

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA**

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

TÍTULO:

**PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE VERDURAS EN
GRUPOS REPRESENTATIVOS DE LA PARROQUIA
NANEGAL, PROVINCIA DE PICHINCHA, PERÍODO
NOVIEMBRE - DICIEMBRE DEL 2014**

**ELABORADO POR:
BETHSABÉ ACOSTA**

QUITO, NOVIEMBRE 2014

RESUMEN

El presente proyecto tiene como objetivo principal promocionar mejores hábitos alimenticios mediante el desarrollo de un programa educativo nutricional basado en el aumento de consumo de verduras en la parroquia de Nanegal, Provincia de Pichincha; éste trabajo es realizado previo a una investigación situacional y de salud en la parroquia, durante el tiempo de tres meses. El proyecto será dirigido a los grupos más representativos del sector en cuanto a la alimentación, como: madres de familia, niños y/o adolescentes del grupo Proniño, y miembros del Gobierno Parroquial, del cual se pretende obtener por resultados el empoderamiento y mejora de hábitos alimenticios con respecto a una suficiente ingesta de verduras dentro de una comida principal al día, como el almuerzo, y que a su vez optimizará la salud mediante una alimentación equilibrada, que consta de un aporte diario en cantidad y calidad de cada grupo principal de alimentos, tales como: leche y derivados, proteínas, almidones, grasas, frutas y verduras. En este último grupo se pondrá mayor atención y énfasis en el siguiente tratado.

ABSTRACT

The main objective of this project is promoting better eating habits of the population of Nanegal parish, in the province of Pichincha. This project is an attempt to develop an educational nutritional program based on the increase in vegetable consumption. This project is made following three month investigation of the way of living, eating and general health of residents of Nanegal parish. The project is focused on main population groups of the parish: mothers, children and teenagers. Government is looking to improve the eating habits of the Nanegal parish population. The diet promoted by this project is focused on sufficient intake of vegetables in at least one meal a day. This will improve the health of people through a balanced diet that is based on the daily intake of each main food groups such as: dairy products, fruits and vegetables that will supply the body with sufficient and quality proteins, carbohydrates and fats. This project will emphasise the importance of vegetable intake as a healthy source of nutrients.

DEDICATORIA

Dedicado a los pobladores de la parroquia Nanegal, así como a demás habitantes de diversas parroquias y comunidades rurales del Ecuador que pueden ser beneficiados con un programa de educación nutricional como el presente.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a quienes ayudaron y colaboraron con el desarrollo y corrección del proyecto: Mtr. Isabel Hernández y Mtr. Gabriela Suárez, así también a los miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal y sus habitantes, que contribuyeron con el desarrollo de la investigación y toma de datos; a mis padres por el apoyo económico prestado; a Mtr. Alexandra Mena por las sugerencias e ideas útiles para el desarrollo del proyecto; y a la Lic. Soledad Espinoza, Lic. Geovanna Arcos y Mtr. Andrea Estrella por la lectura crítica y corrección del documento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	ii
ABSTRACT	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
1 DATOS DE LA INSTITUCIÓN	1
1.1 Reseña Histórica de Nanegal.....	1
1.2 Datos de la Parroquia	2
1.2.1 Actividad	2
1.2.2 Ubicación	2
1.2.3 Características y Contexto:	4
1.2.4 Organización Administrativa.....	5
1.2.5 Clima, Flora y Fauna.....	7
1.2.6 Población	8
1.2.7 Organización y Participación Comunitaria.....	10
1.2.7.1 Gestión participativa	10
1.2.7.2 Servicios Comunitarios.....	10
1.3 Descripción de las Costumbres Alimenticias	13
2 ANTECEDENTES.....	15
3 JUSTIFICACIÓN.....	17
4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
5 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	22
6 FUNDAMENTO TEÓRICO	23

6.1	Alimentación Equilibrada.....	23
6.2	Pirámide Alimentaria	24
6.3	Grupos de Alimentos.....	26
6.3.1	Las Verduras.....	27
6.3.1.1	Definición de Verduras.....	27
6.3.1.2	Clasificación de las verduras	28
6.3.1.3	Composición Química y valor nutritivo de las verduras.....	29
6.3.1.4	Importancia del Consumo de Verduras.....	32
6.3.1.5	Combinación de Verduras y otros Alimentos Añadidos a las Preparaciones.....	33
6.3.1.6	Porciones de Verduras Crudas y Cocidas	34
6.3.1.7	Varias Preparaciones de Verduras	35
6.3.1.8	Higiene Alimentaria.....	39
6.3.1.9	Contaminación de los Alimentos.....	40
7	OBJETIVOS	42
7.1	Objetivo General	42
7.2	Objetivos Específicos.....	42
7.3	Árbol de Objetivos.....	43
7.4	Matriz de Marco Lógico.....	44
8	METODOLOGÍA.....	47
8.1	Población	47
8.2	Fuentes, técnicas e instrumentos.....	48
9	ORGANIZACIÓN Y RECURSOS.....	49
10	CRONOGRAMA Y PLAN DE TRABAJO	50
11	PRESUPUESTO	53
12	BIBLIOGRAFÍA	54
	ANEXOS.....	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Mapa de la Parroquia Nanegal ubicada en la provincia.....	3
Gráfico 2: Mapa disperso de la Parroquia Nanegal	4
Gráfico 3: Organización Administrativa.....	5
Gráfico 4: Árbol de problemas.....	21
Gráfico 5: Pirámide Alimenticia Americana 2011	24
Gráfico 6: Árbol de objetivo	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de la población de la parroquia de Nanegal según número de familias y género.	9
Tabla 2: División de Grupos de Alimentos	26
Tabla 3: Clasificación de los Órganos Vegetales Comestibles.	28
Tabla 4: Porciones de verduras con su valor nutritivo significativo	35
Tabla 5: Matriz de Marco Lógico	44
Tabla 6: Organización y recursos	49
Tabla 7: Cronograma	50
Tabla 8: Plan de actividades	51
Tabla 9: Presupuesto	53
Tabla 10: Charla Participativa	59
Tabla 11: Charla participativa	62
Tabla 12: Charla Participativa	65
Tabla 13: Plotters para los talleres de la Promoción del Consumo de Verduras.....	66

1 DATOS DE LA INSTITUCIÓN

1.1 Reseña Histórica de Nanegal

La parroquia Nanegal tiene, desde tiempos muy remotos, el nombre de Nanegal Grande. Fue un sitio de mucha importancia por su población numerosa y por la producción de sal. Sus primeros moradores denominados Yumbos, fueron hombres de mucha fortaleza y trabajo. Existe referencias históricas que señalan que la zona estuvo habitada por pueblos nativos desde hace más de 2000 años y que desaparecieron por la erupción del Volcán Pichincha, posteriormente fue habitada por los pueblos Yumbos, desde el 800 D.C. hasta el 1690 D.C., que fueron afectados también por una erupción. (Gobierno Parroquial de Nanegal, 2009)

La población de Nanegal se asentó, en inicio en el sitio denominado Pueblo Viejo, hoy Santa Elena. Después, se trasladó a la Hacienda San Juan y posteriormente a Chontapamba, nombre quichua que significa “planada de la chonta”, sitio en el que se inscribe la escritura de la actual cabecera parroquial de Nanegal.

Según lo detallado en la página web de la parroquia Nanegal (2009), el Presidente, Gabriel García Moreno, elevó a Nanegal a la categoría de parroquia civil, el 29 de mayo de 1881. En la actualidad, ubicada en el Noroccidente de la provincia de pichincha con un clima privilegiado donde puede encontrar mucha flora y fauna nativa gracias a la conservación de su bosque húmedo, ríos, cascadas en una zona geográfica de gran desarrollo turístico.

El núcleo central de la parroquia fue recientemente restaurado por el Fondo de Salvamento del Patrimonio Cultural del Distrito Metropolitano de Quito (FONSAL).

1.2 Datos de la Parroquia

Las características principales de la parroquia donde se realizará el proyecto, se sintetizan en los siguientes puntos:

- Nombre de la Parroquia: Nanegal

1.2.1 Actividad

López, M. Brito, A. (2004) afirma: “la actividad económica de la parroquia se basa principalmente en la agricultura, en la cual se siembran y cosechan productos como: caña de azúcar, plátano, café, maíz, yuca, fréjol, papa china, y tomate riñón; mismos que se incluyen en su alimentación diaria. La ganadería también es otra de las actividades principales del sector, debido a las extensas superficies de terrenos planos que tienen en las comunidades de Palmitopamba, y La Perla”.

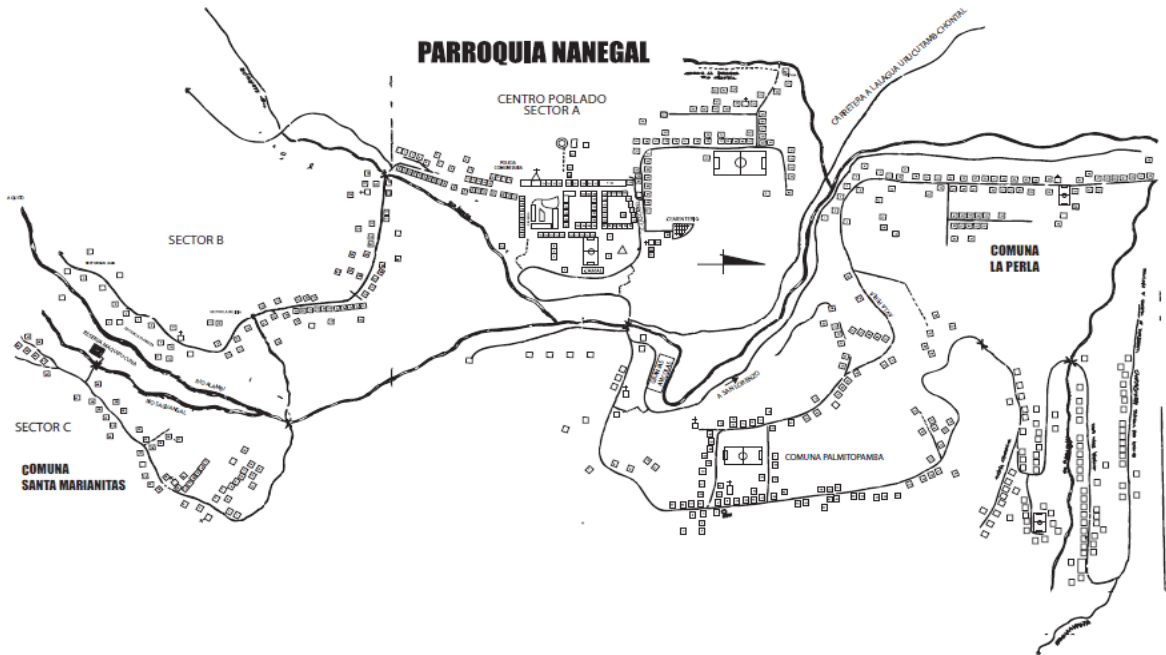
En cuanto al centro poblado de Nanegal, las actividades principales son el comercio y el turismo; éste último se origina gracias a los atractivos naturales de la zona, como son: Cascada “La Piragua”, Río Alambí, Piedra Yumba, Piedra Gigante Oronzona, La piscícola, y hosterías, las cuales son fuentes económicas para los pobladores.

1.2.2 Ubicación

(Gobierno Parroquial de Nanegal, 2009) La Parroquia Nanegal está ubicada al noroccidente de la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, y se encuentra delimitada por las siguientes parroquias:

- Norte: Parroquia García Moreno
- Sur: Parroquia Nono
- Este: Parroquias San José de Minas y Calacalí.
- Oeste. Parroquias Nanegalito (13.9km) y Gualea.

Gráfico 2: Mapa disperso de la Parroquia Nanegal



Fuente: Subcentro de Salud Nanegal (2012).

