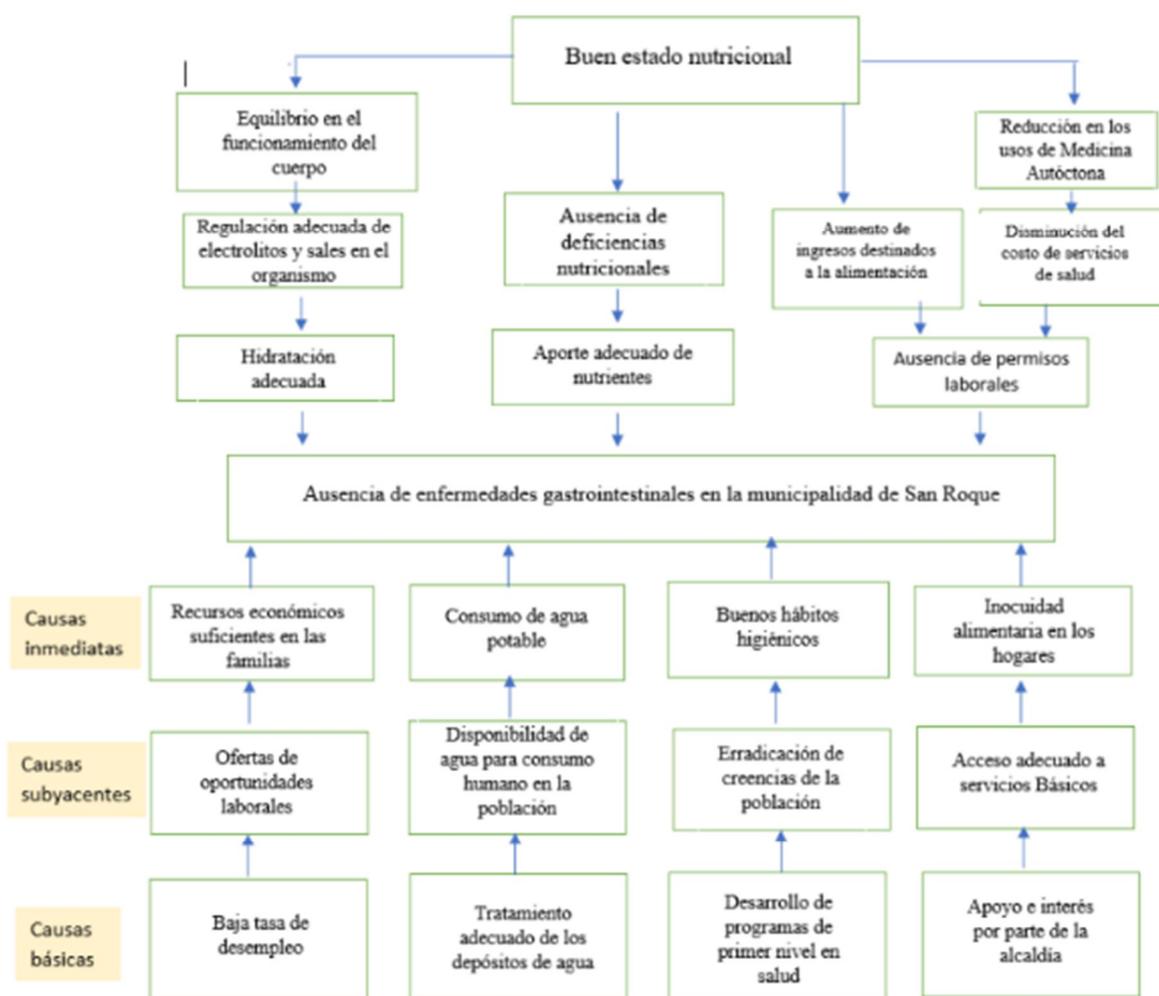
En la municipalidad de San Roque no quieren abordar el tema de cooperación con la población vulnerable que actualmente tiene limitaciones de agua para el consumo humano por mal tratamiento de los depósitos de agua y los pobladores en su mayoría padecen de diarreas, además no tienen atención en salud preventiva por falta de un programa de primer nivel en salud.

La creencia de la gente es que la diarrea es un mal permanente y se vive con ella, pero al hacer una evaluación diagnóstica del estado nutricional de niños desnutridos severos han tenido al menos dos a tres períodos de diarrea por año, las cuales han sido tratadas con medicina autóctona, porque las madres no tienen dinero para llevarlos al médico particular.

CASO 1. ÁRBOL DE PROBLEMA



CASO 1. ÁRBOL DE OBJETIVOS



Caso N°2

En la comunidad de San Antonio del monte no existe un programa de apoyo al sistema alimentario que favorezca a la agricultura familiar y la alimentación de toda la gente es monótona, no variada y con ausencia de consumo de hierbas, frutas y vegetales, al realizar una encuesta de consumo de alimentos se pudo apreciar que los alimentos menos consumidos son los cárnicos, lácteos y las frutas y vegetales, alimentación que los hace vulnerables a enfermedades nutricionales carenciales. Las madres opinan que no creen necesario comprar frutas, porque comen en la temporada de mangos, nances y jocotes, y no incorporan a diario las frutas porque no producen y en el mercado son caras.

No hay disponibilidad al mercado municipal, por lejos y cuando van al mercado sólo compran especies, ajos, sal y azúcar y no les alcanza para quesos y carnes.

Las personas mayores tienen una influencia bien marcada de las prohibiciones alimentarias que hace la religión y las obedece, entre ellas está el no consumo de pescado sin escamas, animales con pezuña hendida como el cerdo, conejo o liebre, reptiles, anfibios y otros.

Apéndice N°28: Tarea del Proceso Salud - Enfermedad, Eras de la salud pública

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO DE NUTRICIÓN COMUNITARIA

Proceso Salud-Enfermedad, eras de la salud pública

Estudiantes:
Zayda Marilín Salguero Jiménez
Flor Melissa Portán Guerra

Carnet:
SJ16005
PG15003

Objetivos

Objetivo general: Describir en que consiste el proceso Salud-Enfermedad y cómo este concepto ha ido evolucionando a través del tiempo.

Objetivos específicos:

1. Detallar los acontecimientos importantes que surgieron en el proceso Salud-Enfermedad en la era sanitarista, la era de las enfermedades infecciosas y en la era de las enfermedades crónicas.
2. Conceptualizar y describir cómo influye la protección, promoción y restauración de la salud en las poblaciones.
3. Analizar el enfoque estructural del proceso salud-enfermedad y alimentación-nutrición.

Proceso Salud-Enfermedad

La conceptualización de la OMS en la primera mitad de siglo XX entendía la salud "como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades"

El proceso salud-enfermedad (PSE) es una categoría que permite comprender las actitudes individuales, colectivas y sociales frente a un fenómeno dado.

Eras de interpretación de la salud pública

Salud pública en los primeros tiempos de la humanidad:

Año 5,000-6,000 a.C.	Siglo XXVII	Año 1,200 a.C.	Año 460-380 a.C.
La salud ya no es exclusivamente magia	En China, el Yin Yang explica la relación salud - enfermedad	Se da la transición de magia a ciencia (los templos eran casas de salud)	La observación y la lógica en el diagnóstico y terapéutica dan origen a la epidemiología

Eras de interpretación de la salud pública

Salud pública desde la modernidad hasta nuestros días:

Año 1940	Año 1960	Año 1970	Año 2,000
Se aprueba la primera ley sobre la obligatoriedad de la compilación de información sanitaria.	Surge el movimiento de Salud Comunitaria en los EEUU	La salud sufre efectos de la crisis económica	Aparece la propuesta salud para todos y Atención Primaria de la Salud

En Inglaterra: implantación del Servicio Nacional de Salud (promoción de medicina preventiva)

Eras de la interpretación de la salud pública

Salud pública desde la modernidad hasta nuestros días:

Siglo XVIII	Finales del siglo XVIII	Siglos XVIII, XIX y XX	Siglo XIX
Surge el movimiento de medicina social	Se produjo la primera vacuna de la viruela	Se introducen sistemas de vigilancia y cuarentena	Los paradigmas de la salud pública fueron: dimensión social (condiciones de vida y trabajo) y las reformas de organización institucional (el estado y los seguros)

Eras de interpretación de la salud pública



Funciones de la salud pública

1 Protección de la salud

Acciones que inciden en:

- Saneamiento ambiental: Vigilancia y control de agentes físicos, químicos y biológicos presentes en los distintos elementos del medio y en los lugares de convivencia humana.
- Control de calidad de los alimentos
- Inspecciones, recogida de muestras, los análisis de laboratorio, control de plaguicidas.
- Calidad de agua, contaminación atmosférica

2 Promoción de la salud

Son actividades que intentan fomentar la salud de los individuos y colectividades, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables, mediante intervenciones de educación sanitaria a través de medios de comunicación de masas, en las escuelas y en atención primaria.



3 Restauración de la salud

Consiste en todas las actividades que se realizan para recuperar la salud en caso de su pérdida.



Enfoque estructural de la salud-enfermedad y la alimentación-nutrición

Interacción salud-enfermedad y alimentación-nutrición

Como objeto de estudio de la ciencia epidemiológica, actualmente se sostiene que la salud-enfermedad y la alimentación-nutrición deben abordarse como proceso colectivo de una sociedad, pero a la vez preocuparse por la estructura social y los elementos generales, particulares e individuales que se manifiestan en cada una de las situaciones o en su interacción.



Interacción salud-enfermedad y alimentación-nutrición



- 1 Procesos estructurales de la sociedad**
Fase económica, antecedentes históricos
- 2 Perfiles de reproducción social**
Producción y consumo de las diferentes clases sociales
- 3 Fenómenos biológicos del PAN e interacción con salud-enfermedad**
Enfoque biológico o curativo y Enfoque social o preventivo

Apéndice N° 29: Tarea sobre relación entre los determinantes sociales de primer y segundo orden

GRUPO N°1:

Tarea No 2.0: LOS DETERMINANTES SOCIALES.

INDICACIONES GENERALES.

- Leer las acciones de la POLSAN.
- Cada grupo hará una presentación un análisis de cada uno de los aspectos que se les solicita de acuerdo con los determinantes de la SAN.
- Fecha de la presentación 17 y 19 de octubre.

Grupo No 1: Desarrollar los siguientes análisis según se indican.

Explicar cuáles serían las vinculaciones entre los determinantes de 1er orden con los de segundo orden en algunas responsabilidades del SISTEMA INSTITUCIONAL SOCIAL
--

Explicar cuáles serían las vinculaciones entre los determinantes de 1er orden con los de segundo orden en algunas responsabilidades del SALUD

Explicar cuáles serían las vinculaciones entre los determinantes de 1er orden con los de segundo orden en algunas responsabilidades del MEDIO AMBIENTE
--

Explicar cuáles serían las vinculaciones entre los determinantes de 1er orden con los de tercer orden en algunas responsabilidades de ECONOMÍA
--

Determinantes de primer orden	Determinantes de segundo orden	
	Servicios Preventivos de Salud	Seguridad Social
1. Sistema alimentario	Supervisión por parte de las alcaldías municipales sobre el proceso de producción de alimentos (preparación, distribución, almacenamiento y consumo)	Garantizar la seguridad alimentaria nutricional en las comunidades, así como promover el uso de guías alimentarias, alimentación complementaria y durante el embarazo además de la regulación de los entornos alimentarios
2. Salud y nutrición	Atenciones nutricionales preventivas y para el tratamiento de los diferentes pacientes, acompañadas de una Educación Alimentaria Nutricional por parte de las Unidades de Salud en escuelas y comunidades	Organización de grupos multidisciplinarios para la realización de Brigadas de Salud Integral y acercamientos comunitarios, así como la realización de actividades por parte de los promotores de salud en los Ecos.
3. Educación y cultura	Promover junto a la Educación Alimentaria Nutricional el uso de guías alimentarias para la población salvadoreña	Promoción y educación sobre derechos de las personas, controles prenatales, beneficios posts partos, así como empoderar a la población sobre la salud.
4. Economía (Empleo e ingreso)	Fomentar la creación de huertos familiares o comunitarios utilizando los alimentos producidos para la venta en los mercados comunales, generar empleos y promover el uso de la canasta básica	Asegurar el empleo de la población vulnerable (personas con discapacidad) así como la sensibilización por parte de las empresas hacia derechos laborales en periodos de: accidentes laborales, enfermedad, puerperio y embarazadas
5. Recursos naturales	Garantizar por parte de la alcaldía el acceso de los recursos naturales a las comunidades, así como promover la educación para el adecuado uso de los recursos, inocuidad e higiene (lavado, desinfección, abatización) a través de campañas y jornadas médicas, disposición adecuada de los desechos sólidos y tratamiento de aguas lluvias, así como educar a los agricultores sobre el mantenimiento de cultivos ecológicos y sostenibles evitando el uso de agrotóxicos.	Promover el uso de equipo protector adecuado para el desarrollo de trabajo en la agricultura como son el uso de caretas y trajes protectores, guantes, así como sensibilizar a las empresas sobre la contaminación del medio ambiente por desechos de la producción

INDICACIONES GENERALES:

- Presentar un informe general, solamente respondiendo las preguntas generadoras.

PREGUNTAS GENERADORAS

1. ¿CUALES SON LOS INDICADORES SOCIOECONOMICOS QUE LE SERVIRIAN EN UNA COMUNIDAD PARA EL DESARROLLO DE UN PROYECTO EN SAN?

- Nivel educativo de la población
- Grado de alfabetización en adultos
- Ingresos económicos promedio
- Tasa de desempleo
- Existencia de servicios básicos en la comunidad
- Existencia de servicios de atención en salud

2. ¿QUE TIPO DE PROYECTO PUEDE PROPONER PARA FOMENTAR EL DESARROLLO LOCAL?

- Se pueden desarrollar proyectos en los cuales se promueva la creación de huertos familiares y comunitarios, en los cuales se cultiven alimentos de consumo habitual en la población que se va a intervenir. En dicho proyecto se les podría brindar a la población orientación por medio de talleres prácticos y adecuados a sus condiciones y del medio ambiente, las herramientas y el conocimiento necesario para realizar cultivos de manera sostenible, como sembrar, mantener y cosechar diferentes tipos de alimentos, para que estos productos a parte de beneficiar a cada familia, sirvan de base para que la comunidad pueda ofertar en mercados municipales u otro tipo de negocios o emprendimientos, cada uno de los productos que han sido cultivados, promoviendo así el desarrollo de la comunidad y una mejora en la disponibilidad de alimentos de la población.

3. ¿QUE TIPO DE DETERMINANTES DE SALUD NOS AYUDARÍA A IDENTIFICAR LA CULTURA ALIMENTARIA?

- Estilos de vida de la población: Mitos y creencias alimentarias, religión, ingresos económicos, actividad física, consumo de diferentes grupos de alimentos por la población en cuestión.

Importancia de la Nutrición

La nutrición es importante para la salud y el bienestar de todas las personas y en cualquier etapa de la vida, además se considera que es fundamental en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de la salud, una alimentación sana nos ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de padecer enfermedades como: diabetes tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. Asimismo el balance en los nutrientes que se consumen es la clave para seguir una dieta adecuada y equilibrada que cumpla con los requerimientos nutricionales de cada persona y a la vez sea capaz de prevenir enfermedades y de mejorar la calidad de vida.

También es importante destacar que la nutrición tiene relación con los proceso de obtener energía de los alimentos, construir y reparar las estructuras corporales, es por ello que necesitamos alimentarnos adecuadamente e incorporar nutrientes que nos aporten energía y que puedan cumplir su funciones esenciales para llevar a cabo todos los procesos vitales básicos, como: la reparación de los tejidos y células, el crecimiento y conservar la salud. Sin embargo, la nutrición va más allá del simple hecho de comer, también implica un conjunto de procesos mediante los cuales el organismo extrae, absorbe e incorpora a sus estructuras una serie de sustancias que recibe mediante la alimentación.

Además la alimentación equilibrada y balanceada se ve reflejada en mantener nuestro sistema inmune intacto, cuando nuestro sistema inmunológico comienza a fallar, todo nuestro cuerpo se ve afectado es ahí donde nos volvemos más susceptibles a todo tipo de dolencias y enfermedades no transmisibles (como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares).Una buena alimentación y una dieta equilibrada contribuye a obtener una vida más sana , mejorar el estado de ánimo y aumentar nuestra productividad.

Asimismo necesitamos la nutrición para mantener nuestros órganos internos sanos, cuando alguien no recibe una nutrición adecuada, se ve y se siente agotado, y se refleja como una persona mal nutrida por su apariencia, es posible que no pueda realizar sus actividades diarias a un ritmo normal, esta relación entre nutrición y salud no solo afecta al bienestar físico, sino también mental, es así que tener una buena alimentación a lo largo de la vida con todos los nutrientes que el cuerpo requiere en cantidad y calidad favorece el bienestar físico y mental de todas las personas.

