

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

**UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

**ESPECIALIZACION EN PLANIFICACION DESARROLLO Y GESTIÓN DE
PROYECTOS**

**DISEÑO DE UN PLAN EDUCATIVO NUTRICIONAL DESTINADO A LAS
PERSONAS ENCARGADAS DE ELABORAR LAS COMIDAS PARA LAS
FAMILIAS UBICADAS EN EL CASERÍO DE CORRALITO, EL HATILLO, EDO.
MIRANDA, VENEZUELA, PARA LA ONG IMPAKTEMOS.**

**Trabajo Especial de Grado, para optar al Título de Especialista en
Planificación Desarrollo y Gestión de Proyectos, presentado por:
Pérez Gruber, Maria de Lourdes, CI. 11877941**

Asesorado por:

Sarache Oliveros, Xarifa Margarita, Seminario
Odreman Gudiño, Karina de Valle, Tutora académico

Caracas, 29 de junio 2024

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACION EN PLANIFICACION DESARROLLO Y GESTIÓN DE
PROYECTOS**

**DISEÑO DE UN PLAN EDUCATIVO NUTRICIONAL DESTINADO A LAS
PERSONAS ENCARGADAS DE ELABORAR LAS COMIDAS PARA LAS
FAMILIAS UBICADAS EN EL CASERÍO DE CORRALITO, EL HATILLO, EDO.
MIRANDA, VENEZUELA, PARA LA ONG IMPAKTEMOS.**

**Trabajo Especial de Grado, para optar al Título de Especialista en
Planificación Desarrollo y Gestión de Proyectos, presentado por:
Pérez Gruber, Maria de Lourdes, CI. 11877941**

Asesorado por:
Sarache Oliveros, Xarifa Margarita, Seminario
Odreman Gudiño, Karina de Valle, Tutora académico

Caracas, 29 de junio 2024

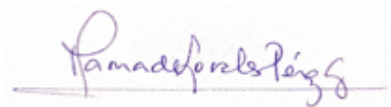
AUTORIZACIÓN

Yo, MARIA DE LOURDES PEREZ GRUBER, mayor de edad, domiciliada en la Tahona, Caracas, portadora de la cédula de identidad número 11.877.941, autora del trabajo especial de grado titulado **"Diseño de un plan educativo nutricional destinado a las personas encargadas de elaborar las comidas para las familias ubicadas en el Caserío de Corralito, el Hatillo, edo. Miranda, Venezuela, para la ONG Impaktemos"**, presentado ante la Universidad Monteávila para optar al título de Especialista en Planificación, Desarrollo y Gestión de Proyectos, otorgo mi autorización a la Universidad para comunicar públicamente mi obra en su Repositorio Institucional.

Esta autorización es válida para que el trabajo especial de grado sea usado, divulgado y prestado, en formato impreso, digital, electrónico, virtual y para usos en redes, internet, intranet y en general por cualquier formato conocido o por conocer, donde se garantizará:

- El reconocimiento de mi autoría sobre la obra.
- La conservación de la obra entregada a través del Repositorio Institucional.
- La reproducción y/o transformación a cualquier formato, que permita su legibilidad en las diferentes herramientas ofrecidas por las tecnologías de información y comunicación.
- La visibilidad en internet a través de motores de búsqueda, directorios y demás medios de difusión del conocimiento interoperables con el Repositorio Institucional.

Caracas, 9 de julio de 2024



CARTA DE CONFIRMACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe, **KARINA DEL VALLE ODREMAN GUDINO**, C.I. N° **V. 15.421.676**, CONFIRMO QUE EL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO presentado por el estudiante **MARIA DE LOURDES PEREZ GRUBER**, C.I. **11.877.941**, cursante de la **Especialización en Planificación Desarrollo y Gestión de Proyectos (EPDGP)**, titulado “**Diseño de un plan educativo nutricional destinado a las personas encargadas de elaborar las comidas para las familias ubicadas en el Caserío de Corralito, el Hatillo, edo. Miranda, Venezuela, para la ONG Impaktemos**”, al cual me comprometí en orientar desde el punto de vista académico cumple con los requisitos para su presentación.

A los 25 días del mes junio de 2024.



Firma del Tutor

DATOS DEL Tutor:

Nombre y Apellido: Karina del Valle Odreman Gudino

Cédula: V-15.421.676

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE IMPAKTEMOS

Caracas, 23 de mayo 2023



Asunto: Carta de autorización

Sres. Universidad Monteávila

Especialización en Planificación Desarrollo y Gestión de Proyectos,
Presente.

Por medio de la presente comunicación le informamos que como Gerente de proyectos sociales de *Impaktemos* autorizamos al estudiante de la Especialización en Planificación Desarrollo y Gestión de Proyectos, **Maria de Lourdes Perez Gruber** para realizar un estudio con fines estrictamente académicos denominado.

DISEÑO DE UN PLAN EDUCATIVO NUTRICIONAL DESTINADO A LAS PERSONAS ENCARGADAS DE ELABORAR LAS COMIDAS PARA LAS FAMILIAS UBICADAS EN EL CASERÍO DE CORRALITO, EL HATILLO, EDO. MIRANDA, VENEZUELA, PARA LA ONG IMPAKTEMOS.

Quedando a sus órdenes,

Atentamente,

Adriana Altimari
Gerente de Proyectos sociales de Impaktemos
Teléfono 0412 7217601

ÍNDICE GENERAL

Contenido

ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
DEDICATORIA	x
AGRADECIMIENTO	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	16
Identificación de Necesidades y/o Problemas	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	24
Antecedentes	24
Bases teóricas	26
Marco Legal	33
CAPÍTULO III. MARCO ORGANIZACIONAL	35
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA	38
Línea de Investigación	38
Tipo de investigación	39
Diseño Investigación	40
Población y Muestra	40
Metodología	41
Instrumento de recolección de la Información	43
Resultados de la encuesta	44
Resultados de la Observación directa	53
Cuadro de Variables por objetivo	54
CAPÍTULO V. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	58
Identificación del Problema y análisis de la solución	58
Análisis de los Involucrados	58
Árbol del problema y sus efectos	64
Análisis de objetivos	66
	iv

Análisis de alternativas	67
Resumen Narrativo del Proyecto	68
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
Conclusiones	79
Recomendaciones	81
ANEXOS	82
Anexo 1 Encuesta.	82
Anexo 2. Formulario para la Observación Directa	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. prevalencia de la diabetes y de los factores de riesgo conexos.	16
Tabla 2. Cronograma para la realización del TEG.	22
Tabla 3. Cuadro de Variables, indicadores y técnicas por Objetivos	53
Tabla 4. Involucrados y grupos de interés que poseen Poder, interés y Legitimidad.	59
Tabla 5.	62
Tabla 6. Matriz de Marco Lógico para el proyecto Corralito.	70
Tabla 7. Cronograma de ejecución de las actividades Proyecto.	74
Tabla 8. Presupuesto de Proyecto Corralito.	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama de la ONG. Impaktemos	35
Figura 2. Resultados información demográfica número 1.	43
Figura 3. Información demográfica número 2.	45
Figura 4. Hábitos alimentarios número 1	45
Figura 5. Hábitos alimentarios número 2.	46
Figura 6. Hábitos alimentarios número 3.	47
Figura 7. Hábitos alimentarios número 4.	47

Figura 8. Hábitos alimentarios número 5.	48
Figura 9- Hábitos alimentarios número 6.	49
Figura 10- Condiciones para la elaboración de alimentos número 1.	50
Figura 11. Condiciones para la elaboración de alimentos número 2	51
Figura 12. Conocimiento sobre enfermedades no transmisibles (NT). Obesidad, hipertensión y Diabetes.	51
Figura 13. Observación directa: Hábitos alimentarios y heredados de la comunidad.	53
Figura 14.	61
Figura 15.	64
Figura 16.	65

DEDICATORIA

A mis padres Alfredo y Jeannette, fuente de amor y guía, en gratitud por su inquebrantable apoyo y amor incondicional. Por enseñarme a caminar por la vida, a soñar y a ser valiente.

AGRADECIMIENTO

Me gustaría aprovechar estas líneas para agradecer la ayuda que muchas personas y colegas me han prestado durante el proceso de investigación y redacción de este proyecto. En primer lugar, quisiera agradecer a mis padres, y hermanos quienes me han ayudado y apoyado en todo mi trabajo, dándome ánimo y consejos oportunos.

Así mismo, deseo expresar mi agradecimiento a la ONG Impaktemos por todas las atenciones e información brindada a lo largo de esta investigación.

A todas mis colegas de trabajo en Almenara que me ayudaron de forma desinteresada, apoyándome en todo momento, les doy infinitas gracias por toda su ayuda y buena voluntad.

Por último, doy las gracias a la Universidad Monteavila y sus profesores, mis tutores y guías, Prof. Xarifa, Karina y Marcella, por ser la sede del conocimiento que he adquirido durante estos semestres.

**Comité de Estudios de Postgrado
Especialización en Planificación, Desarrollo y Gestión de
Proyectos**

Quienes suscriben, profesores evaluadores nombrados por la Coordinación de la Especialización en Planificación, Desarrollo y Gestión de Proyectos de la Universidad Monteávila, para evaluar el Trabajo Especial de Grado titulado: **“DISEÑO DE UN PLAN EDUCATIVO NUTRICIONAL DESTINADO A LAS PERSONAS ENCARGADAS DE ELABORAR LAS COMIDAS PARA LAS FAMILIAS UBICADAS EN EL CASERÍO DE CORRALITO, EL HATILLO, EDO. MIRANDA, VENEZUELA, PARA LA ONG IMPAKTEMOS”**, presentado por la ciudadana: **MARÍA DE LOURDES PÉREZ GRUBER**, cédula de identidad N° **11.877.941**, para optar al título de Especialista en Planificación, Desarrollo y Gestión de Proyectos, dejan constancia de lo siguiente:

1. Su presentación se realizó, previa convocatoria, en los lapsos establecidos por el Comité de Estudios de Postgrado, el día **29 de junio de 2024**, en la sede de la Universidad.
2. La presentación consistió en un resumen oral del Trabajo Especial de Grado por parte de su autora, en los lapsos señalados al efecto por el Comité de Estudios de Postgrado; seguido de una discusión de su contenido, a partir de las preguntas y observaciones formuladas por los profesores evaluadores, una vez finalizada la exposición.
3. Concluida la presentación del citado trabajo, los profesores decidieron, reconociendo el aporte que a la práctica representa este trabajo en la aplicación de los criterios propuestos, otorgar la calificación de Aprobado “A”, por considerar que reúne todos los requisitos formales y de fondo exigidos para un Trabajo Especial de Grado, sin que ello signifique solidaridad con las ideas y conclusiones expuestas.

En Caracas, el día 29 de junio de 2024.



Prof. Karina Del Valle Odreman Gudiño Prof. Xarifa Margarita Sarache Oliveros

C.I.: 15.421.676

C.I.: 6.055.615



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO.**

**ESPECIALIZACION EN PLANIFICACION DESARROLLO Y GESTION DE
PROYECTOS.**

Diseño de un plan educativo nutricional destinado a las personas encargadas de elaborar las comidas para las familias ubicadas en el caserío Corralito, el Hatillo. Estado Miranda para la ONG Impaktemos.

Autor: Perez Gruber, Maria de Lourdes.

Asesores: Odreman Karina, Sarache Xarifa.

Año: 2024.

RESUMEN

El presente Trabajo Especial de Grado tuvo como objetivo diseñar un plan educativo nutricional destinado a las personas encargadas de elaborar las comidas para las familias ubicadas en el caserío de Corralito ubicado en el municipio el Hatillo del estado Miranda de Venezuela para la ONG Impaktemos, con el propósito de capacitar a mujeres adultas sobre nutrición y alimentación saludable considerando las preferencias de las familias y los recursos locales. En tanto que el enfoque principal del proyecto es la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y la obesidad entre los adultos de esta comunidad. Para tal fin, se realizó una investigación bajo la metodología de Marco Lógico, de tipo cualitativo; se aplicó un cuestionario a 38 adultos locales y se realizó la observación directa. Se analizó la situación en profundidad para el correcto análisis del problema, sus causas y efectos para luego generar el análisis del árbol de objetivos y árbol de acciones. Se plantearon las posibles alternativas y en el contexto de la investigación se asumieron las siguientes: el abordaje educativo y la resolución de los aspectos culturales de la problemática. Por último, la propuesta se presenta como un proyecto con perspectiva a poder ser empleada por entidades de diferente naturaleza y ser aplicable en cualquier comunidad que reconozca la importancia crucial de la educación nutricional para abordar los desafíos alimentarios y prevenir enfermedades, proporcionando herramientas para una gestión alimentaria efectiva.

Palabras claves: Educación Nutricional, prevención de enfermedades no transmisibles, Marco lógico, necesidades nutricionales de los adultos.

ABSTRACT

The objective of this Special Degree Project was to design a nutritional education plan for the people in charge of preparing meals for the families located in the village of Corralito, in the municipality of El Hatillo, Miranda State, Venezuela, for the NGO Impaktemos, with the purpose of training adult women on nutrition and healthy eating, considering the preferences of the families and local resources. The main focus of the project is the prevention of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension and obesity among adults in this community. To this end, qualitative research was conducted under the Logical Framework methodology; a questionnaire was applied to 38 local adults and direct observation was carried out. The situation was analyzed in depth for the correct analysis of the problem, its causes and effects to then generate the analysis of the tree of objectives and tree of actions. Possible alternatives were proposed and in the context of the research the following were assumed: the educational approach and the resolution of the cultural aspects of the problem. Finally, the proposal is presented as a project with a perspective to be used by entities of different nature and be applicable in any community that recognizes the crucial importance of nutrition education to address food challenges and prevent diseases, providing tools for effective food management.

Keywords: nutrition education, prevention of non-communicable diseases, logical framework, nutritional needs of adults.

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Especial de Grado (TEG) tiene como objetivo diseñar un plan educativo nutricional destinado a las personas encargadas de elaborar las comidas para las familias ubicadas en el caserío de Corralito ubicado en el municipio el Hatillo del estado Miranda de Venezuela para la ONG Impaktemos, su preparación cumple con las exigencias de la Universidad Monteavila para optar por el título de Especialista en Planificación, Desarrollo y Gestión de Proyectos (EPDGP).

El TEG se desarrolló bajo la metodología de proyectos de Marco Lógico, resultado de una investigación de campo de tipo cualitativa. La estructura del TEG que se presenta es la siguiente:

Capítulo 1. Se presenta el planteamiento del problema, los objetivos que marcan esta investigación, la justificación e importancia y las limitaciones.

Capítulo 2. Marco teórico que consiste en la presentación de los antecedentes relevantes para esta investigación, así como las bases teóricas relevantes a la investigación y las bases legales.

Capítulo 3. Marco Organizacional, donde se detalla la institución, marco histórico, misión, visión y organigrama.

Capítulo 4. Marco metodológico, define el diseño de la investigación, línea y tipo de investigación, sistema de variables, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y resultados.

Capítulo 5. Desarrollo de la propuesta, donde se desarrolla la Matriz de Marco Lógico paso a paso con todos los componentes que lo conforman.

Capítulo 6. Conclusiones y recomendaciones donde el autor expone su apreciación señalando conclusiones y recomendaciones relevantes a la población y tema de estudio.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

Identificación de Necesidades y/o Problemas

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) (OMS, 2023) en su Informe sobre enfermedades no transmisibles (ENT), se indica que la obesidad, la hipertensión y la hiperglucemia (diabetes) son factores de riesgo de muerte para la población mundial. Estos factores están estrechamente ligados a la mala alimentación, el estilo de vida sedentario y/o otros factores externos del estilo de vida mundial.

En este mismo orden de ideas, en el Informe mencionado se entiende por mala alimentación a la ingesta excesiva de alimentos con un alto valor calórico en sodio, exceso de azúcares libres, grasas saturadas, etc.

De acuerdo con una investigación realizada por el Observatorio de Riesgo en Salud de la Dirección de Medicina Comunitaria y Programas Sociales del Centro Médico Docente La Trinidad (CMDLT, 2015) Venezuela tiene una prevalencia de hipertensión del 34,23 %, así como el hecho de que muchas personas la sufren aún más sin haber sido diagnosticadas apropiadamente, se considera que esta es una de las prevalencias de hipertensión arterial más altas de Latinoamérica; en su mayoría, a que los ciudadanos no están conscientes de los hábitos que podrían prevenir esta condición, en tanto que entre las estrategias recomendadas para prevenir esta enfermedad está la de llevar una dieta beneficiosa para el corazón

Este estudio afirma también que es considerada por la OMS un gran reto que afecta la salud pública, especialmente en la región de las Américas. Las proyecciones indican que esta situación continuará creciendo con el tiempo.