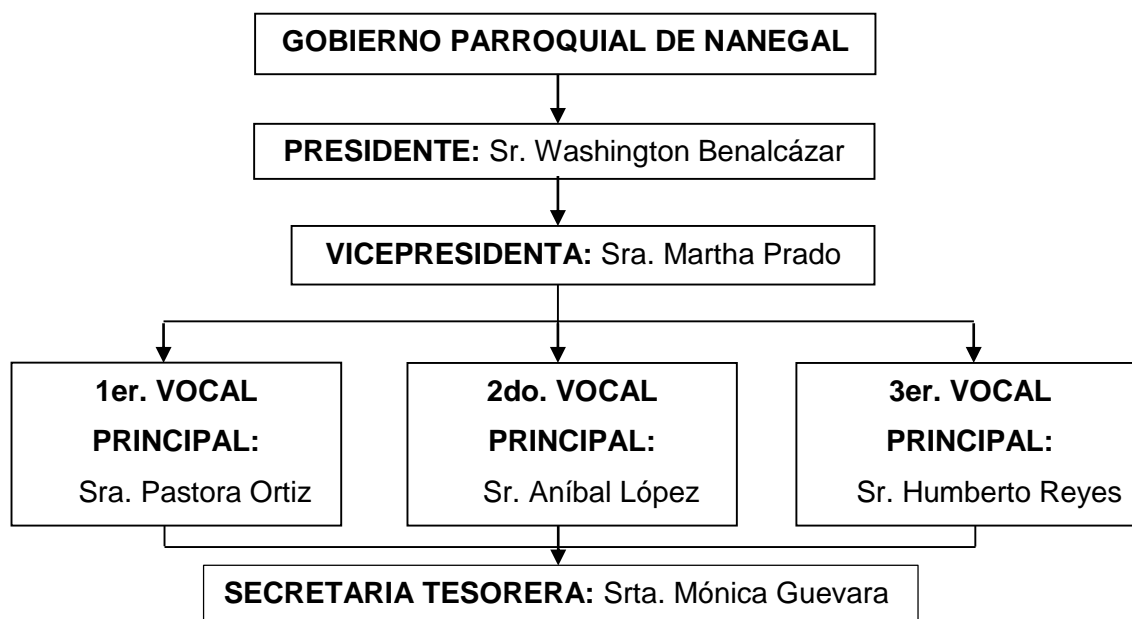
Elaborado por: Subcentro de Salud Nanegal.

1.2.3 Características y Contexto:

La Parroquia de Nanegal se caracteriza por parámetros administrativos, ambientales, culturales, sociales y comerciales como los que se mostrarán en los siguientes puntos:

1.2.4 Organización Administrativa

Gráfico 3: Organización Administrativa



Fuente: Gobierno Parroquial de Nanegal. 2014

Elaborado por: Bethsabé Acosta

La junta parroquial cuenta con un sistema propio de organización en la que existe un líder de la parroquia escogido de forma democrática mediante elecciones. Así también se trabaja con vocales designados a las cinco (5) comunidades principales, Palmitopamba, Chacapata, Santa Marianita, La Perla y La Floresta, cada vocal es representante autónomo de su comunidad, sin embargo cada uno emite un informe sobre lo realizado y se basa en la dirección del Presidente.

Se realizan reuniones periódicas entre los vocales y representantes comunitarios principales cada mes con el propósito de evaluar la ejecución de proyectos y de valorar la labor administrativa que se realiza entre los componentes de la junta parroquial.

Las ideas, decisiones o cualquier información que se requiere dar a la parroquia se las realizan mediante boletines, y anuncio mediante comunicación verbal y escrita por parte del líder y vocales respectivos a cada comunidad.

El presidente de la Junta Parroquial refiere que existen problemas sociales de alcoholismo y violencia intrafamiliar en la sociedad de la parroquia; así mismo expresa que este problema social es de origen cultural, razón por la cual no se puede realizar intervención para su control. Sin embargo, se realizan charlas de concientización en las escuelas y colegios a menudo.

Acosta, B. Aguirre, G. Almeida, M. Flores, G. López, B. Román, E, (2013), refieren en lo que respecta a riesgos ambientales para las comunidades, el presidente expresa la ausencia de contaminación; incluso explica que en el período de su delegación implementó el programa de reciclaje y separación de basura, el cual ha tenido respuesta exitosa.

Las normas que se rigen dentro de la comunidad se basan en la constitución del Ecuador; mientras que los valores, creencias y costumbres se acoplan a la historia antigua de la parroquia Nanegal. De esta manera, se ha organizado un calendario festivo donde se exponen todas las celebraciones de la comunidad.

En servicios de Salud, el presidente refirió que el Centro de Salud Nanegal no abastecía completamente a todas las comunidades que conforman la parroquia, a pesar de la existencia de un servicio de salud en Palmitopamba, como apoyo del SCS Nanegal para la realización de intervenciones.

1.2.5 Clima, Flora y Fauna

El Gobierno Parroquial de Nanegal (2009), expresa: el clima en Nanegal es cálido, la temperatura asciende hasta los 28 grados centígrados y como mínima oscila entre los 12 grados centígrados. La zona tiene humedad permanente debido a su drenaje y precipitación.

- Humedad: 97%
- Precipitaciones: 1.7 mm
- Sensación térmica: 21°
- Latitud: 0° 7'-Longitud: -78° 40'

Por otra parte, en toda la Comunidad de Nanegal se pueden observar invertebrados como las mariposas; aves como los plataneros, silvestres, afuereños, tangaras, tucanes, contigas, euphonias y hormigueritos. Los animales más representativos de la zona ubicada en la Piragua, son: anfibios, reptiles y mamíferos como el oso de anteojos, venados, guatusas, raposa, cucucho, cusumbo, conejo, ardilla. También se suele encontrar mamíferos grandes como el puma, guanta, oso andino. En la parte más elevada de su reserva ecológica habitan los sonches, armadillo gigante, cabeza de mate y buena variedad de anfibios; reptiles como la culebra X e invertebrados; entre el grupo de las aves se halla, el pato torrentero, águila pechinegra, gavián caminero, quilico, colibrí jaspeado, trogón enmascarado, yumbo, carpintero dorsicarmesi, gallo de la peña, mirlo acuático.

En cuanto a la flora, la parroquia posee una vegetación exuberante y diversa, que la convierte en un sector especial para el cultivo. El patrimonio ambiental es de alto valor ecológico, especialmente en las partes bajas, de mayor diversidad.

En el estrato arbóreo existen árboles de guarumo, esta es una especie de crecimiento secundario, también se puede apreciar ceibo, balsa, caña guadua, zapote, higuérón de río, pambil y helechos arborescentes. Parte de la flora del lugar es considerada para adornar varios jardines.

Dentro de la vegetación destinada al cultivo están: entre las especies más representativas, ya sea por su uso, abundancia, tamaño, explotación, etc.: guayaba, el Arrayán, Paja toquilla, papaya de monte, laurel, platanillo, canelo, pambil, cedro, nogal, ceibo.

Acosta, B. Aguirre, G. Almeida, M. Flores, G. López, B. Román, E. (2013), sugieren: además, como ya se mencionó anteriormente, la parroquia Nanegal se dedica a la producción de caña de azúcar, yuca, naranjilla, plátano, papa china, morochillo, fréjol, zanahoria blanca, limón, aguacate, sandía. Como parte de la ganadería, son productores de carne y leche. La producción pecuaria consiste en la cría de ganado vacuno, porcino y aves de corral. La panela, el alcohol y los quesos se venden en mercados de poblados cercanos y de Quito especialmente.

De esta forma es que las actividades económicas son conformadas por el turismo, ganadería, industria de la panela, agricultura y producción de leche principalmente.

1.2.6 Población

La población de la parroquia de Nanegal está distribuida entre 10 comunidades, que corresponden a: Nanegal Centro, La Florida, La Perla, San Miguel, San Pedro, La Delicia, La Floresta, Palmitopamba y Chacapata, cada una con su propia administración.

En el siguiente cuadro (ver tabla 1) se expresa la distribución de la población por comunidades, según número de familias, género y total de habitantes que conforman la parroquia según el Diagnóstico Situacional de Salud realizado en el año 2013.

Tabla 1: Distribución de la población de la parroquia de Nanegal según número de familias y género.

Comunidad	Número de familias	Número de personas		
		M	F	Total
Nanegal Centro	73	129	131	260
La Florida	52	120	89	209
La Perla	44	68	84	152
San Miguel	24	47	36	84
San Pedro	8	13	11	24
La Delicia	14	38	28	66
La Floresta	8	12	13	25
Palmitopamba	74	157	137	294
Chacapata	40	76	79	155
Santa Marianita	28	53	52	105
Total	365	714	660	1374

Fuente: Censo de Salud Poblacional.

Elaborado por: Estudiantes de Enfermería y Nutrición Humana, segundo semestre 2012-2013.

La parroquia de Nanegal tiene 1374 habitantes según el censo de salud poblacional realizado en el año 2013 por las alumnas de las carreras de Enfermería y Nutrición Humana, estos datos no son exactos ya que a pesar de los intentos por empadronar a toda la población, hubo familias que no se encontraron en sus hogares durante las horas de registro y por lo cual no se obtuvo su información; más los datos obtenidos en el gobierno parroquial de Nanegal refieren un total de población de 4320 habitantes.

(López, M. Brito, A, 2004). Se conoce que en el año de 1560 existió el asentamiento de un grupo étnico, llamados Yumbos, los cuales practicaban la agricultura a gran escala; luego de eso desde el año 1562 al 1740 se produjo la colonización española, resultado del cual viene la población mestiza que hoy habitan en esta parroquia junto con pequeñas poblaciones indígenas y afroecuatorianas, que emigraron de otras provincias.

1.2.7 Organización y Participación Comunitaria

1.2.7.1 Gestión participativa

Según el diagnóstico situacional de salud de la parroquia de Nanegal (2013), se determina que los diversos servicios que brinda la parroquia son los siguientes: atención personalizada a la comunidad; recepción de solicitudes comunitarias; acompañamiento a procesos de desarrollo en temas de salud, educación, deporte, cultura, desarrollo económico, seguridad, ambiente, inclusión social y participación ciudadana; organización de reuniones, talleres y asambleas en temas de interés comunitario.

1.2.7.2 Servicios Comunitarios

Servicios de Salud

El Subcentro de salud de Nanegal está situado en el centro poblado; pertenece al Área de Salud N° 18 del Distrito Metropolitano de Quito, circuito de Nanegal, parroquia rural de Pichincha. Se ubica contiguo a la Junta Parroquial, brinda los servicios de: odontología, medicina general, obstetricia, junto con el personal de enfermería.

Este Subcentro de salud acabado de mencionar, dispone de consultorios para las especialidades médicas de obstetricia, medicina general y odontología, un área de preparación del paciente, farmacia y la oficina del inspector sanitario; además, consta con residencia para médicos de planta que incluye dormitorio, baño y cocina. Otro dispensario de salud, aunque más pequeño y menos equipado, se encuentra en la comunidad de “Palmitopamba”; ninguno de estos dispone del servicio de Nutrición.

Servicios de Educación

La escuela y colegio Nanegal se encuentran ubicados en Nanegal centro, también se dispone de un Centro Infantil del Buen Vivir, uno en Nanegal centro y otro en Palmitopamba. La comunidad de Chacapata, La perla, Palmitopamba también disponen de escuelas para la educación de la comunidad. (Acosta, Aguirre, Almeida, Flores, López, & Román, 2013)

Servicios de Comunicación y Transporte

La parroquia cuenta con el servicio de “Transportes Minas”, cuya oficina se encuentra en el sector de la Ofelia, al norte de Quito; su servicio llega hasta el centro poblado de Nanegal. En consiguiente, la parroquia no cuenta con transporte público dentro de la misma; por lo que se ha optado por el transporte vehicular privado en moto y camionetas.

En lo que respecta a servicios de comunicación la parroquia cuenta con el servicio de telefonía fija de CNT y de telefonía móvil Claro, por el contrario, no hay cobertura de la telefonía Movistar y Alegro. Por lo que se reduce gran parte de las redes de comunicación para quienes viven o visitan ésta parroquia.

Servicios de Abastecimiento

Según el diagnóstico situacional de salud de la Parroquia de Nanegal, (2013), las tiendas y lugares de abastecimiento se distribuyen alrededor del parque central los alimentos que se proveen principalmente son: verde, yuca, plátano, naranja, limón, tomate riñón, leche de cartón, aceites de cocina, carne de pollo, pescado, y cerdo.

En cuanto a abastecimiento de materiales de construcción, la ferretería dispone de insumos como: sogas, alimento de animales, tuberías, alambres, clavos, y demás materiales de construcción.