Apéndice N°32: Agendas entregadas semanalmente para las actividades a realizar dentro del proyecto “PROESAN”

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 14-19 de noviembre 2022

PROGRAMACIÓN SEMANAL - NOVIEMBRE					
Lunes 14/11/22	Martes 15/11/22	Miércoles 16/11/22	Jueves 17/11/22	Viernes 18/11/22	Sábado 19/11/22
Elaboración de material didáctico Recetario (fortificación de alimentos con Incaparina) 7:00 am - 2: 00 pm	Presentación de equipo técnico a población objetivo e invitación al desarrollo del proyecto (Casa de la mujer) 11:00 am - 11:20 am	Elaboración de gafetes para entregar en la primera capacitación a cada participante 8:00 am - 10:00 am	Coordinación y organización de las estudiantes antes del desarrollo de la capacitación (Casa de la Mujer) 8:00 am - 9:00 am	Elaboración de material didáctico Rotafolio de la capacitación de hábitos saludable 8:00 am - 12:00 pm	Desarrollo de la Capacitación “Hábitos alimentarios saludables” (Comunidad INPEP sector 2) 9: 00 am - 10:00
Elaboración de afiche para hacer la invitación al proyecto a la población. 2:30 am - 5:00 pm	Elaboración de la presentación (Diapositivas) Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor 1:30 pm - 3:30 pm	Impresión y engrapar el recetario 10:30 am - 1:30 pm	Desarrollo de la Capacitación demostrativa “Alimentos fortificados con Incaparina para el adulto mayor” (Casa de la Mujer) 9:00am-11:00am	Elaboración del folleto de la Capacitación “Hábitos alimentarios saludables” 1:00 pm - 3:00 pm	

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 21-26 de noviembre 2022

PROGRAMACIÓN SEMANAL					
Lunes 21/11/22	Martes 22/11/22	Miércoles 23/11/22	Jueves 24/11/22	Viernes 25/11/22	Sábado 26/11/22
Elaboración de material didáctico para “Taller de inocuidad de alimentos” 7:00 am - 12: 00 pm	Coordinación y organización del equipo técnico antes del desarrollo del taller (Casa de la Mujer) 7:00 am - 8:00 am	Impresión de material didáctico para capacitación “Métodos de cocción saludables” 8:00 am - 10:00 am	Coordinación y organización del equipo técnico antes del desarrollo de la capacitación (Casa de la Mujer) 7:00 am - 8:00 am	Preparación de material que se proporcionará a cada asistente a la actividad sobre "Etiquetado Nutricional". 8:00 am - 10:00 am	Desarrollo de la capacitación "lectura correcta del etiquetado nutricional" 8:00 am -9:30 am
Impresión de material didáctico para taller de inocuidad de alimentos 1:00 am - 2:30 pm	Desarrollo del “Taller de inocuidad de alimentos” (Casa de la mujer) 8:00 am - 10:00 am	Elaboración de la presentación (Diapositivas) Capacitación “Métodos de cocción saludables” 10:30 am - 1:30 pm	Desarrollo de la Capacitación “Métodos de cocción saludables” (Casa de la Mujer) 8:00am-10:00am	Impresión de material a entregar en la segunda capacitación de la colonia INPEP	Evaluación nutricional rápida (IMC, peso, % de grasa y músculo) a cada asistente a la actividad 9:30 am - 10:30 am
Elaboración de la presentación (Diapositivas) Taller de Inocuidad de alimentos 2:30 am - 5:00 pm	Elaboración de material didáctico que se entregará al finalizar el taller. 2:00 am - 5:00 pm Elaboración de carta didáctica por parte de la estudiante Andrea Gutiérrez sobre antropométrica que se trabajará en la próxima entrega en la comunidad INPEP 2. 2:00pm - 5:00pm	Coordinación y organización virtual de la estudiante (Andrea Gutiérrez) con el líder comunitario y delegado de la alcaldía para el desarrollo de la segunda capacitación en la comunidad. (INPEP 2) 1:00PM	Elaboración del material de apoyo para presentación de la temática (etiqueta nutricional) y creación de tarjetas de control nutricional que se utilizarán en actividad surgiendo el pasado 19 de noviembre.		

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 28 de noviembre - 03 de diciembre 2022

PROGRAMACIÓN SEMANAL					
Lunes 28/11/22	Martes 29/11/22	Miércoles 30/11/22	Jueves 01/12/22	Viernes 02/12/22	Sábado 03/12/22
Elaboración de material didáctico para capacitación "Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles" 7:00 am - 12:00 pm	Coordinación y organización del equipo técnico antes del desarrollo de la capacitación (Casa de la Mujer) 7:00 am - 8:00 am	Impresión de material didáctico para capacitación "Huertos comunitarios" 8:00 am - 10:00 am	Coordinación y organización del equipo técnico antes del desarrollo de la capacitación (Casa de la Mujer) 7:00 am - 8:00 am	Elaboración de material didáctico para las consultas nutricionales que se brindarán a la población inscrita el sábado 26 de noviembre. (8:00 am - 10:00 am)	Desarrollo de taller del lavado adecuado de manos en niños (10:00 am - 11:30 am)
Impresión de material didáctico para capacitación "Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles" 1:00 pm - 2:30 pm	Desarrollo de la capacitación "Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles" (Casa de la mujer) 8:00 am - 10:00 am	Elaboración de la presentación (Diapositivas) Capacitación "Huertos comunitarios" 10:30 am - 1:30 pm	Desarrollo de la Capacitación "Huertos comunitarios" (Casa de la Mujer) 8:00am-10:00am	Organización sobre la dinámica de citas en conjunto con el líder comunitario y el delegado de la alcaldía. (10:30 am a 12:00 md)	Consultas nutricionales a la comunidad (7:00 am - 10:00 am)
Elaboración de la presentación (Diapositivas) capacitación "Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles" 2:30 pm - 5:00 pm	Elaboración de material didáctico para capacitación "Huertos comunitarios" 2:30 pm-5:00 pm		Preparación de terreno para elaboración de huerto comunitario (Casa de la Mujer) 10:15am-11:00am	Preparación de kit de higiene de manos que se le proporcionará a cada niño de la comunidad para actividad del lavado de manos. (1:00-2:00pm)	

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 05 - 10 de diciembre 2022

PROGRAMACIÓN SEMANAL					
Lunes 05/12/22	Martes 06/12/22	Miércoles 07/12/22	Jueves 08/12/22	Viernes 09/12/22	Sábado 10/12/22
Preparación de plantines y abono orgánico a utilizar para la elaboración del huerto comunitario 1:00pm - 2:30pm	Coordinación y organización del equipo técnico antes del desarrollo del taller (Casa de la Mujer) 7:00 am - 8:00 am				
Compra y preparación de insumos para brindar refrigerio posterior a la realización del taller "Huertos comunitarios"	Desarrollo del taller "Huertos comunitarios" (Casa de la mujer) 8:00 am - 10:00 am				

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 16 - 20 de enero 2023

PROGRAMACIÓN SEMANAL					
Lunes 16/01/23	Martes 17/01/23	Miércoles 18/01/23	Jueves 19/01/23	Viernes 20/01/23	Sábado 21/01/23
Elaboración de material didáctico para actividades semanales 1:00pm - 2:30pm	Coordinación y organización del equipo técnico antes del desarrollo de la mañana deportiva (Casa de la Mujer) 7:00 am - 8:00 am				
Organización por parte del equipo técnico, sobre rutina de ejercicios y dinámicas a realizar en actividad "Mañana deportiva para adultos mayores" 2:45pm - 4:00pm	Desarrollo de actividad "Mañana deportiva para adultos mayores" (Casa de la Mujer) 8:00 am - 10:30 am				
	Revisión y abono de huerto comunitario elaborado previamente (Casa de la Mujer, 10:45am-11:00am)				

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 30 de enero al 03 de febrero de 2023

PROGRAMACIÓN SEMANAL				
Lunes 30 /01/23	Martes 31/01/23	Miércoles 01/02/23	Jueves 02/02/23	Viernes 03/02/23
Elaboración del marco teórico de la sistematización de actividades 1:00pm - 3:30pm	Firma y entrega de la carta de solicitud de actividades a realizar en Centro Escolar Herminia a Licenciada Ana Maria Flores y directora del centro escolar (casa de la mujer) 11:00 am - 1:00 pm	Entrega del capítulo II de la sistematización de actividades	Búsqueda de información para capacitación sobre alimentación saludable en niños preescolares 2:00 pm- 5:00pm	Reunión virtual del equipo técnico para planificación de dinámicas a realizar en la actividad "Mañana deportiva para niños preescolares" 10:00 am-12:00 pm
	Reunión virtual del equipo técnico para elaboración del marco teórico de la sistematización de actividades 4:00 pm - 6:00 pm			

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 06 al 10 de febrero de 2023

PROGRAMACIÓN SEMANAL				
Lunes 06 /02/23	Martes 07/02/23	Miércoles 08/02/23	Jueves 09/02/23	Viernes 10/02/23
Elaboración de material educativo a entregar a padres de familia (tríptico), en capacitación "Alimentación saludable en niños preescolares" 1:00pm - 4:00pm	Impresión de material educativo a entregar (tríptico) en capacitación "Alimentación saludable en niños preescolares" 10:00 am - 11:00 pm	Capacitación "Alimentación saludable en niños preescolares" (Centro Escolar "Profesora Herminia Martínez Alvarenga") 7:00am - 9:00am	Mañana deportiva con niños preescolares (Centro Escolar "Profesora Herminia Martínez Alvarenga") 7:00am - 9:00am	
Reunión virtual del equipo técnico para organización final de actividades a realizar durante la semana 4:00pm - 4:45pm	Finalización de la elaboración de material didáctico (trifoliales, afiches, etc) para el desarrollo de las temáticas de la capacitación "Alimentación saludable en niños preescolares" 2:00 pm - 4:00 pm			

Programación de actividades semanales a realizar dentro del proyecto PROESAN

Semana del 13 al 17 de febrero de 2023

PROGRAMACIÓN SEMANAL				
Lunes 13/02/23	Martes 14/02/23	Miércoles 15/02/23	Jueves 16/02/23	Viernes 17/02/23
Entrega de listas de asistencia de actividades que se realizaron en Centro Escolar Herminia, a licda. Flores (Casa de la Mujer) 9:00am - 10:00am	Reunión virtual por parte del equipo, para elaboración del capítulo III de sistematización de actividades 2:00pm - 5:00pm	Reunión virtual del equipo, para revisión y finalización del capítulo III de sistematización de actividades 2:00pm - 3:00pm		

Apéndice N° 33: Tarea sobre el cálculo de requerimiento nutricional en grupos de población para situaciones de emergencia

INDICACIONES GENERALES.

- Trabajar en grupos.
- Cada grupo trabajará dos tipos de alimentos: El grupo No 1 trabajará con el "frijol y el aceite". El grupo No 2 trabajará con el arroz y con el huevo.
- Sacar el etiquetado nutricional por alimento al día: de Macronutrientes y de micronutrientes y minerales.
- Calcular la ración de alimentos por grupos de edades
- Calcular la ración de alimentos por el total de los miembros por familia de acuerdo a las edades.
- Calcular la ración al día y por el mes de acuerdo a los grupos de edades y por el total de miembros de la familia.

DESARROLLO: (GRUPO N°2: ARROZ Y HUEVO)

Distribución de nutrientes:

Para el desarrollo del ejercicio se tomará el valor de 1,700 calorías por porción tomando como base esta recomendación de calorías para todos los grupos etarios.

Con una distribución de nutrientes en porcentajes de 55% para carbohidratos, 15% para proteínas y 30% para grasas, equivalentes a:

234 g de carbohidratos
64 g de proteínas
57 g de grasa

A) ARROZ

- Etiqueta nutricional por tiempo de comida y ración al día (individual)

 ACTUALIZAR

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.		P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
	ALIMENTOS	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
155	Arroz pilado crudo	120.00		9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	01.08
	Peso Desayuno	120.00	9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	01.08	
	Aporte Energético			39.36	5.40	373.44										
155	Arroz pilado crudo	120.00		9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	01.08
	Peso Almuerzo	120.00	9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	01.08	
	Aporte Energético			39.36	5.40	373.44										
155	Arroz pilado crudo	120.00		9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	01.08
	Peso Cena	120.00	9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	01.08	
	Aporte Energético			39.36	5.40	373.44										
	Peso Total Ración Día	360.00	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	

Según los requerimientos diarios basados en 1700 calorías, una ración de arroz por persona diario es de 360 g el cual equivale a 1 taza y ½ de arroz al día o ½ taza de arroz por tiempo de comida principal, por lo anterior la ración de arroz que corresponde a cada persona mensualmente equivale a 10,800 g lo que equivale a 45 tazas de arroz.

- Etiqueta nutricional grupo etario de 5-9 años (3 personas)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.		P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
	ALIMENTOS	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
155	Arroz pilado crudo	360		29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24
	Peso Desayuno	360	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	
	Aporte Energético			118.08	16.20	1120.32										
155	Arroz pilado crudo	360		29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24
	Peso Almuerzo	360	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	
	Aporte Energético			118.08	16.20	1120.32										
155	Arroz pilado crudo	360		29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24
	Peso Cena	360	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	
	Aporte Energético			118.08	16.20	1120.32										
	Peso Total Ración Día	1080	88.56	5.40	840.24	4.32	993.60	8.64	0.00	64.80	1120.40	0.97	0.86	17.28	9.72	

En el caso de los niños de 5 a 9 años, siendo estos 3 integrantes por familia, la ración diaria para estos sería de 1080 g diarios los cuales equivalen a 4 tazas y ½ de arroz, sin embargo la ración de arroz mensual para este grupo de niños sería de 32400 g que son representadas por 135 tazas de arroz.

- Etiqueta nutricional grupo etario 10-17 años (1 persona)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.		P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
	ALIMENTOS	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
155	Arroz pilado crudo	120.00		9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	0.108
	Peso Desayuno	120.00	9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	0.108	
	Aporte Energético			39.36	5.40	373.44										
155	Arroz pilado crudo	120.00		9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	0.108
	Peso Almuerzo	120.00	9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	0.108	
	Aporte Energético			39.36	5.40	373.44										
155	Arroz pilado crudo	120.00		9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	0.108
	Peso Cena	120.00	9.84	0.60	93.36	0.48	110.40	0.96	0.00	7.20	135.60	0.11	0.10	1.92	0.108	
	Aporte Energético			39.36	5.40	373.44										
	Peso Total Ración Día	360.00	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	

En el caso de los integrantes de la familia de entre 10 y 17 años de edad, al ser este un solo integrante su ración de arroz diario es de 360 g el cual equivale a 1 taza y ½ de arroz al día, por lo que la ración de arroz que corresponde mensualmente a este integrante de la familia equivale a 10,800 g lo que representa un total de 45 tazas de arroz

- Etiqueta nutricional grupo etario 18-59 años (3 personas)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.		P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
	ALIMENTOS	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
155	Arroz pilado crudo	360		29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24
	Peso Desayuno	360	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	
	Aporte Energético			118.08	16.20	1120.32										
155	Arroz pilado crudo	360		29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24
	Peso Almuerzo	360	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	
	Aporte Energético			118.08	16.20	1120.32										
155	Arroz pilado crudo	360		29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24
	Peso Cena	360	29.52	1.80	280.08	1.44	331.20	2.88	0.00	21.60	406.80	0.32	0.29	5.76	3.24	
	Aporte Energético			118.08	16.20	1120.32										
	Peso Total Ración Día	1080	88.56	5.40	840.24	4.32	993.60	8.64	0.00	64.80	1120.40	0.97	0.86	17.28	9.72	

Para el grupo conformado por tres personas con edades de 18 a 59 años se necesita una ración de 1,080g de arroz diariamente, siendo brindado a cada miembro en los tres tiempos de comida principales en una cantidad de 120 g (½ taza). Así mismo, la ración mensual de arroz para este grupo de personas sería de un total de 32,400g, valor equivalente a 135 tazas de arroz al mes.

- Etiqueta nutricional grupo etario 60 años a más (2 personas)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod	ALIMENTOS	P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
155	Arroz pilado crudo	240,00		19,68	1,20	186,72	0,96	220,80	1,92	0,00	14,40	271,20	0,22	0,19	3,84	2,16
	Peso Desayuno	240,00	19,68	1,20	186,72	0,96	220,80	1,92	0,00	14,40	271,20	0,22	0,19	3,84	2,16	
	Aporte Energético		78,72	10,80	746,88											
155	Arroz pilado crudo	240,00		19,68	1,20	186,72	0,96	220,80	1,92	0,00	14,40	271,20	0,22	0,19	3,84	2,16
	Peso Almuerzo	240,00	19,68	1,20	186,72	0,96	220,80	1,92	0,00	14,40	271,20	0,22	0,19	3,84	2,16	
	Aporte Energético		78,72	10,80	746,88											
155	Arroz pilado crudo	240,00		19,68	1,20	186,72	0,96	220,80	1,92	0,00	14,40	271,20	0,22	0,19	3,84	2,16
	Peso Cena	240,00	19,68	1,20	186,72	0,96	220,80	1,92	0,00	14,40	271,20	0,22	0,19	3,84	2,16	
	Aporte Energético		78,72	10,80	746,88											
	Peso Total Ración Día	720,00	59,04	3,60	560,16	2,88	662,40	5,76	0,00	43,20	813,60	0,65	0,58	11,52	6,48	

Para el grupo conformado por dos personas con edades de 60 años o más; se necesita una ración de 720 g de arroz diariamente; siendo brindado a cada miembro en los tres tiempos de comida principales en una cantidad de 120 g (½ taza). Así mismo, la ración mensual de arroz para este grupo de personas sería de un total de 21,600g, valor equivalente a 90 tazas de arroz al mes.