Así mismo, en cuanto a la diabetes, la OMS en informe del 2016 indica que el 7% de la población fallece por la diabetes. En este informe se presenta la prevalencia de la diabetes y de los factores de riesgo conexos:

Tabla 1. prevalencia de la diabetes y de los factores de riesgo conexos.

Enfermedad y factores conexos	Hombres	Mujeres	Total
Diabetes	9,1%	8,5%	8,8%
Sobrepeso	59,9%	62,6%	61,3%
Obesidad	19,8%	28,8%	24,3%
Inactividad física	...	...	...

Fuente: OMS, (2016)

También se considera que el alto costo de los medicamentos necesarios para el tratamiento de la diabetes pone en riesgo a la comunidad; afecta el bienestar de las familias y, por ende, el de la sociedad.

Según el estudio de la OMS, esta condición se vio agravada durante la pandemia del Covid 19, ya que el riesgo de muertes aumentaba con la misma.

En esta línea se puede considerar que este problema es más grave para Venezuela, debido a la situación socioeconómica que se padece en la actualidad.

Así mismo, de acuerdo a la OMS (2024) en todas sus formas, la malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. Este informe menciona que en 2022, la malnutrición presenta un panorama alarmante a nivel mundial. De hecho, 2500 millones de adultos tenían sobrepeso (de ellos 890 millones tenían obesidad), mientras que 390 millones tenían un peso insuficiente. Además, esta problemática no se limita a la población adulta, ya que 149 millones de niños menores de 5 años tenían retraso del crecimiento, 45 millones tenían emaciación y 37 millones tenían sobrepeso u obesidad.

Es importante destacar que alrededor de la mitad de las muertes de niños menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición, siendo los países de ingresos bajos y medianos los más

afectados. En consecuencia, las repercusiones en el desarrollo y las consecuencias de índole económica, social y médica de la carga mundial de la malnutrición son graves y duraderas tanto para quienes la padecen como para sus familias, sus comunidades y sus países.

La OMS en su informe 2023, define que la mala alimentación y falta de educación nutricional, entre otros factores, son factores que incrementan el riesgo de fallecer por una ENT; en Venezuela han causado un gran aumento del índice de enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y obesidad. Este problema se agrava debido a la situación social, económica y política actual ya que gran parte la población solo tiene acceso a los alimentos que se distribuyen a través de los sistemas populares, así como al poco conocimiento de una adecuada distribución en el menú cotidiano. Como consecuencia a esta última afirmación podemos decir que, se espera que un proyecto de educación nutricional contribuiría a disminuir los problemas nutricionales de los individuos, familias, comunidades y por ende a la sociedad Venezolana y especialmente sectores de escasos recursos.

Según estudios realizados por el Dr. Según Naiguel Baspe (2021), el problema de la diabetes no se limita a la disponibilidad de tratamiento sino también abarca la falta de acceso a alimentos para mantener una dieta balanceada y además es causa de morbilidad en adultos para hipertensos y diabéticos. En Venezuela se ha reportado una prevalencia de 6,5 % sin embargo algunos expertos opinan que afecta hasta un 10% de la población venezolana.

Según otro estudio de revisión realizado en Venezuela por Hernández y Contreras (2017), afirman que la educación terapéutica en Diabetes constituye una parte fundamental para el control adecuado de la Diabetes ya que permite el empoderamiento de los pacientes con herramientas nutricionales que le permitan de forma sencilla y agradable realizar cambios en el estilo de vida.

Venezuela ha pasado a ser un país asimétrico, con grandes desigualdades y la inseguridad alimentaria familiar constituye quizás el problema nutricional más importante. En

1996, de acuerdo con Marco (2021), se comenzó a implementar la “Agenda Venezuela”, la cual tiene un componente de protección social, que incluye 14 programas, para compensar a los grupos de población más desfavorecidos por las medidas económicas. Objetivo. Describir y analizar las fortalezas y debilidades de los programas de la Agenda, más vinculados con la situación nutricional. Materiales y métodos. Se basó en el análisis de informes presentados por los organismos ejecutores, de una encuesta de opinión realizada en Caracas, además de entrevistas a coordinadores de los programas. Se examinaron los programas: alimentos estratégicos, subsidio familiar, alimentación escolar, merienda y comedores escolares, hogares y multi-hogares de cuidado diario. Resultados. Las debilidades más comunes son: deficiente evaluación y apoyo educativo, escasa cobertura, solapamiento de beneficiarios, problemas de tipo logístico y presupuestario.

A pesar de la fuerte inversión de recursos, el déficit nutricional en menores de seis años presenta una tendencia ascendente, lo cual reitera que los problemas nutricionales son multicausales y requieren de políticas sociales integradas, estables en el tiempo y focalizadas en los grupos más vulnerables. Conclusiones. Esta situación obliga a replantearse los programas en función a la pertinencia, factibilidad, costo-eficiencia e impacto y ha reiterado, la necesidad de un proceso de descentralización para otorgar más responsabilidad y poder de decisión a los gobiernos estatales, municipales y a la comunidad organizada y lograr un mayor impacto en la población objetivo y su contexto.

De igual forma, en el año 2004, la Fundación José María Bengoa para la Alimentación y Nutrición y la red Farmacia SAAS establecieron una alianza para desarrollar la Campaña de Educación Nutricional Contra la Malnutrición (CENCM). Siendo su objetivo llevar educación nutricional a la población para generar cambios que permitan a las personas tener mayor control sobre su alimentación, condiciones de salud y calidad de vida (Landaeta-Jiménez, Patiño y Galicia 2010).

En este mismo orden de ideas, una de las principales líneas a ejecutar de la Misión Alimentación, es profundizar en la eficiencia y efectividad del sistema alimentario nacional y de la política alimentaria social, en contacto directo con el Poder Popular y los Comité Locales de Abastecimiento y Producción (CLAP) (CUSPAL, 2023) con su firme y claro propósito de garantizar la seguridad alimentaria y la calidad nutricional del pueblo ha incluido entre sus esfuerzos la atención de los adultos mayores a través de una variedad de programas y planes donde reciben cuidados ya sean administrados por el Instituto Nacional de los Seguros Sociales (INASS), la Fundación Programa de Alimentos Estratégicos (Fundaproal) o el Instituto Nacional de Nutrición (INN).

Ahora bien, ¿qué elementos deberán estar presentes en el diseño de un plan educativo nutricional para el sector de Corralito en Caracas?

De aquí se deriva el objetivo general de este proyecto.

Objetivos del Proyecto

Objetivo General.

Diseñar un plan educativo nutricional destinado a las personas encargadas de elaborar las comidas para las familias ubicadas en el caserío de Corralito ubicado en el municipio el Hatillo del estado Miranda de Venezuela para la ONG Impaktemos.

Objetivos específicos

1. Identificar los hábitos alimentarios de las familias en el caserío de Corralito.
2. Caracterizar los componentes de un menú estándar destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años, tomando en cuenta los hábitos y condiciones alimentarias hallados en la comunidad.

3. Diseñar un plan educativo nutricional para adultos encargados de la preparación de los alimentos de hombres y mujeres de 35 a 45 años de edad de la comunidad de Corralito.

Justificación e Importancia

La educación nutricional se refiere a la difusión de información útil acerca de los alimentos y sus nutrientes, así como ofrecer las herramientas necesarias para mejorar los hábitos de alimentación y en consecuencia los procesos de nutrición en las personas. Las principales estrategias para lograr estos objetivos son de tipo educativo, con lo cual se podría lograr que las personas desarrollen habilidades que permitan tomar decisiones constructivas alrededor de la alimentación (VIU, s/f), y un mejor manejo en la economía familiar. Generalmente la educación nutricional se plantea como un componente que debe trabajarse desde la familia, la comunidad y la ciudad para crear conciencia acerca de este tema.

Es por ello que el diseño de un plan educativo nutricional contribuiría de forma directa a proporcionar pautas y herramientas acerca de los alimentos, sus nutrientes y así contribuir a disminuir los problemas nutricionales de los individuos, familias, especialmente sería una oportunidad para proveer bienestar nutricional en sectores más desfavorecidos como lo es el caserío de Corralito ubicado en el municipio el Hatillo del estado Miranda de Venezuela.

Alcance y Delimitación

Con este proyecto se propone diseñar un plan educativo nutricional dedicado a las personas encargadas de elaborar las comidas de las familias en la comunidad del caserío de Corralito ubicado en el municipio el Hatillo del estado Miranda de Venezuela, con un alcance para 38 personas adultas entre 35 y 45 años. El criterio para la selección de esta población se basó en el censo realizado por la coordinación de Impaktemos para Caracas en el año 2022, donde

la población era de 77 personas entre hombres y mujeres en edades comprendidas entre 18 y 75 años. (Corralito. IMPAKTEMOS, 2022), de los cuales se tomaron 38 personas en edades comprendidas entre 35 y 45 años y del sexo femenino a las que estará dirigido este diseño de un plan educativo nutricional.

Tabla 2. Cronograma para la realización del TEG.

Actividades	Semestre I Marzo-Julio 2023				Semestre II Sept 2023.-febrero 2024				Semestre III Marzo- julio 2024			
	20 semanas				20 semanas				20 semanas			
Definición tema												
Introducción, Resumen												
Índices												
Capítulo 1: El Problema Entrega 1				★								
Capítulo 2: Marco Teórico												
Capítulo 3: Marco Organizacional												
Capítulo 4: Marco Metodológico Entrega 2								★				
Capítulo 5: Desarrollo de la propuesta												
Conclusiones												
Referencias bibliográficas												
Apéndices y Anexos												
Entrega final y Presentación												★

Fuente: Elaboración propia. 2024

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes

En el presente capítulo se establece el marco teórico sobre el cual se fundamentó el TEG. Se toman como antecedentes para esta investigación los realizados primeramente a nivel mundial, regional y nacional. Como preámbulo para la introducción del tema educativo nutricional al que se dedica esta investigación, por medio del cual se pretende encontrar proyectos similares y aprender de las experiencias anteriores y así añadir una propuesta de valor adecuada a las necesidades de la población.

Como primer antecedente se encontró la investigación realizada por la Dra. Leticia Cordero Daniel, en 2017, TEG para optar al título de Especialista en Medicina Familiar por la Universidad Autónoma de México, titulado “Impacto de una intervención educativa apoyada en las tecnologías de la información y comunicación para reducir peso en pacientes con obesidad”. El tipo de estudio que se planteó fue un estudio longitudinal, cuasi experimental, no aleatorizado en pacientes con obesidad. Se realizaron 2 sesiones educativas impartidas, y una sección de participación educativa a los pacientes para recordarles lo aprendido, así como aportar más información sobre prevención y mejor alimentación, así como la sugerencia de realizar una actividad física periódica.

En los resultados se encontró que sólo 18 pacientes tuvieron reducción de peso, el resultado que se obtuvo fue una reducción de peso mayor a nivel secundaria. Comprobando que a través de las técnicas de educación nutricional aplicadas a una población concreta da resultados satisfactorios a esa comunidad.

A continuación, el estudio realizado en Cuba, por la Lic. María Dolores Hernández Montequín en 2010, titulado: “Estrategia de capacitación dirigida a las promotoras del programa

educa a tu hijo para el desarrollo de la cultura alimentaria en los niños de cero a tres años, del Municipio Pinar del Río”, trabajo de grado para optar al título de máster en educación, por la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Rafael María de Mendive” de Pinar del Río, expresa que el desarrollo de una cultura alimentaria constituye una necesidad en el mundo contemporáneo, dado en lo fundamental por la contribución que este proceso tiene, desde las primeras edades, en la elevación de la calidad de vida y su incidencia en el mejoramiento de la salud.

La promotora, como principal agente educativo, en la labor de orientación de la familia de los niños atendidos en esta vertiente, debe prestar especial atención al desarrollo de una adecuada cultura alimentaria. De igual forma, la estrategia del programa educativo presentada por la investigadora constituye un valioso material de consulta para investigadores u otras personas interesadas en el estudio de la temática.

A continuación, el trabajo realizado por Bolívar Rodríguez, Mariángeles Trinidad titulado: “Hábitos Alimentarios como Factor de Riesgo Cardiovascular”, Trabajo de Grado para optar al título de Magíster en Planificación Alimentaria y Nutricional, por la UCV, cuyo objetivo fue evaluar los hábitos alimentarios y su relación con factores de riesgo cardiovascular, en una población que acudió a la consulta de Endocrinología del Hospital Militar “Dr. Carlos Arvelo”, Caracas, durante el periodo Febrero 2.011 - Julio 2.012, a fin de proponer estrategias nutricionales ajustadas a las necesidades de los pacientes para disminuir riesgo cardiovascular. La metodología fue por estimación muestral no probabilística intencional, se seleccionaron 200 sujetos, identificando hábitos de consumo alimentario, medidas antropométricas y perfil de laboratorio.

De esta forma, teniendo en cuenta los hallazgos encontrados por la investigadora Mariángeles Bolívar, se planteó el desarrollo de un programa educativo-nutricional enfocado a la sensibilización del personal de salud, así como la formación de los pacientes, familia y la comunidad con información de carácter científico de manera oportuna, progresiva, sistemática y

sostenible en el tiempo a fin de disminuir los factores de riesgo cardiovascular y mejorar así las condiciones de salud.

Los estudios descritos anteriormente sirven como antecedentes y preámbulo al problema que se desea abordar en esta investigación, basándose en las buenas prácticas educativas nutricionales para abordar la problemática nutricional desde el punto de vista educativo y cultural en nuestro país.

Bases teóricas

Para comenzar se describen los aspectos conceptuales necesarios para el desarrollo del tema educativo nutricional aportando una serie de teorías, conceptos y proposiciones de diversos autores.

Enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación

De acuerdo a la OMS (2024), las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación pueden ser cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos tipos de cáncer y la diabetes. La mala alimentación y nutrición son dos de los principales factores de riesgo de estas enfermedades en todo el mundo. Estas representan una seria amenaza para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente en la reducción de la mortalidad prematura. La pobreza exacerba esta problemática, ya que aumenta la exposición a factores de riesgo y limita el acceso a servicios de salud, generando un círculo vicioso que perpetúa la desigualdad y dificulta el progreso hacia un futuro más saludable y equitativo.

La educación nutricional

Se define como el conjunto de actividades comunicacionales que pretenden modificar, de forma voluntaria, aquellas prácticas que influyen en el estado nutricional de las personas con el

objetivo de mejorarlo. De acuerdo con Andrien y Beghin (2001), esta se concibe como una práctica recomendada, pues involucra cambios de comportamiento que pudieran ser definitivos en la población, hecho que garantiza en el tiempo las buenas costumbres a la hora de seleccionar y consumir alimentos, aunque sus efectos sean a largo plazo. La educación nutricional combina diferentes estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de hábitos y conductas alimentarias, que mejoren el bienestar y la salud de los individuos. Uno de sus propósitos es mejorar el estado nutricional a través de la promoción de hábitos adecuados de alimentación, la eliminación de prácticas dietéticas negativas, la introducción de mejores prácticas higiénicas y el uso racional de los alimentos disponibles.

La educación nutricional es un proceso lento, en constante evolución. A través de ella, el individuo está aceptando o rechazando continuamente nuevas informaciones, actitudes y prácticas. Se debe partir de la premisa de que la educación comprende mucho más que mera información. Se confirma que la introducción de cambios sencillos en la alimentación puede tener un efecto muy positivo en la calidad de la misma y en la salud.

Características de la educación nutricional

De acuerdo con VIU (s/f) se presentan las siguientes características:

- No es sinónimo de mayor cantidad de conocimiento en nutrición.
- Va de la mano con mejorar los hábitos alimentarios de manera sostenible.
- Tiene un componente basado en el cambio social.
- Debe poseer una dinámica que no se centre solo en el conocimiento sino en la práctica y el desarrollo de habilidades.