Servicios Religiosos

En Nanegal se observa gran diversidad de creencias religiosas, predominando en su credo la religión Apostólica Católica Romana; que abastece al pueblo con una iglesia ubicada en cada comunidad que conforma la parroquia; sin embargo solo existe un sacerdote que se encarga de dar la Sagrada Misa en cada lugar. Los horarios van de lunes a domingo en distintos horarios en la mañana y tarde; repartiéndose un día para cada comunidad. El día jueves y domingo se realiza la Sagrada Misa en el centro poblado.

Además de la Iglesia Católica, hay otras religiones, como: testigos de Jehová (centro poblado), pentecostés (La Perla), cristianas y protestantes (Chacapata), ubicadas alrededor de todas las comunidades.

Servicios Recreativos

- La Piragua: En la página web de la Junta Parroquial (2009), se expone que la Cascada La Piragua se forma por la caída del Río Curunfo. Se precipita dos veces sobre una gigantesca roca inclinada. Se encuentra en una quebrada alargada y ancha. En las paredes podemos apreciar una vegetación exuberante lo cual hace agradable el paisaje. El acceso a la cascada es sobre las rocas que forman el lecho del río Alambí.
- Piedra Oronzona: Caracterizada por su encanto y belleza, está sujeta por tres grandes piedras naturales, posesionada encima, como lo describen nuestros antepasados, esta gigantesca piedra (denominada piedra de fuego), de la cual se sacaba el fuego para diferentes actividades, cabe indicar que esta piedra no es de río, sino de mar.
- Piedra Yumba: Característica principal ser gigantesca teniendo sus atractivos y encantos en el corazón por su forma excepcional.
- Las Ruinas de Chacapata: Data la leyenda que su construcción es egipcia y está relacionada directamente con el Pucará del barrio Palmitopamba, de ahí que la naturaleza brinda toda su belleza para turistas nacionales y extranjeros.

- Centro Piscícola Nanegal: De propiedad del Honorable Consejo Provincial de Pichincha, ubicadas en la vía que conduce al barrio Santa Marianita, se puede observar los criaderos de peces.
- Río Alambí: Ubicado en la cabecera parroquial, excelente para nadar y realizar regatas.

1.3 Descripción de las Costumbres Alimenticias

Los hábitos alimenticios de los pobladores de la Parroquia Nanegal, se encuentran ligados al tipo de habitantes que en su mayoría son gente dedicada al trabajo de campo; también influye el clima cálido para obtener un tipo de alimentación basada en productos semejantes a la Región Costa; y en cuanto al acceso de los alimentos en su mayoría son producidos en el mismo sector y otros alimentos comercialmente elaborados son traídos de ciudades cercanas, así también las verduras, no son producidas en el sector por insuficiente conocimiento nutricional y debido a las costumbres alimenticias que han venido practicando hasta el momento.

La ingesta alimenticia se caracteriza por su gran consumo de alimentos energéticos, ricos en carbohidratos, como la yuca, el verde, plátano, caña de azúcar, los mismos que son cultivados en el sector; a diferencia de los alimentos reguladores, que proveen vitaminas y minerales, como frutas y sobre todo verduras, los cuales no se cultivan por falta de conocimiento y no son mayormente consumidos debido a sus costumbres alimenticias. Además, son muy bien aceptadas las preparaciones con frituras como: carnes fritas, tortillas de yuca, patacones, papas fritas, entre otras.

En cuanto a las frutas comunes en el sector, como, el plátano seda, naranjas, mandarinas, son de consumo esporádico y cuando se encuentran en temporada de cosecha.

Las verduras que se utilizan son básicas y sirven como condimento de comidas como: las cebollas, tomate riñón, culantro, perejil, ajo, zanahoria, entre otras; estas verduras se consumen en cantidades que no satisfacen nutricionalmente el cuerpo, porque son introducidas como condimentos y aliños naturales en las preparaciones culinarias. En cuanto a ensaladas las más comunes son el encurtido de cebolla con tomate y la lechuga con tomate, igualmente en cantidades insignificantes dentro del plato principal. Esto nos indica que no se emplea una alimentación nutricionalmente equilibrada en las mesas de los habitantes debido a la falta de educación sobre hábitos adecuados de alimentación.

En cuanto a la alimentación de niños/as y adolescentes se ve aún más comprometida debido al alto consumo de comidas rápidas, fritos, snacks, jugos artificiales, gaseosas, confites, y productos de repostería que se expenden dentro del colegio y afuera del mismo o en otros dispensarios.

2 ANTECEDENTES

En el censo y encuesta realizada a cada familia de la Parroquia, se aplicó una frecuencia de alimentos, con el fin de conocer la periodicidad de consumo de cada grupo de alimentos, obteniendo como datos los hábitos que han adquirido los habitantes de la parroquia de Nanegal.

Datos nacionales explican: “en el Ecuador disminuyó la tasa de desnutrición global en niños y niñas menores de 5 años en un 18%, en los últimos 20 años, esto debido a varios programas que los diferentes gobiernos han implementado en beneficio de la niñez (...)” (Instituto Nacional de Estadística y Censo - INEC, 2010), sin embargo, la poca capacitación y educación acerca de una correcta nutrición en las zonas rurales afectan claramente al estado nutricional de la población lo cual se vio reflejado en el porcentaje de niños y niñas preescolares con desnutrición crónica en la comunidad de Nanegal, mismo que representa el 29% de los infantes del sector.

El diagnóstico situacional de la parroquia Nanegal indica que “los hábitos alimentarios que adquieren los niños y niñas desde sus primeros años de vida son los que definirán a futuro su estado nutricional y buena salud. Según el diagnóstico situacional de Nanegal (Acosta, B y otros, 2013), el 65% de infantes menores de 5 años tienen un estado nutricional normal según el índice de masa corporal - IMC para la edad marcado en las en las curvas de crecimiento de la OMS 2007; sin embargo las cifras de niños y niñas con bajo peso presenta el 30%” (Acosta, Aguirre, Almeida, Flores, López, & Román, 2013), datos que fueron analizados durante el censo y se relacionan con la escasa información nutricional de las familias en ciertos sectores de la parroquia, esta cifra es un signo de alerta para intervenir, tomar precauciones y evitar problemas en la salud a largo plazo.

Además, en el diagnóstico nutricional realizado en la Comunidad Centro Poblado de Nanegal que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir - CIBV, se evidenciaron varios indicadores nutricionales como: peso para la edad (desnutrición global) con 35.29% de infantes con riesgo de bajo peso para la edad; indicador peso para la talla (desnutrición aguda) con el 17.64% de niños que se encuentran en riesgo de sobrepeso, 14.7% de niños con obesidad y riesgo de bajo peso, y el sobrepeso corresponde al 11.76% de los niños; indicador talla para la edad (desnutrición crónica) con el 32.35% de niños con riesgo de talla baja y un 29.41% con talla baja para la edad. Estos datos son indicadores de una mal alimentación de la población desde edades tempranas.

Otra realidad observada en el estado nutricional de los adultos mayores en la parroquia de Nanegal, ya que el 15% de los habitantes ancianos sufre de desnutrición, lo cual se reflejó en un análisis mediante el IMC para adulto mayor según la OMS; dado que uno de los problemas más relevantes de la parroquia es el alto peso, entre estos tenemos: el sobrepeso, obesidad I y Obesidad II. Una de las causas para esta realidad son los malos hábitos alimenticios que tiene la población, los cuales se van cultivando con los años y sus resultados se ven reflejados en la salud del adulto mayor.

Como se mencionó anteriormente, en ésta parroquia existe un mayor consumo y aceptabilidad diaria de las grasas (87%) e hidratos de carbono (63%), debido a su bajo costo y mayor accesibilidad, ya que en la mayoría de huertos familiares se cultivan alimentos ricos en hidratos de carbono, así como yuca, plátano verde, caña. A diferencia del grupo de vitaminas y minerales, contenidos en frutas y verduras con un consumo diario del 52%, (Acosta, Aguirre, Almeida, Flores, López, & Román, 2013), porcentaje del cual mayormente corresponde al consumo de frutas. Las verduras no tienen un nivel de acceso aceptable debido a la falta de conocimiento en cuanto a su importancia nutricional, de preparación y consumo de las mismas.

Además, como refiere el diagnóstico situacional de la parroquia Nanegal (Acosta, B. y otros, 2013), de los datos económicos y de trabajo, el 69% de la población tiene un trabajo fijo, mientras que el 31% tiene un trabajo inestable, donde se toma en cuenta a las personas que trabajan en el campo como jornaleros, solamente cuando hay cosechas o en eventos especiales, es decir, que de diferente forma los dos grupos de pobladores tienen la facilidad de acceder a las verduras si quisieran.

3 JUSTIFICACIÓN

La importancia del programa de educación nutricional radica en lograr la concientización de la población sobre la importancia de la introducción de las verduras en el menú de comidas en la que se incluya verduras en porciones y preparaciones adecuadas al día. Al mismo tiempo se apoyará al programa del gobierno Ecuatoriano “Acción Nutrición hacia la Desnutrición Cero”, el cual se enfoca en erradicar la desnutrición, sobre todo en niños y niñas menores de 5 años, ya que al igual que en el resto del país en esta población también se encontró una alta tasa de desnutrición crónica en los niños de estas edades; siendo ésta otra de las razones por las que se debe corregir hábitos alimenticios en los hogares desde una temprana edad para prevenir consecuencias posteriores de salud en la adultez.

Es además un deber social para los profesionales de salud, colaborar con el objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV) que manifiesta: “*Mejorar la calidad de vida de la población*, buscando condiciones para una vida satisfactoria y saludable respetando la diversidad de las personas; mientras que para la comunidad, esto significa un fortalecimiento de la capacidad social para lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa.” (Desarrollo, 2013)

Por otro lado es importante recordar que la Organización Mundial de Salud – OMS (2013), por medio de un estudio alimenticio realizado en el año 2002, declaró que el consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año, además que la insuficiente ingesta de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

Por tales razones se pretende brindar educación nutricional adecuada a las familias, para así lograr incentivar el consumo de verduras y su producción en huertos familiares o comunitarios, lo que casualmente es por insuficiente conocimiento en la población.

Los beneficiarios de este proyecto serán principalmente las madres de familia como responsables de la alimentación en los hogares, y por consiguiente los demás miembros de la familia y grupos vulnerables, tales como: infantes, adultos mayores, mujeres en periodo de gestación y lactancia.

Será implementado por un profesional de salud de cualquier rama, o persona capacitada en el área de nutrición por medio del presente escrito.

Las decisiones tomadas para la ejecución de la promoción podrán verse afectadas por disposición de cada Gobierno Parroquial, o líderes comunitarios con influencia política, quienes en varios casos pueden ser las entidades que financien la capacitación, o de no ser así, se debe realizar una solicitud a una institución pública o privada con intereses en la mejora de calidad de vida y salud comunitaria.

Esta descripción se complementará con la presentación de la matriz de involucrados adjunta en el Anexo 1.

4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el diagnóstico situacional de salud de la parroquia de Nanegal, realizado de Febrero a Mayo del 2013 por las estudiantes de las Carreras de Nutrición y Enfermería del segundo semestre 2012 - 2013, se encontró resultados preocupantes de hábitos alimenticios de los pobladores, sobre todo del escaso consumo de alimentos que son fuentes de vitaminas y minerales como frutas y verduras. Tan solo el 52% de los habitantes refieren consumir en su menú diario frutas, mientras que el consumo de verduras se ha visto relegado.

Se puede referir por observación propia, comunicación con los habitantes y vivencia en la parroquia de Nanegal, que las personas en su mayoría no consumen verduras en ensaladas incluidos en sus platos principales, y si lo consumen son en cantidades insignificantes o como condimentos naturales en las preparaciones de comidas; además, la falta de consumo de este indispensable grupo de alimentos, se debe a la falta de conocimiento sobre la importancia de estos alimentos en la dieta diaria.

En el Censo Situacional Familiar realizado en la Parroquia de Nanegal en el año 2013, indica según las estadísticas de la frecuencia de consumo de alimentos que un 2,1% de la población no consume frutas y verduras nunca, un 2,4% consume 1 vez por mes y un 4,3% refiere consumir de 2 a 3 veces por semana algún alimento de esta clase. Sin embargo, el 52,9% de familias expresa consumir verduras y/o frutas diariamente; éste porcentaje no es fiable debido a que no especifica el consumo de verduras y frutas por separado, y además fueron datos tabulados a pesar de que la cantidad de consumo de estos alimentos no eran las más aceptables. Esto eventualmente es algo que caracteriza no solamente a la parroquia Nanegal, sino también varias zonas rurales del Ecuador.