- Etiqueta nutricional a nivel familiar (9 personas)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod	ALIMENTOS	P. Crudo	Prot. A	Prot. V	Grasa	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
155	Arroz pilado crudo	1080,00		88,56	5,40	840,24	4,32	993,60	8,64	0,00	64,80	1220,40	0,97	0,86	17,28	9,72
	Peso Desayuno	1080,00	88,56	5,40	840,24	4,32	993,60	8,64	0,00	64,80	1220,40	0,97	0,86	17,28	9,72	
	Aporte Energético		354,24	48,60	3360,96											
155	Arroz pilado crudo	1080,00		88,56	5,40	840,24	4,32	993,60	8,64	0,00	64,80	1220,40	0,97	0,86	17,28	9,72
	Peso Almuerzo	1080,00	88,56	5,40	840,24	4,32	993,60	8,64	0,00	64,80	1220,40	0,97	0,86	17,28	9,72	
	Aporte Energético		354,24	48,60	3360,96											
155	Arroz pilado crudo	1080,00		88,56	5,40	840,24	4,32	993,60	8,64	0,00	64,80	1220,40	0,97	0,86	17,28	9,72
	Peso Cena	1080,00	88,56	5,40	840,24	4,32	993,60	8,64	0,00	64,80	1220,40	0,97	0,86	17,28	9,72	
	Aporte Energético		354,24	48,60	3360,96											
	Peso Total Ración Día	3240,00	265,68	16,20	2520,72	12,96	2980,80	25,92	0,00	194,40	3661,20	2,92	2,59	51,84	29,16	

Para el total de miembros de la familia (9 miembros), se necesita una ración de 3,240g de arroz diariamente; siendo brindado a cada miembro en los tres tiempos de comida principales en una cantidad de 120g (½ taza). Así mismo, la ración mensual de arroz para este grupo familiar sería de un total de 97,200g, valor equivalente a 405 tazas de arroz al mes.

B) HUEVO

- Etiqueta nutricional por tiempo de comida y ración al día (individual)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.	ALIMENTOS	P. Crudo gr.	Prot. A gr.	Prot. V gr.	COOH gr.	CHO gr.	Fibra gr.	Calcio mg.	Fósforo mg.	Hierro mg.	Sodio mg.	Potasio mg.	Retinol mcg.	Tiamina mg.	B 2 mg.	Niacina mg.
21	Huevo Gallina, crudo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Peso Desayuno	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Aporte Energético				34,32	47,97	4,68									
21	Huevo Gallina, crudo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Peso Almuerzo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Aporte Energético				34,32	47,97	4,68									
21	Huevo Gallina, crudo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Peso Cena	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Aporte Energético				34,32	47,97	4,68									
	Peso Total Ración Día	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98

Según los requerimientos diarios basados en 1700 calorías, una ración de huevo por persona diario es de 195 g el cual equivale a 3 huevos al día o 1 huevo por tiempo de comida, por lo anterior la ración de huevo que corresponde a cada persona mensualmente equivale a 5,850 g lo que equivale a 90 huevos de 65 g.

- Etiqueta nutricional grupo etario de 5-9 años (3 personas)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.	ALIMENTOS	P. Crudo gr.	Prot. A gr.	Prot. V gr.	COOH gr.	CHO gr.	Fibra gr.	Calcio mg.	Fósforo mg.	Hierro mg.	Sodio mg.	Potasio mg.	Retinol mcg.	Tiamina mg.	B 2 mg.	Niacina mg.
21	Huevo Gallina, crudo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Peso Desayuno	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Aporte Energético				102,96	143,91	14,04									
21	Huevo Gallina, crudo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Peso Almuerzo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Aporte Energético				102,96	143,91	14,04									
21	Huevo Gallina, crudo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Peso Cena	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Aporte Energético				102,96	143,91	14,04									
	Peso Total Ración Día	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,90	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93

Para el grupo conformado por 3 niños con edades de 5 a 9 años, la ración diaria para estos sería de 585 g diarios los cuales equivalen a 9 huevos diarios, sin embargo la ración de huevo mensual para este grupo de niños sería de 17,550 g que son representadas por 270 huevos.

- Etiqueta nutricional grupo etario 10-17 años (1 persona)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.	ALIMENTOS	P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
21	Huevo Gallina, crudo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Peso Desayuno	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Aporte Energético			34,32	47,97	4,68										
21	Huevo Gallina, crudo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Peso Almuerzo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Aporte Energético			34,32	47,97	4,68										
21	Huevo Gallina, crudo	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Peso Cena	65,00	8,58		5,33	1,17	0,00	22,10	126,10	0,72	42,90	43,55	65,00	0,39	0,03	0,33
	Aporte Energético			34,32	47,97	4,68										
	Peso Total Ración Día	195,00	25,74	15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98	

En el caso de los integrantes de la familia de entre 10 y 17 años de edad, al ser este un solo integrante su ración de huevo diario es de 195 g el cual equivale a 1 huevo por tiempo de comida o 3 huevo al día, por lo que la ración de huevo que corresponde mensualmente a este integrante de la familia equivale a 5,850 g lo que representa un total de 90 huevos al mes.

- Etiqueta nutricional grupo etario 18-59 años (3 personas)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.	ALIMENTOS	P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
21	Huevo Gallina, crudo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Peso Desayuno	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Aporte Energético			102,96	143,91	14,04										
21	Huevo Gallina, crudo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Peso Almuerzo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Aporte Energético			102,96	143,91	14,04										
21	Huevo Gallina, crudo	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Peso Cena	195,00	25,74		15,99	3,51	0,00	66,30	378,30	2,15	128,70	130,65	195,00	1,17	0,10	0,98
	Aporte Energético			102,96	143,91	14,04										
	Peso Total Ración Día	585,00	77,22	47,97	10,53	0,00	198,90	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93	

En el caso de los integrantes de la familia entre los 18 y 59 años de edad, al ser tres integrantes su ración de huevo diario es de 585g el cual equivale a 3 huevo por tiempo de comida o 9 huevo al día, por lo que la ración de huevo que corresponde mensualmente a este integrante de la familia equivale a 17,550 g lo que representa un total de 270 huevos al mes.

- **Etiqueta nutricional grupo etario 60 años a más (2 personas)**

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.	ALIMENTOS	P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
21	Huevo Gallina, crudo	130,00	17,16		10,66	2,34	0,00	44,20	252,20	1,43	85,80	87,10	130,00	0,78	0,07	0,65
	Peso Desayuno	130,00	17,16		10,66	2,34	0,00	44,20	252,20	1,43	85,80	87,10	130,00	0,78	0,07	0,65
	Aporte Energético		68,64		95,94	9,36										
21	Huevo Gallina, crudo	130,00	17,16		10,66	2,34	0,00	44,20	252,20	1,43	85,80	87,10	130,00	0,78	0,07	0,65
	Peso Almuerzo	130,00	17,16		10,66	2,34	0,00	44,20	252,20	1,43	85,80	87,10	130,00	0,78	0,07	0,65
	Aporte Energético		68,64		95,94	9,36										
21	Huevo Gallina, crudo	130,00	17,16		10,66	2,34	0,00	44,20	252,20	1,43	85,80	87,10	130,00	0,78	0,07	0,65
	Peso Cena	130,00	17,16		10,66	2,34	0,00	44,20	252,20	1,43	85,80	87,10	130,00	0,78	0,07	0,65
	Aporte Energético		68,64		95,94	9,36										
	Peso Total Ración Día	390,00	51,48		31,98	7,02	0,00	132,60	756,60	4,29	257,40	261,30	390,00	2,34	0,20	1,95

En el caso de los integrantes de la familia mayores de 60 años de edad, al ser dos los integrantes de este grupo, su ración de huevo diario es de 390 g el cual equivale a 2 huevo por tiempo de comida o 6 huevo al día, por lo que la ración de huevo que corresponde mensualmente a este integrante de la familia equivale a 11,700 g lo que representa un total de 180 huevos al mes.

- **Etiqueta nutricional a nivel familiar (9 personas)**

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UNA DIETA																
Cod.	ALIMENTOS	P. Crudo	Prot. A	Prot. V	COOH	CHO	Fibra	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Retinol	Tiamina	B 2	Niacina
		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mcg.	mg.	mg.	mg.
21	Huevo Gallina, crudo	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,90	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93
	Peso Desayuno	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,9	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93
	Aporte Energético															
21	Huevo Gallina, crudo	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,9	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93
	Peso Almuerzo	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,9	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93
	Aporte Energético															
21	Huevo Gallina, crudo	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,9	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93
	Peso Cena	585,00	77,22		47,97	10,53	0,00	198,9	1134,90	6,44	386,10	391,95	585,00	3,51	0,29	2,93
	Aporte Energético															
	Peso Total Ración Día	1155,00	231,66		143,91	31,59	0,00	596,70	3404,70	19,31	1158,30	1175,85	1755,00	10,53	0,88	8,78

Para el total de miembros de la familia (9 miembros), se necesita una ración de 1,755g de huevos, lo que equivale a 27 huevos diariamente; siendo brindado a los miembros en cada tiempos de comida principal una unidad (65g). Así mismo, la ración mensual de huevo para este grupo familiar sería de un total de 52,650g, valor equivalente a 810 huevos al mes. En términos más simples, para una familia de 9 integrantes se tendría que proporcionar al mes la cantidad de 27 cartones de huevo.

Apéndice N° 34: Recetario entregado a grupo de adultos mayores, que asistieron a la capacitación “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor”, en la Casa de la Mujer, Mejicanos



¿QUÉ ES INCAPARINA?

Incaparina consiste en la mezcla de un cereal (maíz) y una leguminosa (harina de soya) en las cantidades apropiadas para obtener un adecuado balance de aminoácidos esenciales y por consiguiente una proteína de óptima calidad, además es libre de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

La fórmula de Incaparina contiene minerales como hierro, calcio, zinc, además de vitaminas como vitamina A, C, D, ácido fólico y vitaminas del complejo B como tiamina, niacina y riboflavina, los cuales son nutrientes necesarios para **prevención de anemia** en todas las edades, permiten un crecimiento y desarrollo adecuado, además participan en el funcionamiento del sistema nervioso y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades como osteoporosis.

Este producto es **libre de lactosa**, por lo que puede ser consumida por personas que no toleran la lactosa o son alérgicos a la proteína de la leche de vaca.

Incaparina Original en polvo no posee azúcares simples, contiene 12 g de carbohidratos por porción, y 2 gramos de fibra, por lo que las personas con diabetes pueden consumirla; asimismo, Incaparina es **libre de sodio**.



¿QUIÉN DEBE CONSUMIR INCAPARINA?

Incaparina es un excelente alimento para **TODA LA FAMILIA** ya que proporciona la energía, fuerza y salud necesarias para realizar en forma adecuada y eficaz las actividades diarias.

Además, se puede utilizar en la preparación de atoles, refrescos, bebidas, papillas, pasteles, sopas, galletas, panecillos, y muchas más.

TIP INCAPARINA:

Si consumes Incaparina Sabor original en polvo, puedes tostarla previo a su uso en una sartén, esto le dará un mejor sabor y textura a tus preparaciones

SALSA DE TOMATE CON INCAPARINA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de INCAPARINA
- 4 tomates grandes
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 1/2 taza de agua
- 1 ajo
- hojas de laurel, tomillo, sal y pimienta al gusto



Procedimiento:

1. Lavar bien los tomates, cebolla y ajo para luego picarlos en trozos
2. Sofreír los ingredientes picados en una cucharadita de aceite vegetal, agregarle el laurel y tomillo
3. Licuar los ingredientes previamente sofridos
4. Disolver una cucharada de INCAPARINA en 1 1/2 taza de agua
5. Cocinar en una cacerola por 10 minutos los ingredientes sofridos y el agua con la INCAPARINA disuelta, sazonar con sal y pimienta al gusto.

PANQUEQUES DE INCAPARINA

Ingredientes:

- ½ taza de INCAPARINA (el sabor a su elección)
- ½ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/3 de barra de margarina
- 1 huevo
- 1 taza de leche

Procedimiento:

1. Derretir en una sartén 1/3 barra de margarina
2. Se bate el huevo con la leche y la margarina derretida. A esta mezcla se le agrega la INCAPARINA, harina y polvo de hornear y se mezcla bien.
3. Se calienta el sartén y se le pone un cucharadita de margarina. Cuando esté caliente se deja caer la mezcla hasta obtener el tamaño deseado.
4. Cuando saque burbujas se le da la vuelta ya que esté cocido. Debe voltearse una sola vez.
5. Puede decorar con mermelada o fruta a su elección

Rinde para 6 panqueques



SMOOTHIE DE FRESA CON INCAPARINA

Ingredientes:

- 2 botes de yogurt de vainilla de 8 onzas
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 taza de fresas cortadas en rodajas
- 1 banano cortado en rodajas
- 2 cucharadas de INCAPARINA FRESA

Procedimiento:

1. Colocar el yogurt en una licuadora.
2. Agregar el jugo de naranja, las fresas y el banano.
3. Agregar la INCAPARINA DE FRESA.
4. Agregar hielo al gusto.
5. Licuar por 2 minutos hasta que esté todo bien disuelto.

Rinde 3 tazas de 240 ml



PUPUSAS CON ZANAHORIA E INCAPARINA

Ingredientes:

- Masa de maíz
- 1/2 libra de quesillo
- 1/2 zanahoria pequeña rayada
- 2 cucharadas de INCAPARINA
- 1 cucharadita de aceite



Procedimiento:

1. Incorporar la zanahoria rayada con todo el quesillo
2. Mezcle las 2 cucharadas de INCAPARINA con la masa de maíz
3. Tomar una porción de masa y darle forma con sus manos hasta formar una especie de cazuelita
4. Rellena con la mezcla de zanahoria y quesillo, cierra y dele forma presionando con sus manos.
5. Luego, en un comal o sartén previamente calentado, cocine las pupusas por unos minutos a cada lado hasta que estén doraditas.

Puedes usar un poco de aceite en tus manos para que sea más fácil darle forma a la pupusa

Rinde 6 porciones

TORTA DE ESPINACA CON INCAPARINA

Ingredientes:

- 1 cucharada de INCAPARINA
- 1 manojo de espinaca
- 1 tomate
- 3 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 1 ojo
- 2 cucharadas de aceite
- sal



Procedimiento:

1. Limpiar las espinacas, lavarlas y también el tomate y escurrir bien.
2. Pelar la cebolla y los ojos, picarlos y saltearlos en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Pasados unos 2 minutos, añadir las espinacas con los tomates cortada en cubo
3. A la mezcla anterior agregar la INCAPARINA, sal y pimienta, remover bien y reservar.
4. Batir los huevos ligeramente, luego agregar los huevos revueltos al sartén con las espinacas y dejar cocer hasta formar una torta se puede tapar el sartén para tener mejor cocimiento.

Rinde 4 porciones

LICUADO DE GUINEO CON INCAPARINA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de INCAPARINA
- 1 taza de leche
- 1 guineo
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla clara
- Canela al gusto



Procedimiento:

1. Pelar y cortar el guineo en trozos
2. Colocar el guineo, la leche, azúcar y vainilla dentro de la licuadora
3. Licuar todos los ingredientes hasta que todo esté bien integrado. si lo deseas más frío, puedes agregar un poco de hielo picado
4. Servir en un vaso y agregar canela al gusto sobre el licuado.

Rinde para 1 taza de 240ml.



Apéndice N°35: Tríptico entregado en capacitación “Métodos de cocción saludables” a asistentes del grupo de adultos mayores en la Casa de la Mujer, Mejicanos

Salteado

Permite cocinar trozos de comida pequeños o finos. La temperatura es alta, el tiempo de cocción es corto y se usa poca grasa.

Al vapor

Es uno de los tipos de cocción que conserva mejor los nutrientes, sabor, aroma y color de los alimentos. Ideal para mariscos, pescados, papas y hortalizas.

A la plancha

La temperatura inicial debe ser alta para reducir la pérdida de nutrientes, y después se debe disminuir para que pueda ocurrir la cocción interna del alimento

Recomendaciones

Los métodos de cocción antes mencionados, capturan mejor el sabor y retienen los nutrientes en los alimentos sin agregar cantidades excesivas de grasa ni de sal.

- ✓ Recuerda no utilizar muy frecuentemente el método de cocción frito; siempre prefiere los métodos en los que no utilices muchas grasas.
- ✓ Cuando utilices aceite para cocinar, prefiere aceites vegetales o de oliva en pocas cantidades



MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES



¿Cuáles son los métodos de cocción saludables?

Hervido

Para evitar la pérdida de nutrientes, cocine las verduras, hortalizas y pescados con el mínimo de agua posible y en el mínimo tiempo necesario.

Asado

Consiste en colocar la comida en una parrilla sobre una cama de brasas de carbón.

Horneado

Se utiliza el calor seco del horno para cocinar los alimentos, este método potencia el sabor del alimento.

¿Porqué es importante utilizar métodos de cocción saludables?

Al utilizar técnicas saludables, puedes reducir las grasas saturadas.

Ten en cuenta que muchas de las grasas que se utilizan para freír, como la mantequilla o la manteca, tienen un alto contenido de grasas saturadas.

"Las grasas saturadas se acumulan en las paredes de nuestras arterias y son causantes de enfermedades como triglicéridos y colesterol altos, infartos, entre otros."

Métodos de cocción saludables

Los métodos de cocción son importantes para que una comida sea más o menos saludable. El objetivo de las técnicas de cocción es obtener un plato final agradable y nutritivo para el organismo.



Apéndice N° 36: Tríptico entregado a asistentes del grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos; sobre “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”

A) Material didáctico entregado a asistentes sobre Dislipidemia

Alimentos a evitar:

- Carnes con alto contenido de grasa, pollo, res, pavo y otros tipos de carne con piel (pellejo).
- Embutidos y carne procesada como salchichas, chorizos, salami, tocino, mortadela, jamón.
- Grasas saturadas como margarina, mantequilla, manteca, mayonesa y aderezos para ensalada.
- Lácteos altos en grasa como queso duro, la crema y los “dip para untar”.
- Evitar harinas refinadas como pan blanco, pan francés, pan dulce o galletas o tortilla frita.
- Chocolates, dulces, golosinas, yogurt saborizados, sorbetes u otros tipos de frituras como churros o tostadas.
- Antojitos y comida típica alta en grasa y azúcar como pupusas, pastelitos, empanadas, tamales, etc.
- Alimentos fritos en general.
- Evitar bebidas alcohólicas y tabaco.