- En su diseño deben participar profesionales que le den un carácter interdisciplinario. El trabajo mancomunado entre médicos, nutriólogos, psicopedagogos, comunicadores sociales, entre otros, es clave.
- El centro de la estrategia deben ser los alimentos y los hábitos a reforzar a partir de la motivación constante.
- Cualquier plan de educación nutricional debe cumplir con los estándares y requisitos propios de la sociedad, cultura, hábitos y otros aspectos de la población objetivo.
- Para que este tipo de proyectos funcionen requieren del apoyo de la comunidad, el barrio, la escuela, y todo el entorno social para garantizar su éxito.
- -Para que los resultados de una práctica de educación nutricional tengan efecto se debe tener en cuenta que es un programa de larga duración, con resultados que no se presentarán de forma inmediata.
- Debe promoverse su continuidad, reiteración y sostenimiento.
- Es necesario realizar actividades de medición y diagnóstico con una frecuencia periódica, en las que se puedan crear acciones que ayuden al mejoramiento del diseño del proyecto.
- Si se logran transformaciones en el entorno que permitan un acceso más fácil a alimentos sanos se verán resultados con un mayor grado de efectividad.

Hábitos Alimenticios

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal. De acuerdo con FEN, (2014), los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Dieta sana

De acuerdo a la OMS (s/f), una dieta saludable es una de las bases para la salud, el bienestar, el crecimiento óptimo y el desarrollo, y protege contra todas las formas de malnutrición. Una dieta malsana es uno de los principales riesgos para la carga mundial de morbilidad, principalmente en lo que se refiere a enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.

La evidencia muestra los beneficios para la salud de una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y nueces, y baja en sal, azúcares libres y grasas, particularmente grasas saturadas y grasas trans. De igual forma, una dieta saludable también es más sostenible desde el punto de vista medioambiental, ya que se asocia a menores emisiones de gases de efecto invernadero y un menor uso de agua dulce y de superficie terrestre.

Es importante destacar, que las dietas saludables, sin embargo, pueden ser inaccesibles, en particular en países de ingresos bajos y medianos, así como en lugares y situaciones con tasas elevadas de inseguridad alimentaria. Se estima que, en todo el mundo, tres mil millones de personas no pueden acceder a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente. La proliferación de alimentos altamente procesados, que cuentan con el apoyo de una comercialización agresiva, la rápida expansión de la urbanización no planificada y los estilos de vida cambiantes también han contribuido a que aumente el número de personas cuya alimentación se basa en una dieta malsana rica en calorías, azúcares libres, sal, grasas saturadas y grasas trans.

Menú Estándar

La estandarización de recetas se conoce como un proceso o conjunto de instrucciones establecidas para preparar alimentos de la misma manera. Todo esto, considerando una

cantidad, calidad y tiempo preestablecidos (Saray Maestro de la Fuente, s/f). El resultado final será un producto muy similar y casi idéntico en calidad y sabor todas las veces que se repita el procedimiento.

Edad Adulta Intermedia (de los 35 a los 45 años)

De acuerdo con Cervantes /s/f) es la etapa distinguible en que el ser humano mantiene participación social totalmente activa, consolidación de la vida profesional, ya que uno de los principales motores generalmente es conseguir o tomar un empleo permanente, manteniendo una pareja formal y un hogar.

Entre las características generales están: la disminución de la habilidad sensorial y motora; la consolidación y producción del trabajo profesional y el aumento significativo de presión y estrés laboral y familiar, influyendo en la estabilidad físico emocional; físicamente, se caracteriza por la disminución de la fuerza muscular y de la velocidad de reacción y la acumulación de tejido adiposo en determinados sectores del cuerpo.

La edad adulta es un amplio periodo que abarca alrededor de 25 años -entre los 40 y los 65 años de edad-, lo que implica una gran variabilidad de características personales; además, los hábitos previos de cada individuo van a condicionar, para bien o para mal, su estado de salud y bienestar. Tanto la alimentación, como el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, o la práctica regular de ejercicio, determinan el estado de forma física y anímica con el que se afronta esta etapa de la vida (Ruiz De Las Heras, 2022).

Necesidades nutricionales de adultos

Las necesidades nutricionales varían en cada etapa de la vida. De acuerdo con Ruiz De Las Heras (2022), para un adulto de entre 40 y 65 años, existen una serie de alimentos que se deben incluir en la dieta.

Aunque los requerimientos, tanto energéticos como nutricionales, en esta etapa, varían en función de muchos factores: sexo, edad, actividad física, composición corporal se puede pensar en datos generales que pueden servir de guía.

Respecto de las necesidades de calorías y nutrientes en el adulto, en lo referente al aporte de energía, se tiene unas cifras que oscilan entre 1800 kcal y 2500 kcal/día cubren las necesidades de la mayor parte de este sector de la población. En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores. El resto de la energía total deberá ser aportada por hidratos de carbono, en mayor medida los complejos, limitando la cantidad de azúcares sencillos y grasas, también imprescindibles en una dieta equilibrada.

Otro nutriente imprescindible que no conviene olvidar es la fibra dietética, cuya ingesta recomendada es de 25-30 g/día, y que debe ir siempre acompañada por una correcta hidratación, que no sea inferior al 1,5-2 litros de agua al día, lo que supone entre seis y ocho vasos.

En los adultos de entre 35 y 45 años cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, como factores preventivos de osteoporosis, una enfermedad muy frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en mujeres tras la menopausia, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

Marco Lógico como herramienta para elaborar la propuesta de esta investigación.

Según Gómez y Cámara (2003), la utilización del EML (Enfoque de Marco Lógico), no consiste en cumplimentar un formulario de proyecto. Esta tarea debe ser el resultado final de un

proceso de identificación y de diseño en el que, con el concurso de los actores implicados, se van definiendo los elementos que integrarán la intervención.

La identificación de proyectos se realiza generalmente a través de talleres en el terreno en los que participan los principales colectivos e instituciones concernidas por el futuro proyecto de desarrollo, siendo de especial relevancia la presencia de representantes de los grupos beneficiarios. En dichos talleres, habitualmente con la ayuda de un facilitador que conozca el método en profundidad, se va avanzando mediante los siguientes pasos del método que resultan sobradamente conocidos:

- Análisis de participación (o análisis de implicados)
- Análisis de problemas
- Análisis de objetivos
- Análisis de alternativas (o análisis de estrategias)
- Matriz de planificación

Los cuatro primeros pasos conforman la fase de identificación y el último de ellos, resultado de los anteriores, configura y sintetiza la mayor parte de los elementos centrales de la fase de diseño.

Elaborar una matriz de planificación sólo significa que se esté aplicando plenamente el EML si ésta es consecuencia de haber dado con anterioridad los pasos correspondientes a la identificación.

Estos pasos han de complementarse con otras herramientas de gestión que forman parte integrante del diseño de los proyectos, como la programación de actividades (calendario y asignación de responsabilidades operativas), la programación de recursos (presupuesto, plan de tesorería, etc.) y los análisis de viabilidad o sostenibilidad del proyecto.

Marco Legal

Para la realización de este TEG, se identificaron las normas legales que regulan la puesta en marcha de esta investigación. Comenzando por las normativas venezolanas y las regulaciones propias de la ONG Impaktemos.

Plan de la Patria 2019-2025 de Venezuela

El Plan de la Patria: "Tercer Plan Socialista de Desarrollo Económico y Social de la Nación de Venezuela" es un plan a mediano plazo para el período 2019-2025, que contiene lineamientos generales para su implementación. El mismo contiene un programa de acción para el primer año de implementación del plan: La Agenda Concreta de Acción (ACA) del Plan de la Patria 2025: Estabilización y Paz Política y Económica 2019-2020. Con miras en un horizonte temporal a 2030, sus objetivos coinciden con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de Naciones Unidas.

En este sentido, del Objetivo Histórico No. 1 que se refiere a la defensa, expansión y consolidación del bien máspreciado que se ha reconquistado después de 200 años: la independencia nacional, y en concreto, con relación al Objetivo de Desarrollo Sostenible Nro. 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible, el plan de la patria tiene como objetivos Nro. 1.4. Lograr la soberanía alimentaria para garantizar el sagrado derecho a la alimentación de nuestro pueblo, y estrategia Nro. 2: Hambre cero.

Ley Orgánica de Seguridad y Soberanía Alimentaria. Gaceta Oficial Extraordinaria N.º 5.889 del 30 de julio de 2008.

Implementación de sistemas de gestión de calidad

Artículo 70. Toda persona que realice actividades relacionadas con los alimentos o la alimentación, con una plataforma productiva desarrollada, debe implementar sistemas de gestión de calidad, que permitan garantizar la calidad e inocuidad de los alimentos en cada una de las fases de la cadena agroalimentaria.

Ley de Ejercicio de la Profesión del Licenciado en Nutrición y Dietética

Artículo 10.

Los mencionados profesionales protegidos en el artículo 9o de esta Ley (se refiere a los Licenciados en Nutrición y Dietética), deberán inscribirse en el colegio de nutricionistas y dietistas de Venezuela, en el registro público de acuerdo a las normas reglamentarias y en el Ministerio de Sanidad y Asistencia Social.

Acta constitutiva Asociación Civil Impaktemos con fecha 22 de marzo de 2021. Domiciliado en la ciudad de Caracas inscrito en la Oficina Subalterna del Primer Circuito del Registro del Municipio Libertador del Distrito Federal. No. 33 tomo 18, Protocolo 1ro.

Regido por el Código Civil y demás leyes aplicables.

En su TERCERA resolución se Indica:

“El objeto general de la Asociación es el de la promoción y desarrollo integral de la mujer, especialmente de escasos recursos necesitadas de capacitación para el trabajo, cuya orientación profesional se vuelque hacia los servicios asistenciales e institucionales y a tal efecto podrá realizar, fomentar y promover toda clase de actividades educativas, artísticas, culturales, y

promover toda clase de estudios técnicos o tecnológicos, construir y dotar centros de primera y segunda enseñanza o formación profesional, otorgar becas de estudio, celebrar convenios con otras instituciones.”

CAPÍTULO III. MARCO ORGANIZACIONAL

Este proyecto se diseña y planifica con la autorización de Impaktemos, asociación civil sin fines de lucro. Esta institución maneja proyectos educativos en varios sectores de Venezuela y con el presente proyecto se incluiría el tema nutricional en la comunidad de Corralito.



MANUAL DE ORGANIZACIÓN¹

Quiénes somos.

Impaktemos es una asociación civil sin fines de lucro registrada en el año 2021 en Venezuela, que busca diseñar, impulsar y gestionar proyectos educativos sostenibles que permitan a las personas superarse y ser generadoras de cambio en su comunidad; con el objetivo de ser reconocida como una entidad que colabora en la transformación positiva del país, bajo la premisa de que todos podemos crecer haciendo crecer.

Objetivos Principales.

- Diseñar, desarrollar y coordinar proyectos innovadores en el ámbito educativo y social, en cooperación con los agentes sociales interesados en lograr cambios positivos en el país.

¹ Información extraída de la pagina Web: <https://impaktemos.org/>

- Desarrollar mecanismos de financiamiento que promuevan la sostenibilidad e impacto social de los proyectos educativos.
- Obtener recursos económicos y técnicos de distintas fuentes que propicien el desarrollo de nuestros proyectos.
- Mantener vínculos permanentes con las organizaciones aliadas.

Misión.

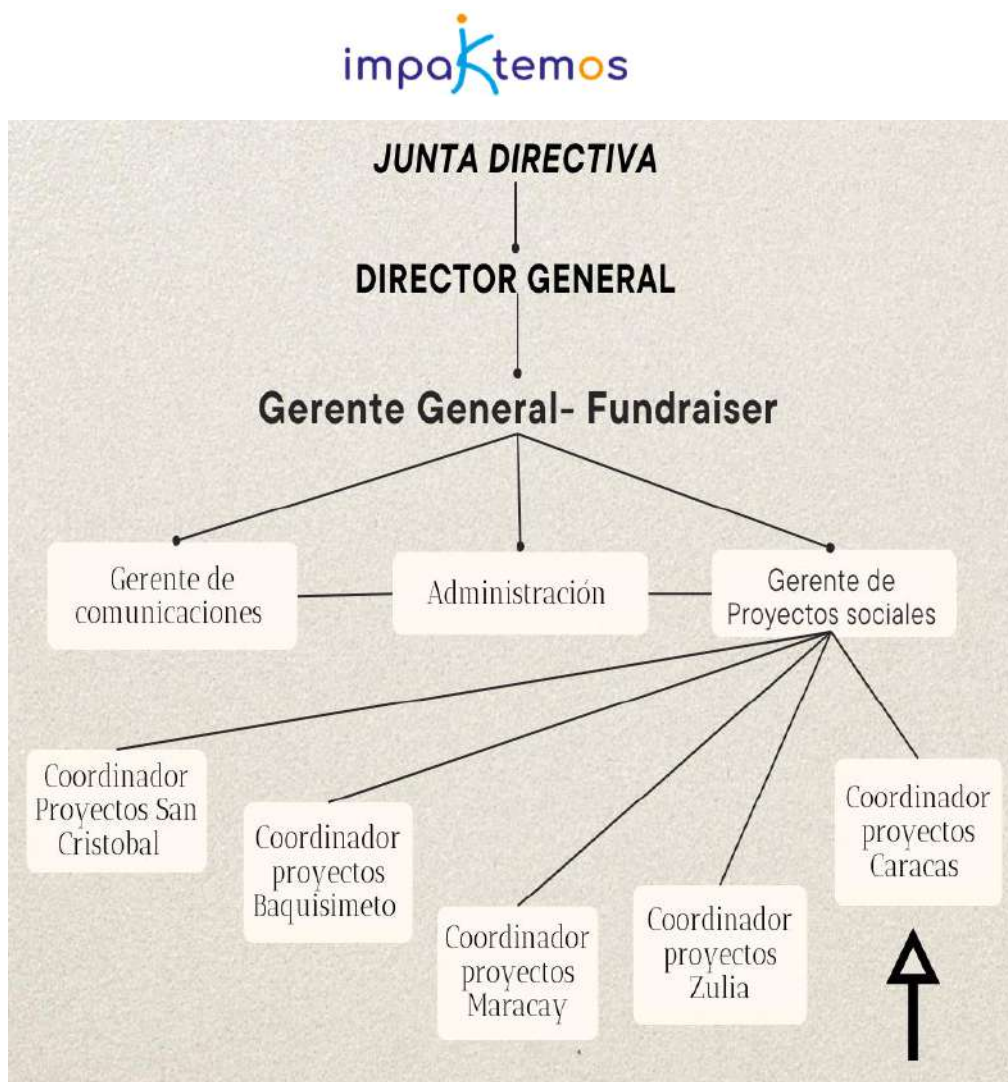
Impulsar y gestionar proyectos educativos sostenibles para desarrollar su impacto social, promoviendo la profesionalización de sus gestiones y sus vínculos con todos los sectores interesados en generar un cambio positivo en el país.

Valores.

- Trabajo: Como medio de dignificación de la persona.
- Transparencia: Basamos nuestro trabajo en la honestidad y la responsabilidad para una rendición de cuentas oportuna.
- Profesionalismo: Con la dedicación y preparación necesarias para realizar el trabajo de la mejor manera posible.
- Compromiso: Con nuestra Venezuela, con responsabilidad en nuestra misión de impulsar la educación integral de las personas para su desarrollo humano y social.
- Coherencia: Correspondencia entre nuestra misión, valores y acciones.

Organigrama de Impaktemos

Figura 1. Organigrama de la ONG. Impaktemos



Nota: El proyecto se realizará bajo el cargo del Coordinador Proyectos Caracas.

La realización de este trabajo especial de grado recae sobre el Gerente de Proyectos Sociales y específicamente bajo la coordinación de proyectos para Caracas de Impaktemos.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

Línea de Investigación

La línea de investigación de acuerdo a la Guía TEG de la Universidad Monteavila es: Proyectos de responsabilidad social: Abarca tanto proyectos de responsabilidad social empresarial como proyectos sociales y comunitarios, gubernamentales o no que contribuyan a elevar el nivel de vida, el nivel de educación y el de formación general de los venezolanos.

Esta Investigación presenta el desarrollo de un plan educativo nutricional para adultos de una población interurbana llamada Corralito del estado Miranda.

Es un proyecto de responsabilidad social debido a que busca contribuir a mejorar la calidad de vida de la comunidad, a dar herramientas y conocimientos efectivos para lograr un impacto y cambio de hábitos alimenticios de esta comunidad. Además, es un proyecto de responsabilidad social ya que se realizará bajo los proyectos sociales de Impaktemos, asociación civil, ONG, sin fines de lucro. Institución que tiene como objetivo principal diseñar, impulsar y gestionar proyectos educativos sostenibles que permitan a las personas superarse y ser generadoras de cambio en su comunidad; a través de la promoción de vínculos entre distintos sectores interesados en la transformación positiva del país.