El escaso consumo de verduras propio de la parroquia Nanegal tiene un efecto social y económico, ya que afecta la forma y la calidad de vida de los pobladores, provocando condiciones inadecuadas de salud, acompañados de problemas como la hipertensión, sobrepeso, obesidad, diabetes, que reprimen la efectividad del trabajo.

Los grupos etarios que se ven más afectados por el problema a tratar son niños menores de 5 años, ancianos, mujeres en período de gestación y lactancia, es decir, los grupos vulnerables a sufrir un desbalance en su salud debido a la alimentación que llevan; de la cual en la mayoría de casos son responsables los adultos representantes del hogar, especialmente la persona que está a cargo de la preparación de los alimentos.

Las causas de este problema suscitan en la escasa información y empoderamiento sobre el consumo de verduras como beneficio para la salud; también en el insuficiente acceso físico o económico para adquirir los alimentos, así como en el poco incentivo para producir y cosechar verduras en los huertos familiares.

Es menester contribuir a mejorar los hábitos alimenticios de la población para mejorar la calidad de vida de las familias de ésta comunidad, brindándoles la oportunidad de gozar de una vida más activa y saludable.

El poder adquisitivo se ve afectado en la manera de que si se incentivara el cultivo de verduras, los gastos de alimentación en el núcleo familiar se verán amenorados, y el cuál podrá ser empleado en gastos de salud, educación, vivienda, entre otros.

Gráfico 4: Árbol de problemas



5 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El siguiente proyecto pretende educar a los miembros de grupos representativos de Nanegal, como lo son: madres de familia, adolescentes, niños y niñas del grupo PRONIÑO (grupo que tiene como misión contribuir a la erradicación del trabajo infantil que infringe los derechos de los niños, a través de una escolarización que asegure logros educativos significativos en las trayectorias escolares y el conocimiento de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación), y miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal; con el fin de capacitar y lograr el empoderamiento de los participantes sobre el consumo de verduras como algo esencial para la salud; y a su vez, que puedan difundir el conocimiento adquirido con el resto de los pobladores de la parroquia.

En este programa educativo se empleará unos talleres prácticos y dinámicos, (tomando en cuenta las características de los miembros de cada grupo) por los cuales se difundirá el conocimiento sobre un adecuado consumo y preparación de verduras en ensaladas y la importancia de consumirlas a diario para un buen funcionamiento corporal; incentivando a los participantes a mejorar sus hábitos alimenticios.

El tipo de metodología a utilizar en los talleres se denomina “Café del Mundo”, debido a que la información discutida o desarrollada en la capacitación, podría ser mejor asimilada en el momento del café, pues es aquí donde las personas se reúnen en grupos afines para intercambiar opiniones y ampliar conocimientos que tuvieron durante el tiempo de conferencia. El café brindado al momento de la sociabilización, puede ser reemplazado por cualquier otra bebida más apropiada, en caso de trabajar con niños/as y adolescentes.

6 FUNDAMENTO TEÓRICO

6.1 Alimentación Equilibrada

La alimentación cumple un papel importante en el organismo de cada persona desde su formación en el vientre materno. Es así que se define a la alimentación como la ingesta de productos o sustancias que aportan un valor nutritivo en nuestro cuerpo; ésta se torna equilibrada cuando se ingiere las porciones adecuadas de alimentos fuentes de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales necesarios para cumplir con todas las actividades biológicas del organismo.

Según la OMS, “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (...)” (Organización Mundial de Salud - OMS, 2014). También se la define como el conjunto de procesos metabólicos, mediante los cuales el organismo se encarga de la digestión, transformación, absorción y distribución por todos los tejidos del cuerpo donde serán incorporados los nutrientes adquiridos mediante la alimentación.

Por el contrario, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

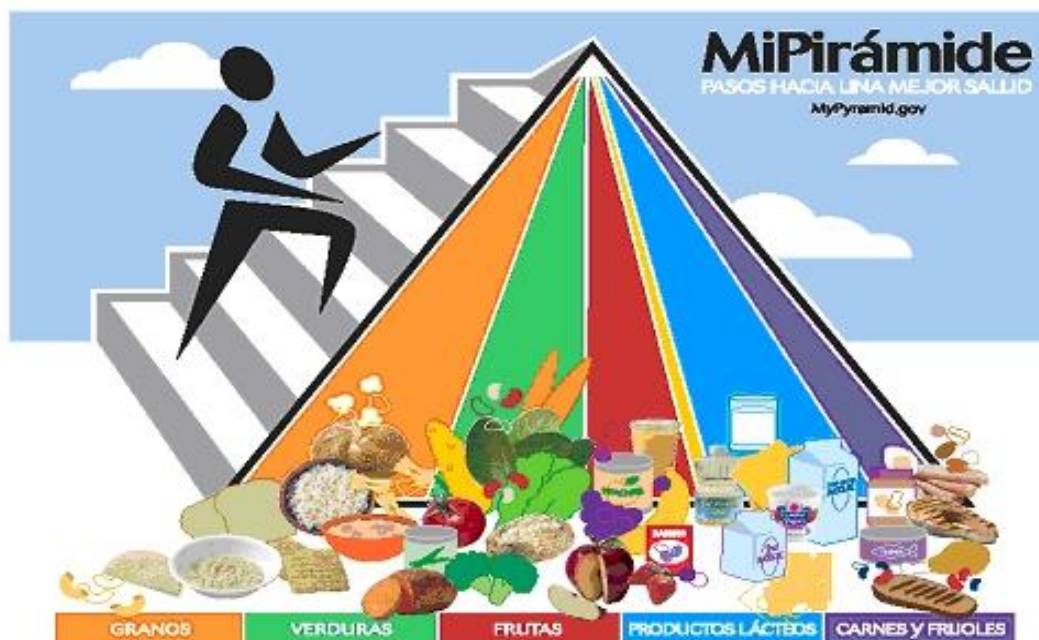
No se puede tener una buena nutrición sin antes saber cuál es la dieta adecuada que nos lleve a esto. Por lo tanto, una alimentación correcta se basa en una dieta equilibrada, balanceada, nutritiva, e inocua, disponible en cantidades y porciones apropiadas de carbohidratos, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas.

6.2 Pirámide Alimentaria

Una pirámide alimentaria es la representación gráfica de las Directrices Dietéticas Basadas en Alimentos. Nos indica de forma gráfica cómo comer sano en términos de alimentos más que de nutrientes y proporcionan una base útil para la planificación de comidas o menús diarios. (Muñoz, 2012)

Para poder comprender mejor la Pirámide Alimenticia, se presenta a continuación la última Pirámide Alimenticia Americana elaborada en el año 2011.

Gráfico 5: Pirámide Alimenticia Americana 2011



Fuente: Abu, S. (2011).

Elaborado por: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

En ésta pirámide se ven representados todos los grupos de alimentos y sus recomendaciones, los cuales son:

Cereales y derivados (6-11 porciones diarias) colocados en la franja anaranjada, verduras y legumbres frescas (3-5 porciones diarias) representado en la franja verde, frutas (2-4 porciones diarias) representadas en la franja roja, aceites y grasas (consumir con moderación) representadas en la franja amarilla, productos lácteos (2-3 porciones diarias) en la franja azul; carnes, pescado y legumbres secas (2-3 porciones diarias) colocadas en la franja morada; a la vez se simboliza la proporcionalidad de cada uno, variedad, personalización de la dieta, moderación y actividad física.

La forma de pirámide representa la moderación y proporcionalidad de cada grupo de alimento, la base ancha representa los alimentos que más se debe consumir y por el contrario la franja más angosta representa los alimentos que se deben consumir en menor cantidad.

También, en la pirámide se observa que todos los alimentos llegan a la cúspide, esto significa que tienen la misma importancia y que debe haber variabilidad en la dieta.

En las escaleras se encuentra la figura de un hombre, para saber que los alimentos y cantidades de la dieta son personalizados. El grupo de alimentos que más cerca del hombre están, representan a los alimentos de mayor consumo, y los más lejanos al hombre, son los alimentos que deben consumirse en menor cantidad; esto puede variar dependiendo de la actividad física que realice la persona, entre más ejercicio haga, más alimentos de las franjas lejanas podrá ingerir.

Si bien la pirámide está dirigida a los estadounidenses, ésta alimentación puede aplicarse a diferentes países, incluidos los latinoamericanos, debido a su flexibilidad de cambios, tomando en cuenta las tradiciones y alimentos propios de cada país o región; a su vez, también permite ser acoplada a diversas etnias, edades, sexo, razas y culturas. (Abu, 2011)

6.3 Grupos de Alimentos

Los alimentos han sido clasificados de acuerdo a la proporción de sustancias nutritivas que poseen y a la función de sus propiedades, así tenemos sustancias energéticas (brindan energía), plásticas (fuentes de proteína) y reguladoras (fuentes de vitaminas y minerales).

Ramos (2014), divide a los alimentos en los siete grupos siguientes:

Tabla 2: División de Grupos de Alimentos

DIVISIÓN	GRUPOS	PORCIONES/DÍA
Sustancias Plásticas	Leche y derivados	2-3
	Carnes, pescados y huevos	2-3
Sustancias Energéticas, Plásticas y Reguladoras	Patatas, legumbres y frutos secos	1-2
Sustancias Reguladoras	Verduras y hortalizas	3-5
	Frutas	2-4
Sustancias Energéticas	Pan, pastas, cereales y azúcar	6-11
	Grasas, aceites y mantequilla	Consumir con moderación

Fuente: Ramos. (2014)

Elaborado por: Bethsabé Acosta

En este contexto, en vista de que el asunto del proyecto es la promoción del consumo de verduras, a continuación se hará un análisis más profundo de este grupo de alimentos.

6.3.1 Las Verduras

Los hábitos alimenticios a nivel mundial se vieron afectados a partir de la segunda guerra mundial (1939-1945), cuando los presupuestos estaban enfocados en compra de armamentos e instrumentos de guerra antes que en la compra de alimentos. Desde ésta época, se viene observando un descenso del consumo de frutas y verduras, obteniendo como resultado una alimentación desequilibrada. Es así como las verduras han ido perdiendo importancia dentro de la dieta de muchas poblaciones. (Gil, 2010)

Las verduras son parte esencial de la dieta, aportan numerosos nutrientes con un reducido aporte calórico; a pesar de que existen recomendaciones y evidencias claras de las ventajas de su consumo en la alimentación y la salud, gran parte de la población no consume como mínimo las cinco raciones de vegetales en las que se incluyen las verduras. (Gil, 2010)

En el informe de una reunión consultiva de expertos organizada recientemente por la Organización Mundial de la Salud - OMS (2014) y la *Food and Agriculture Organization* – FAO acerca de la dieta, la nutrición y la prevención de las enfermedades crónicas, se recomendó como objetivo poblacional el consumo de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras con el fin de prevenir enfermedades crónicas, tales como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad. Por tal razón, en éste capítulo daremos énfasis a las verduras y su consumo. (Organización Mundial de Salud - OMS, 2014)

6.3.1.1 Definición de Verduras

Algunos autores definen a las verduras como grupo de hortalizas en que la parte comestible es la parte verde. Según el Código Alimentario Español – CAE, “las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado”; mientras que “las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia)”.

6.3.1.2 Clasificación de las verduras

Según el Código Alimentario Español – CAE (2011), las hortalizas se clasifican en base a tres criterios: parte de la planta, forma de presentación y calidad. (Gil, 2010)

Según parte de la planta se distinguen los frutos, bulbos, coles, hojas y tallos tiernos, inflorescencias, pepónides (baya que procede de un ovario ínfero, caracterizado por una cutícula dura e impermeable), raíces.

Tabla 3: Clasificación de los Órganos Vegetales Comestibles.

Frutos	Bulbos	Coles	Hojas y tallos tiernos	Inflorescencia	Pepónides	Raíces
Berenjena	Cebolla	Col	Acelga	Alcachofa	Pepinillo	Apio
Maíz dulce	Ajo	Col de	Achicoria	Brócoli	Zapallo	Nabo
Pimiento dulce	Puerro	Bruselas	Berro	Coliflor	Zambo	Rábano
Pimiento picante		Col morada	Espinaca			Remolacha
			Lechuga			Zanahoria

Fuente: Gil, 2010.