Recomendaciones nutricionales:

La base del tratamiento es una alimentación adecuada.

- Prepare sus alimentos haciendo uso de métodos de cocción saludables como el asado, a la plancha, horneado, al vapor, o sopas.
- Consuma diariamente por lo menos 2 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales, entre más variedad de ellos incorpore, más beneficios traerá a su salud.
- Reduzca el consumo de todo tipo de alimentos altos en grasas, generalmente se encuentra en productos ultraprocesados o en la comida rápida.
- Mantenga un peso saludable, ya que los niveles de sobrepeso y obesidad aumentan el riesgo de presentar complicaciones en su estado de salud y dificultar el control de su enfermedad.
- Realice actividad física como caminatas, natación, baile, aeróbicos, etc; de 30-40min por lo menos 5 veces a la semana; ya que esto facilita que disminuyan los niveles de colesterol y triglicéridos.



Colesterol y Triglicéridos



¿Cómo controlarlos con su alimentación?

¿Qué es el colesterol?

Es un lípido (grasa) que desempeña funciones que son vitales para el ser humano como: producción de hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos.

Sin embargo, Si tiene demasiado colesterol en la sangre, puede combinarse con otras sustancias en la sangre para formar placa. La placa se pega a las paredes de sus vasos sanguíneos y puede desencadenar enfermedades cardiovasculares como infartos.

✗ **Colesterol LDL (“MALO”):** Contribuye a la acumulación de grasa en las arterias.

✓ **Colesterol HDL (“BUENO”):** Un nivel saludable puede proteger contra los ataques cardíacos y los ataques cerebrales.





¿Qué es la dislipidemia?

Es una enfermedad que altera los niveles de grasa en sangre. (Cuando el colesterol total es mayor a 200mg/dL y los triglicéridos mayor a 150mg/dL). Esto aumenta el riesgo de que sus arterias se tapen con grasa, impidiendo que la sangre circule y dañando su corazón.



Para regular los niveles de colesterol y triglicéridos:

Alimentos a consumir:

- Frutas y verduras en general.
- Carnes magras (cocinadas sin grasa)
- Granos integrales como: pan integral, arroz integral o tortilla, pastas integrales, avena.
- Legumbres como frijoles, lentejas, guisantes.
- Leche descremada o productos lácteos elaborados a base de leche descremada; de preferencia queso fresco, cuajada, requesón, yogurt natural (sin sabores) o bajo en grasa.
- Aceite vegetal: Oliva o de canola, utilizándolo en pequeñas cantidades al cocinar sus alimentos (1 ó 2 cucharaditas).
- Grasas buenas como aguacate, pescado o semillas como maní, nueces, almendras o semillas de marañón (preferible sin sal, la porción recomendada de semillas puede medirse tomando las semillas que quepan en la palma de su mano).



B) Material didáctico entregado a asistentes sobre Hipertensión Arterial

Evita embutidos como el jamón, chorizos, salchichas, entre otros; debido al alto contenido de sodio en ellos.

Evita todo tipo de productos procesados, tales como cónsomes, salsas y sopas de sobre, alimentos en conserva y carnes saladas y curadas.

100% NATURAL

Hábitos saludables

- ✓ Reduce el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco.
- ✓ Practica actividad física regularmente, ya que esto contribuye a la disminución de la presión arterial.
- ✓ Toma tus medicamentos tal como han sido indicados por el médico.

¿Qué alimentos son bajos en sodio?

- Frutas de estación
- Vegetales: lechuga, chile verde, cebolla, pepino, pipianes, ayote, ejotes.
- Pollo, carne de res, leche descremada
- Tortillas, frijoles, pastas, plátanos, yuca, arroz
- Hierbas aromáticas



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es una elevación sostenida de los niveles de presión sanguínea. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear sangre.



Presión arterial normal:
120/80 mmHG

Hipertensión:
140/90 mmHG

¿CÓMO DEBE SER TU ALIMENTACIÓN SI PADECES HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Llevar una alimentación balanceada, incluyendo frutas y verduras, cereales integrales y carnes magras en tus platos principales de comida.

Quita el salero de mesa. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud); la recomendación para una persona adulta, es consumir menos de 5g de sal por día (1 cucharadita).



Sazonar tus comidas con hierbas aromáticas como el cilantro, perejil, hierbabuena, alcapate, etc.

C) Material didáctico entregado a asistentes sobre Diabetes

OBJETIVOS EN LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO

Consumir una alimentación balanceada en la cual se incluya:

Por lo menos 1 ó 2 de los grupos básicos de alimentos en cada tiempo de comida (carnes magras, frutas y vegetales y granos complejos)



No saltar ningún tiempo de comida

Comer siempre a las mismas horas; ejemplo:

Desayunos: 7-8 am

Almuerzos: 12-1pm

Cenas: 6-7pm

Refrigerio nocturno: 9-10pm (sólo en caso que usted sea manejado con insulina)

De preferencia, consumir sus frutas enteras y junto con el tiempo principal de comida, no comer la fruta sola.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es parte fundamental para mantener en control la Diabetes, ya que contribuye al mantenimiento de la glucosa dentro de los niveles normales.



Practica diariamente al menos 30 minutos de alguna actividad física compatible con tu edad y tus condiciones de salud. Así ayudarás a mantener un peso saludable y estarás evitando posibles complicaciones de la diabetes mellitus.

"Recuerda que la alimentación de un paciente con diabetes, NO tiene por que ser monotoná y aburrida"

DIABETES MELLITUS

¿COMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA?



¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es una enfermedad metabólica caracterizada por la glucosa elevada en sangre, debido a una deficiencia relativa o absoluta de la producción o acción de la insulina.

Síntomas de la diabetes:



Factores causantes de Diabetes:

- Sobrepeso, obesidad e inactividad física
- Genes y antecedentes familiares
- Enfermedades hormonales
- Defecto progresivo en la secreción de insulina

Recomendaciones nutricionales para el paciente diabético

Una alimentación sana, equilibrada y variada junto con una actividad física diaria, el control del peso y evitar el alcohol y tabaco, repercute positivamente en la diabetes

Prefiera las frutas que poseen un menor contenido de azúcar:

Naranjas, mandarina, toronja, jocotes, guayaba, fresas, manzana

Evite frutas y verduras con alto contenido de azúcar:

Sandía, piña, zapote, remolacha, melón, pasas, mango maduro, zanahoria cocida.

Consuma alimentos que contengan fibra:

La fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre; se encuentra en alimentos como las verduras, frutas con cáscara, avena, frutos secos, arroz y pan integral.



ALIMENTOS A EVITAR

Evitar el consumo de azúcares, dulces, jaleas, miel, dulce de panela y toda clase de alimentos que llevan una alta cantidad de azúcar agregada como: pan dulce, empanadas, pasteles, galletas, flan, gelatina y todo tipo de postres en general.

Controlar o consumir con moderación alimentos preparados con cereales, pastas, arroz y tubérculos como: Camote, yuca, plátano y papa.

Evitar el consumo de bebidas artificiales y azucaradas como: Gaseosas, jugos de caja, refrescos endulzados con azúcar normal

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, chocolate y churros.



RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS

- Lave sus manos antes de preparar los alimentos.



- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos.



- Procure mantener limpios y desinfectados los utensilios y el área en la que se preparan los alimentos



INOCUIDAD DE ALIMENTOS

¿QUE ES LA INOCUIDAD ALIMENTARIA?

Es la ausencia a niveles seguros y aceptables de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de las y los consumidores

3 PELIGROS DE LOS ALIMENTOS



- Biológico: Parásitos, bacterias, virus y hongos, se pueden controlar mediante la cocción.
- Químico: Responsables de enfermedades crónicas, tóxicos y sustancias venenosas en los alimentos.
- Físico: Objetos extraños que pueden originar lesiones o enfermedades, entre estos: plásticos, piedras, metales, vidrios, madera.

LAVADO Y DESINFECCIÓN

Las frutas y verduras frescas antes de utilizarse deben pasar por un proceso con el fin de evitar enfermedades:

1. Lavar muy bien con jabón y cepillo
2. Desinfectar con una de estas opciones:



Cloro: Añadir 10 gotas de cloro por un litro de agua y posteriormente dejar sumergidos los ingredientes por un periodo de 5-10 minutos.



Vinagre: Mezclar una taza de vinagre en medio litro de agua dejando remojar las frutas y verduras por 10 minutos.



Recuerda....



- Reducir el consumo de comida rápida.
- No agregar sal extra a los alimentos.
- Evitar el consumo de bebidas carbonatadas.
- Limita el consumo de bebidas alcoholicas.



**"SI COMES BIEN HOY,
TU CUERPO TE LO
AGRADECERÁ MAÑANA"**



**RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES**

BASADO EN LA GUIA ALIMENTARIA PARA LA
FAMILIA SALVADOREÑA



ELABORADO POR:
Andrea Sarahí Gutiérrez Coto

1. Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos:

- Leche
- Queso fresco
- Cuajada
- Requesón
- Huevos



2. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas.

Las frutas y verduras son rica fuente de vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes y también nos dan saciedad. Por lo que su consumo debe de ser diario y principalmente variado



3. Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales, sustituyendo el uso de condimentos, salsas procesadas y saborizantes artificiales.

El frecuente uso de este tipo de condimentos artificiales, incrementa su consumo diario de sal, lo que a su vez altera las funciones naturales del cuerpo.



4. Consuma al menos 2 veces a la semana carne de res, pollo, pescado, vísceras y menudos.

Estos alimentos son rica fuente de proteínas, zinc, hierro, fósforo, cobre y vitaminas del complejo "B" y ácido fólico.



5. Al cocinar utilice aceite de canola en pequeñas cantidades y evite el uso de margarinas y mantecas

Este grupo de alimentos son esenciales para la formación de estructuras internas, así mismo para el transporte de vitaminas y otras sustancias químicas.



7. Ingiera entre 7 y 8 vasos de agua como mínimo en el transcurso del día.



6 Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales.

De esta forma garantizará un adecuado aporte de nutrientes a su organismo



8. Realice 30 min de actividad física al día, puede optar por: caminar, trotar, nadar, bailar, saltar cuerda, hacer aeróbicos.



LECTURA CORRECTA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Para un producto cuyo tamaño de porción es de 100 gramos se recomienda que:

Cantidad de porciones: verifica la cantidad de porciones que tu producto contine, pues deberás multiplicar toda la tabala por ese dato

Calorías: no debe sobrepasar las 200-250 kcal por 100g de producto.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción 100g

Cantidad por porción

Calorías 169 Calorías de grasa 65

% Valor Dailly

Grasa total 7g 11%

Grasa saturada 2g 11%

Grasas Trans

Colesterol 68 mg 23%

Sodio 42mg 2%

Carbohidratos totales 0g 0%

Fibra dietética 0g 0%

Azúcares 0g

Proteínas 24g

Vitamina A 6% • Vitamina C 5%

Calcio 9% • Hierro 2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Grasas: consume alimentos que no contengan grasas saturadas o trans

Carbohidratos: fijate en la azúcar (debe ser menor a 5 g) y en fibra (entre 3a 4 g para ser considerado alto en este componente)

Proteínas: para que un alimento sea alto en este nutriente debe poseer entre 20 a 25 g

Sodio: se recomienda el contenido de este no exeda los 100- 150 mg por cada 100g de producto

IMPORTANTE: LEER EL LISTADO DE INGREDIENTES, LOS PRIMEROS 3 SON LOS QUE CONTIENE EN MAYOR PORCIÓN

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



- 

0 Mójese las manos con agua.
- 

1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 

2 Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 

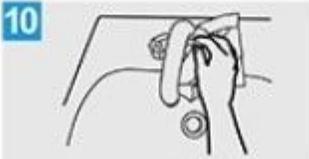
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 

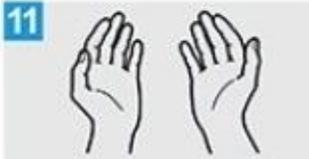
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 

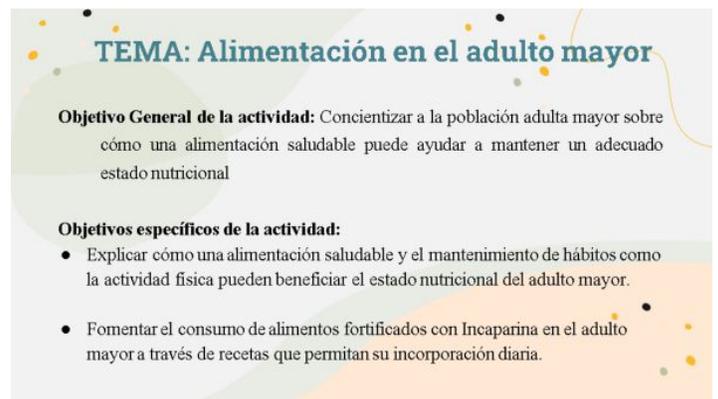
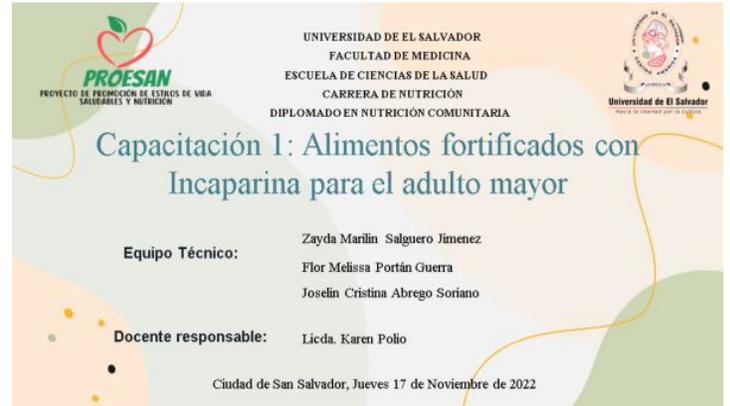
8 Enjuáguese las manos con agua.
- 

9 Séquese con una toalla desechable.
- 

10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 

11 Sus manos son seguras.

Apéndice N°41: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor” en Casa de la Mujer, Mejicanos





Consecuencias de un estilo de vida inadecuado:



CONSUMO DE VITAMINAS Y MINERALES



Las personas de edad avanzada son más vulnerables a presentar deficiencias de vitaminas y minerales, esto debido a:

- 1 Ingesta insuficiente en la dieta
- 2 Disminución de la absorción intestinal
- 3 Consumo de medicamentos
- 4 Consumo de bebidas alcohólicas y tabaco

Principales deficiencias

- 1 Vitaminas: C, B y D
 - 2 Minerales: Calcio, hierro y zinc
- Otros de consumo importante: fibra y agua

INCAPARINA



Incaparina consiste en la mezcla de un cereal y una leguminosa, la cuales permiten obtener una proteína de alta calidad



INCAPARINA contiene:

- Proteína completa
- Carbohidratos
- Fibra

Además de vitaminas y minerales como:

- Vitaminas: A, C, D, ácido fólico y vitaminas del complejo B como tiamina, niacina y riboflavina.
- Minerales: Hierro, calcio, zinc



Además, INCAPARINA es libre de

- Grasas trans, grasas saturadas
- Colesterol
- Lactosa
- Sodio

Incaparina es un excelente alimento para TODA LA FAMILIA y puede utilizarse en diferentes preparaciones.



ACTIVIDAD FÍSICA



Importancia de la actividad física en el adulto mayor



1

Favorece la movilidad



2

Evita enfermedades



3

Gana dependencia

La falta de la actividad física en el adulto mayor



1

Aumentan las visitas al médico



2

Más hospitalizaciones



3

Más uso de medicamentos

Beneficios de realizar actividad física

1

Mayor coordinación

2

Mejora su estado de ánimo y aumenta su energía

3

Reduce el estrés y el insomnio

4

Controla el nivel de azúcar en la sangre

5

Mejora la presión arterial

6

Reduce el riesgo de obesidad y depresión.