Por lo dicho anteriormente se puede decir que el diseño de un plan educativo nutricional para adultos se considera un proyecto de responsabilidad social que se espera que tenga un impacto positivo en la alimentación y por ende en la calidad de vida de las familias de la comunidad al estado y al país.

Tipo de investigación

En el presente TEG se desarrolla una investigación proyectiva, donde se propone explorar y proponer alternativas de cambio al problema planteado.

Con base a lo anterior, esta investigación se enmarca dentro de una Investigación Proyectiva, según Barrera (2010) propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación; lo que implica explorar, describir, explicar y proponer alternativas de cambio, bajo la modalidad de Proyecto Factible. Dicha modalidad la define el Manual de Trabajos de Grado de Especialización, Maestrías y Tesis Doctorales de la UPEL (2003), como *“el proyecto factible consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos”* (p., 32).

Esta propuesta se inició con una investigación de campo a través del análisis sistemático de problemas de la realidad con el propósito de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquier paradigma o enfoque de la investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos directamente de la realidad y son considerados originales. (GUIA para el trabajo Especial de grado V. 2023)

En este caso la investigación de campo sería la más adecuada para el diseño planteado en los objetivos de esta investigación, donde se plantea el diseñar un plan educativo nutricional dirigido a adultos de la comunidad de Corralito.

La recolección de información, análisis y tabulación de datos será realizada directamente de la comunidad en estudio.

Diseño Investigación

Esta investigación será de tipo cualitativo ya que las herramientas a utilizar serán encuestas donde las preguntas son cerradas y abiertas donde se expresan experiencias, opiniones y perspectivas y las respuestas se analizan de manera interpretativa. También se usará la observación directa. El diseño de esta investigación se hará a través de la herramienta de proyectos llamada marco lógico, que es la herramienta idónea para el estudio y la propuesta para este diseño.

Marco lógico es un modelo lógico que describe las características clave del proyecto (objetivos, indicadores, métodos de medición y supuestos) y destaca los vínculos lógicos entre éstas. Con la inclusión de estos elementos adicionales, el marco lógico proporciona la base para el posterior desarrollo del plan. Al igual que la teoría del cambio y el marco de resultados, el marco lógico pretende comunicar el propósito y los componentes principales de un proyecto de la manera más clara y sencilla posible.

Esta metodología incluye información que falta en la teoría del cambio y en el marco de resultados, concretamente incluye: Indicadores que son medidas utilizadas para hacer el seguimiento del avance, para reflejar el cambio o para evaluar el desempeño del proyecto.

Población y Muestra

Esta investigación se hizo con la población adulta del caserío Corralito que según el censo realizado por la coordinación de Impaktemos para Caracas en el año 2022, la población

era de 77 personas entre hombres y mujeres en edades comprendidas entre 18 y 75 años.
(Corralito. IMPAKTEMOS, 2022)

Tamaño de la muestra

Siguiendo los parámetros se define la muestra representativa de la población.

- Margen de error 5 %
- Nivel de confianza 95 % lo que representa la seguridad que tenemos en el dato dentro del margen de error de 5 %.
- Población 77 personas adultas.
- Desviación estándar de 50%
- Utilizaremos la siguiente fórmula para el cálculo de la muestra representativa

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)} \quad (1)$$

Como se observa en la fórmula (1) el resultado al aplicar la fórmula es que la muestra representativa con los parámetros anteriores es de 38 personas adultas, esta es la muestra para el estudio de campo y la aplicación de las encuestas.

Metodología

Técnicas y Herramientas para la recolección de la Información

Las técnicas y herramientas que se utilizaron en esta investigación fueron las encuestas y la observación directa.

Las encuestas son las herramientas de medición más idóneas para la recolección de información en un proyecto social de una comunidad específica. (GUIA para el trabajo Especial de grado V. 2023)

La investigación a través de encuestas es un método cuantitativo de percibir y comprender la realidad social de una comunidad, permite definir acciones y conductas de los individuos, ayuda a ir más allá de las limitaciones estructurales y conductas conocidas de los individuos. Proporcionan una visión general y rápida de la población de interés lo que ayuda a describir las características de una población.

Según un estudio de la UDE, Universidad de la empresa realizado en el año 2024 se dice que las encuestas ofrecen una recopilación eficiente y estandarizada de los datos requeridos. La coherencia en las respuestas es garantizada. La recopilación rápida de los datos de una muestra aumenta la importancia estadística y la confianza en los hallazgos.

Las encuestas son una herramienta muy valiosa para comprender a la sociedad y obtener datos concretos lo que puede guiar a decisiones importantes en las investigaciones de índole social.

El tipo de encuesta para esta investigación será de tipo mixto en la que se incluyen preguntas abiertas y preguntas cerradas, manteniendo un orden lógico.

Por ende, las encuestas son la herramienta más idónea para la recolección de información que será necesaria para lograr el diseño del plan educativo nutricional para la comunidad mencionada anteriormente ya que reflejarán de manera eficaz las características de la muestra de población en este proyecto de responsabilidad social.

La observación directa es una herramienta de investigación que se utiliza para recopilar datos sobre un individuo, fenómeno o situación particular. La observación directa se caracteriza

por ser no intrusiva. Por ende, es considerada una herramienta de investigación donde un solo observador puede recolectar información necesaria para una investigación de campo. Esto quiere decir que el objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador. (UED, 2024.)

Los resultados arrojados en las encuestas serán tabulados y graficados a través de un programa de Excel predeterminado. Los resultados obtenidos de la observación directa serán tabulados en un gráfico de Excel. A partir de la información recolectada se diseñará la matriz de marco lógico, que será la herramienta para el diseño de este proyecto de impacto social.

Instrumento de recolección de la Información

Encuesta

Se realizó una encuesta de 14 preguntas de selección simple entre las cuales había preguntas abiertas y cerradas. Dando la posibilidad de responder y añadir comentarios a las preguntas abiertas.

Se dividieron en 4 partes:

La primera parte se requería conocer las características demográficas de la población: género, edad, y persona encargada de realizar los alimentos. Las cuales se representaban en gráficos y escalas en porcentajes.

La segunda parte se requería conocer los hábitos alimentarios de la comunidad, tipos de alimentos encontrados en la comunidad, alimentos consumidos, alimentos cosechados, número de comidas diarias realizadas en las familias de la comunidad, alimentos fácilmente encontrados por la comunidad. Las respuestas se representaron en cuadros de barras y gráficas de esferas.

La tercera parte consistía en conocer los recursos con los que cuenta la comunidad para la elaboración y conservación de alimentos, las respuestas se representaron en gráfico de barras y esferas.

Por último, se quería conocer si la comunidad tenía conocimiento de casos de enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad e hipertensión, a través de una pregunta de selección simple. Las respuestas se representaron en una gráfica de esfera.

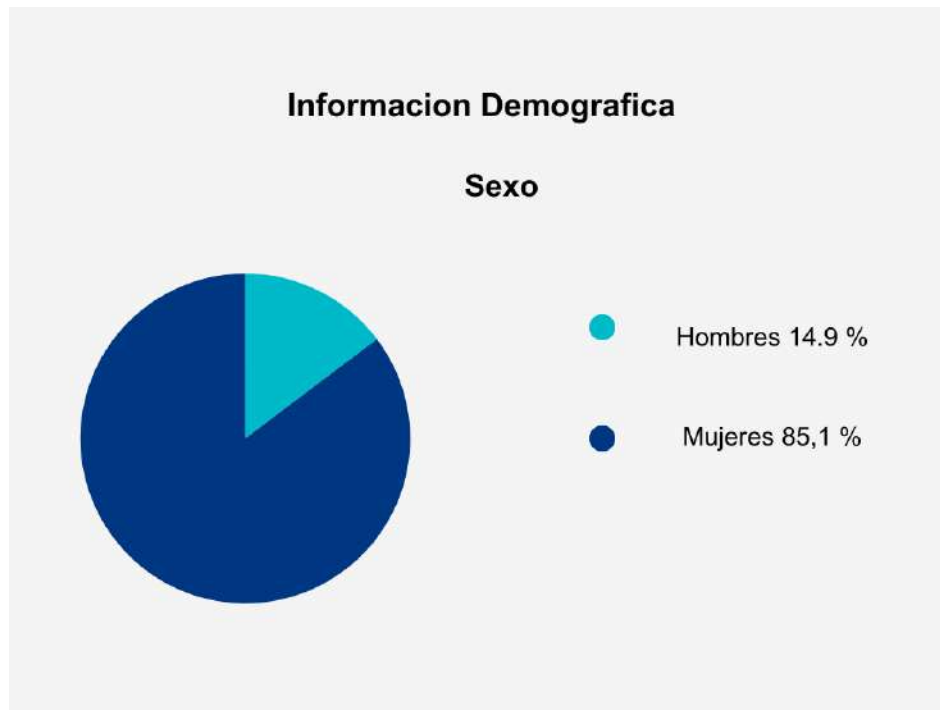
Observación

La observación simple se realizó con la ayuda de las coordinadoras del proyecto social Corralito de Impaktemos con un esquema de ítems sobre la comunidad y las familias que se benefician de los proyectos en curso que hay en la comunidad.

Resultados de la encuesta

Los resultados de la encuesta realizada a la muestra representativa de la población de corralito (38 personas) entre diciembre 2023 y enero 2024 son los siguientes:

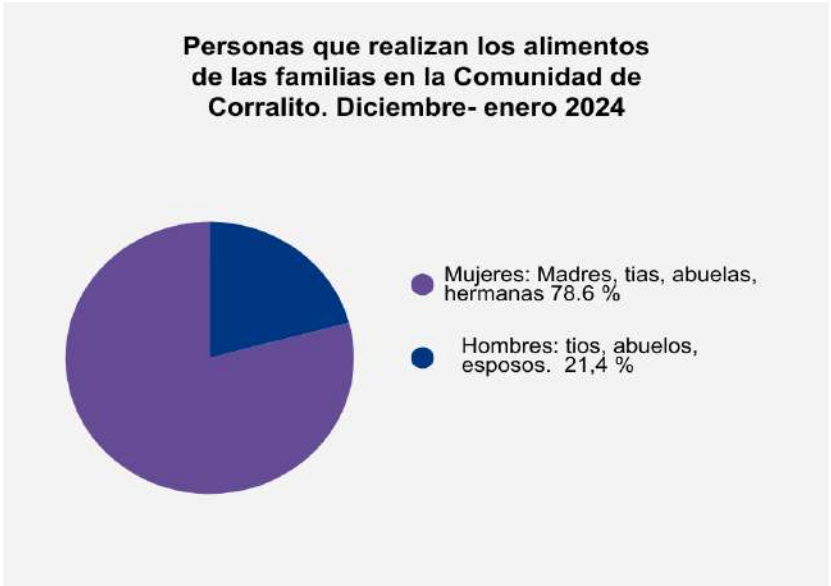
Figura 2. Resultados información demográfica número 1.



Fuente: Elaboración propia. 2024

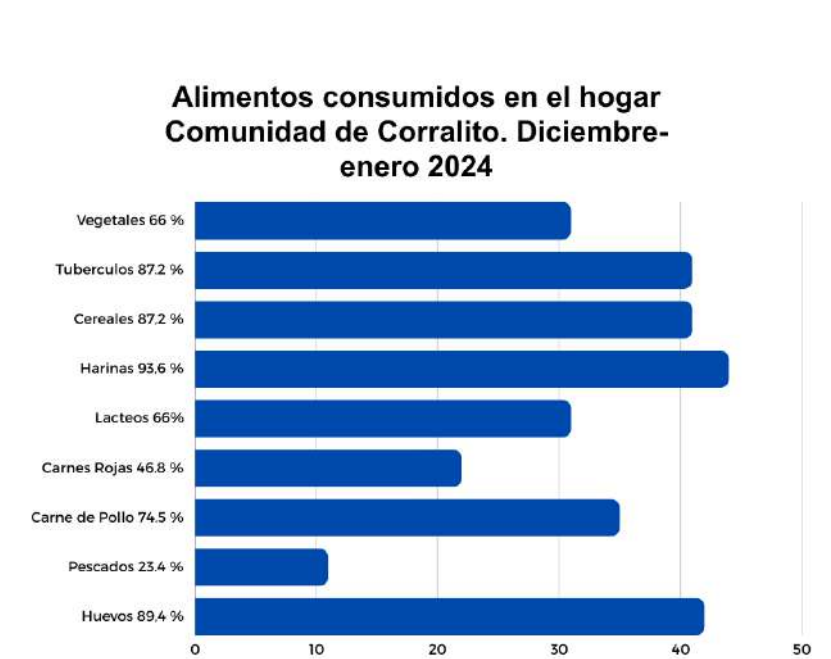
Se halló que el 85,1 % de los encuestados fueron mujeres y el 14,9 % hombres. Entre edades comprendidas entre 14 y 73 años, siendo el rango más alto el de adultos jóvenes en edades comprendidas entre los 31 y 47 años. Se evidenció de igual manera que las personas que se encargan de elaborar los alimentos en las familias son mayoritariamente mujeres, bien sea madres, abuelas o tías; con un porcentaje de 78.6 %.

Figura 3. Información demográfica número 2.



Fuente: Elaboración propia. 2024

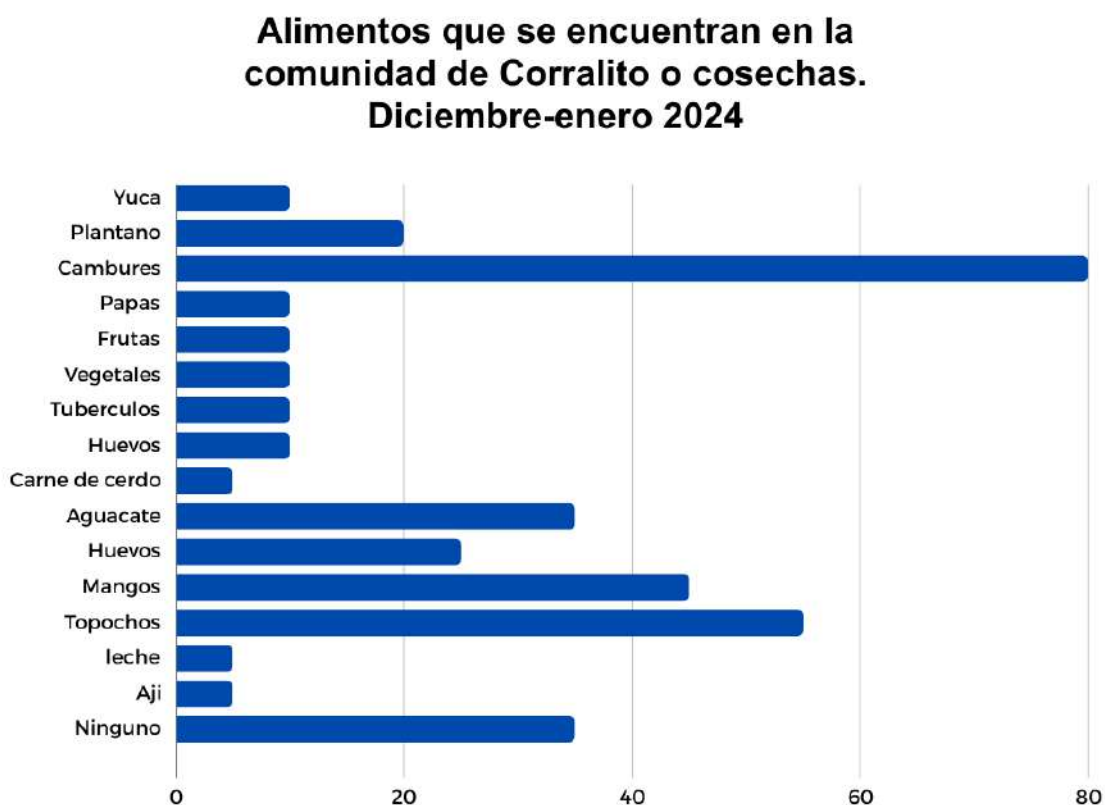
Figura 4. Hábitos alimentarios número 1



Fuente: Elaboración propia. 2024.

Se halló también entre los hábitos alimentarios de la muestra que se alimentan mayormente de tubérculos en un 87,2 %, cereales 87,2 %, harinas en un 93,6 %, huevos en un 89,4 % y pollo con un 35 %. Siendo los rubros de vegetales, lácteos, carnes de res en un porcentaje menor a 35 %.