Elaborado por: Ángel Gil.

6.3.1.3 Composición Química y valor nutritivo de las verduras

La composición química de las verduras varía por una lista de factores previos a la recolección y posteriores a ella. Una de sus características más sobresalientes es su alta hidratación, oscilando entre el 80 y 90%. Las verduras no contienen cantidades significativas de grasa, carbohidratos y proteínas; por tal razón, el aporte calórico es bajo: la mayoría no supera las 50 kcal/100g de porción comestible. La materia seca se puede distribuir de mayor a menor contenido, de la siguiente manera: 3-20% de hidratos de carbono, 1-5% de compuestos nitrogenados, 0,6-2,5% de fibra, 0,5-1,5% de minerales y 0,1-0,9% de lípidos. (Gil, 2010)

El contenido de vitaminas oscila de un tipo de verdura a otra, en cantidades pequeñas. En cantidades aún menores contienen ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, sustancias aromáticas, pigmentos y otros.

Además, tras varias pruebas científicas, se ha comprobado que los alimentos de origen vegetal como las verduras, contienen dos tipos de compuestos que no se hallan en los alimentos de origen animal, los cuales son: antioxidantes y elementos fitoquímicos de acción curativa. (Pamplona, 2003).

Las vitaminas y minerales que contienen las verduras se destacan: fósforo, calcio, magnesio, hierro, yodo, sodio, potasio, provitamina A, vitamina E, K, C, B6, B12, Ácido fólico, Biotina. Los requerimientos diarios para el buen funcionamiento del organismo son mínimos y pueden cubrirse fácilmente con una dieta balanceada, pero, de no ser así, acarrea múltiples problemas causados por desórdenes metabólicos. (Lajusticia, 2012)

A continuación se detalla el papel importante que cumplen dentro del organismo las vitaminas y minerales anteriormente nombradas:

- **Minerales:**

Calcio (1200mg/día): Contribuye con la formación de tejido óseo, contracción muscular, coagulación sanguínea, y transmisión de la corriente nerviosa.

Fósforo (1200mg/día): Junto con el calcio endurece los huesos; es necesario como molécula de alta energía para la síntesis de proteínas, en reparaciones del ADN, evitando así alergias y el origen de una célula atípica o cancerígena. También ayuda a la formación de úrea por el hígado, transmisión de corriente nerviosa, y transporte activo (medio que permite el ingreso de glucosa, potasio y aminoácidos a la célula).

Magnesio (280mg/día): Se necesita en todas las biosíntesis (fabricación de sustancias complejas a partir de otras más sencillas), en el transporte activo a través de las membranas, transmisión de corriente nerviosa, y en la relajación muscular.

En estudios realizados en hospitales de Norteamérica, Polonia, Suecia y Francia, se llega a la conclusión de que existe una relación entre los niveles bajos de magnesio en sangre y la formación de trombos, leucemia y linfomas malignos.

Hierro (12mg/día): Fija el oxígeno en sangre para distribuirlo por todo el cuerpo; aproximadamente el 42% del total cataliza reacciones químicas. También, evita las anemias ferropénicas, causadas por deficiencia de este mineral en la sangre.

Yodo (150ug/día): Es necesario para el buen funcionamiento de la tiroides, glándula que es fundamental para el metabolismo, evitando así, la aparición de bocio.

Sodio (2300mg/día): Elemento que interviene en la regulación de la cantidad de agua de los líquidos extracelulares, como la sangre y plasma intersticial.

Potasio (2000mg/día): Esta coenzima trabaja en muchas reacciones químicas del cuerpo, especialmente al interior de la célula; también ayuda en la relajación muscular.

- **Vitaminas:**

Vitaminas Liposolubles

Vitamina A (800-1000ug/día): Se necesita para tener una buena visión nocturna, para el crecimiento, para tener las mucosas en buen estado, cicatrización de heridas y ejerce un papel antiinfeccioso porque permite la formación de mucopolisacáridos (sustancias mucilaginosas), que protegen los epitelios de invasiones por gérmenes patógenos.

Vitamina E (8-10mg/día): Conserva la integridad estructural de las membranas celulares, previniendo el envejecimiento celular por su propiedad antioxidante. También, favorece la circulación sanguínea porque mantiene la elasticidad de las arterias actuando contra los depósitos de grasa.

Vitamina K (45ug/día): Interviene en la formación de protrombina por el hígado, ayudando al proceso de coagulación.

Vitaminas Hidrosolubles

Vitamina B6 o Piridoxina (1,4-1,7mg/día): Su carencia provoca síntomas de anemia, aparición de cálculos de oxalato y anomalías en el sistema nervioso central.

Ácido Fólico o vitamina B9 (150ug/día): Su deficiencia causa anemia de tipo megaloblástica; esta vitamina junto con la B12, son necesarias para la formación de eritrocitos. También, su falta ocasiona inflamaciones de la lengua y trastornos gastrointestinales.

Vitamina B12 (2,0ug/día): Es el “factor intrínseco” en la curación de la anemia perniciosa, se necesita como coenzima en muchas reacciones celulares; tiene suma importancia en la formación y liberación de glóbulos rojos por la médula ósea y en el funcionamiento del tejido nervioso.

Biotina B8 o vit. H (30ug/día): Coenzima importante en la síntesis de ácidos grasos. Sus síntomas por carencia son: falta de apetito, exceso de colesterol, malestar, dolor muscular, náuseas, trastornos de piel y cambios en el ritmo cardíaco.

Vitamina C o ácido ascórbico (50mg/día): Previene el escorbuto (encías sangrantes). Interviene en reacciones enzimáticas del organismo, actuando como dador de hidrógeno. También en la formación de colágeno. Por tal razón su carencia ocasiona retardo de cicatrización de heridas, desorganización ósea, dolor al tacto, dolor en boca y encías y aflojamiento de dientes, hemorragias y anemia por consecuencia de la pérdida de sangre. (Lajusticia, 2012)

6.3.1.4 Importancia del Consumo de Verduras

Las verduras son necesarias para el buen funcionamiento del organismo y poder gozar de una buena salud.

Cuando comemos, los alimentos ingeridos se deshacen en sustancias más sencillas por medio de la digestión. Luego, los nutrientes pasan a la sangre para formar parte de nuevas reacciones químicas que conducen a la formación de neurotransmisores. Estas reacciones químicas no serían posibles sin la presencia de biocatalizadores como: enzimas, hormonas, vitaminas y minerales, permitiendo la aceleración de las mismas. (Lajusticia, 2012)

Además las verduras proporcionan al cuerpo un pH alcalino, contrarrestando la acidez humoral del mismo, el cual es causado por reacciones hormonales, y en su mayoría por una alimentación rica en alimentos acidificantes, como los azúcares, grasas saturadas, el exceso de carnes y otros productos animales. La acidez humoral enferma las células del cuerpo, produciendo anomalías celulares, es decir tumores cancerosos. (Martí, 2012)

Además, la anemia es una de las enfermedades más predominantes y a menudo consecuentes de una alimentación deficiente de vitaminas y minerales como la vitamina A, ácido fólico, zinc y hierro, los cuales se encuentran presentes en las verduras, sobre todo el hierro en las de hojas verdes. La anemia es un síndrome caracterizado por la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos en sangre o de su nivel de hemoglobina.

6.3.1.5 Combinación de Verduras y otros Alimentos Añadidos a las Preparaciones

Tener el conocimiento sobre la combinación de unas verduras con otras, o con otros alimentos de distinto grupo, es indispensable para poder conservar y aprovechar al máximo las vitaminas, minerales y fibra provenientes de este grupo de alimentos.

Se recomienda la ingesta de verduras frescas al menos 2 veces al día.

Combinaciones recomendadas:

- Procurar la combinación de colores variados en las preparaciones con verduras para garantizar una ingesta variada de nutrientes.
- Verduras con frutos secos o semillas.
- Verduras con granos tiernos.
- Verduras con grasas insaturadas, como aceites vegetales crudos, sin calentamiento.
- Verduras de hojas verdes con gotas de limón.

Combinaciones no recomendables:

- Verduras con grasas saturadas, como las mantecas o mantequillas.
- Verduras de hojas verdes con productos lácteos como: queso, yogur, leche.
- Evitar el exceso de sal en la preparación con verduras.
- Verduras con azúcar, miel o panela.
- Verduras con frutas.

6.3.1.6 Porciones de Verduras Crudas y Cocidas

La falta o exceso de los alimentos que ingerimos diariamente, puede ser causa de una enfermedad. Es necesario conocer cada grupo de alimentos, para obtener una alimentación equilibrada de nutrientes. (Vargas, D. Ledesma, J. Gulias, A, 2010)

Porciones de Verduras

La porción de verduras crudas es de 1 taza, mientras que la porción de verduras cocinadas es de ½ taza. Cada persona debe consumir al menos de 2-3 porciones de verduras al día; crudas de preferencia.

A continuación se presenta un cuadro resumido de algunas verduras con una porción recomendada, y los nutrientes más importantes que aportan cada una de ellas.

Tabla 4: Porciones de verduras con su valor nutritivo significativo

PORCIONES DE VERDURAS CON SU VALOR NUTRITIVO SIGNIFICATIVO		
VERDURA	PORCIÓN	NUTRIENTES
Acelga	1 hoja	Potasio, vit. A, Ác. fólico
Alcachofa	1 pieza	Potasio, fósforo, sodio, ác. Fólico.
Apio	½ tz	Sodio, potasio, calcio.
Berenjena	½ tz	Potasio, fósforo, Ác. Fólico
Remolacha	½ tz	Potasio, ác. Fólico, sodio, vit. C
Brócoli	½ tz	Vit. A, vit. C, Potasio, ác. Fólico, fósforo
Suquini	½ tz	Potasio, piridoxina, calcio, magnesio
Cebolla larga	¼ tz	Calcio, potasio, fósforo, ác. Fólico
Champiñones	¼ tz	Sodio, fósforo, potasio
Coliflor	½ tz	Vit. C, Ác. Fólico, calcio, potasio
Espárragos	½ tz	Fósforo, ác. Fólico, potasio, vit. A, vit. C
Espinaca	1 tz	Fósforo, hierro, calcio, vit. A, sodio, ác. Fólico.
Tomate riñón	¼ tz	Vit. A, vit. C, fósforo, potasio.
Lechuga	½ tz	Potasio, fósforo, vit. A.
Palmito	½ tz	Carbohidrato, fósforo, vit. A.
Pepinillo	½ tz	Fósforo, calcio, ác. Fólico, vit. C, potasio
Pimiento	½ pieza	Vit. C, fósforo, potasio.
Rábano	3 piezas	Fósforo, potasio, calcio, vit. C
Zanahoria	¼ tz	Vit. A, potasio, sodio, calcio.

Fuente: Vargas, D. Ledesma, J. Gulias, A, 2010.

Elaborado por: Bethsabé Acosta

6.3.1.7 Varias Preparaciones de Verduras

La importancia de conocer sobre la preparación de verduras, es el saber variar, improvisar con los sabores, texturas y combinaciones que nos brindan este indispensable grupo de alimentos, para poderlos hacer más apetitosos y llamativos al momento de consumirlos.

Por tal razón debemos tomar en cuenta, varios aspectos como:

- Troceado

Cuanto más troceada esté la verdura, mayor superficie queda expuesta al oxígeno, favoreciendo su oxidación y destrucción de los nutrientes.

- Cocción

Se debe evitar el sobrecalentamiento o cocción por un tiempo prolongado de las verduras, ya que esto lleva a una importante pérdida de vitaminas y otros nutrientes, desde un 15-50%. (Pamplona, 2004).

Al momento de preparar por ejemplo una sopa de verduras, se debe tener en cuenta el tiempo de cocción de las verduras, evitando la sobrecocción, el marchitamiento de las verduras, cambios de color natural que pueden significar una pérdida de nutrientes. Mientras el agua hierve, se deben añadir en primer lugar los alimentos que necesitan más tiempo de cocción, como: papas, fideos, yuca, verde, carnes, etc. Luego, al final, los de rápida cocción como: zanahorias, cebollas, hierbas y demás verduras.

El tiempo de cocción máximo de un vegetal es de 10 a 20 minutos en el caso de la zanahoria y la remolacha (cuando está en trozos grandes).