Ejercicios recomendados para los adulto mayor

1

Actividades de resistencia



2

Ejercicios de respiración y relajación



3

Actividades que disfrute



Dinámica



Gracias por su atención



Apéndice N° 42: Carta didáctica de capacitación de “Alimentos fortificados con INCAPARINA para el adulto mayor, Casa de la Mujer, Mejicanos”



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICIÓN COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN DEMOSTRATIVA DE ALIMENTOS FORTIFICADOS CON INCAPARINA PARA EL ADULTO MAYOR”

Tema a desarrollar: Alimentación en el adulto mayor

Lugar de la actividad: Casa de la mujer, Mejicanos

Objetivo General de la actividad: Concientizar a la población adulta mayor sobre cómo una alimentación saludable puede ayudar a mantener un adecuado estado nutricional

Objetivos específicos de la actividad:

- Explicar cómo una alimentación saludable y el mantenimiento de hábitos como la actividad física pueden beneficiar el estado nutricional del adulto mayor
- Fomentar el consumo de alimentos fortificados con Incaparina en el adulto mayor a través de recetas que permitan su incorporación diaria.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 17 de noviembre de 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- Importancia de la alimentación en el adulto mayor</p> <p>- Aumento del consumo de calcio, hierro, ácido fólico, zinc, fibra y vitaminas C, D y E</p> <p>- Evitar hábitos poco saludables para mantener una salud adecuada</p> <p>- Actividad física</p> <p>- Consumo de Incaparina</p>	<p>1. Presentación del equipo técnico</p> <p>2. Toma de asistencia</p> <p>3. Dinámica rompe hielo “papa caliente”</p> <p>4. Desarrollo de las temáticas</p> <p>6. Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7. Entrega del material educativo (Recetarios de alimentos fortificados con Incaparina)</p>	<p>Inicio:</p> <p>Presentación del proyecto y explicación de objetivos.</p> <p>Dinámica rompe hielo “papa caliente”</p> <p>Se realizará con todos los asistentes; se les brindará a los mismos una pelota la cual se pasará de una persona a otra y cuando un integrante del grupo de apoyo indique que debe parar la dinámica, se le pedirá a la persona a quien le quedó la pelota, que comparta si considera que la alimentación a su edad debería de ser diferente y porqué.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se realizará la presentación participativa de la temática, en la que se expondrán los temas a tratar y se les proporcionarán recomendaciones para adquirir los nutrientes necesarios para su edad a través de los alimentos, además se les hablará un poco sobre la importancia de la actividad física y se explicará el consumo de incaparina a su edad.</p> <p>Culminación:</p> <p>Al finalizar la presentación de los temas, se realizará una dinámica en la que se harán preguntas sobre lo aprendido a los asistentes para verificar su comprensión.</p> <p>Entrega de un recetario de alimentos con Incaparina a todos los asistentes y finalización.</p>	<p>La capacitación tendrá una duración aproximado de 1 hora 10 minutos los cuales estarán distribuidos de la siguiente forma :</p> <p>5 min Presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>40 min desarrollo de la temática</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición</p> <p>- Grupo de adultos mayores de ambos sexos, que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos.</p> <p>Materiales:</p> <p>Listas de asistencia, trípticos, cartulina, páginas de colores, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora, Canopy, sillas y mesas, alimentos, incaparina, recetarios de alimentos fortificados con Incaparina</p>	<p>Al finalizar se realizará una dinámica para evaluar la comprensión de los temas expuestos; en la cual se solicitará a las participantes que den ejemplos de los alimentos ricos en los nutrientes más importantes para su edad.</p>

Apéndice N°44: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Métodos de cocción saludables” impartida a adultos mayores en Casa de la Mujer, Mejicanos






UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR,
 FACULTAD DE MEDICINA
 ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE NUTRICIÓN
 DIPLOMADO EN NUTRICIÓN COMUNITARIA

Capacitación 2: Métodos de cocción saludable

Equipo Técnico: Zayda Marilyn Salguero Jimenez
 Flor Melissa Portán Guerra
 Joselin Cristina Abrego Soriano

Docente responsable: Licda. Karen Polio

Ciudad de San Salvador, Jueves 24 de Noviembre de 2022



Tema: Métodos de cocción saludable

Objetivo General

Promover el uso de métodos de cocción saludables que ayuden a la población a consumir alimentos de un mejor valor nutricional.

Objetivos específicos

- Exponer los diferentes métodos de cocción que existen y las ventajas y desventajas de cada uno de ellos.
- Detallar los beneficios a la salud que puede traer el empleo de métodos de cocción saludables.
- Dar a conocer y explicar la importancia de los tiempos adecuados de cocción para cada grupo de alimentos.



Métodos de cocción

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo.




Métodos de cocción saludables



Horneado

El horneado se basa en la preparación del alimento dentro del horno, colocándolo sobre bandejas y sometiéndose al calor seco del horno.

Antes de introducir el alimento hay que precalentar el horno según la receta a preparar.

Este método potencia el sabor de los alimentos



A la plancha

Los alimentos se colocan directamente sobre la plancha, una vez que ésta esté ya muy caliente, y de esta forma se cocinan en muy poco tiempo. En el caso de alimentos que tienden a pegarse, se pueden repartir unas gotas de aceite por toda la plancha, la pauta general es cocinar a temperaturas muy elevadas las piezas pequeñas y preparar las grandes con un calor más moderado. Los alimentos deben hacerse por ambos lados.



A la parrilla

Es una técnica de cocción en la que el calor proviene de las brasas naturales, esto le da al alimento un sabor especial gracias al aroma que desprende el carbón o la leña con la que se está calentando la parrilla.

En esta el alimento sometido a alta temperatura crea una capa protectora en su exterior que le hace preservar todo el sabor y el jugo.

Para controlar la temperatura, podemos acercarlo o alejarlo de la parrilla del fuego.



Hervir

Este consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en agua o caldo en ebullición durante un cierto tiempo, éste dependerá de los alimentos a cocinar.

La parte positiva es que no se precisan grasas para cocinar, pero como gran desventaja, este método de cocción provoca la pérdida de algunos nutrientes, que por acción del calor, se quedan en el líquido en el que se ha hervido, por eso es habitual utilizar el caldo resultante del proceso de hervir, además este proceso priva a los alimentos de parte de su sabor.



Pochado

Este consiste en cocer un alimento en un líquido a una temperatura inferior al punto de ebullición (100° C)



Al vapor

Consiste en cocinar los alimentos a través del vapor del agua, sin que éstos entren en contacto con ella.

Para ello, los ingredientes se colocan en un recipiente tipo rejilla o perforado suspendido en una olla o similar que contiene el agua que se lleva a ebullición. Con esta técnica, los vapores que ascienden al hervir el líquido, cocen los alimentos, de forma lenta pero sin afectar los nutrientes.



Métodos de cocción poco saludables



Frito

Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura muy superior a la que cocina el agua.

Este método provoca que los alimentos absorban parte de la grasa, convirtiéndose en una comida mucho más calórica y también más indigesta para muchas personas. Si la temperatura del aceite o grasa es demasiado baja, los alimentos absorben más grasa, es lo que sucede con los confitados.



Consecuencias de métodos de cocción no saludables



Consecuencias del uso del método "Frito"

1 Reutilización del aceite (Sustancias tóxicas y grasas "trans")



2 Grasas de mala calidad nutricional (saturadas)



3 Reacción de "Maillard"



Consecuencias de usar métodos de cocción no saludables



Tiempos de cocción por grupos de alimentos



Los alimentos contienen muchos nutrientes.

Sin embargo, tanto la cantidad como las características de estos se pueden ver alteradas por:

- ★ la forma en la que se preparen
- ★ la temperatura alcanzada en su cocción

Las técnicas de cocción empleadas pueden llegar a alterar:

- ★ su textura
- ★ su sabor
- ★ su aspecto
- ★ su valor nutricional.



1. Elegir bien el método de cocción.

Las técnicas sin agua como vapor y horneado son las más eficientes para conservar los nutrientes.



Las nuevas tendencias apuestan por cocciones muy cortas con enfriamiento al final, para:

- ★ conservar mejor los nutrientes,
- ★ la textura crujiente y
- ★ el color de las verduras.

2. Reducir al mínimo el tiempo de cocción

El consejo es cocer a la temperatura más baja y el menor tiempo y cantidad de agua posible.



2 AL HORNO

20 -25 minutos



3 SALTEADO

5-10 minutos



RECOMENDACIONES

★ Elige el consumo en fresco, crudo y sin pelar, cuando el alimento lo permita.

★ A menor tiempo de cocción, menor pérdida de nutrientes.

★ Pelar, rallar, licuar y/o cortar las frutas y hortalizas justo antes de consumirlas



Dinámica: "Alcance la estrella"



Gracias

Apéndice N° 45: Carta didáctica sobre capacitación “Métodos de cocción saludables”, dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN SOBRE MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES”

Tema a desarrollar: Métodos de cocción de alimentos

Lugar de la actividad: Casa de la Mujer, San Ramón , Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Promover el uso de métodos de cocción saludables que ayuden al grupo de población que asiste a la Casa de la Mujer de Mejicanos, a consumir alimentos de un mejor valor nutricional.

Objetivos específicos de la actividad:

- Exponer los diferentes métodos de cocción que existen y las ventajas y desventajas de cada uno de ellos.
- Detallar los beneficios a la salud que puede traer el empleo de métodos de cocción saludables.
- Dar a conocer y explicar la importancia de los tiempos adecuados de cocción para cada grupo de alimentos.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 24 de Noviembre de 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- ¿Qué es un método de cocción de alimentos?</p> <p>-Métodos de cocción saludables y no saludables</p> <p>-Consecuencias del uso de métodos de cocción no saludables</p> <p>-Tiempos de cocción adecuados, de acuerdo a diferentes grupos de alimentos para evitar pérdidas de nutrientes</p>	<p>1.Presentación del equipo técnico</p> <p>2.Toma de asistencia</p> <p>3.Dinámica rompe hielo “papa caliente”</p> <p>4.Desarrollo de las temáticas</p> <p>6.Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7.Entrega del material educativo. (Tríptico sobre métodos de cocción saludables)</p>	<p>Inicio:</p> <p>-Presentación del proyecto y explicación de objetivos</p> <p>-Dinámica rompe hielo: papa caliente</p> <p>Se realizará con todos los asistentes y al que le toque deberá relatar qué métodos de cocción utiliza en la preparación de alimentos en su hogar y que mencione si considera que son saludables o no.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Presentación participativa de la temática, en la que se expondrán los temas a tratar y se pedirán ejemplos de la vida cotidiana a los habitantes sobre cada tema a medida se vayan desarrollando para poder aplicarlos al entorno en el que se desarrollan.</p> <p>Culminación:</p> <p>Se realizará un resumen de los aspectos más relevantes que fueron abordados durante la capacitación para posteriormente desarrollar la dinámica de evaluación.</p> <p>-Entrega de material educativo (Tríptico sobre métodos de cocción saludables) a los asistentes y finalización</p>	<p>60 min en total de la capacitación, distribuidos en:</p> <p>5-7min presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30-40min desarrollo de la temática</p> <p>15min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: -</p> <p>Equipo técnico de nutrición</p> <p>-Grupo de adultos que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos.</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, trípticos sobre métodos de cocción saludables, cartulina, páginas de colores, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora, tablero guía sobre tiempos adecuados de cocción según alimentos,, sillas y mesas.</p>	<p>Al finalizar la presentación de los temas, se realizará una dinámica denominada “Alcance la estrella” en la que los participantes escogen una de las estrellas de papel que estarán pegadas en un tablero, las cuales contendrán un número que corresponderá a una pregunta acerca de cualquiera de los diferentes temas abordados durante el desarrollo de la capacitación, con el fin de verificar su comprensión.</p>

Apéndice N° 46: Lista de asistencia capacitación “Métodos de cocción saludables” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS
PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESCUELAS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS
PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESCUELAS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

Nombre de la actividad: "Capacitación sobre métodos de cocción saludables".
Fecha: 24/11/22

Nº	Nombre	Firma
1	Marta Alicia Mesfizo	Marta Mesfizo
2	Jesús Antonio Lara	Jesús Lara
3	María Espinosa Obando	María Obando
4	Alicia Sabido Oban	Alicia Oban
5	Felicita Isabel Ley	Felicita Ley
6	M ^{te} Juana Villanueva	Juana Villanueva
7	Angela Pérez M. de Meza	Angela Pérez
8	Irma Carola Crespin	Irma Crespin
9	Lidia Isabel Reinos	Lidia Reinos
10	José Flores	José Flores
11	José Tito Benítez	José Benítez
12	Marta Silvia López	Marta López
13	Marcela Santa	Marcela Santa
14	Nelly Lora	Nelly Lora
15	María del Pilar Rodríguez	María Rodríguez
16	Lidia Salazar	Lidia Salazar

Firma de representante Casa de la Mujer, Mejicanos:

Sello:

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS
PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESCUELAS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS
PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESCUELAS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

Nombre de la actividad: "Capacitación sobre métodos de cocción saludables".
Fecha: 24/11/22

Nº	Nombre	Firma
17	Maria Eugenia Gutierrez	Maria Eugenia Gutierrez
18	Salyra Veliz	Salyra Veliz
19	Ana Carolina Calacho	Ana Carolina Calacho
20	Consuelo Humada	Consuelo Humada
21	Maria Alicia Acosta	Maria Alicia Acosta
22	Beatriz Orellana	Beatriz Orellana
23	M ^{te} Angélica López Fernández	Angélica López
24	Marta Alicia Martínez de Pineda	Marta Alicia Martínez
25	Dora Alicia Pineda	Dora Alicia Pineda
26	Solimita Hernández	Solimita Hernández
27	Beatriz Salazar	Beatriz Salazar
28	Rosa Gladis Reyes	Rosa Gladis Reyes
29	Tito Benítez	Tito Benítez
30	Juan Francisco Méndez	Juan Francisco Méndez
31	Consuelo Alicia López	Consuelo Alicia López

Firma de representante Casa de la Mujer, Mejicanos:

Sello:

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS
PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESCUELAS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS
PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESCUELAS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN

Nombre de la actividad: "Capacitación sobre métodos de cocción saludables".
Fecha: 24/11/22

Nº	Nombre	Firma
32	Juana Nahemy Beiro	Juana Beiro
33	Ana Irma Martínez	Ana Irma Martínez
34	María Ester González	María Ester González
34	M ^{te} Rosa Fontana de Pablos	M ^{te} Rosa Fontana
35	Caro Joffre Rodríguez	Caro Joffre Rodríguez
36	Lolita del Carmen Campos Ansel	Lolita Campos
37	Ruth Elizabeth Chávez B.	Ruth Elizabeth Chávez

Firma de representante Casa de la Mujer, Mejicanos:

Sello:

Apéndice N°47: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” impartida a adultos mayores en Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN
DIPLOMADO EN NUTRICIÓN COMUNITARIA

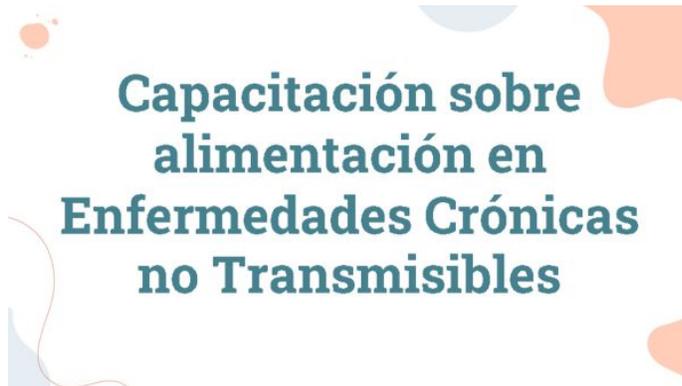


Capacitación 3: Alimentación en Enfermedades Crónicas no Transmisibles

Equipo Técnico: Zayda Marilín Salguero Jimenez
Flor Melissa Portán Guerra
Joselin Cristina Abrego Soriano

Docente responsable: Licda. Karen Polio

Ciudad de San Salvador, Martes 29 de Noviembre de 2022



Tema: Alimentación en Enfermedades Crónicas no Transmisibles

Objetivo General

Establecer las características básicas de los alimentos que deben conformar la dieta diaria de los adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivos específicos

- Identificar los principales alimentos con alto contenido de azúcares, grasas y sodio.



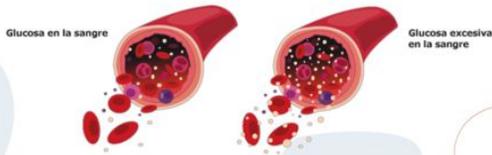
¿Qué son las Enfermedades Crónicas no Transmisibles?

Diabetes Mellitus



¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad metabólica caracterizada por la elevación de la glucosa en sangre; debido a la deficiencia de la producción o acción de la insulina.



¿Qué es el índice glucémico de un alimento?

El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

En los pacientes que padecen diabetes los alimentos con un IG alto pueden dificultar el control de la enfermedad.

Método del semáforo:

Alimentos con IG bajo: 0-49

Alimentos con IG medio: 50-69

Alimentos con IG alto: 70-100



¿Mi consumo de alimentos es adecuado?



Recomendaciones nutricionales



- Prefiera las frutas con un menor contenido de azúcar
- Incorpore las frutas dentro de los tiempos principales de comida
- Consuma las frutas enteras en lugar de jugos de fruta

Recomendaciones nutricionales



- No saltar tiempos de comida y comer a las mismas horas
- Consumir una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos

Recomendaciones nutricionales



- Evitar el consumo de azúcares, dulces, jaleas y toda clase de alimentos que llevan una alta cantidad de azúcar agregada: Pan dulce, galletas..
- Evitar el consumo de bebidas artificiales
- Consume con moderación cereales, pastas, arroz, yuca, camote.

Recomendaciones nutricionales



- Practica diariamente al menos 25-30min de actividad física al día, ya que ayudará a un mejor manejo de la diabetes.

Opciones de refrigerios saludables para pacientes diabéticos

- Barritas de yogurt



Opciones de refrigerios saludables para pacientes diabéticos

- Tostada con requesón, aguacate o



Opciones de refrigerios saludables para pacientes diabéticos

- Frutos secos
- Mini quesadilla con queso mozzarella y tomate



Hipertensión Arterial



¿Qué es la Hipertensión?

Es una enfermedad que consiste en el incremento de la presión sanguínea en las arterias, forzando al corazón a que trabaje más para circular la sangre por todo el cuerpo.

La presión arterial normal para adultos se define como una presión sistólica de menos de 120 y una presión diastólica de menos de 80. Esto se indica como 120/80



Una persona es hipertensa si su presión arterial es igual o mayor **140/90 mm/Hg**, medida correctamente en dos o más consultas médicas, en al menos dos tomas diferentes.