Figura 5. Hábitos alimentarios número 2.



Fuente: Elaboración propia. 2024

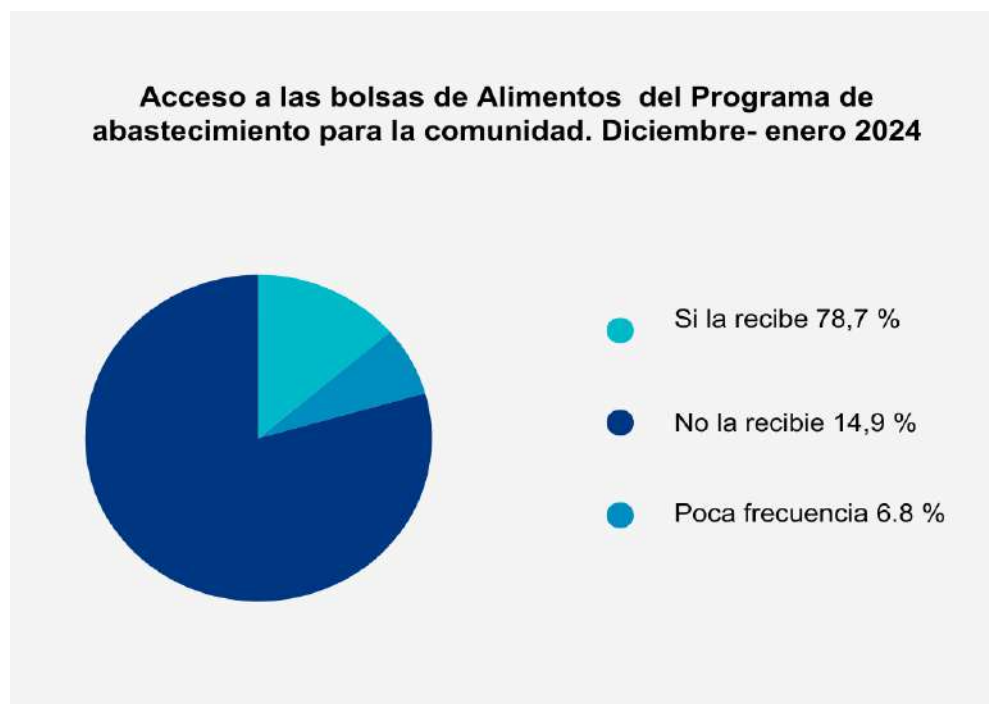
Se pudo ver a través de la encuesta los alimentos que se encuentran con facilidad en la comunidad siendo estos: Cambures, plátanos, aguacate, papas, yuca, huevos.

Un porcentaje no muy significativo respondió que no conseguía con facilidad alimentos en su casa y otros que debía comprarlos en los abastos y otros proveedores de alimentos de la zona.

Entre los hábitos alimentarios de la población de corralito pudimos observar y analizar a través de la encuesta que el 87,2 % de los encuestados consumen harinas, ya sean de trigo, maíz, arroz, etc. El segundo rubro de alimentos más consumidos fueron los huevos en un 74,5%, seguido de los lácteos en un 46,8%.

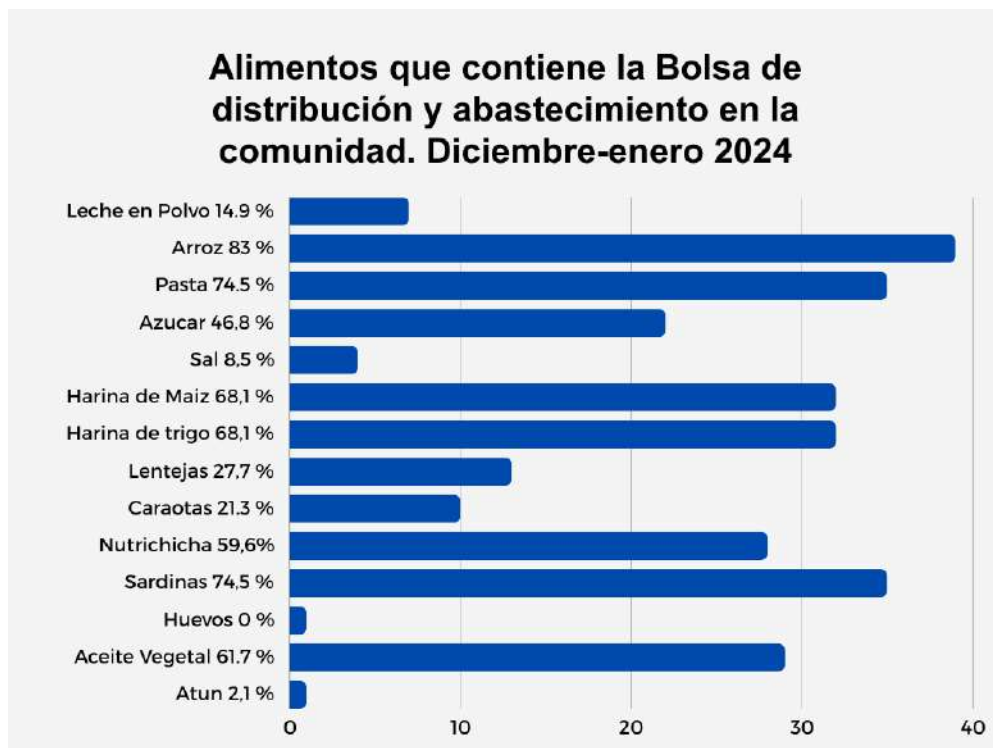
Los alimentos menos consumidos fueron los vegetales, carnes y frutas.

Figura 6. Hábitos alimentarios número 3.



Fuente: Elaboración propia. 2024

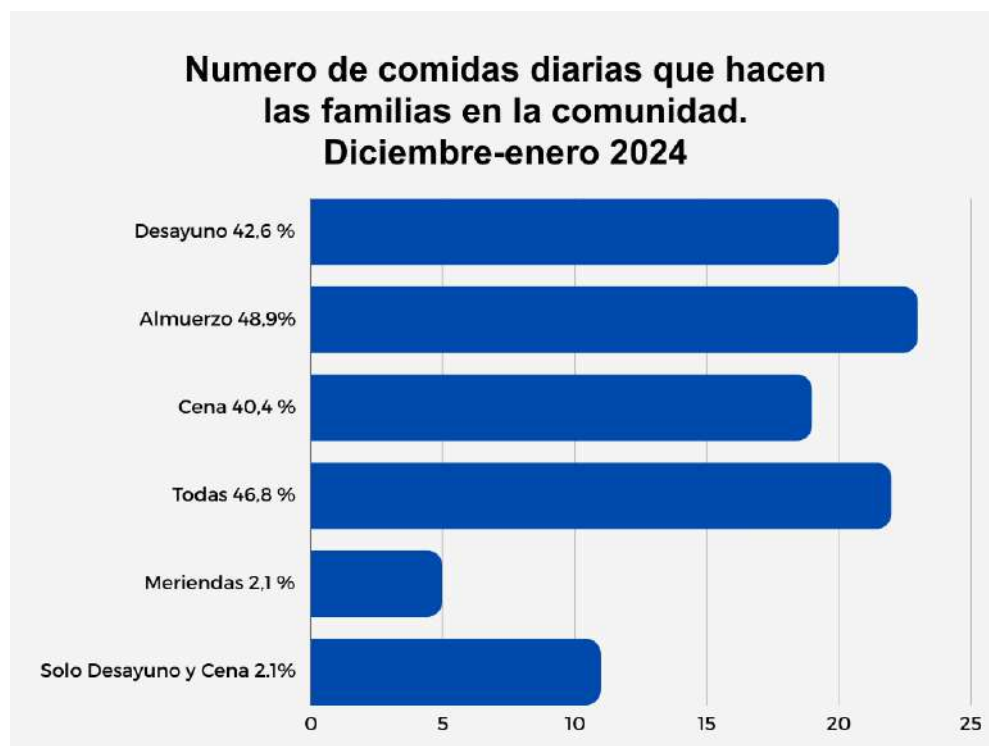
Figura 7. Hábitos alimentarios número 4.



Fuente: Elaboración propia. 2024

Se halló que la mayoría de las familias reciben la bolsa de alimentos del programa de abastecimiento para su consumo el 78.7 % y se evidencio que los alimentos recibidos con más frecuencia fueron el arroz, la pasta, harina de maíz, aceite vegetal, nutrichicha. Un porcentaje muy bajo recibe ocasionalmente leche en polvo, atún, lentejas, caraotas entre otros.

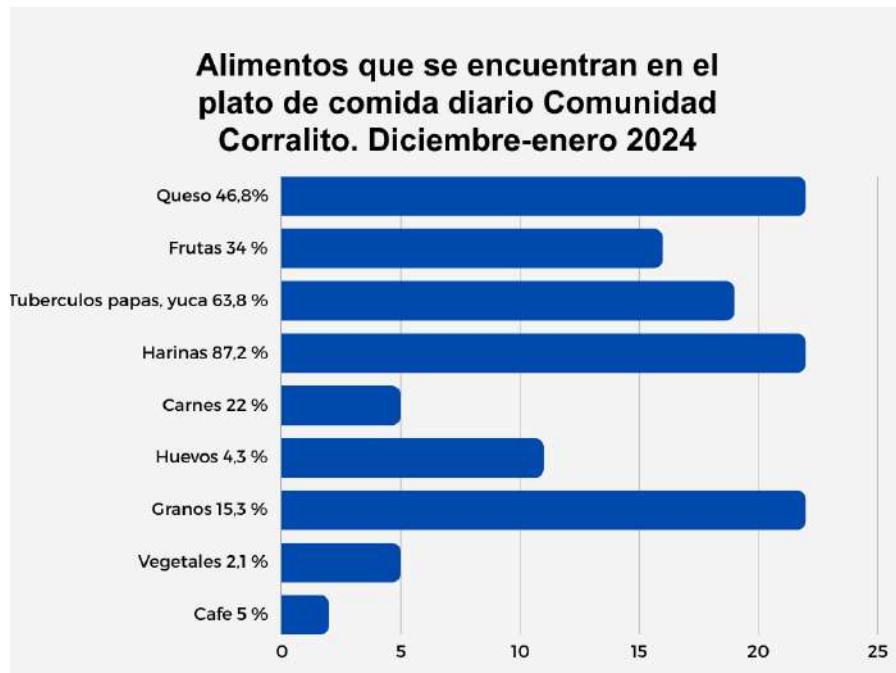
Figura 8. Hábitos alimentarios número 5.



Fuente: Elaboración propia. 2024

Como hábito alimentario entre las familias el 46.8% consume regularmente un desayuno, un almuerzo y una cena. El resto de la población encuestada realizaba una o dos comidas durante el día.

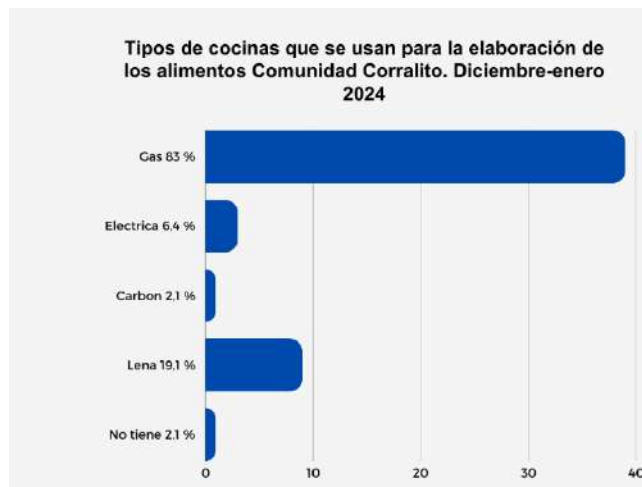
Figura 9- Hábitos alimentarios número 6.



Fuente: Elaboración propia. 2024

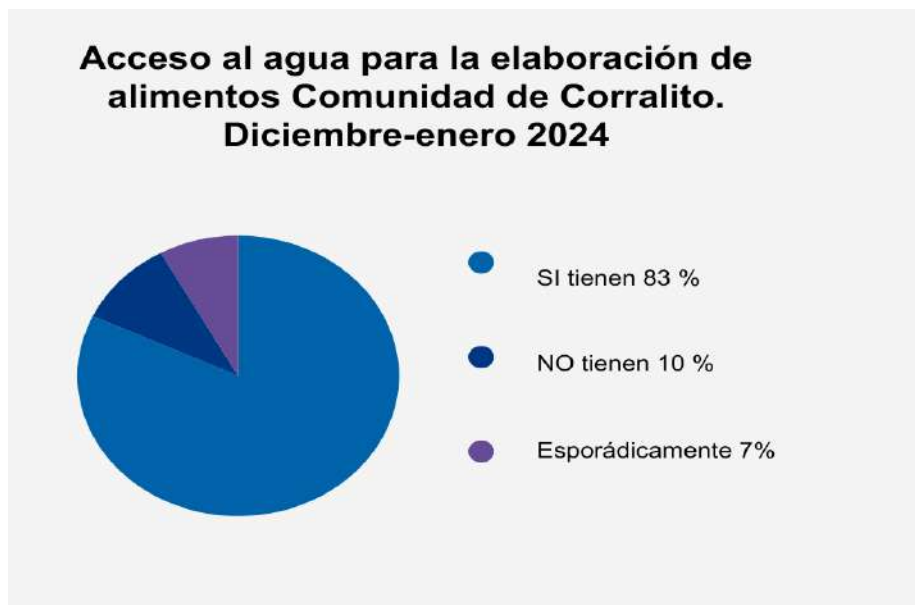
Otro hallazgo importante es que los alimentos presentes en el plato diario que se consume en el hogar mayoritariamente fueron las harinas con un 87,2 %, lácteos 46,8%, huevos 4.3 % y carnes un 22 %. (% de presencia en el plato de comida)

Figura 10- Condiciones para la elaboración de alimentos número 1.



Fuente: Elaboración propia. 2024.

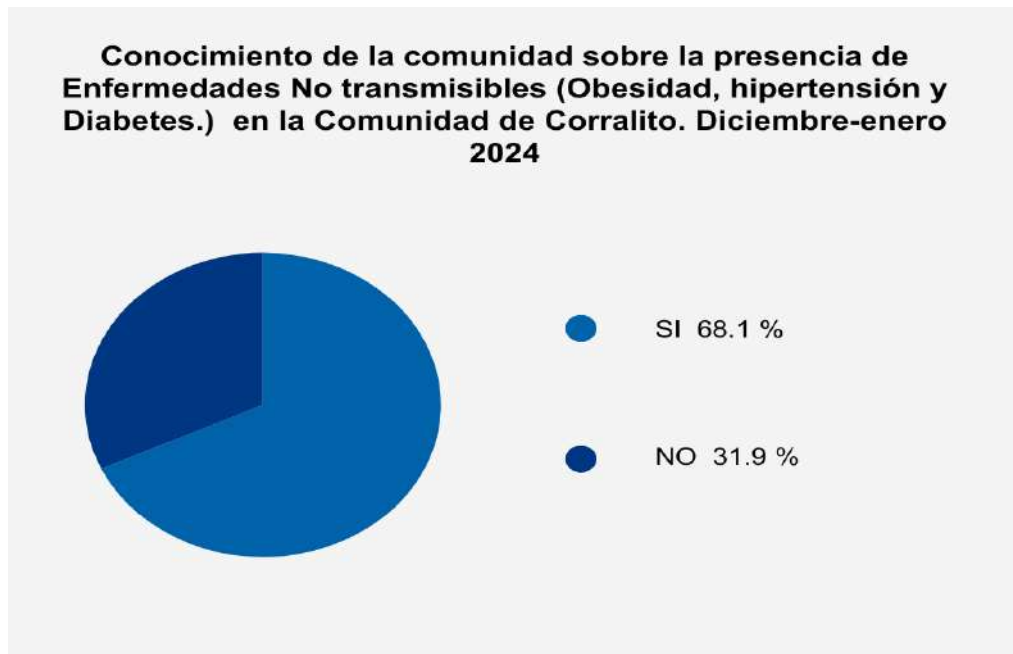
Figura 11. Condiciones para la elaboración de alimentos número 2



Fuente: Elaboración propia. 2024.