El tiempo de cocción máxima para la mayoría de vegetales, especialmente hojas verdes, es de 3 minutos en un hervor medio, aunque se recomienda ingerirlos crudos en su mayoría.

Existen diferentes tipos de presentación de las verduras, las más utilizadas y recomendadas son:

- Ensaladas crudas: La mejor manera de consumir las verduras que no necesitan de cocción para ser ingeridas.
- Hervido: Cocción total de un alimento en agua o en caldo.

- Escaldado: Cocción parcial de un alimento que recibe por un corto periodo de tiempo los efectos térmicos del agua hirviente.
- Salteadas: Cocción total o parcial, en tiempo breve, de un alimento a temperatura elevada en un medio graso.
- Apanadas: Verduras escaldadas, pasadas en apanadura o mezcla de harina y doradas en aceite. Se ven aumentadas las calorías por la apanadura y la grasa de la fritura.
- Al vapor: Es la opción más recomendable de cocción de una verdura, ya que las vitaminas no pasan al medio líquido, conservándose los nutrientes en el alimento, así como el color original del producto.

A continuación se presenta unas recetas de preparaciones con verduras:

Ensalada Jardinera

Porción para 8 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de papas pequeñas cocidas
- 225g de brócoli
- 2 zanahorias grandes
- 4 ramas de apio.
- 1 pimiento amarillo despepitado
- 1 manojo de vainitas

Aliño:

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre blanco
- 1 cdta de mostaza
- 2 cucharadas de menta picada

Preparación:

1. Hervir el brócoli durante 2 minutos, escúrralo y sumérralo en agua fría, cuando se haya enfriado vuelva a escurrirlo.
2. Hervir las vainitas durante 5 minutos, escurrirlas y cortarlas en tiras de 5cm.
3. Corte la zanahoria, los tallos de apio y el pimiento en tiras de 5cm.
4. Coloque los ingredientes en una ensaladera de manera atractiva con las papas en el centro.
5. Vierta el aliño sobre la ensalada y sirva en la mesa. (Mason, Platos Vegetarianos., 2003)

Sopa Cremosa de Maíz y Verduras

Porción para 4 personas

Ingredientes:

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 cebolla paiteña cortada en cuadros
- 1 pimiento rojo cortado en cuadros
- 3 dientes de ajo machacado
- 1 papa grande cortada en cuadritos
- 2 cdas. de harina
- 600 ml o 2 ½ tz litro de leche entera
- 300ml o 1 vaso grande de agua.
- 50g o ½ brócoli pequeño cortado en ramitos.
- 1 vaso grande de maíz tierno.
- 75g de queso de comida rallado
- 1 cda. de culantro fresco, picado.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una olla calentar en aceite, saltee la cebolla, pimiento, ajo y la papa y el choclo, removiendo constantemente.
2. Añadir la harina y rehogue unos 30 seg. más. Incorpore la leche y el agua.
3. Agregar el brócoli. Lleve la sopa a ebullición, removiendo, baje la temperatura y cuézala a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Añadir el queso rallado y remueva hasta que se funda.
5. Salpimente la sopa y antes de llevarla a la mesa, adórnela espolvoreando el culantro picado y el resto del queso. (Mason, Cocina Vegetariana., 2004)

6.3.1.8 Higiene Alimentaria

Según la OMS, la Higiene alimentaria se refiere “al conjunto de condiciones que deben estar presentes en la producción, conservación, y cocinado, para garantizar la salubridad de los alimentos”. (Mataix Verdú, 2005).

Es necesario saber distinguir la calidad de un alimento, además de saber cómo manipularlos adecuadamente. Las verduras en este caso, al momento de adquirirlas deben ser frescas, tener buen color, olor, textura, y libres de cualquier daño superficial que pueda afectar su calidad nutricional o que pueda significar una contaminación bacteriana.

Para comprender mejor el papel que desempeña la Higiene Alimentaria se debe conocer el concepto de Seguridad Alimentaria en la cual esta englobada.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), “existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos nutritivos y de calidad para satisfacer sus necesidades alimentarias, a fin de llevar una vida activa y sana”. (Armendáriz, 2008)

Existen cuatro condiciones para la seguridad alimentaria:

- Oferta y disponibilidad
- Diversidad de producto
- Acceso
- Buena Calidad y Limpieza

6.3.1.9 Contaminación de los Alimentos

“La falta de higiene durante la manipulación de un alimento, pueden convertirlo en un grave peligro para la salud de la población, ocasionando intoxicaciones, infecciones y parasitosis”. (Armendáriz, 2008).

Se desarrollan y se multiplican muy rápidamente, produciendo venenos, denominados toxinas.

La mayoría de los gérmenes se encuentran en el intestino de los animales o personas, y son eliminados por las heces. Algunos se encuentran en otros órganos y son eliminados por orina, saliva al hablar, toser o estornudar.

Los gérmenes llegan a los alimentos por medio de:

- Exposición directa: Por saliva al hablar, toser, estornudar, secreciones de nariz o garganta.
- El aire: Las partículas más pequeñas de los gérmenes quedan suspendidas en el aire y pueden sobrevivir durante un cierto tiempo, lo cual puede contaminar los alimentos expuestos al ambiente.
- Las manos: Tras la utilización de servicios higiénicos, restos de orina y heces quedan en las manos y uñas. O al tocar superficies contaminadas de gérmenes y llevarlas a los alimentos.

- El polvo: En el suelo se depositan gérmenes procedentes de heces y orina de animales, basura, toses o estornudos, etc.
- El agua: Aguas procedentes de pozos, ríos, o suministros no adecuados pueden ser un potencial riesgo de contaminación.
- Por animales: Moscas, polillas, cucarachas o ratones, que llevan gérmenes en sus pelos y patas.
- A través de superficies y utillaje: Superficies, cocina, cuchillos, vajilla, etc., que no han sido bien lavados y/o desinfectados, son riesgo de contaminación.

Otros riesgos de contaminación de los alimentos:

- Utilización de útiles y superficies para productos crudos y cocinados a la vez.
- Mala colocación de productos en el refrigerador.
- El lavado incorrecto de las manos.
- Paños o toallas de cocina sucios.
- Vestimenta no limpia al momento de preparar los alimentos.

Acciones prohibidas durante la preparación de alimentos:

- Fumar, masticar chicle, estornudar, toser.
- Llevar puestos anillos, pulseras, relojes, etc.
- Probar la comida con el cubierto y volver a meter el cubierto en la fuente del producto.
- Manipular el alimento con uñas largas y/o pintadas.

7 OBJETIVOS

7.1 Objetivo General

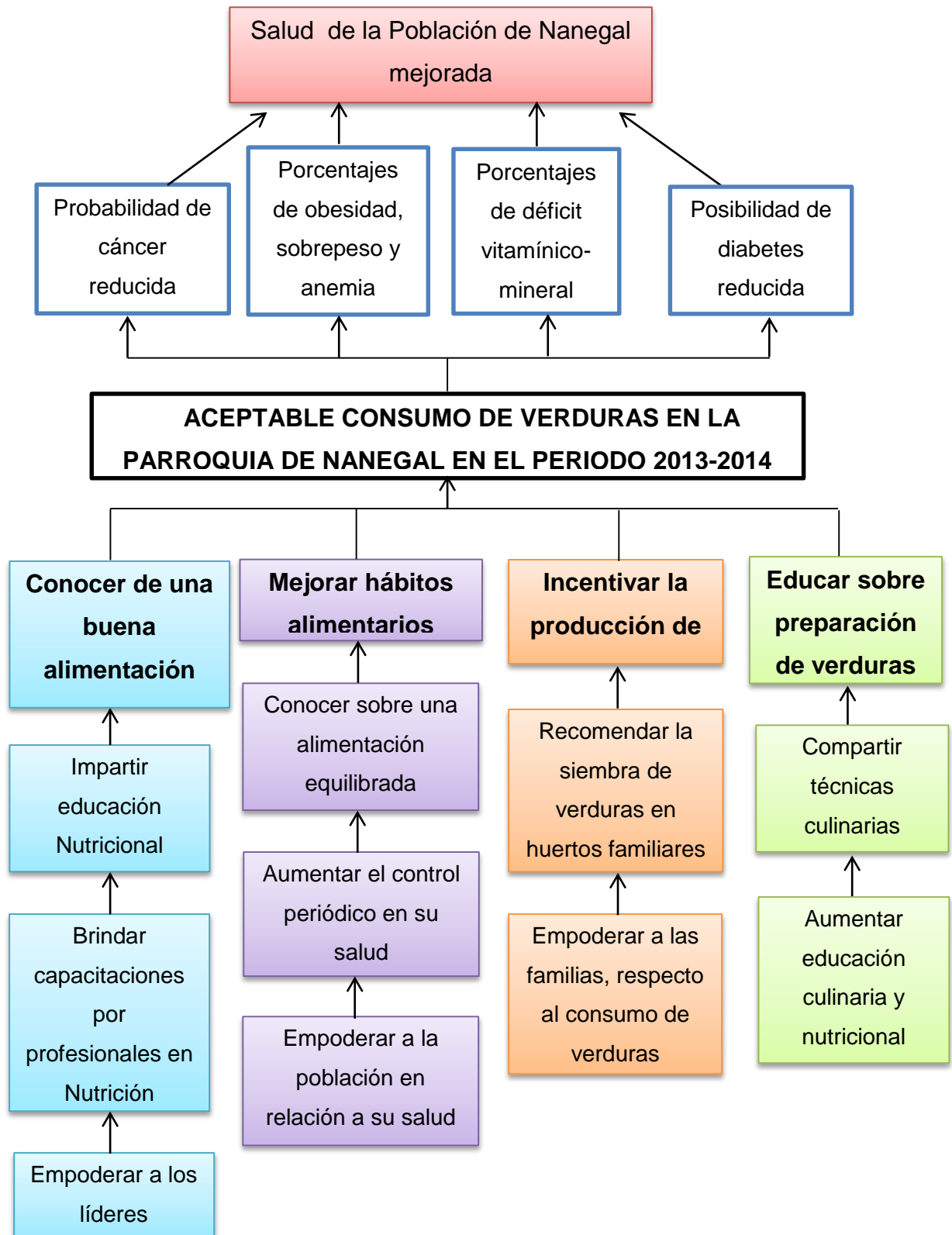
Promocionar adecuados hábitos alimenticios a través de talleres educativos y prácticos, sobre el consumo de verduras en la población de Nanegal.

7.2 Objetivos Específicos

- Identificar y caracterizar a los grupos responsables de la alimentación en Nanegal.
- Educar de acuerdo a los grupos seleccionados de la población sobre la importancia del consumo de verduras y alimentación equilibrada.
- Impartir técnicas de preparación y combinación de verduras en la alimentación diaria en el grupo seleccionado.

7.3 Árbol de Objetivos

Gráfico 6: Árbol de objetivo



7.4 Matriz de Marco Lógico

Tabla 5: Matriz de Marco Lógico

Jerarquía de Objetivos	Indicadores	Evidencia/fuentes de verificación	Supuestos
<p>Fin Concientizar sobre la importancia del consumo de verduras para el buen funcionamiento del organismo y poder gozar de una buena salud.</p>	<p>Número de instituciones y comunidades comprometidas y participando activamente en el proceso de educación sobre la importancia de la ingesta de verduras en la comida diaria</p>	<p>Resultados de encuesta ENSANUT</p>	<p>Instituciones dispuestas a participar y a aportar su experiencia y recursos. La alimentación es de interés para los diferentes sectores institucionales involucrados en el tema de la alimentación</p>
<p>Propósito Lograr el empoderamiento de la población sobre el consumo de verduras en la alimentación diaria.</p>	<p>Número de iniciativas de proyectos desarrollados por la comunidad</p>	<p>Instrumentos desarrollados.</p>	<p>La apropiación del proceso es positiva en las comunidades e instituciones locales.</p>

Resultados Esperados	Indicadores	Evidencia/fuentes de verificación	Supuestos
<p>Madres de familia o responsables de la alimentación, miembros del gobierno parroquial y grupo de niños/niñas y adolescentes PRONIÑO de la comunidad Nanegal Centro, educados y capacitados en la importancia del consumo de verduras diario con relación a su salud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Número de madres capacitadas sobre el total de madres de la comunidad 2. Número de miembros del gobierno parroquial capacitados sobre el total de la población 3. Número de miembros del grupo de niños/as y adolescentes capacitados sobre el total de miembros del grupo PRONIÑO 	<p>Lista de asistencias para los tres grupos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Madres dispuestas a participar y a aportar su experiencia y recursos. 2. Miembros del gobierno parroquial dispuesto a participar y a aportar su experiencia y recursos. 3. Miembros del grupo PRONIÑO dispuestos a participar y a aportar su experiencia y recursos.
<p>Que al menos más de la mitad de la población capacitada ponga en práctica el conocimiento adquirido mediante la capacitación, aumentando la ingesta diaria de verduras en porciones y preparaciones adecuadas, al menos en una comida principal al día, mejorando así sus hábitos alimenticios.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Porcentaje de madres capacitadas pongan en práctica e introduzcan en la comida diaria el consumo de verduras sobre el total de madres capacitadas. 2. Porcentaje de miembros del gobierno parroquial capacitados y que ponen en práctica lo aprendido sobre el total de la población capacitada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificación domiciliaria sobre la alimentación diaria 2. Verificación en bares de la institución sobre la alimentación diaria 3. Preguntas a los niños participantes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Madres dispuestas a adoptar esta introducción de verduras al ciento por ciento. 2. Miembros del gobierno parroquial dispuestos a adoptar la introducción de verduras en su alimentación diaria. 3. Miembros del grupo PRONIÑO reconozcan la importancia de las verduras en la alimentación.