Esta enfermedad se encuentra relacionada con los siguientes factores de riesgo:

- Antecedentes familiares
- sedentarismo
- Aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos
- Alto consumo de sal y grasas en la alimentación diaria
- Sobrepeso u obesidad
- Tener diabetes
- Tener enfermedad renal crónica
- Consumo de tabaco y alcohol



El tratamiento de la hipertensión arterial debe incluir:

La corrección o suspensión de algunos hábitos o estilos de vida **no saludable**, como:

- El tabaquismo
- La vida sedentaria
- El sobrepeso y obesidad
- El estrés
- El consumo alto de sal
- El alcohol.



Cumplir el tratamiento con **medicamentos indicados por personal médico**, una vez que se confirma el diagnóstico de hipertensión arterial.

la adopción de **hábitos saludables** relacionados a:

- nutrición (alimentación)
- actividad física
- manejo de situaciones estresantes.



La disminución de la ingesta de sodio reduce significativamente la presión arterial en los adultos.



¿Crees que NO consumes mucha sal?

Te cuento, está en grandes cantidades en:

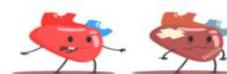


Las personas con hipertensión arterial pocas veces presentan síntomas.

Al presentar los síntomas casi siempre la enfermedad tiene varios años de haberse iniciado, e incluso ocasionado **daños en órganos** como:

- Corazón
- Cerebro
- Riñones

si la hipertensión no se controla puede ocasionar estos daños



Algunas personas pueden manifestar lo siguiente síntomas:

- Dolores de cabeza
- Zumbido en el oído
- Mareos/ Vómitos
- Visión borrosa
- Sangrado por la nariz
- Ojos rojos



Recomendaciones Nutricionales

Reducir el consumo de sal (salero en la mesa) y grasas en las comidas



Evitar embutidos y alimentos procesados



Practicar como mínimo 30 minutos diarios de actividad física

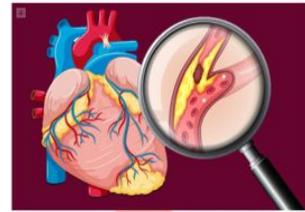


Evitar el exceso de café (1 taza al día)

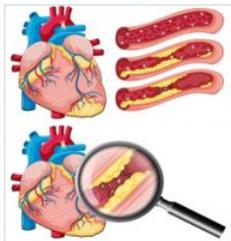




Dislipidemias



¿Qué son las dislipidemias?



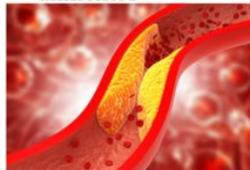
La dislipidemia o hiperlipidemia es un término que empleamos para definir el aumento de los niveles en la sangre de colesterol y triglicéridos

Es una condición que se encuentra asociada al desarrollo de padecimientos crónicos degenerativos como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, infarto agudo al miocardio, eventos vasculares cerebrales y otros.



¿Qué es el colesterol?

Es un tipo de lípido (grasa) que desempeña funciones vitales en el ser humano como: producción de hormonas, vitamina D y sustancias que ayudan a digerir los alimentos



Sin embargo, su exceso en la sangre puede generar placas que se adhieren a las paredes de los vasos sanguíneos desencadenando problemas cardiovasculares como infartos

1. Colesterol LDL: contribuye a la acumulación de grasa en arterias
2. Colesterol HDL: un nivel saludable puede proteger contra los ataques cardiacos



¿Qué son los triglicéridos?

Son un tipo de grasa que nuestro cuerpo utiliza principalmente para almacenar energía en nuestro organismo, si los niveles en nuestro cuerpo son altos pueden poner en riesgo órganos como el corazón y el cerebro



Para regular los niveles de colesterol y triglicéridos

- Frutas y verduras en general.
- Carnes magras (cocidas sin grasa)
- Granos integrales como: pan, pastas y arroz integral o tortilla, avena. Legumbres como frioles.



- Leche descremada o productos lácteos elaborados a base de leche descremada; de preferencia queso fresco, cuajada, requesón, yogurt natural.
- Aceite vegetal: Oliva o de canola
- Grasas buenas como aguacate, pescado o semillas como maní, nueces, almendras o semillas de marañón



Alimentos a evitar

- Carnes con alto contenido de grasa, pollo, res, pavo y otros tipos de carne con piel (pellejo).
- Embutidos y carne procesada como salchichas, chorizos, salami, tocino, mortadela, jamón.
- Grasas saturadas como margarina, mantequilla, manteca, mayonesa y aderezos para ensalada.
- Lácteos altos en grasa como el queso duro, la crema y los "dip para untar".



- Evitar harinas refinadas como pan blanco, pan francés, pan dulce o galletas o tortilla frita.
- Chocolates, dulces, golosinas, yogurt saborizados, sorbetes u otros tipos de frituras como churros o tostadas.
- Antojitos y comida típica alta en grasa y azúcar como pupusas, pastelitos, empanadas, tamales, etc.
- Alimentos fritos en general.
- Evitar bebidas alcohólicas y tabaco.

Dinámica

Gracias



Apéndice N° 48: Carta didáctica sobre capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES”

Tema a desarrollar: El semáforo de los alimentos

Lugar de la actividad: Casa de la Mujer, San Ramón, Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Establecer las características básicas de los alimentos que deben conformar la dieta diaria de los adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles .

Objetivos específicos de la actividad: Identificar los principales alimentos con alto contenido de azúcares, grasas y sodio.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 01 de diciembre de 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- ¿Cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles?</p> <p>- Características de las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, dislipidemias)</p> <p>- Características básicas de los alimentos que deben conformar la dieta de una persona con diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias.</p> <p>- El semáforo de los alimentos</p>	<p>1. Presentación del equipo técnico.</p> <p>2. Toma de asistencia</p> <p>3. Dinámica rompe hielo “el teléfono roto”</p> <p>4. Desarrollo de las temáticas</p> <p>6. Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7. Entrega del material educativo (Trípticos sobre alimentación en enfermedades crónicas)</p>	<p>Inicio:</p> <p>Presentación del proyecto y explicación de objetivos</p> <p>-Dinámica rompe hielo: “teléfono descompuesto”</p> <p>Se solicitará a todos los participantes se reunan al centro del salón y formen un círculo; uno de los facilitadores dirá una frase relacionada con la temática a la persona del extremo derecho del círculo para que esta pase el mensaje al compañero de la par; la dinámica concluirá cuando la última persona , diga a todo el grupo la frase que ha llegado a sus oídos y el facilitador contrastará dicha frase con la dicha al inicio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se desarrollará cada uno de los temas planteados en la carta didáctica, en la que se explicará qué son las enfermedades crónicas no transmisibles, las principales características de ellas así como también los alimentos que deben formar parte su dietas respectivas, para una mayor ejemplificación se usará un semáforo en el cual se relacionarán los alimentos permitidos, los que se deben comer con moderación y los que deben evitar.</p> <p>Culminación:</p> <p>Se dará una retroalimentación de todas las temáticas habladas en la jornada (por parte de la facilitadora). Así mismo, para evaluar los conocimientos adquiridos se realizará una segunda dinámica.</p> <p>Se finalizará brindando trípticos sobre alimentación en las diferentes Enfermedades Crónicas No Transmisibles.</p>	<p>60 min en total de la capacitación, distribuidos en:</p> <p>5 min presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30 min desarrollo de la temática</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición</p> <p>-Grupo de adultos mayores que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos.</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, trípticos sobre alimentación en enfermedades crónicas, cartulina, páginas de colores, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora, sillas y mesas, modelo de semáforo, figuras de alimentos.</p>	<p>Para evaluar los conocimientos adquiridos en esta jornada se desarrollará una segunda dinámica llamada “Rojo, amarillo o verde” en la cual se solicitará a 3 voluntarios que ordenen una serie de imágenes de alimentos en cada uno de los colores del semáforo y de esta forma se identificará si se logró captar la idea principal de la actividad.</p>

Apéndice N° 49: Lista de asistencia capacitación “Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Listado de asistencia

Nombre de la actividad: “Capacitación: Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”.

Fecha: 29/11/22

Nº	Nombre	Firma
1	Pedro Antonio Lora	[Firma]
2	JOSÉ Flores	[Firma]
3	Rosa Gladis Reyes S.	[Firma]
4	Alejandra de Jesús Munto	[Firma]
5	Marta Lilián López	[Firma]
6	Miriam Estela Rivera	[Firma]
7	Milán del Carmen Campos Ansel	[Firma]
8	Fina Carolina Cospin	[Firma]
9	Mercedes B. de Robinson	[Firma]
10	Maria Espuercua Obenador	[Firma]
11	Marta Alicia Mestizo	[Firma]
12	M ^{te} Juana Villanueva	[Firma]
13	Alicia Selva Alon	[Firma]
14	Marcela Santos	[Firma]
15	Francisca Mondos	[Firma]

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:

[Firma]



Listado de asistencia

Nombre de la actividad: “Capacitación: Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”.

Fecha: 29/11/22

Nº	Nombre	Firma
16	Lidia Isabel Racino	[Firma]
17	Lidia Salazar Letona	[Firma]
18	Ana Molina	[Firma]
19	Maria Susana Gutierrez	[Firma]
20	Consuelo Hernandez	[Firma]
21	Lidia Isabel Lopez	[Firma]
22	Nelly Moniz	[Firma]
23	Maria Alicia Manzanera	[Firma]
24	Maria Carlota Calvo	[Firma]
25	Suleyma Valdez	[Firma]
26	Jose Tita Benitez	[Firma]
27	Leticia Empesatriz Flores de Poma	[Firma]
28	Marta Alas	[Firma]
29	Lidia Maria Lopez de Poma	[Firma]
30	Alicia E. Rivera	[Firma]

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:

[Firma]



Listado de asistencia

Nombre de la actividad: “Capacitación: Alimentación en Enfermedades Crónicas No Transmisibles”.

Fecha: 29/11/22

Nº	Nombre	Firma
31	Saterina Hernandez	[Firma]
32	Felipa Sanchez	[Firma]
33	M ^{te} Angela Lopez Hernandez	[Firma]
34	Maria Alicia Martinez de Pineda	[Firma]
35	Maria Ester Gonzalez	[Firma]
36	Brunilda Ayala Lopez	[Firma]
37	Dora Alicia Pineda	[Firma]
38	Roxana Lisette Chuita	[Firma]
39	Beatriz Salazar	[Firma]
40	Maria Julia Pavao	[Firma]

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:

[Firma]



Apéndice N°50: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Huertos comunitarios” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN
DIPLOMADO EN NUTRICIÓN COMUNITARIA

Capacitación 4: Huertos Comunitarios

Equipo Técnico:
Zayda Marilyn Salguero Jimenez
Flor Melissa Portán Guerra
Joselin Cristina Abrego Soriano

Docente responsable: Licda. Karen Polio

★ Ciudad de San Salvador, Jueves 01 de Diciembre de 2022.



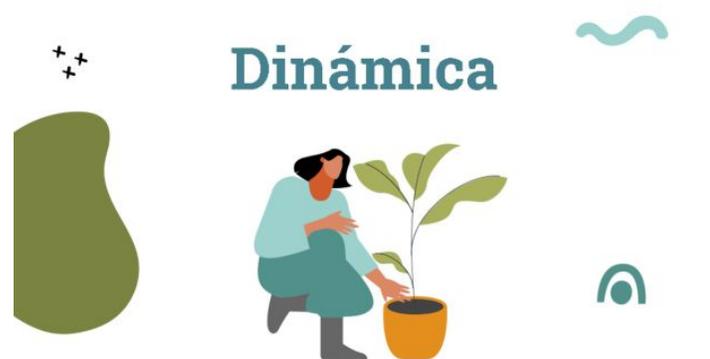
Tema: Huertos Comunitarios

Objetivo General

Conocer la importancia y utilidad de un huerto casero que impulse al desarrollo de un modelo de autosustentabilidad para las familias de San Ramón en Mejicanos.

Objetivos específicos

- Concientizar a la población a través de la capacitación de la importancia de aprovechar los recursos y espacio con los que cuenta las familias para facilitar y garantizar el acceso a los alimentos.
- Promover el uso de materiales que se encuentran al alcance de las familias para que de esta manera les facilite implementar el huerto.
- Explicar la importancia de obtener productos frescos, de calidad y de alto valor nutricional que mejore la diversidad de la dieta y contribuye al ahorro en la compra de alimentos.





Huertos comunitarios

Un huerto comunitario es una práctica de agricultura comunitaria que tiene lugar en una pequeña zona de tierra ubicada en un espacio público cedido por el gobierno o un particular para este fin.

Estos huertos son recursos compartidos, que son gestionados sin fines de lucro y atendidos por una comunidad de personas.

¿Por qué son importantes los huertos comunitarios?

Nutrición

Permiten acceder a alimentos más saludables, nutritivo y orgánicos

Producción

Producimos nuestros propios alimentos

Salud Mental

Excelente anti estrés por ser una actividad divertida, relajante y saludable

Naturaleza

Mejoramos la biodiversidad y calidad de aire

Enseñanza

Brinda espacios de enseñanza y convivencia

Métodos de siembra



Existen 2 métodos de siembra

1. Siembra directa

Las semillas se siembran en surcos, eras o en el terreno donde queremos tener nuestros cultivos, los pasos a seguir son:

- Preparar el lugar de siembra.
- Siembra de semillas.
- Regar el área donde se sembró la semilla.



2. Siembra por trasplante

Consiste en el desarrollo de las plantas en semillero, para luego seleccionar las mejores (sanas y con buen desarrollo de tallos y hojas), las cuales irán en el terreno definido para el huerto, los pasos para el trasplante son:

- Regar el área donde se sembrará la planta.
- Preparar los hoyos donde se sembrarán las plantas.
- Seleccionar las plantas que tengan una altura adecuada (10 a 15 cm) y estén sanas.
- Siembra de las plantas seleccionadas.
- Riego de las plantas sembradas o trasplantadas



Materiales para elaborar un huerto comunitario



Elementos esenciales para crear un huerto

- Luz**
Contar con un espacio con 4-6 horas de sol al día
- Tierra apta para siembra**
Tierra suelta y compostada
- Agua**
El huerto se debe ubicar en una zona con acceso a una toma de agua



Herramientas para crear un huerto

- Pala
- Rastrillo
- Manguera/regadera
- Maceteros/Cajones de cultivo
- Tijera para podar
- Semillero
- Abono





Alternativas de huertos en espacios pequeños



¿Poco espacio? Huertos verticales



¿Poco espacio? Huertos verticales

Es un sistema de jardinería que nos permite cultivar plantas ornamentales o alimentos para el consumo en **superficies verticales**, como por ejemplo **paredes, muros o vallas**.

Sólo necesitas de una superficie vertical, que reciba luz solar durante algunas horas al día.



¿Poco espacio? Huertos verticales



Aspectos importantes



Aspectos importantes para implementar un huerto

Las plantas **NO pueden estar muy cerca**, para evitar que compitan en términos de **luz y nutrición**. Lo ideal es aprovechar los recursos sin agotarlos.

Reservar el espacio que reciba **más luz solar** para las hortalizas que se cultivan por su **fruto o semilla**

Maíz	Tomate
Calabaza	Pepino
Berenjena	pimientos

Las plantas que se cultivan por sus **hojas o raíces** pueden cultivarse **con menos luz**

repollo	lechuga
rúcula	remolacha
Acelga	espinaca

Tamaño del huerto

- El tamaño de su huerta dependerá del:
- Espacio disponible
 - Del tiempo que tenga para dedicarle

Horas de luz

- Es necesario tener como mínimo
- 4 a 5 hs de luz directa para hortalizas de hoja
 - 6 a 8 hs de luz directa para hortalizas de fruto.



Ubicación del huerto

Hay que recordar que tenemos tres posibilidades para espacios limitados:

- En el balcón de la casa
- Dentro de la casa
- Patio o terraza

Necesitamos ubicar el huerto en una zona que tengamos acceso a una toma de agua; o sea para regar o conectar el sistema de riego y goteo.

Cuidados del huerto

Cuidados del huerto

- Los riegos se realizan frecuentes y cortos, pero en menor cantidad para no encharcarlos.
- No se debe de regar a presión.
- Utilizar regaderas para que el agua caiga suave.

El horario para regar cambia según la estación del año:

- **Verano**, se practica en **primera hora** o cuando se ha puesto.
- **invierno**, otoño, en **las horas centrales** del día.

- Todos **los recipientes** deben tener un **agujero** para drenar evitar la acumulación.

- **Evitar mojar** las flores, frutos y hojas para impedir la aparición de **hongos**.

video

Dinámica "Tu asiento dice"

Gracias

Apéndice N° 51: Carta didáctica sobre capacitación “Huertos comunitarios” dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN SOBRE HUERTOS COMUNITARIOS”

Tema a desarrollar: Creando nuestro huerto comunitario.

Lugar de la actividad: Casa de la Mujer, San Ramón, Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Conocer la importancia y utilidad de un huerto casero que impulse al desarrollo de un modelo de autosustentabilidad para las familias de San Ramón en Mejicanos.