Se evidenció también que la mayoría de las familias cuentan con una nevera el 59.6 %, con agua para la elaboración de los alimentos un 83% y un poseen una cocina a gas para la cocción de los mismos un 83 %.

Figura 12. Conocimiento sobre enfermedades no transmisibles (NT). Obesidad, hipertensión y Diabetes.



Fuente; Elaboración propia 2024

Para finalizar se halló que la mayoría de los encuestados un 68,1 % conocen de la presencia en sus familias de enfermedades no transmisibles como son la Obesidad, hipertensión y Diabetes.

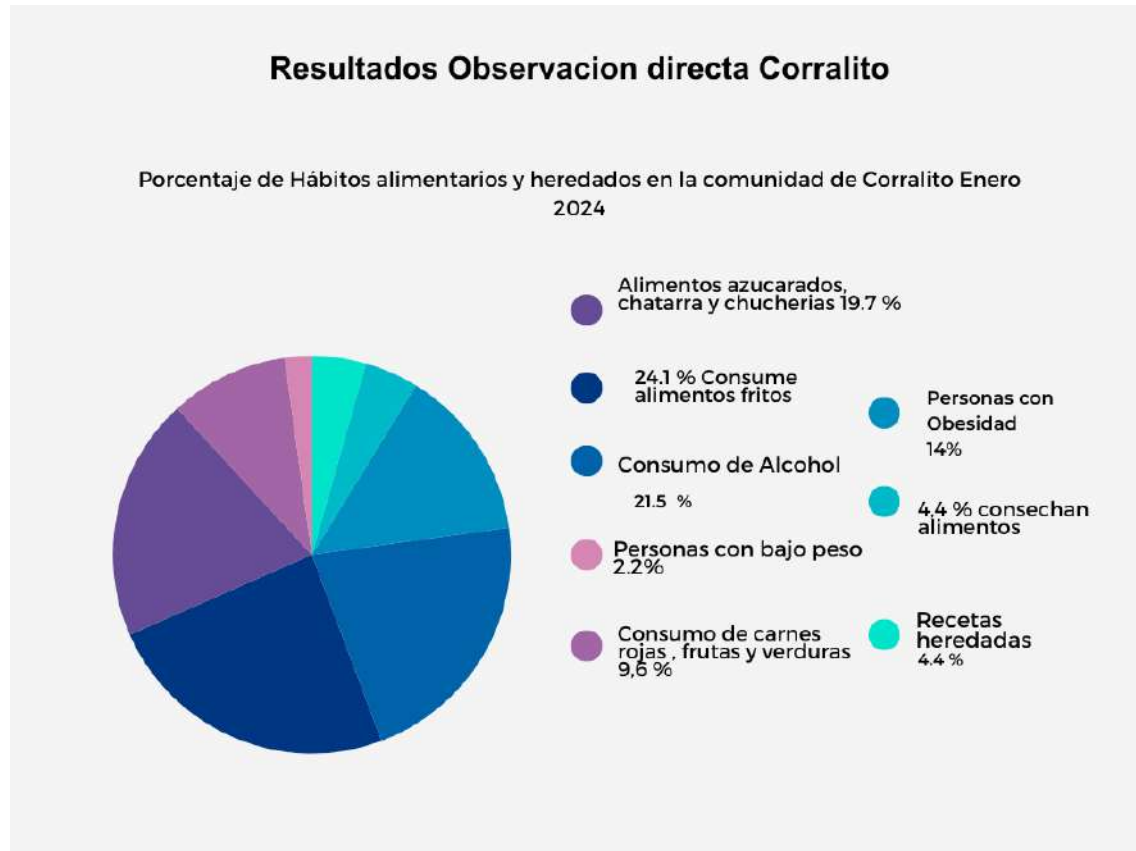
Resultados de la Observación directa

En esta investigación se realizó observación directa de la comunidad de corralito específicamente para comprender los hábitos alimentarios. Se observaron varios aspectos, aquí se graficaron los resultados.

Se observaron los hábitos alimentarios de aproximadamente 10 familias, con la ayuda de 3 observadores que trabajan en la comunidad. Usando un instrumento de recolección de información para la observación. (Anexo)

Se observó que en las familias consumen principalmente alimentos procesados y azucarados 19,7 % teniendo a su vez como tipo de cocción las frituras un 24.1 %. Se observó un consumo bajo de frutas y verduras y de carnes 9.9 %. Un 21,5 % consume alcohol.

Figura 13. Observación directa: Hábitos alimentarios y heredados de la comunidad.



Fuente: Elaboración propia. 2024

Cuadro de Variables por objetivo

Tabla 3. Cuadro de Variables, indicadores y técnicas por Objetivos

	Variable	Indicador	Técnica y Herramienta	Fuente
Identificar los hábitos alimentarios de las familias en el caserío de Corralito.	Alimentos consumidos	Tipos de alimentos consumidos	Encuesta	Comunidad de corralito
	Alimentos no consumidos	tipos de alimentos no consumidos	Encuesta	Comunidad de corralito
	Comidas realizadas	Número de comidas por día	Encuesta	Comunidad de corralito
	Alimentos encontrados en la comunidad	Tipos de alimentos y Patrones de consumo de alimentos Identificación en la comunidad	Encuesta y observación directa	Comunidad de corralito
	Alimentos que se contienen en las bolsas de distribución comunitaria	Tipos de alimentos que se reciben en las Bolsas de distribución comunitaria	Encuesta y observación directa	Comunidad de corralito

	Indicador	Técnica y Herramienta	Fuente	Observaciones
Caracterizar los componentes de un menú estándar	Porcentaje de calorías provenientes de	Revisión de documentos	Ruiz De Las Heras, A. (2022) Nutrición en la edad adulta (40-65 años). Alimentación en las Etapas de la Vida.	Variable Tabla de distribución de alimentos para adultos

destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años en Caracas.	carbohidratos: 50-60% Porcentaje de calorías provenientes de proteínas: 25-30% Porcentaje de calorías provenientes de grasas: 20-25% Gramos de fibra: 25-35 g para Adultos de 35 a 45 años	bibliográficos Revisión de páginas electrónicas	<i>Webconsultas, Revista de Salud y Bienestar.</i> https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta	
	Kilocalorías necesarias para adultos de 35-45 años	Revisión de documentos bibliográficos Revisión de páginas electrónicas	Ruiz De Las Heras, A. (2022) Nutrición en la edad adulta (40-65 años). Alimentación en las Etapas de la Vida. <i>Webconsultas, Revista de Salud y Bienestar.</i> https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta	Tabla de distribución de alimentos para adultos
Necesidades de Micronutrientes para adultos de 35 a 45 años	Distribución de necesidades de Micronutrientes para adultos	Revisión de documentos bibliográficos Revisión de páginas electrónicas	Ruiz De Las Heras, A. (2022) Nutrición en la edad adulta (40-65 años). Alimentación en las Etapas de la Vida. <i>Webconsultas, Revista de Salud y Bienestar.</i> https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta	Tabla de distribución de alimentos para adultos

Diseñar un plan educativo nutricional para difundir el plan educativo nutricional para adultos encargados de la preparación de los alimentos de hombres y mujeres de 35 a 45 años de edad de la comunidad de Corralito, bajo la metodología de proyectos.	Variable	Indicador	Técnica y Herramientas	Fuente
	Plan Educativo Nutricional para adultos 35 a 45 años de la comunidad de corralito	Número de planes educativos Nutricionales diseñados	Programa de Word y Excel	Resultado del Análisis de la información documental y de campo encuesta y observación directa
	Plan Educativo Nutricional para adultos 35 a 45 años de la comunidad de corralito	Plan para impartir Talleres en educación en Nutrición	Programa de Excel para distribución de talleres en el tiempo	Resultados del Análisis de la información documental y de campo encuesta y observación directa
	Plan Educativo Nutricional para adultos 35 a 45 años de la comunidad de corralito	Plan de control y evaluación de los talleres de educación de Nutrición	Observación en la comunidad feedback de la comunidad	Observación de campo

Elaboración propia 2024.

CAPÍTULO V. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Para el desarrollo de esta propuesta se utilizó como fundamento la metodología de marco lógico, ya que es una estrategia que permite conceptualizar, planificar, ejecutar y controlar proyectos basados en objetivos, estudio de los actores principales o involucrados y con una orientación hacia las personas que serán beneficiadas de esta propuesta

Identificación del Problema y análisis de la solución

Ante la presente propuesta descrita en los temas anteriores de esta investigación se propone diseñar un plan educativo nutricional para adultos de la comunidad de Corralito como una herramienta para capacitar, orientar a las madres y cabezas de familias de la comunidad a mejorar una alimentación saludable, aumento del número de personas con conocimiento de higiene alimentaria, que produzca un cambio en la distribución de alimentos y hábitos alimentarios de la comunidad y como consecuencia una disminución del índice de enfermedades no transmisibles como la obesidad, hipertensión y diabetes.

Análisis de los Involucrados

Para el análisis de involucrados como primer paso, se necesita identificar a los grupos de actores involucrados en el proyecto bien sea de forma directa o indirecta. Se definen quienes son y también su interés, expectativas y necesidades para definir estrategias de comunicación, intervención o riesgos lo que permite tener el apoyo de los involucrados y planear acciones para disminuir riesgos. Entre los actores involucrados en el proyecto se consiguen los beneficiarios, ejecutores, tomadores de decisiones y financiadores. Se ubican dentro del proyecto y se evalúa su importancia, expectativas y fuerza en relación al proyecto.

Entre los actores principales de la presente investigación se tiene: Los principales beneficiarios del proyecto: Las madres y personas encargadas de realizar las comidas de las familias de la comunidad. Los principales agentes de gobierno: Alcalde del Hatillo, jefe de la comunidad y jefes de calle de la comunidad, la escuela de la comunidad, Impaktemos a través de la gerente de proyectos sociales de esta ONG, La coordinadora de los proyectos en la comunidad de Corralito, Inversionistas y donantes de Impaktemos para este proyecto educativo, el equipo de trabajo que comprende Nutricionistas y facilitadores de este diseño educativo

nutricional, los grupos no integrados de la comunidad y los esposos y pareja de las mujeres al que va dirigido este diseño educativo.

Tabla 4. Involucrados y grupos de interés que poseen Poder, interés y Legitimidad.

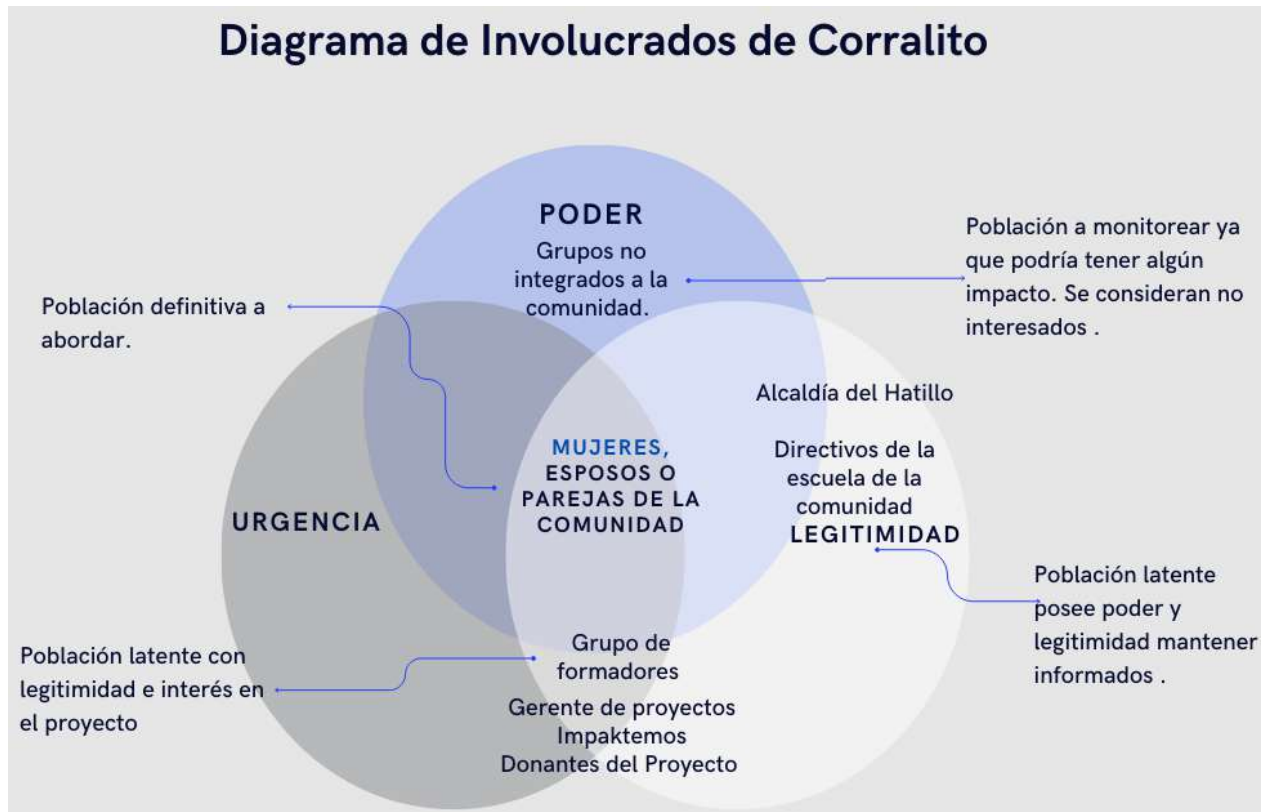
Grupo de interés	Descripción	Poder	Legitimidad	Urgencia	score	Plan de abordaje y comunicación
Beneficiarios Mujeres encargadas de realizar las comidas de las familias de la comunidad	Grupo de 30 personas a las que se les dará la instrucción a través del Plan educativo Nutricional	1	1	1	3	Instruir al grupo de mujeres, cabeza de familia de la comunidad de Corralito a través de la Instrucción educativa nutricional
Escuela de educación primaria de Corralito	Director y maestras de la escuela	1	1	0	2	Informar para hacer partícipe a este grupo ya que podría tener impacto positivo en la consecución de este proyecto
Alcaldía del Hatillo (Representante de la alcaldía del Hatillo)	Persona que representa al alcalde en la comunidad	1	1	0	2	Informar cuando sea pertinente de las actividades de impaktemos y de este proyecto educativo. Prevenir algún tipo de intromisión política que pueda retrasar o afectar la puesta en marcha.
Jefes de Calle de la comunidad de Corralito	Persona encargada de organizar actividades en la comunidad	0	1	0	1	Informar cuando sea pertinente del proyecto educativo nutricional en la comunidad.
Gerente de Proyectos Sociales de Impaktemos	Gerente de Impaktemos y Coordinadora de Proyectos educativos en Corralito	0	1	1	2	Informar de la gestión, desarrollo del proyecto y del impacto en la comunidad para los informes de gestión de Impaktemos
Donantes de Impaktemos para este proyecto Educativo	Grupo financiero del Proyecto	1	0	1	2	Informar de la gestión, desarrollo del proyecto ya una vez implementado

Grupo de interés	Descripción	Poder	Legitimidad	Urgencia	score	Plan de abordaje y comunicación
Grupo de Nutricionistas y educadores que imparten este Plan educativo Nutricional	Grupo conformado por 2 nutricionistas y 2 educadores	0	1	1	2	Coordinar la instrucción para este grupo de formadores
Grupos no integrados de la comunidad	Grupos no integrados de la comunidad	1	0	0	1	Monitorear su posible acción en el proyecto
Esposos	Parejas de las mujeres al que va dirigido este proyecto.	1	1	1	3	Influencia negativa sobre las mujeres por la dedicación de tiempo al programa.

Fuente: Elaboración propia. 2024

Figura 14.

Diagrama de Ikigai de Involucrados de la Comunidad de Corralito.



. Fuente: Elaboración propia. 2024

Tabla 5.

Resultado de análisis de Involucrados Comunidad de Corralito.