	<p>3. Porcentaje de miembros del grupo de niños/as y adolescentes capacitados y que transmiten lo aprendido a sus amigos sobre el total de miembros del grupo PRONIÑO capacitados.</p>		
<p>Además, obteniendo gente capacitada en Nanegal Centro sobre el consumo de verduras y su importancia en la salud, a futuro ellos mismos como influencia, lograrán difundir la información a los pobladores del resto de la parroquia de Nanegal.</p>	<p>1. Porcentaje de madres capacitadas y empoderadas del consumo de verduras, sobre el total de miembros del grupo. 2. Número de miembros del Gobierno Parroquial empoderados sobre el total de miembros del grupo. 3. Porcentaje de miembros del grupo PRONIÑO dispuestos a seguir una mejor alimentación sobre el total de miembros del grupo.</p>	<p>1. Verificación a madres capacitadas, por medio de taller práctico, mediante una feria “Casa Abierta” en el centro poblado de Nanegal. 2. Verificación de difusión de la información sobre verduras a los pobladores, por parte del Gobierno Parroquial. 3. Preguntas a miembros del grupo PRONIÑO</p>	<p>1. Madres no dispuestas a colaborar con una exposición sobre verduras en una “Casa Abierta” 2. Miembros del Gobierno Parroquial no dispuestos a seguir difundiendo la información a los demás pobladores de Nanegal. 3. Niños/as y adolescentes no dispuestos a practicar una mejor alimentación en casa, y difundir el conocimiento en los hogares.</p>

8 METODOLOGÍA

La tipología de este proyecto será descriptiva porque estará basado en una información previa, exploratoria, que es el Diagnostico Situacional de Nanegal, realizado por estudiantes de Enfermería y Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en mayo del 2013; y permitirá obtener una explicación a la solución de un problema local. Esto quiere decir, que pretende describir un problema específico, dar una solución, predecir resultados, y mediante los resultados obtenidos poder medir el impacto de la ejecución del mismo.

La elaboración de la propuesta de proyecto será previamente planificado, y consta de objetivos, justificación, metodología y recursos, antecedentes, datos situacionales, planteamiento del problema, cronograma de actividades, presupuesto, y resultados esperados.

8.1 Población

La población a ser capacitada son grupos previamente escogidos, los cuales representan influencia dentro de la sociedad en cuanto a hábitos alimenticios; estos son tres:

Grupo de Madres de familia: Las cuales son responsables de la preparación de los alimentos en los hogares.

Grupo PRONIÑO: Grupo de niños/as y adolescentes, los cuales influyen mucho en la aceptabilidad de un alimento o no, y quienes deben empezar por mejorar sus hábitos alimenticios.

Grupo de miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal: quienes se encargan de difundir la información y capacitar a la demás población.

8.2 Fuentes, técnicas e instrumentos

Fuente: Programa de educación.

Técnicas: Charla participativa y Taller “Café del Mundo”.

Instrumentos:

- Charla participativa: Plotters, verduras, utensilios de cocina.
- Taller “Café del Mundo”: Pliegos de papel periódico, marcadores, cinta adhesiva, café u otra bebida.

9 ORGANIZACIÓN Y RECURSOS

- **Recursos Humanos, Físicos y Económicos**

Tabla 6: Organización y recursos

Humanos	Físicos	Económicos
Capacitador Nutricionista	- Copias	\$ 15 dólares
Ayudante	- Empastado	\$ 30 dólares
	- Plotters	\$ 50 dólares
	- Pliegos papel periódico	\$ 5 dólares
	- Marcadores	\$ 10 dólares
	- Verduras	\$ 30 dólares
	- Transporte	\$ 20 dólares
	- Estadía	\$ 125 dólares
	- Alimentación	\$ 80 dólares
	- Utensilios de cocina	\$ 0 dólares
	- Cámara de fotos, filmadora	\$ 0 dólares
	- Derecho de disertación	\$ 1500 dólares
		TOTAL: 1865 dólares

10 CRONOGRAMA Y PLAN DE TRABAJO

- **Cronograma**

Tabla 7: Cronograma

Actividades	Septiembre Semanas				Octubre Semanas				Noviembre Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del plan de proyecto.												
Espera de aprobación y desarrollo de la propuesta de los talleres de capacitación.												
Entrega de la propuesta de proyecto con los resultados esperados de la promoción del consumo de verduras.												

Plan de actividades

Tabla 8: Plan de actividades

PROBLEMA	OBJETIVO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS			
				Humanos	Materiales	Tiempo	Costos
<p>Escaso consumo de verduras en la comunidad de Nanegal, determinado en una investigación previa en el año 2013.</p>	<p>Validar los talleres y las charlas educativas (antes de nada).</p> <p>Seleccionar al grupo y confirmar su participación a los talleres.</p> <p>Obtener un lugar adecuado para la realización de los talleres.</p> <p>Promocionar adecuados hábitos alimenticios a través de talleres educativos y prácticos, sobre el consumo de verduras en la población de Nanegal.</p>	<p>1. Identificar y caracterizar a los grupos responsables de la alimentación en Nanegal.</p>	<p>A. Comunicar a los informantes claves representantes de la comunidad sobre el proyecto que se va a llevar a cabo.</p> <p>B. Identificar a los grupos representativos de la Parroquia.</p> <p>C. Caracterizar cada grupo y desarrollar los talleres según sus características y necesidades.</p>	<p>*Capacitadora</p> <p>*Miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal.</p> <p>*Representantes de cada grupo seleccionado.</p>	<p>Computadora</p> <p>Papel</p> <p>Esfero</p>	<p>1días</p>	<p>0\$</p>

		<p>2. Educar de acuerdo a los grupos seleccionados de la población sobre la importancia del consumo de verduras y alimentación equilibrada.</p>	<p>A. Realizar talleres participativos prácticos con los participantes de cada grupo, sobre la importancia del consumo de verduras en su menú diario. (Ver ANEXO 2)</p>	<p>*Capacitador/a y ayudante. *Participantes de cada uno de los grupos seleccionados.</p>	<p>Computadora Impresora Plotters Cinta Adhesiva Papel bond Verduras Utensilios de cocina. Marcadores</p>	<p>1 día</p>	<p>\$20</p>
		<p>3. Impartir técnicas de preparación y combinación de verduras en la alimentación diaria en el grupo seleccionado.</p>	<p>A. Dentro de los talleres prácticos, impartir conocimiento sobre técnicas de preparación y combinación de verduras. (Ver ANEXO 3)</p>	<p>*Capacitadora y ayudante. *Miembros de cada uno de los grupos seleccionados.</p>	<p>Papel bond Cámara de fotos Marcadores Esfero Plotters Cinta adhesiva Verduras Utensilios de cocina.</p>	<p>1 día</p>	<p>\$20</p>

11 PRESUPUESTO

Tabla 9: Presupuesto

Egresos de \$	
Rubro de gastos	Inversión
Capacitador Nutricionista	
- Copias	\$ 15 dólares
- Empastado	\$ 30 dólares
- Plotters	\$ 50 dólares
- Pliegos papel periódico	\$ 5 dólares
- Marcadores	\$ 10 dólares
- Verduras	\$ 30 dólares
- Transporte	\$ 20 dólares
- Estadía	\$ 125 dólares
- Alimentación	\$ 80 dólares
- Derecho de disertación	\$ 1500 dólares
Gobierno Parroquial de Nanegal	
- Lugar de capacitación	\$ 0 dólares
Total ingresos	\$ 1865 dólares

12 BIBLIOGRAFÍA

- Abu, S. (2011). *¿Qué es la pirámide nutricional?* . Recuperado el 28 de Febrero de 2014, de <http://radio.rpp.com.pe/saludenrpp/%C2%BFque-es-la-piramide-nutricional/>
- Acosta, B. Aguirre, G. Almeida, M. Flores, G. López, B. Román, E. (2013). *Diagnóstico situacional de salud de la Parroquia de Nanegal*. Tesis, PUCE, Quito.
- Armendáriz, J. (2008). *Seguridad e Higiene en la manipulación de Alimentos*. Madrid, España: PARANINFO.
- Desarrollo, S. N. (2013). *Buen Vivir Plan Nacional 2013-2017*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2014, de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion>
- Distrito Metropolitano de Quito. (2013). *Mapas del Distrito Metropolitano de Quito*. Recuperado el 15 de Mayo de 2013, de http://www.quito.com.ec/parroquias/index.php?option=com_content&view=article&id=245&Itemid=4
- Gil, A. (2010). *Tratado de Nutrición: Composición y calidad Nutritiva de los Alimentos* (Vol. Tomo II). Madrid, España: Medica Panamericana.
- Gobierno Parroquial de Nanegal. (2009). *Parroquia Nanegal*. Recuperado el 12 de Mayo de 2013, de http://www.nanegal.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=16
- Instituto Nacional de Estadística y Censo - INEC. (2010). *Fascículo Provincial de Pichincha*. Recuperado el 15 de Mayo de 2013, de http://www.inec.gob.ec/cpv/descargables/fasciculos_provinciales/pichincha.pdf
- Lajusticia, A. M. (2012). *La alimentación equilibrada en la vida moderna*. . Madrid, España: EDAF, S.L.U.

- López, M. Brito, A. (2004). *Propuesta para la creación de una Hostería Agro – Ecoturística en la Parroquia Nanegal*. Recuperado el 24 de Enero de 2014, de <http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9054/1/251181/pdf>
- Mason, H. (2003). *Platos Vegetarianos*. Barcelona, España: S.L.
- Mason, H. (2004). *Cocina Vegetariana*. Barcelona, España: S.L.
- Mataix Verdú, J. (2005). *Nutrición y Alimentación Humana: Nutrientes y Alimentos*. (Vol. Tomo 1). Madrid, España: OCEANO.
- Muñoz, M. (2012). *Consejo Nutricional*. Recuperado el 28 de Enero de 2014, de <http://consejonutricion.wordpress.com/category/piramides-alimentarias-del-mundo/>
- Organización Mundial de Salud - OMS. (2014). *Temas de Salud: Nutrición*. . Recuperado el 24 de Enero de 2014, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Mundial de Salud - OMS. (2014). *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 21 de Enero de 2014, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit>
- Pamplona, J. (2003). *El poder medicinal de los alimentos*. Buenos Aires, Argentina: Safeliz, S.L.
- Pamplona, J. (2004). *Delicias nutritivas y prácticas*. . Buenos Aires, Argentina: Safeliz, S.L.
- Ramos, A. (2014). *Clasificación de los alimentos*. . Recuperado el 06 de Febrero de 2014, de <http://centros3.pntic.mec.es/cp.antonio.ramos.carratala/dieta/dieta.htm>
- Vargas, D. Ledesma, J. Gulias, A. (2010). *Alimentos comunes, medidas caseras y porciones*. España: Mc. Graw Hill.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Involucrados

GRUPOS	INTERÉS	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS
Grupos representativos de la Parroquia Nanegal: Madres de familia, grupo PRONIÑO, miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal.	Adquirir conocimiento nutricional acerca del consumo de verduras.	Personas con poco empoderamiento del tema que no quieran asistir. Enfermedad o discapacidad que impida llegar al lugar de reunión.	Brindar talleres prácticos y educativos que incentiven a aprender.
Presidente de la Junta Parroquial de Nanegal. Sr. Washington Benalcázar.	Mejorar la salud y estilo de vida de la población.	Falta de recursos materiales.	Suficiente recurso material para los talleres.
Bethsabé Acosta, egresada de la carrera de Nutrición Humana de la PUCE	Educar a grupos representativos de la parroquia de Nanegal sobre la importancia del consumo de verduras para su salud.	Falta de lugar apropiado para dar los talleres educativos.	Buscar la alternativa de otro lugar que nos brinde características apropiadas para los talleres.