Objetivos específicos de la actividad:

- Concientizar a la población a través de la capacitación de la importancia de aprovechar los recursos y espacio con los que cuenta las familias para facilitar y garantizar el acceso a los alimentos.
- Promover el uso de materiales que se encuentran al alcance de las familias para que de esta manera les facilite implementar el huerto.
- Explicar la importancia de obtener productos frescos, de calidad y de alto valor nutricional que mejore la diversidad de la dieta y contribuye al ahorro en la compra de alimentos

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 01 de Diciembre de 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>¿Qué es un huerto familiar?</p> <p>¿Cuál es la importancia que tienen los huertos?</p> <p>¿Cómo están constituidos los huertos familiares?</p> <p>Materiales para crear un huerto familiar.</p> <p>Alternativas de huertos cuando no se cuenta con espacio.</p> <p>Aspectos importantes para implementar un huerto (Tamaño del terreno, ubicación, luz, suelo)</p> <p>Cuidados que necesitan las plantas para su crecimiento.</p>	<p>1. Presentación del equipo técnico</p> <p>2. Toma de asistencia</p> <p>3. Dinámica rompe hielo “adivina adivinador”</p> <p>4. Desarrollo de las temáticas</p> <p>6. Evaluación de las temáticas impartidas</p>	<p>Inicio: Presentación del proyecto y objetivo de la capacitación. Dinámica rompe hielo “adivina adivinador” El facilitador proporcionará un juego de 3 tarjetas a grupos de 5 personas, el grupo debe enlazar las imágenes y adivinar el mensaje oculto; tendrán 7 min para ello.</p> <p>Desarrollo: Se procederá a responder cada una de las preguntas planteadas en la carta didáctica, así mismo se abordará la importancia y la utilidad que los huertos tienen en la dieta de la familia, se finalizará compartiendo cuales son los materiales para poner en marcha un huerto.</p> <p>Culminación: Se dará una retroalimentación de todas las temáticas habladas en la jornada (por parte de las facilitadoras). Así mismo, para finalizar y evaluar los conocimientos adquiridos se realizará una segunda dinámica.</p>	<p>60 min en total de la capacitación, distribuidos en:</p> <p>5 min presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30 min desarrollo de la temática</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - -Equipo técnico de nutrición -Grupo de adultos de ambos sexo que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos.</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, cartulina, materiales para huerto (muestras), lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora, sillas y mesas.</p>	<p>¿Para evaluar los conocimientos adquiridos en esta jornada se desarrollará una segunda dinámica llamada “tu asiento dice?” previo al ingreso de todos los participantes se colocará un papel debajo de cada silla, muchos de ellos tendrán únicamente un mensaje, mientras que 4 de ellos contienen 1 pregunta relacionada con la temática que se debe responder con ayuda del grupo.</p>

Apéndice N° 52: Lista de asistencia capacitación “Huertos comunitarios” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS



PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN



Listado de asistencia
Nombre de la actividad: "Capacitación sobre elaboración de huertos comunitarios".
Fecha: 01/12/22

Nº	Nombre	Firma
1	Juana Brancusa Mendez	<i>J. Brancusa</i>
2	Mario Eugenia Gutierrez	<i>Mario E. Gutierrez</i>
3	Pedro Antonio Lara	<i>Pedro A. Lara</i>
4	M ^{ra} Juana Villanueva	<i>J. Villanueva</i>
5	Angela Pera Vuda de Nua	<i>Pa</i>
6	Maria Espinosa Alvarado	<i>Maria Espinosa</i>
7	Irma Coralín Crespin	<i>Irma C. Crespin</i>
8	Felicita Isabel Cruz	<i>F. Isabel Cruz</i>
9	Ma ^{re} petalima alas	<i>M. a.</i>
10	M ^{ra} Juana Villanueva	<i>J. Villanueva</i>
11	Jose Flores	<i>J. Flores</i>
12	Lilian del camencampo Angel	<i>Lilian del camencampo</i>
13	Lidia Isabel Revino	<i>L. Revino</i>
14	Marta Alicia Mestizo	<i>Marta Alicia Mestizo</i>
15	Alicia Salvadora Choa C.	<i>Alicia Salvadora Choa</i>
16	M. Alicia Mestizo	<i>M. Alicia Mestizo</i>

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:

[Signature]

Sello:





ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS



PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN



Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:

[Signature]

Sello:





ALCALDÍA MUNICIPAL DE MEJICANOS



PROESAN
PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NUTRICIÓN



Listado de asistencia
Nombre de la actividad: "Capacitación sobre elaboración de huertos comunitarios".
Fecha: 01/12/22

Nº	Nombre	Firma
32	Ma ^{re} Alicia Pineda	<i>Alicia Pineda</i>
33	Savina Hernandez	<i>S. H.</i>
34	Ruth Zeteno Alvarado	<i>Ruth Zeteno Alvarado</i>
35	Maria Julia Baston	<i>M. Julia Baston</i>
36	Isaacela Dantes	<i>I. Dantes</i>
37	Maria Espinosa Alvarado	<i>Maria Espinosa</i>
38	Maria Irma Flores Piquero	<i>Maria Irma Flores</i>

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:

[Signature]

Sello:



Apéndice N° 53: Presentación elaborada para el desarrollo del tema sobre “Inocuidad de alimentos” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN
DIPLOMADO EN NUTRICIÓN COMUNITARIA

Taller 1: Inocuidad de alimentos

Equipo Técnico: Zayda Marilín Salguero Jiménez
Flor Melissa Portán Guerra
Joselín Cristina Abrego Soriano

Docente responsable: Licda. Karen Polio

Ciudad de San Salvador, Martes 22 de Noviembre de 2022

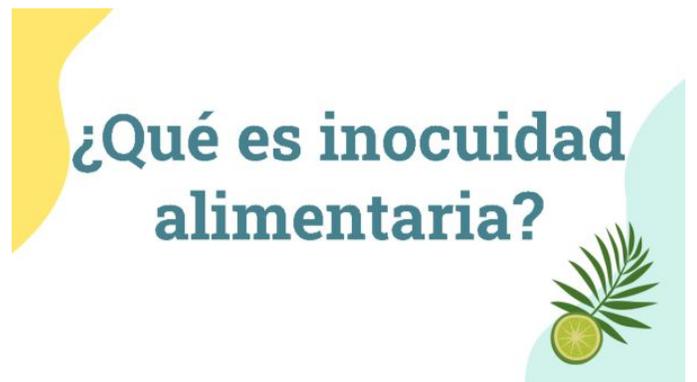


OBJETIVOS

Objetivo General del taller: Fortalecer los conocimientos acerca de inocuidad alimentaria de la población que asiste al grupo de adultos mayores que conforman la unidad de género de Mejicanos.

Objetivos específicos de la actividad:

- Concientizar a las personas sobre las consecuencias del desarrollo de ETA'S (Enfermedades Transmitidas por Alimentos) al consumir alimentos no inocuos.
- Brindar orientación a la población acerca de los insumos y diluciones adecuadas para una correcta desinfección de frutas y verduras.
- Explicar el correcto almacenamiento en casa y conservación, de los diferentes grupos de alimentos.



Inocuidad alimentaria

Ausencia de elementos dañinos en los alimentos, lo que garantiza un consumo seguro por parte de los humanos.

Son imperceptibles para el ojo humano, lo que supone un riesgo mayor de sufrir algún tipo de daño.



¿Por qué es importante la inocuidad en los alimentos?

La única forma segura de satisfacer las necesidades nutritivas de las personas, es ofrecer alimentos inocuos, evitando así cualquier tipo de daño o enfermedad que suponga un riesgo para su salud.



Agentes contaminantes que transmiten enfermedades



Peligro biológico

Parásitos, bacterias, virus y hongos.

Controlados mediante la cocción, buena manipulación y almacenaje de los alimentos.



Peligro físico

Objetos extraños presentes en los alimentos, pudiendo originar lesiones o enfermedades en las personas, entre estos: plásticos, piedras, metales, vidrios, cáscaras, maderas.



Selección de alimentos en buen estado

Al seleccionar los alimentos que se van a comprar, se debe comprobar su frescura, apariencia, variedad, calidad y precio. También se debe considerar la limpieza del lugar, del vendedor y de los alrededores donde los alimentos son expendidos.

La higiene personal de los vendedores de alimentos es muy importante, sus ropas y sus manos deben estar limpias y ser lavadas frecuentemente.



3 peligros para la inocuidad alimentaria

Peligro biológico

Peligro físico

Peligro químico

Peligro químico



Responsables de enfermedades crónicas, tóxicos y de sustancias venenosas en los alimentos.

Conocer los procesos de producción, cosecha, procesamiento y almacenamiento.

Adecuado estado de las frutas y verduras para su consumo



Cuando compres tus alimentos comprueba que:

- ✓ El área, espacio y alrededores del lugar de venta estén limpios.
- ✓ Las estanterías y lugares de expendio estén limpios.
- ✓ No se encuentran alimentos en el suelo.
- ✓ Los alimentos están almacenados en recipientes cerrados y protegidos de la humedad, insectos, roedores y otros animales.
- ✓ Diferentes tipos de alimentos, como huevos, carne, pescado y verduras, se mantienen separados unos de otros.



Verduras y frutas

Al momento de adquirir frutas y verduras debemos prestar atención a lo siguiente:

- Signos de envejecimiento
- Partes blandas
- Descomposición
- Manchas



Raíces

Las raíces son consideradas parte de las verduras entre ellas las papas y las zanahorias por lo tanto también es importante tener en cuenta lo siguiente al momento de adquirirlos:

- El producto es suave
- Contiene brotes
- Moretones
- Pedazos en descomposición



Lavado y desinfección adecuada de alimentos



Lavado y desinfección adecuada de alimentos

Las frutas y verduras frescas pueden ser utilizadas en muchas preparaciones; pero antes de hacerlo, deben pasar por un proceso de:

Lavado y desinfección



ya que es posible que contengan una gran cantidad de microorganismos perjudiciales para la salud.

Las frutas y verduras más delicadas, como el jitomate o el tomate, deben frotarse con las



Las frutas más frágiles como las moras, las frambuesas deben lavarse en un recipiente sin manipular excesivamente.

Las verduras con hojas grandes como las lechugas deben lavarse muy bien hoja por hoja, desechando aquellas que se encuentren dañadas.



Las hierbas como el perejil o el cilantro, deben ser lavadas retirando la raíz y verificando que todas las hojas estén bien limpias.

1. Lavado de manos

Rentokil Initial

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



2. Lavado de frutas y verduras

El paso a paso varía de acuerdo al tipo de fruta o verdura:

Lavar muy bien con jabón y cepillo

- las frutas con cáscara gruesa como: el melón, la sandía
- Las que se consumen con piel como la manzana, la pera
- Las que se pelan como: la naranja, la mandarina, la papa, el camote.



3. Desinfección de alimentos

La desinfección es la reducción del número de microorganismos presentes en una superficie o alimento mediante agentes químicos con el fin de que su consumo sea seguro para el ser humano.

Después de haber lavado perfectamente las frutas y verduras, es necesario pasarlas por una solución desinfectante.

Las soluciones desinfectantes son de un solo uso y al cambiar de ingrediente se tiene que renovar la solución.



Las más comunes son las siguientes:

Cloro

1



Añadir 10 gotas de cloro por un litro de agua y posteriormente dejar sumergidos los ingredientes por un periodo de 5-10 minutos. O puedes agregar una cucharada de cloro por cada litro de agua.

Vinagre

2



En este caso, será una taza de vinagre en medio litro de agua y para desinfectar las frutas correctamente se debe dejar remojuadas por 10 minutos.

Vídeo de inocuidad de alimentos



Desarrollo del taller



Adecuado almacenamiento y conservación de alimentos



Seleccionando alimentos de buena calidad

La mejor opción a la hora de elegir frutas y verduras es comprar siempre las de temporada.



El aroma, la cáscara y la textura al tacto serán tus mejores indicadores para seleccionar las mejores frutas y verduras.



En el almacén o mercado:

- ▶ Las frutas y verduras **descompuestas** deben ser retiradas.
- ▶ Las frutas y verduras envasadas **no** deben presentar signos de humedad, suciedad, insectos u otros objetos extraños en el interior del envase.
- ▶ Alimentos secos: harina, sal, azúcar, leguminosas, granos y semillas, deben almacenarse en un **lugar seco, limpio y libre de insectos, roedores u otros animales.**

- ✓ Los alimentos se mantienen a la temperatura adecuada de acuerdo a las condiciones del producto.
- ✓ Los alimentos deben estar separados de los productos de limpieza.
- ✓ Los manipuladores de alimentos deben lavarse las manos (agua potable y jabón) y utilizar guantes para manipular los alimentos.



Alimentos vendidos en envases individuales, bolsas, cajas u otros envases

- ✓ El envase debe estar intacto (entero) y en buenas condiciones.
- ✓ El envase debe estar libre de grietas, roturas y agujeros.
- ✓ No debe haber signos de suciedad, hongos/mohos o humedad en el envase.
- ✓ La fecha de expiración del producto o fecha límite sugerida para la venta no debe haber vencido.



Lácteos y carnes

Alimentos frescos perecibles, como leche y productos lácteos, carnes crudas y huevos, deben ser almacenados:

- ▶ Bajo refrigeración,
- ▶ En compartimentos separados por tipo de producto.



Recomendaciones higiénicas para la preparación de alimentos



Recomendaciones higiénicas para preparar los alimentos



▶ Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos.



▶ Lave sus manos antes de preparar los alimentos.

▶ Procure mantener limpios y desinfectados los utensilios y el área en la que se preparan los alimentos.



Gracias por su atención

Apéndice N° 54: Carta didáctica de taller “Inocuidad de alimentos” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: TALLER DE INOCUIDAD DE ALIMENTOS”

Tema a desarrollar: Inocuidad alimentaria

Lugar de la actividad: Casa de la mujer, Mejicanos

Objetivo General de la actividad: Fortalecer los conocimientos acerca de inocuidad alimentaria de la población que asiste al grupo de adultos mayores que conforman la unidad de género de Mejicanos.

Objetivos específicos de la actividad:

- Concientizar a las personas sobre las consecuencias del desarrollo de ETA’S (Enfermedades Transmitidas por Alimentos) al consumir alimentos no inocuos.
- Brindar orientación a la población acerca de los insumos y diluciones adecuadas para una correcta desinfección de frutas y verduras.
- Explicar el correcto almacenamiento en casa y conservación, de los diferentes grupos de alimentos.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 22 de Noviembre 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- ¿Qué es inocuidad alimentaria?</p> <p>- Agentes contaminantes que transmiten enfermedades</p> <p>- Adecuado estado de las frutas y verduras para su consumo</p> <p>- Lavado y desinfección adecuada de alimentos</p> <p>- Adecuado almacenamiento y conservación de alimentos</p> <p>- Recomendaciones higiénicas para la preparación de alimentos</p>	<p>1. Presentación del equipo técnico</p> <p>2. Toma de asistencia</p> <p>3. Dinámica rompe hielo “papa caliente”</p> <p>4. Desarrollo de las temáticas</p> <p>6. Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7. Entrega del material educativo (Díptico sobre inocuidad alimentaria)</p>	<p>Inicio:</p> <p>Presentación del proyecto y objetivo de la capacitación.</p> <p>Dinámica rompe hielo: “papa caliente”</p> <p>Se realizará con todos los asistentes, se les brindará una pelota que se pasará de una persona a otra y cuando un integrante del grupo de apoyo indique que debe parar la dinámica, se le pedirá a la persona a quien le quedó la pelota que diga su nombre y que mencione si conoce alguna enfermedad que sea transmitida por los alimentos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>- Presentación de cada punto de la temática a desarrollar; además se permitirá que las personas identifiquen dentro de una variedad de frutas y verduras, cuáles se encuentran en buen estado; así como también se dará espacio durante el desarrollo de los temas, para que las personas puedan comentar cómo y con qué insumos lavan y desinfectan diferentes alimentos y qué métodos de conservación de alimentos utilizan en su hogar.</p> <p>Culminación:</p> <p>Al culminar con la temática a exponer se procederá a la realización del taller sobre el correcto lavado y desinfección de alimentos utilizando frutas y verduras que comúnmente se utilizan en la comunidad.</p> <p>- Entrega de díptico informativo, sobre inocuidad alimentaria a los asistentes a la actividad.</p>	<p>60 Min en total de la capacitación distribuidos en:</p> <p>5- 7 min Presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30- 40 min desarrollo de la temática</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición</p> <p>- Grupo de 40 adultos mayores de ambos sexos, que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos.</p> <p>Materiales:</p> <p>Listas de asistencia, dípticos sobre inocuidad alimentaria, cartulina, páginas de colores, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora,, sillas y mesas.</p> <p>Frutas, verduras, vinagre, lejía, agua, recipientes plásticos, mascón.</p>	<p>Al finalizar se realizará una dinámica para evaluar la comprensión de los temas expuestos, para lo cual se pedirá a algunos de los asistentes al azar, que mencionan los pasos para un correcto lavado y desinfección de un alimento o utensilio en específico; luego de esto se le solicitará a esta persona que realice de manera práctica el proceso que describió previamente.</p>

Apéndice N° 56: Carta didáctica taller “Huertos comunitarios” dirigido al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: TALLER SOBRE HUERTOS COMUNITARIOS”

Tema a desarrollar: Creando nuestro huerto comunitario.

Lugar de la actividad: Casa de la Mujer, San Ramón, Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Implementar un huerto comunitario que impulse al desarrollo de un modelo de autosustentabilidad para las familias de San Ramón en Mejicanos.

Objetivos específicos de la actividad:

- Emplear dentro del huerto, hortalizas y hierbas aromáticas y medicinales.
- Elaborar recetas utilizando las hortalizas que se han cosechado en el huerto.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 06 de diciembre de 2022

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Preparación del terreno donde se implementará el huerto. Elaboración de compostaje. Riego de todo el terreno. Elaboración de semilleros de las hortalizas, hierbas aromáticas y medicinales aceptadas. Plantación de plantines y plantas con las especies de cultivos que se implementarán.	1. Presentación del equipo técnico de asistencia 2. Toma de asistencia 3. Dinámica rompe hielo “adivina adivinador” 4. Desarrollo del taller.	Inicio: Indicaciones generales para la actividad. Entrega de materiales para cada persona del taller. Desarrollo: Se iniciará limpiando el terreno donde se contempló el huerto comunitario, luego se regará muy bien y se iniciará a hacer pequeños surcos para iniciar a plantar los plantines y plantitas que ya se tengan, así mismo se enseñará a hacer semilleros. Culminación: Se realizará una retroalimentación de los cuidados que deben tener en cuanto a horarios de riego, poda de maleza, supervisión de plagas y demás actividades del huerto implementado.	75 min en total del taller 5 min presentación 10 min para indicaciones 45 min desarrollo de la temática 15 min culminación y evaluación	Humanos: -Equipo técnico de nutrición -Grupo de adultos que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos. Materiales: Listas de asistencia, materiales de jardinería, tierra, plantines, semillas, abono orgánico,, regaderas, cajas de madera, agua, palillos para pincho, cartulina blanca, plumones, cinta scotch, pistola de silicón.	Se estará realizando una revisión de los avances del huerto cada semana durante 2 meses.