Involucrados	Criterio/score	Resultados	Estrategias
No interesados con poco impacto en el proyecto Monitorear	score de 1-0	❖ Jefes de Calle de la comunidad de Corralito ❖ Grupos no integrados de la comunidad	❖ Mantener monitoreados para evitar alguna interferencia para la realización de este proyecto. ❖ Informar a los jefes de calle y/o Alcaldía cuando sea pertinente sobre este proyecto de Impaktemos en la comunidad.
Población Latentes Mantener cerca e informados	score de 2	❖ Alcaldía del Hatillo ❖ Donantes al Proyecto ❖ Gerente de proyectos sociales de Impaktemos y coordinadora de Corralito ❖ Grupo de Nutricionistas y educadores ❖ Representantes de la escuela local	❖ Informar con la debida regularidad al gerente de impaktemos, coordinadora de impaktemos y donantes del proyecto sobre su desarrollo y gestión. Impacto en la comunidad para mantenerlos entusiasmados. ❖ Mantener comunicación con la Alcaldía para monitorear su posible urgencia lo que los haría importantes en este proyecto.
Población definitiva y principales a abordar Mantener satisfechos	score de 3	❖ Mujeres encargadas de realizar las comidas de las familias de la comunidad ❖ Esposos o parejas de las mujeres que recibirán la instrucción.	❖ Instruir al grupo de mujeres, cabeza de familia de la comunidad de Corralito a través de la Instrucción educativa nutricional ❖ Motivar a los esposos y parejas del grupo clave

Fuente: elaboración propia. 2024

A través de este análisis se concluye que se debe abordar como primer grupo de interesados a los que hay que mantener satisfechos: las mujeres encargadas de la elaboración

de los alimentos de la comunidad de Corralito, ya que este grupo tiene el poder, el interés y la legitimidad para ser abordados como principal beneficiario de este proyecto.

Luego el siguiente grupo son los latentes a los que se debe mantener cerca e informados: los gerentes y coordinadores de Impaktemos en la comunidad y el grupo de facilitadores que se encargará de impartir esta formación, los representantes de la Alcaldía y los representantes de la escuela

Finalmente, al grupo de no interesados y con poco interés en este proyecto a los que se mantendrá monitoreados son, los jefes de calle de Corralito y los grupos no integrados de la comunidad.

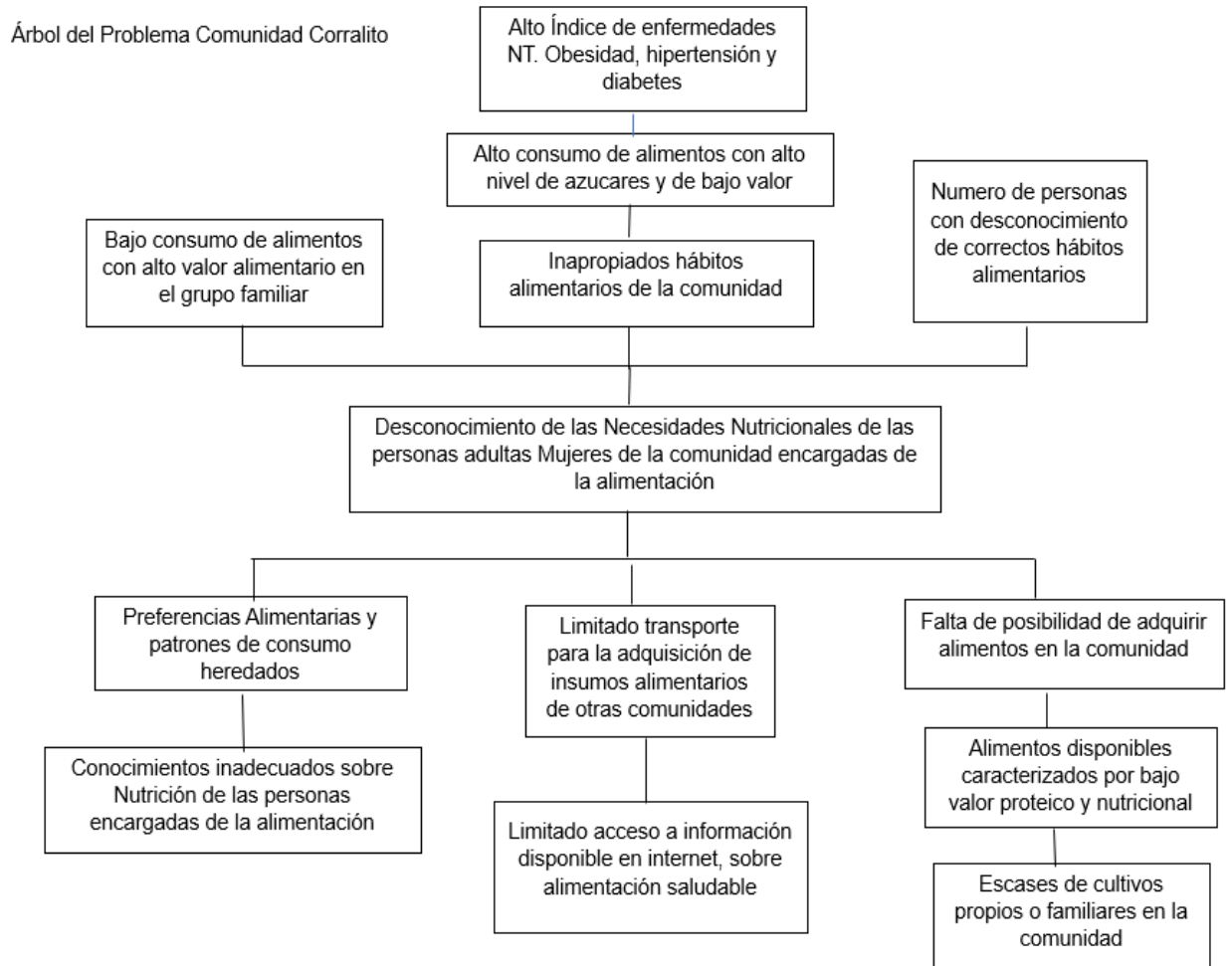
Árbol del problema y sus efectos

Para definir el problema central se identifica a través de un árbol del problema y efectos de manera ascendente, siendo la parte central el problema principal a ser abordado con sus efectos asociados, siendo la parte descendiente las causas asociadas al problema principal.

Para tener claridad de la situación a abordar el árbol del problema nos ofrece una herramienta por la cual conseguiremos representar la situación problemática ubicando sus causas en las raíces, el conflicto central en el tronco y los efectos en las hojas.

Figura 15.

Árbol del Problema Corralito.



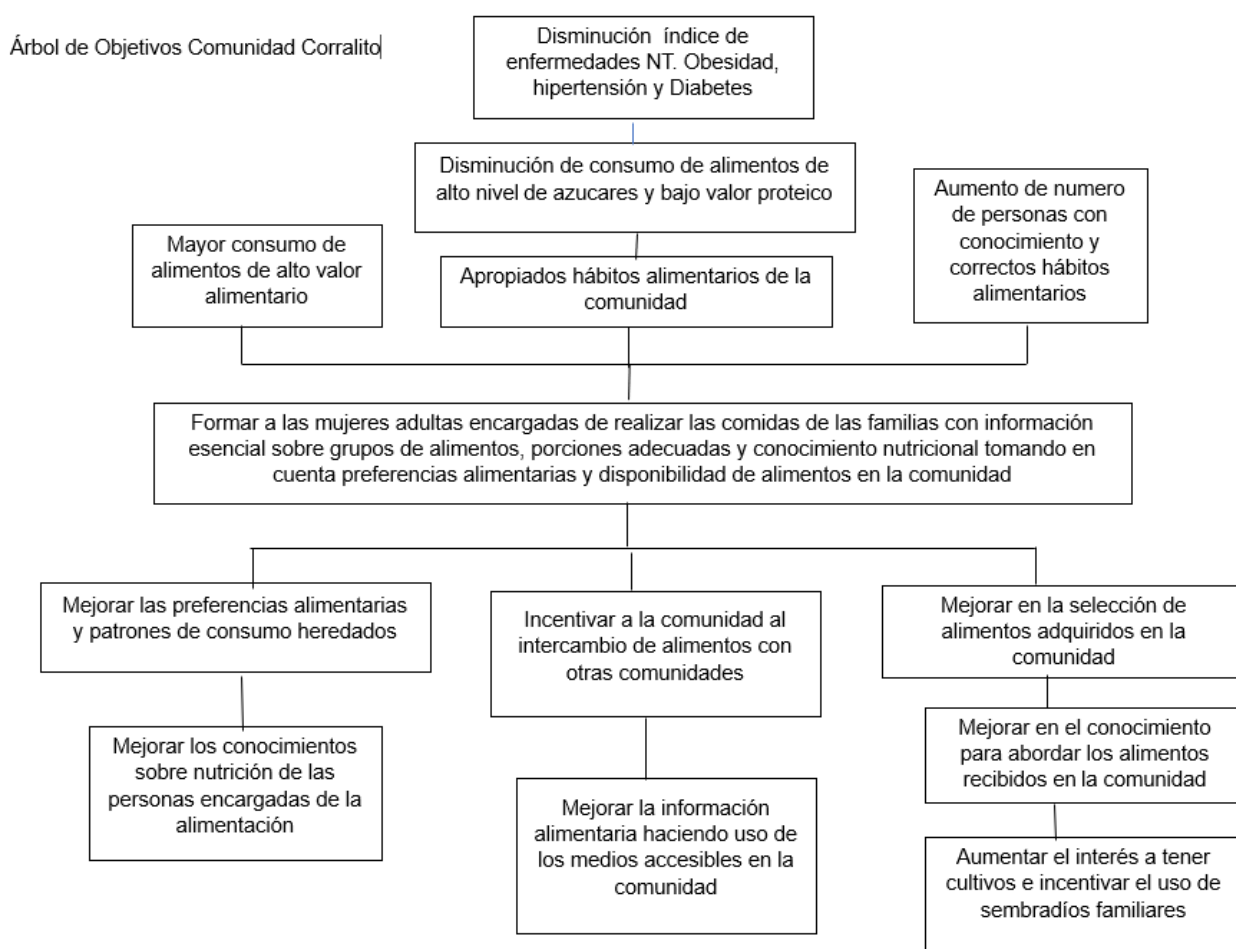
Fuente: Elaboración propia. 2024

Análisis de objetivos

Para lograr la planificación, seguimiento y evaluación de este proyecto a través de la metodología de marco lógico se establece que los estados negativos del árbol del problema se conviertan en soluciones expresadas de manera positiva y así transformarlos en los objetivos a alcanzar buscando la solución al problema central.

Figura 16.

Árbol de objetivos Coralito.



Fuente: Elaboración propia.2024

Análisis de alternativas

En el análisis de alternativas se evidencia cómo vamos a lograr cambiar la situación que se percibe en el árbol del problema y el árbol de objetivos.

Se realiza un análisis e identificación de alternativas o medios para resolver la problemática dándole una solución estratégica, a través de la toma de los medios el árbol de objetivo y definir acciones que nos permita llegar a ese medio. Posteriormente identificamos los criterios pertinentes para filtrar y desarrollar solo las alternativas óptimas con las que trabajar en el siguiente paso.

Alternativas encontradas para el proyecto educativo nutricional de Corralito, considerándose como posibles soluciones de los hallazgos encontrados en la Comunidad:

1. Mejorar los conocimientos sobre nutrición de las personas encargadas de la alimentación.
2. Aumentar el interés a tener cultivos e incentivar el uso de sembradíos familiares.
3. Mejorar las preferencias alimentarias y patrones de consumo heredados.
4. Mejorar en la selección de alimentos encontrados en la comunidad.
5. Mejorar el conocimiento para abordar de forma correcta los alimentos encontrados en la comunidad.
6. Mejorar la información alimentaria haciendo uso de los medios accesibles en la comunidad.
7. Incentivar a la comunidad al intercambio de alimentos con otras comunidades.

Tomando en cuenta los criterios de este proyecto:

1. Abordaje educativo.
2. Resolución de los aspectos culturales de la problemática.

3. Impacto al bienestar para la comunidad que se contempla en la ONG Impaktemos.

Se comienza el resumen narrativo del proyecto.

Resumen Narrativo del Proyecto

En este paso se inicia la estructuración de la matriz de marco lógico. Que consiste en la ordenación de los niveles de la estructura analítica del proyecto donde en cada fila de la matriz se forman los niveles de fin, propósito, componentes y las actividades.

El **fin** es un impacto a mediano o largo plazo, y representa el alcance a tener con el proyecto finalizado y puede estar constituido por varios elementos. En este caso se compone de tres fines principales:

“Mejorar los hábitos alimentarios de la comunidad, disminuir el consumo de alimentos de alto nivel de azúcares y de bajo valor proteico y la disminución del índice de enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y obesidad., que se resume en un fin principal: Mejorar los hábitos alimentarios y en consecuencia la calidad de vida y salud de los habitantes, con énfasis en la disminución de enfermedades no transmisibles a través de la formación de las adultos mujeres.”

El **propósito** es el objetivo central del Proyecto y es un único objetivo. A través del logro de los componentes se llega a la culminación del proyecto. El propósito de este proyecto es; Formar a las mujeres adultas encargadas de realizar las comidas de las familias con información esencial sobre grupos de alimentos, porciones adecuadas y conocimiento nutricional tomando en cuenta preferencias alimentarias y disponibilidad de alimentos en la comunidad.

Los componentes son los productos o entregables (bienes o servicios del proyecto) y el resultado de las actividades realizadas. Para lograr el propósito de este proyecto buscaremos lograr los componentes más relevantes a obtener son:

1. Diseño de un plan educativo Nutricional para madres de la comunidad de Corralito.
2. Madres, mujeres de familia capacitadas que se encargan de preparar los alimentos de la comunidad con un plan educativo Nutricional.
3. Equipo encargado de impartir esta formación.
4. Entrenamientos planificados para los facilitadores.
5. Entrenamientos ejecutados.
6. Plan de Monitoreo y evaluación ejecutado.

Las **actividades** son las acciones necesarias a realizar para entregar los componentes del proyecto.

C1.1 Diseñar un plan educativo Nutricional para madres de la comunidad de Corralito.

C1.2 Elaborar 12 Talleres de Cocina Saludable, higiene, porciones adecuadas.

C 1.3 Hacer cronograma de los 12 talleres para el plan educativo de las madres.

C.1.4 Comprar materiales necesarios para la elaboración de los talleres.

C.2 Implementar los 12 talleres a las Madres, mujeres de familia que se encargan de preparar los alimentos de la comunidad con un plan educativo Nutricional.

C3. Estructurar el equipo encargado de impartir esta formación.

C3.1 Definición de roles de equipos.

C3.2 Seleccionar y valorar a los candidatos para el grupo de facilitadores.

C 3.2 Hacer cronograma de entrenamientos para los facilitadores.

C 4 Diseñar las 4 sesiones de los entrenamientos para los facilitadores.

C 5 Ejecución del cronograma de los entrenamientos para los facilitadores.

C 6 Evaluación del impacto del plan educativo.

C 6 1 Realizar encuesta a comunidad para evaluar el impacto luego de la realización de los talleres en la comunidad.

C6.2 Crear un entorno de apoyo donde los adultos puedan compartir experiencias y motivarse mutuamente. Creación de grupo de apoyo.

C 6.3 Evaluar los hábitos alimentarios e identificar las áreas y metas a lograr a futuro.

De esta forma iniciaremos la formulación de la matriz de marco lógico para el Proyecto Corralito.

Tabla 6. Matriz de Marco Lógico para el proyecto Corralito.