Anexo 2: Planificación de proyecto a corto plazo con metodología de charla participativa a miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal

▪ CONSUMIR VERDURAS PARA VIVIR MEJOR

1) Datos Generales:

- I. Tema:** Consumir verduras para vivir mejor.
- II. Lugar:** Centro Poblado de Nanegal, lugar por confirmar.
- III. Fecha:** Día, de mes de 2014.
- IV. Hora:** por confirmar.
- V. Dirigido a:** Miembros del Gobierno Parroquial de Nanegal.
- VI. Duración de la Charla:** 15 minutos.
- VII. Duración de Evaluación:** 15 minutos.
- VIII. Responsable:** María Bethsabé Acosta Mena.

2) Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la charla participativa, los miembros presentes habrán adquirido la capacidad de:

- Conocer los beneficios del consumo de verduras para su salud.
- Determinar la importancia de una correcta preparación de ensaladas.
- Identificar las cantidades correctas de verduras que se deben ingerir diariamente.

3) Contenido Seleccionado:

- **Capítulo 1:** Consumo de verduras en relación a la salud.
- **Capítulo 2:** Preparación correcta de verduras en ensaladas.

4) Metodología:

- ✓ Charla Participativa
- ✓ Taller café del Mundo.

5) Materiales:

- Carteles
- Cámara de fotos y filmadora
- Marcadores
- Pliegos de papel periódico
- Cinta adhesiva

6) Evaluación:

El proyecto realizado tendrá como método de evaluación primaria preguntas generadoras, que nos ayuden a determinar el grado de conocimiento acerca de la importancia nutricional del consumo de verduras en la salud. Luego de haber puesto en marcha el proyecto basado en la importancia del consumo de verduras y su correcta preparación e ingesta diaria para gozar de una mejor salud; el método de evaluación será basado en una prueba escrita de lo expuesto.

El segundo capítulo será realizado por una exposición práctica por parte de la capacitadora y luego una degustación de verduras en ensaladas; será evaluado por medio del grado de aceptabilidad a las preparaciones.

- Preguntas generadoras
- Evaluación Oral y escrita.

Tabla 10: Charla Participativa

CHARLA PARTICIPATIVA DEL PROYECTO NANEGAL	Preguntas generadoras: 1.- ¿Por qué es importante consumir verduras? 2.- ¿Cómo se debe preparar una ensalada? 3.- ¿Qué cantidad de verduras es la adecuada para consumir a diario?				
	CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO DE DURACIÓN	EVALUACIÓN
1	Apertura	Saludo y presentación de expositora	Nada	1 min.	No aplica
2	Capítulo 1: Consumo de verduras en relación a la salud.	Pregunta generadora: ¿Por qué es importante consumir verduras? 1.- Explicación de la importancia del consumo de verduras por parte de la nutricionista a cargo.	Carteles didácticos	14 minutos	No aplica
3	Capítulo 2: Preparación correcta de verduras en ensaladas.	Pregunta generadora: ¿Cómo se debe preparar una ensalada? ¿Qué cantidad de verduras es la adecuada para consumir a diario? 2.- Explicación de la adecuada preparación de una ensalada y la porción correcta que debe ingerirse al día.	Utensilios de cocina, agua, desinfectante de verduras, verduras.	15 minutos	Taller “Café del Mundo”, incluye evaluación escrita y oral.

PLANIFICACIÓN DE PROYECTO A CORTO PLAZO CON METODOLOGÍA DE CHARLA PARTICIPATIVA AL GRUPO PRONIÑO DE LA PARROQUIA NANEGAL

▪ SEMBRAR VERDURAS PARA UN FUTURO MEJOR

1) Datos Generales:

- IX. **Tema:** Consumir verduras para vivir mejor.
- X. **Lugar:** Centro Poblado de Nanegal, lugar por confirmar.
- XI. **Fecha:** Día, de mes de 2014.
- XII. **Hora:** por confirmar
- XIII. **Dirigido a:** Grupo de jóvenes y/o infantes PRONIÑO.
- XIV. **Duración de la Charla:** 15 minutos.
- XV. **Duración de Evaluación:** 30 minutos.
- XVI. **Responsable:** María Bethsabé Acosta Mena.

2) Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la charla participativa, los presentes habrán adquirido la capacidad de:

- Conocer la importancia del consumo de verduras para la salud.
- Determinar la importancia de una correcta preparación de ensaladas.
- Identificar las cantidades correctas de verduras que se deben ingerir diariamente

3) Contenido Seleccionado:

- **Capítulo 1:** Consumo de verduras en relación a la salud.
- **Capítulo 2:** Preparación correcta de verduras en ensaladas.

4) Metodología:

- ✓ Charla Participativa
- ✓ Taller Café del Mundo.

5) Materiales:

- Carteles
- Cámara y filmadora
- Marcadores
- Pliegos de papel periódico
- Cinta adhesiva

6) Evaluación:

El proyecto realizado tendrá como método de evaluación primaria preguntas generadoras, que nos ayuden a determinar el grado de conocimiento acerca de la importancia nutricional del consumo de verduras en la salud. Luego de haber puesto en marcha el proyecto basado en la importancia del consumo de verduras y su correcta preparación e ingesta diaria; el método de evaluación será mediante el taller “Café del Mundo” basado en una retroalimentación expuesta luego por los participantes.

- Preguntas generadoras
- Evaluación oral y escrita

Tabla 11: Charla participativa

CHARLA PARTICIPATIVA DEL PROYECTO NANEGAL	Preguntas generadoras:				
	CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO DE DURACIÓN	EVALUACIÓN
	1.- ¿Por qué es importante consumir verduras? 2.- ¿Cómo se debe preparar una ensalada? 3.- ¿Qué cantidad de verduras es la adecuada para consumir a diario?				
1	Apertura	Saludo y presentación de expositora	Nada	1 min.	No aplica
2	Capítulo 1: Consumo de verduras en relación a la salud.	Pregunta generadora: ¿Por qué es importante consumir verduras? 1.- Explicación de la importancia del consumo de verduras por parte de la nutricionista a cargo.	Carteles didácticos	14 minutos	No aplica
3	Capítulo 2: Preparación correcta de verduras en ensaladas.	Pregunta generadora: ¿Cómo se debe preparar una ensalada? ¿Qué cantidad de verduras es la adecuada para consumir a diario? 2.- Explicación práctica de la adecuada preparación de una ensalada y la porción correcta que debe ingerirse al día.	Utensilios de cocina, agua, desinfectante de verduras, verduras.	30 minutos	Taller “Café del mundo”, incluye evaluación escrita y oral.

**PLANIFICACIÓN DE PROYECTO A CORTO PLAZO CON METODOLOGÍA DE
CHARLA PARTICIPATIVA A GRUPO DE MADRES DE FAMILIA DE LA PARROQUIA
DE NANEGAL**

▪ **CONSUMIR VERDURAS PARA VIVIR MEJOR**

1) Datos Generales:

- XVII. Tema:** Consumir verduras para vivir mejor.
- XVIII. Lugar:** Centro Poblado de Nanegal, lugar por confirmar.
- XIX. Fecha:** Día, de mes de 2014.
- XX. Hora:** por confirmar.
- XXI. Dirigido a:** Grupo de madres de familia.
- XXII. Duración de la Charla:** 15 minutos.
- XXIII. Duración de Evaluación:** 45 minutos.
- XXIV. Responsable:** María Bethsabé Acosta Mena.

2) Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la charla participativa, las madres de familia habrán adquirido la capacidad de:

- Conocer los beneficios del consumo de verduras para la salud.
- Determinar la importancia de una correcta preparación de ensaladas.
- Realizar ensaladas e identificar la cantidad adecuada de su consumo por porción.

3) Contenido Seleccionado:

- **Capítulo 1:** Consumo de verduras en relación a la salud.
- **Capítulo 2:** Preparación correcta de verduras en ensaladas.

4) Metodología:

- ✓ Charla Participativa
- ✓ Taller Café del Mundo.

5) Materiales:

- Carteles
- Utensilios de cocina
- Verduras
- Cámara de fotos y filmadora
- Pliegos de papel periódico
- Marcadores

6) Evaluación:

El proyecto realizado tendrá como método de evaluación primaria preguntas generadoras, que nos ayuden a determinar el grado de conocimiento acerca de la importancia nutricional del consumo de verduras en la salud. Luego de haber puesto en marcha el proyecto basado en la importancia del consumo de verduras y su correcta preparación e ingesta diaria, se utilizará el método de evaluación “ Taller de Café del Mundo” basado en una retroalimentación de lo expuesto por parte de los participantes; incluye prueba escrita y práctica.

- Preguntas generadoras
- Evaluación Oral, escrita y práctica.
- Degustación.

Tabla 12: Charla Participativa

CHARLA PARTICIPATIVA DEL PROYECTO NANEGAL	Preguntas generadoras:				
	CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO DE DURACIÓN	EVALUACIÓN
	1.- ¿Por qué es importante consumir verduras? 2.- ¿Cómo se debe preparar una ensalada? 3.- ¿Qué cantidad de verduras es la adecuada para consumir a diario?				
1	Apertura	Saludo y presentación de expositora	Nada	1 min.	No aplica
2	Capítulo 1: Consumo de verduras en relación a la salud.	Pregunta generadora: ¿Por qué es importante consumir verduras? 1.- Explicación de la importancia del consumo de verduras por parte de la nutricionista a cargo.	Carteles didácticos	14 minutos	No aplica
3	Capítulo 2: Preparación correcta de verduras en ensaladas.	Pregunta generadora: ¿Cómo se debe preparar una ensalada? ¿Qué cantidad de verduras es la adecuada para consumir a diario? 2.- Explicación de la adecuada preparación de una ensalada y la porción correcta que debe ingerirse al día.	Utensilios de cocina, agua, desinfectante de verduras, verduras.	45 minutos	Preparación práctica de una ensalada por parte de las participantes por grupos. Grado de aceptabilidad a la degustación.

Tabla 13: Plotters para los talleres de la Promoción del Consumo de Verduras

CONSUMO DE VERDURAS EN RELACIÓN A LA SALUD

19% CÁNCER



31% CARDIOPATÍA ISQUÉMICA



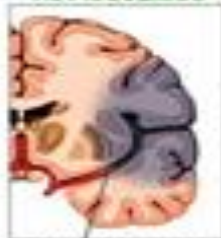
11% ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR

ACV HEMORRÁGICO



Hemorragia en un área cerebral

ACV ISQUÉMICO



Obstrucción en una arteria del cerebro

SOBREPESO Y OBESIDAD



DIABETES



DESNUTRICIÓN DE VITAMINAS Y MINERALES



PREPARACIÓN DE VERDURAS EN ENSALADAS

DESINFECCIÓN

1)



2)



3)



SOLUCIÓN 1



- 20 GOTAS DE EXTRACTO DE SEMILLA DE TOCÓNJA
- 1 CUCHARADA DE BICARBONATO DE SODIO
- 1 TAZA DE VINAGRE BLANCO
- 1 TAZA DE AGUA
- 1 BOTE NUEVO DE SPRAY

SOLUCIÓN 2



- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE BLANCO
- 1 TAZA DE AGUA
- 1 BOTE NUEVO DE SPRAY

SOLUCIÓN 3



- 1 TAZA DE AGUA
- 1 TAZA DE VINAGRE BLANCO
- 1 CUCHARADA DE BICARBONATO DE SODIO
- 1/2 LIMÓN
- 1 BOTE NUEVO DE SPRAY

CORTE Y/O TROCEADO



MEZCLAY PRESENTACIÓN



ADEREZOS



EVITAR MEZCLAR



PORCIONES



1 Cruda
 $\frac{1}{2}$ tz. Cocida



3 al día