Apéndice N° 57: Lista de asistencia taller “Huertos comunitarios” impartida a los adultos mayores que se reúnen en casa de la Mujer, Mejicanos.



Listado de asistencia
Nombre de la actividad: Taller: “Huertos comunitarios”
Fecha: 06/12/22

Nº	Nombre	Firma
1	Luis de Jesús Lopez	[Firma]
2	Ruth Zetina Alvarado	[Firma]
3	Lidia Salazar Letona	[Firma]
4	Lidia de Montalvo de Cruz	[Firma]
5	Lidia Cortés de Robles	[Firma]
6	ana gomez martinez	[Firma]
7	Juana Masera Pineda	[Firma]
8	Sallyma Valdez	[Firma]
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:
[Firma]

Sello:
[Sello]



Listado de asistencia
Nombre de la actividad: Taller: “Huertos comunitarios”
Fecha: 06/12/22

Nº	Nombre	Firma
1	maria Espinosa Alvarado	[Firma]
	Angela Pina vda de Mesa	[Firma]
	Ana Colcho	[Firma]
	Rosa Antonia Lopez	[Firma]
	Irma Carolina Crespin	[Firma]
	Alma Alca	[Firma]
	jose flores	[Firma]
	Guacela Dant	[Firma]
	Miriam Estela Rivera	[Firma]
	Patricia Cruz	[Firma]
	Flore Alicia Pineda	[Firma]
	Mercedes P. de Palacios	[Firma]
	Juana Pineda Minter	[Firma]
	Mrs Juana Villanueva	[Firma]
	Marta Alicia Mastizo	[Firma]

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:
[Firma]

Sello:
[Sello]



Listado de asistencia
Nombre de la actividad: Taller: “Huertos comunitarios”
Fecha: 06/12/22

Nº	Nombre	Firma
	Lidia Isabel Racinos	[Firma]
	Lidia Sorodoy	[Firma]
	Lidia Salazar Letona	[Firma]
	Melicia Mungui	[Firma]
	M. Cecilia Lopez Hernandez	[Firma]
	Mra. Elizabeth Molina del Arroyo	[Firma]
	Marta Alicia de Pineda	[Firma]
	Beatriz Bellana	[Firma]
	ana gomez martinez	[Firma]
	Rosa Gladys Rojas	[Firma]
	Marta Silvia Lopez	[Firma]
	Jose Eito Benitez	[Firma]
	CONSUELO HERNANDEZ	[Firma]
	Maria Alas	[Firma]
	Maria Susana Jofre	[Firma]
	Bronilda Ayala Lopez	[Firma]

Firma de representante
Casa de la Mujer, Mejicanos:
[Firma]

Sello:
[Sello]

Apéndice N° 58: Carta didáctica de la sesión “Mañana deportiva con adultos mayores” dirigida al grupo de adultos mayores de la Casa de la Mujer, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: MAÑANA DEPORTIVA CON ADULTOS MAYORES”

Tema a desarrollar: Actividad física adaptada a grupo etario de adultos mayores

Lugar de la actividad: Casa de la mujer, Mejicanos

Objetivo General de la actividad: Contribuir a la mejora del estado de salud y nutricional de los diferentes grupos etarios a través de la promoción de actividad física, adaptada a las condiciones de salud y movilidad de cada uno.

Objetivos específicos de la actividad:

- Promover la actividad física por medio de una mañana deportiva en la que se realicen diferentes tipos de dinámicas y ejercicios de acuerdo a este grupo de edad.
- Fortalecer los conocimientos que se tienen sobre la importancia y beneficios de la actividad física.
- Brindar una guía a la población beneficiaria, sobre los ejercicios que pueden realizar de acuerdo a su edad y estado físico en general.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 17 de enero de 2023 .

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
-Importancia y beneficios de la actividad física en cada grupo etario - Demostración de ejercicios para realizar en casa.	1. Presentación del equipo técnico y objetivos de la actividad 2. Dinámica rompe-hielo “papa caliente” 3. Formación de grupos para dinámicas de ejercicios 4. Desarrollo de actividad física	Inicio: -Presentación del proyecto y explicación de objetivos -Dinámica rompe hielo: papa caliente Se realizará con todos los asistentes y al que le toque deberá mencionar cuáles son para él/ella los beneficios de realizar actividad física de manera regular. Desarrollo: Primeramente se llevará a cabo una breve exposición sobre la importancia y los beneficios que trae la actividad física en este grupo etario. Posteriormente, se realizará la formación de diferentes grupos para llevar a cabo las dinámicas y ejercicios. Se comenzará realizando la jornada, en la cual se realizará una sesión de ejercicios adaptados a adultos mayores, los cuales incluirán ejercicios de bajo impacto y dinámicas de movilidad en equipos. Culminación: Entrega de botellas con agua. Se realizará una retroalimentación explicando los beneficios de la actividad física en este grupo de población.	1h 15min en total de la actividad por cada grupo etario, distribuidos en: 5 min presentación 5 min dinámica rompe hielo 10min Exposición de temática por grupo etario 40 min de actividad física 15 min culminación y evaluación	Humanos: - Equipo técnico de nutrición -Grupo de adultos mayores que se reúnen en Casa de la Mujer, Mejicanos. Materiales: Listas de asistencia, páginas de colores, plumones, lapiceros, cinta scotch, computadora, impresora, Canopy, sillas, bocinas, botellas llenas con arena (pesas caseras), pelotas, salta cuerdas, lazos, pañoletas, botellas con agua	Al finalizar se hará una dinámica para evaluar la jornada en la cual se les pedirá a dos de los integrantes de cada grupo que dé su opinión acerca de cómo le parecieron los ejercicios que se desarrollaron y se les solicitará que mencionen cuáles de los ejercicios recomendados pondrán en práctica en su vida cotidiana.

Apéndice N° 60: Lista de asistencia capacitación “Hábitos alimentarios saludables” (dirigido a habitantes de la Colonia INPEP 2)

PRIMERA ENTREGA EDUCATIVA "HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES" 19-11-22
7:30 AM - 12:00 MD

NOMBRE COMPLETO	FIRMA
Maria Lisset Cardona	[Firma]
Lucilla de Cardona	[Firma]
Evelyn Tatiana Obispo de Sanchez	[Firma]
Rosa de Carmen Alvarez	[Firma]
Isaac Andre Maza de C	[Firma]
Marta Elizabeth Obispo	[Firma]
Rosa de Carmen Alvarez	[Firma]

Responsable: Andrea Gutierrez [Firma]

Apéndice N° 61: Lista de asistencia capacitación “Lectura de la etiqueta nutricional” (dirigido a habitantes de la Colonia INPEP 2)

SEGUNDA ENTREGA EDUCATIVA "LECTURA DE LA ETIQUETA NUTRICIONAL" 26-11-22
8:00 AM - 10:00 AM

NOMBRE COMPLETO	FIRMA	H. In.	Teléfono
Maria Lisset Cardona	[Firma]	8:00 am	7915-3924
Lucilla de Cardona	[Firma]	9:00 am	2232-2219
Rosa de Carmen Alvarez	[Firma]	9:30 am	2732-2219
Isaac Andre Maza de C	[Firma]	10:00 am	7915-1911
Evelyn Tatiana Obispo de Sanchez	[Firma]	10:30 am	2232-2219
Marta Elizabeth Obispo	[Firma]	11:00 am	7102-7962
Isaac Andre Maza de C	[Firma]	11:30 am	2232-2219
Rosa de Carmen Alvarez	[Firma]	12:00 am	2373-0507

Responsable: Andrea Gutierrez [Firma]

Apéndice N° 62: Lista de asistencia taller “Correcto lavado de manos”(dirigido a habitantes de la Colonia INPEP 2)

TERCERA ENTREGA EDUCATIVA “CORRECTO LAVADO DE MANOS, CONSULTA NUTRICIONAL” 03-12-22
7:00 AM – 12:00 MD

	NOMBRE COMPLETO	FIRMA	
1	Rosa del Carmen A.	<i>[Signature]</i>	Diccionario
2	Marta Elizabeth Card.	<i>[Signature]</i>	Ciudad II
3	Mirella de Cordova	<i>[Signature]</i>	Normopeso
4	Ulisse Cordova	<i>[Signature]</i>	Ciudad
5	Juan Andrés Maza	<i>[Signature]</i>	Normopeso
6	José Andrés Hen.	<i>[Signature]</i>	Normopeso
7	Evelyn Tatiana Chiriz	<i>[Signature]</i>	Normopeso
8	Mrs. Jasmi Ramirez	<i>[Signature]</i>	Ciudad I
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

Responsable: Andrea Pultrón *[Signature]*

Apéndice N° 63: Carta didáctica sobre capacitación “Alimentación saludable en niños preescolares” dirigida a padres de familia de alumnos de parvularia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, Mejicanos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
DIPLOMADO EN NUTRICION COMUNITARIA-2022



“CARTA DIDÁCTICA: CAPACITACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS PREESCOLARES”

Tema a desarrollar: Alimentación saludable en niños preescolares.

Lugar de la actividad: Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga, San Ramón , Mejicanos.

Objetivo General de la actividad: Promover en los niños preescolares de 4 a 5 años que asisten al Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga, San Ramón, una alimentación saludable.

Objetivos específicos de la actividad:

- Explicar a los padres de familia de los niños preescolares, la importancia de mantener una alimentación saludable desde esta etapa de vida.
- Describir la importancia de realizar actividad física desde temprana edad.
- Identificar la importancia de mantener el consumo de agua como un hábito saludable desde temprana edad.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 08 de febrero de 2023

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- Describir la importancia de una Alimentación Saludable en la edad preescolar</p> <p>- Explicar las proporciones adecuadas y los alimentos que debe incluir una lonchera saludable</p> <p>-Ejemplos de opciones semanales para loncheras saludables</p> <p>-Concientizar sobre la importancia de la actividad física desde niños</p> <p>-Promover el consumo de agua en lugar de otras bebidas poco saludables</p>	<p>1.Presentación del equipo técnico</p> <p>2.Toma de asistencia</p> <p>3.Dinámica rompe hielo</p> <p>4.Desarrollo de las temáticas con los padres de familia</p> <p>6.Evaluación de las temáticas impartidas</p> <p>7.Entrega del material educativo (trípticos sobre lonchera saludable)</p>	<p>Inicio: Se iniciará con la presentación del proyecto y la explicación de los objetivos. Luego se llevará a cabo la dinámica rompe hielo en la que se les pedirá a los padres que den ejemplos de alimentos que ellos consideran saludables y de los que no, además de pedirles que expliquen cómo consideran debe ser una lonchera saludable</p> <p>Desarrollo: Se impartirá la temática planificada para dicha capacitación con el fin de que los padres de familia conozcan que es una alimentación saludable y como se ve una lonchera saludable con alimentos llamativos para sus hijos</p> <p>Culminación: Al finalizar la presentación de los temas, se realizará una dinámica en la que se harán preguntas sobre lo aprendido a los asistentes para verificar su comprensión.</p> <p>Entrega de trípticos sobre formación de loncheras saludables a todos los asistentes y finalización.</p>	<p>60 Min en total de la capacitación distribuidos en: 5 min Presentación</p> <p>10 min dinámica rompe hielo</p> <p>30 min desarrollo de la temática</p> <p>10 min culminación y evaluación</p> <p>5 min entrega de material educativo</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición</p> <p>-Grupo de padres de familia de los niños y niñas preescolares del Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, trípticos sobre formación de loncheras saludables, tabloide de lonchera, imágenes de alimentos, cartulina, páginas de colores, lana, plumones, lapiceros, pega, cinta scotch, computadora, impresora, sillas y mesas, material educativo</p>	<p>Al finalizar se realizará una dinámica para evaluar la comprensión de los temas expuestos; en la cual se solicitará a los participantes que den ejemplos de cómo formar adecuadamente una lonchera saludable, cómo debe ser el adecuado consumo de agua, entre otras.</p>

Apéndice N° 64: Carta didáctica sobre sesión “Mañana deportiva en niños preescolares” dirigida a los niños de parvularia del Centro Escolar “Profesora Herminia Martínez Alvarenga”, Mejicanos



“CARTA DIDÁCTICA: MAÑANA DEPORTIVA EN NIÑOS ESCOLARES Y PREESCOLARES”

Tema a desarrollar: Actividad física en niños preescolares

Lugar de la actividad: Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga

Objetivo General de la actividad: Contribuir a la mejora del estado de salud y nutricional de los niños preescolares que asisten al Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga en Mejicanos a través de la promoción de actividad física, adaptada a las condiciones de salud y movilidad de cada uno.

Objetivos específicos de la actividad:

- Promover la actividad física por medio de una mañana deportiva en la que se realicen diferentes tipos de dinámicas y ejercicios físicos.
- Fortalecer los conocimientos que se tienen sobre la importancia y beneficios de la actividad física.
- Brindar una guía a la población beneficiaria, sobre los ejercicios que pueden realizar.

Responsables: Equipo técnico de Nutrición

Fecha de la realización: 09 de febrero de 2023.

CONTENIDOS CONCEPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>-Importancia y beneficios de la actividad física</p> <p>- Demostración de ejercicios en forma de juegos que promueven la actividad física</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del equipo técnico y objetivos de la actividad 2. Dinámica rompe-hielo “papa caliente” 3. Formación de grupos por cada grupo etario (niños, adultos y personas de la tercera edad) 4. Desarrollo de actividad física 5. Entrega de refrigerio a los niños que participaron en la actividad 	<p>Inicio:</p> <p>-Presentación del proyecto y explicación de objetivos</p> <p>-Dinámica rompe hielo: papa caliente</p> <p>Se realizará con todos los asistentes y al que le toque deberá mencionar cuáles son para él/ella los beneficios de realizar actividad física de manera regular.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Primeramente se llevará a cabo una breve exposición sobre la importancia y los beneficios que trae la actividad física en este grupo etario.</p> <p>Posteriormente, se harán ejercicios y juegos de relevo.</p> <p>Culminación:</p> <p>Entrega de refrigerios</p> <p>Se realizará una retroalimentación explicando el porqué los niños deben realizar actividad física mediante juegos o deportes, de manera regular.</p>	<p>1 hora 15 min en total de la actividad distribuidos en:</p> <p>5 min presentación</p> <p>5 min dinámica rompe hielo</p> <p>10min Exposición de temática</p> <p>40 min de actividad física</p> <p>15 min culminación y evaluación</p>	<p>Humanos: - Equipo técnico de nutrición</p> <p>-Grupo de niños escolares y preescolares del Centro Escolar Profesora Herminia Martínez Alvarenga</p> <p>Materiales: Listas de asistencia, páginas de colores, plumones, lapiceros, cinta scotch, computadora, impresora, Canopy, sillas, bocinas, aros, pelotas, salta cuerdas, lazos, pañoletas, botellas con agua</p>	<p>Al finalizar se hará una dinámica para evaluar la jornada en la cual se les pedirá a dos de los integrantes de cada grupo que dé su opinión acerca de cómo le parecieron los ejercicios que se desarrollaron y se les solicitará que mencionen cuáles de los ejercicios recomendados pondrán en práctica en su vida cotidiana.</p>

Apéndice N° 65: Lista de asistencia a la sesión “Mañana deportiva en niños preescolares” impartida a los estudiantes preescolares del Centro Escolar “Profesora Herminia Alvarenga” en Mejicanos.

COMPLEJO EDUCATIVO "HERMINIA MARTÍNEZ ALVARENGA"
 Grado: Parvularia 6 Sección "A"
 Docente: Ana Josefina Sigüenza Águila Fecha: 09/02/2023

NOMINA DE ALUMNOS/AS																				
1	10450584	Aguillón Sion, Aarón Isaias	✓																	
2	10450587	Campos Rosales, Erik Antonio	✓																	
3	10450605	Flores Velásquez, Erick Daniel	✓																	
4	10450606	García Luna, Scarlet Valeria	✓																	
5	10450583	Gil Saravia, Marcelo Efrain	✓																	
6	10498532	González Eduardo, Emerson Enrique																		
7	10450609	Hernandez Santos, Nathaly Nicolle																		
8	10279491	Jiménez Batres, Daniel André	✓																	
9	10450611	Landaverde Samayoa, Emely Cecilia	✓																	
10	10450613	López López, Christopher David	✓																	
11	10450614	Morales Mendoza, Liam Alexander	✓																	
12	10450615	Peña Flores, Josué Isai	✓																	
13	10450616	Pérez Escobar, Nancy Rosely	✓																	
14	10450617	Rivera Hércules, Ethan Melquisedec	✓																	
15	10450619	Samayoa Pérez, Celia Arely	✓																	
16	10450620	Vides Ramos, Sandy Jazmín																		
17		Cuatros María, Genesis Nahom	✓																	
18																				
19																				
20																				

Firma de docente responsable:

 Ana Josefina Sigüenza


 Reductora
 