Resumen Narrativo del Proyecto		Indicadores	Medio de verificación	Supuestos
Fin	Mejorar los hábitos alimentarios y en consecuencia la calidad de vida y salud de los habitantes, con énfasis en la disminución de enfermedades no transmisibles a través de la formación de las adultos mujeres.	Incremento en el % de conocimiento teórico y práctico sobre alimentación y hábitos Satisfacción de necesidades y expectativas Menú tipo desarrollado por las asistentes a la formación con la caracterización de los componentes de un menú estándar destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años, tomando en cuenta los hábitos y condiciones alimentarias hallados en la comunidad.	Evaluación de brecha de habilidades Encuesta 1 menú por participante con la caracterización de un menú estándar destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años, tomando en cuenta los hábitos alimentarios y condiciones alimentarias en la comunidad.	Si hay un incremento importante en la brecha, si están satisfechas y cubiertas sus necesidades de formación y si son capaces de elaborar un menú tipo podrán mejorar los hábitos alimentarios del grupo familiar.
Propósito	Formar a las mujeres adultas encargadas de realizar las comidas de las familias con información esencial sobre grupos de alimentos, porciones adecuadas y conocimiento nutricional tomando en cuenta preferencias alimentarias y disponibilidad de alimentos en la comunidad.	Número de mujeres adultas formadas. Número de talleres Cantidad de material de apoyo distribuidos.	Listas de asistencia a los talleres Registro fotográfico de los talleres Lista de control de material distribuido	Si las mujeres adultas asisten tendrán conocimiento para mejorar la calidad de la alimentación de sus familias
Componentes	C1. Diseño de un plan educativo Nutricional para madres de la comunidad de Corralito. C2 Madres, mujeres de familia capacitadas que se encargan de preparar los alimentos de la comunidad con un plan educativo Nutricional.	Número de planes educativos diseñados para las madres de la comunidad de corralito. Número de menús estándar destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años, tomando en cuenta los hábitos y condiciones alimentarias hallados en la comunidad.	Plan educativo en el programa de formación en Word finalizado Registro de asistencia a las capacitaciones y evaluaciones finales	Supuestos 1. La comunidad tiene la capacidad para recibir los talleres educativos Nutricionales. 2. Los adultos encargados de realizar las comidas de la comunidad

Resumen Narrativo del Proyecto		Indicadores	Medio de verificación	Supuestos
	C3. Equipo encargado de impartir esta formación. C4. Entrenamientos planificados para los facilitadores C5. Entrenamientos ejecutados C6. Plan de Monitoreo y evaluación ejecutado	Número de Madres capacitadas en la implementación del plan educativo Nutricional. Número de miembros del equipo capacitados para impartir la formación Número de entrenamientos planificados para los facilitadores del plan educativo nutricional Número de entrenamientos ejecutados para los facilitadores del plan educativo nutricional Plan de monitoreo y evaluación finalizado e implementado	Registro de asistencia a las capacitaciones del equipo y evaluaciones finales Plan de capacitación para los facilitadores Registros de asistencia y evaluación de los entrenamientos Se verificará que el plan de monitoreo y evaluación esté completo, detallado y se esté implementando de acuerdo a lo establecido.	desean recibir instrucción en materia de Nutrición. 3. No hay restricciones en la comunidad para recibir esta instrucción. Hipótesis 1. Mejorar los conocimientos Nutricionales de los habitantes de la comunidad de Corralito. 2. Mejorar la alimentación de los adultos ocasionará la mejora en la alimentación de las familias de la comunidad. 3. La capacitación de los adultos de la comunidad tendrán un efecto expansivo a otras comunidades cercanas que se puedan beneficiar de estos conocimientos. Factores Externos 1. las condiciones económicas locales que pueden afectar la capacidad de las personas para recibir esta instrucción. 2. Competencia con otras actividades de la comunidad que disminuyan el interés en temas nutricionales. 3. Cambios en las políticas de impaktemos o las

Resumen Narrativo del Proyecto		Indicadores	Medio de verificación	Supuestos
				regulaciones gubernamentales que impidan esta instrucción.
Actividades	C1. Diseño de un plan educativo Nutricional para madres de la comunidad de Corralito C1. Elaborar un menú tipo desarrollado por las asistentes a la formación con la caracterización de los componentes de un menú estándar destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años, tomando en cuenta los hábitos y condiciones alimentarias hallados en la comunidad. C1.2. Elaborar 12 Talleres de Cocina Saludable, higiene, porciones adecuadas C1.2 Hacer cronograma de los 12 talleres para el plan educativo de las madres C1.3 Comprar materiales necesarios para la elaboración de los talleres C 2 Estructurar el equipo encargado de impartir esta formación. C 2.1 Seleccionar y valorar a los candidatos para el grupo de facilitadores C 2.2 Definición de roles de equipos C 2.3 Diseñar las 4 sesiones de los entrenamientos para los facilitadores C 2.4 Ejecución del cronograma de los entrenamientos para los facilitadores C 3 Implementar los 12 talleres a las Madres, mujeres de familia que se encargan de preparar los alimentos de la comunidad	1. Número de personas que muestran interés en participar en los cursos de formación en Nutrición. 2. Número de personas que se inscriben en las clases y talleres de nutrición y elaboran el menú estándar. 3. Número de personas que han mejorado en las habilidades en materia de Nutrición (medida a través de evaluaciones antes y después de la formación). 4. Informe sobre el número de personas que han asistido a los talleres nutricionales. 5. Estadísticas sobre el número de personas que han cambiado hábitos alimentarios a partir de estos talleres. 6. Resultados de las evaluaciones de las personas adultas que han asistido a los cursos antes y después de la formación. 7. Informes de los cambios nutricionales que se pueden constatar en la comunidad. 8. Informes sobre las clases y talleres que se han impartido en la comunidad	Encuestas para Verificar que se cumplan los siguientes Objetivos de Conocimientos: Proporcionar información sobre los grupos de alimentos, nutrientes esenciales y sus funciones. Educar sobre las necesidades calóricas y cómo equilibrar la ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas. Enseñar sobre la importancia de vitaminas y minerales. Objetivos de Habilidades: Desarrollar habilidades prácticas, como leer etiquetas nutricionales y planificar comidas equilibradas. Fomentar la capacidad de preparar recetas saludables y opciones de merienda. Objetivos de Aptitudes:	1. Supuestos: Los lugares seleccionados para impartir estos talleres son accesibles y seguros para la comunidad. Hipótesis: La educación nutricional impartida tendrán un impacto positivo en la alimentación de las familias y la comunidad de Corralito. Factores externos: Condiciones adversas por falta de interés, tiempo de las personas para asistir a los talleres que impidan estos talleres. Falta de recursos económicos 2. Supuestos: Los canales usados para incentivar a la comunidad tienen un amplio alcance. Hipótesis: Una campaña efectiva para fomentar la necesidad de obtener conocimientos nutricionales aumentará una alimentación saludable y evitará enfermedades NT en la comunidad de Corralito. Factores externos:

Resumen Narrativo del Proyecto		Indicadores	Medio de verificación	Supuestos
	C4 Realizar encuesta a la comunidad para evaluar impacto C 5 Crear un entorno de apoyo donde se puedan compartir experiencias a través de grupo de mujeres de la comunidad C 6 Evaluar los hábitos alimentarios e identificar áreas y metas a lograr en un futuro		Promover una actitud positiva hacia la alimentación y la salud. Inculcar la importancia de la alimentación consciente y la moderación.	Competencia de con otras actividades en la comunidad. 3. Supuestos: Los Adultos de la comunidad de Corralito están dispuestos y disponibles para participar en la formación. Hipótesis: La formación mejorará las habilidades y destrezas de las personas en materia de nutrición e impactará a las familias de la comunidad a mejorar hábitos alimentarios y de vida sana. Factores externos: Disponibilidad de formadores calificados en la materia.

Para completar la planificación del proyecto Corralito se procede a realizar un cuadro con el cronograma de actividades para la puesta en marcha de este proyecto y el presupuesto correspondiente a este.

Tabla 7. Cronograma de ejecución de las actividades Proyecto.

No.	Nombre de la Tarea	Sept. 2024	Oct. 2024	Nov. 2024	Dic. 2024	Enero 2025	Febrero 2025	Marzo 2025
C1	Diseño de un plan educativo Nutricional para madres de la comunidad de Corralito							
C1.1	Elaborar 12 Talleres de Cocina Saludable, higiene, porciones adecuadas							
C 1.2	Hacer cronograma de los 12 talleres para el plan educativo de las madres							
C1.3	Comprar materiales necesarios para la elaboración de los talleres							
C2	Estructurar el equipo encargado de impartir esta formación.							
C2.1	Seleccionar y valorar a los candidatos para el grupo de facilitadores							
C2.2	Definición de roles de equipos							
C2.3	Diseñar las 4 sesiones de los entrenamientos para los facilitadores							
C2.4	Ejecución del cronograma de los entrenamientos para los facilitadores							
C3	Implementar los 12 talleres a las Madres, mujeres de familia que se encargan de preparar los alimentos de la comunidad							
C4	Realizar encuesta a la comunidad para evaluar impacto							
C 5	Crear un entorno de apoyo donde se puedan compartir experiencias a través de grupo de mujeres de la comunidad							
C 6	Evaluar los hábitos alimentarios e identificar áreas y metas a lograr en un futuro							

Elaboración Propia. 2024

Tabla 8. Presupuesto de Proyecto Corralito.

Paquete de trabajo	ACTIVIDAD	Número de horas invertidas	Días a la semana a trabajar	Semanas	Meses	Total, de horas por mes	Costo por hora	Costo Total por mes	Costo total
C1	Diseño de un plan educativo Nutricional para madres de la comunidad de Corralito	4	3	4	2	50	30\$	1.500 \$	1.500 \$
C1.1	Elaborar 12 Talleres de Cocina Saludable, higiene, porciones adecuadas	5	5	8	3	80	20\$	1.600\$	1.600\$
C1.2	Hacer cronograma de los 12 talleres para el plan educativo de las madres	2	1	2	1	4	10\$	40 \$	40\$
C1.3	Comprar materiales necesarios para la elaboración de los talleres	2	1	2	1	3	10\$	120 \$	120\$
C2	Estructurar el equipo encargado	2	1	2	1	4	10\$	40\$	40\$

Paquete de trabajo	ACTIVIDAD	Número de horas invertidas	Días a la semana a trabajar	Semanas	Meses	Total, de horas por mes	Costo por hora	Costo Total por mes	Costo total
	de impartir esta formación.								
C 2.1	Seleccionar y valorar a los candidatos para el grupo de facilitadores	2	2	2	1	4	20\$	60\$	60 \$
C 2.2	Definición de roles de equipos	2	2	2	1	4	20\$	80 \$	80\$
C2.3	Diseñar las 4 sesiones de los entrenamientos para los facilitadores	3	3	3	1	20	30\$	600 \$	600 \$
C 2.4	Ejecución del cronograma de los entrenamientos para los facilitadores	4	3	2	1	12	30\$	360 \$	360\$
C 3	Implementar los 12 talleres a las Madres, mujeres de familia que se encargan de preparar los alimentos de la comunidad	3	1	12	3	45	30 \$	1.350 \$	1.350 \$

Paquete de trabajo	ACTIVIDAD	Número de horas invertidas	Días a la semana a trabajar	Semanas	Meses	Total, de horas por mes	Costo por hora	Costo Total por mes	Costo total
C 4	Realizar encuesta a la comunidad para evaluar impacto	2	2	2	1	4	20\$	40\$	180\$
C 5	Crear un entorno de apoyo donde se puedan compartir experiencias a través de grupo de mujeres de la comunidad	2	2	2	1	8	30\$	40\$	980\$
C 6	Evaluar los hábitos alimentarios e identificar áreas y metas a lograr en un futuro	2	2	2	1	8	30\$	40\$	960\$
	Costo total								7.850 \$

Fuente: Elaboración Propia 2024.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Al finalizar el desarrollo de la investigación y elaboración de la propuesta, se presentan las conclusiones de lo planteado:

- ✓ Respecto al primer objetivo específico, se evidencio a través de la aplicación del instrumento de investigación, los hábitos alimentarios de las familias de la comunidad de Corralito, por medio del cual se pudo constatar a través de los hallazgos, los hábitos nutricionales de la población adulta, las carencias alimentarias y patrones heredados de las familias, como una información crucial para lograr diseñar el plan educativo nutricional adecuado a esta comunidad, al identificar las carencias alimentarias permite enfocar esfuerzos en los alimentos ricos en nutrientes faltantes y finalmente al identificar patrones heredados ofrece preferencias alimentarias y tradiciones culinarias como valiosa información para la estrategia de educación nutricional para la comunidad.

- ✓ Caracterizar los componentes de un menú estándar destinado a cubrir las necesidades nutricionales de adultos entre 35 y 45 años, tomando en cuenta los hábitos y condiciones alimentarias hallados en la comunidad. Como se mencionó en el punto anterior, el contenido del plan educativo no solo contempla estrategias que permitan el abordaje nutricional, sino que también incluye la caracterización de los componentes de un menú destinado a cubrir las necesidades de adultos con el fin de orientar a las personas encargadas de la elaboración de los alimentos

a construir el plan de alimentación a través de esta caracterización lo que permite dar herramientas nutricionales ejemplificadas y acopladas a sus necesidades nutricionales y alimentos encontrados en la comunidad.

- ✓ Diseñar un plan educativo nutricional para adultos encargados de la preparación de los alimentos de hombres y mujeres de 35 a 45 años de edad de la comunidad de Corralito. El diseño del plan educativo nutricional se concretó en la planificación educativa de las necesidades nutricionales de los adultos, la caracterización de un menú estándar con enfoque en alimentos locales accesibles a la comunidad de Corralito con información sobre nutrientes esenciales y cómo obtenerlos a través de una dieta equilibrada con el fin de capacitar a los adultos en técnicas de preparación de alimentos y fomentar hábitos sostenible con el uso de alimentos locales y así promover la prevención de enfermedades no transmisibles como la obesidad, hipertensión y la diabetes de la población adulta de esta comunidad.

En cuanto al desarrollo del marco lógico la dificultad que se manifestó fue la falta de tiempo para lograr el grupo focal con más miembros de la comunidad, ya que se realizó con algunos adultos de la comunidad, las coordinadoras de los proyectos educativos de la ONG impaktemos para esa zona y la autora del este TEG.

Recomendaciones

En cuanto a las recomendaciones:

Se recomienda la búsqueda de la sostenibilidad a largo plazo del plan educativo considerando estrategias que incluyan la capacitación de líderes comunitarios y la búsqueda de financiamiento sostenible.

Monitorear y evaluar que el plan educativo sea adaptable a las necesidades cambiantes de la comunidad y a los nuevos avances en el campo de la nutrición realizando ajustes necesarios por medio de los cuales se logre optimizar su efectividad.

Se recomienda hacer esta propuesta o presentación del proyecto a otras comunidades donde la ONG Impaktemos tiene proyectos sociales en curso como la zona del estado Zulia y estado Lara en las comunidades del Palo y en el Ujano respectivamente.

Presentar esta propuesta a la alcaldía del municipio el Hatillo del estado Miranda como un proyecto que se pueda implementar en comunidades cercanas que tenga características similares a la comunidad de Corralito.

Se sugiere impulsar la necesidad de lograr la colaboración con la comunidad: Es importante mantener una estrecha colaboración con la comunidad durante todo el proceso de implementación del plan educativo, asegurando su participación activa y receptividad a los contenidos y actividades propuestas.

ANEXOS

Anexo 1 Encuesta.

ENCUESTA DE HáBITOS ALIMENTARIOS COMUNIDAD CORRALITO



Encuesta de Hábitos Alimentarios - Comunidad Corralito

B **I** **U**  

Esta encuesta tiene como objetivo explorar los hábitos alimentarios de la comunidad Corralito del Municipio El Hatillo. Tu participación es esencial para nosotros, apreciamos tu colaboración.

Selecciona tu sexo *

☐ Hombre

☐ Mujer

Escribe tu edad *

Texto de respuesta corta

¿Quién es la persona encargada de prepara los alimentos en tu hogar? *

- ☐ Papá
- ☐ Mamá
- ☐ Abuela/Abuelo
- ☐ Tío/Tía
- ☐ Hijo/Hija
- ☐ Otra...

¿Cuántas comidas realizas en el día y cuáles? *

- ☐ Desayuno
- ☐ Almuerzo
- ☐ Cena
- ☐ Todas
- ☐ Otra...

¿Qué tipos de alimentos consumen comúnmente en tu hogar? (Selecciona todos los que corresponda) *

- ☐ Vegetales verdes (ej.: repollo, ajos, aguacate, etc.)
- ☐ Tubérculos (ej.: papa, zanahoria, yuca, etc)
- ☐ Cereales (ej: arroz, avena, pasta)
- ☐ Harinas (ej.: trigo, maíz, arepa, pan)
- ☐ Lácteos (ej.: leche, queso, yogurt etc.)
- ☐ Carne de res
- ☐ Carne de pollo
- ☐ Pescado
- ☐ Huevos

¿Qué alimentos encuentras fácilmente en tu comunidad? ¿Los cosechas o son fáciles de adquirir? *

Por ejemplo en: sembradío, corral de gallina, cerdo, huevo, cambural, etc.

Texto de respuesta larga

En tu plato de comida siempre hay (Selecciona las que apliquen) *

- ☐ Lácteos (ej.: leche, queso, etc.)
 - ☐ Frutas (ej.: guayaba, cambur, parchita, etc.)
 - ☐ Tubérculos (ej.: papa, zanahoria, yuca, etc.)
 - ☐ Harinas (ej.: trigo, maíz, arepa, pan, etc.)
 - ☐ Carnes (ej.: carne molida, mechada, bisteck, pollo etc.)
 - ☐ Huevos
 - ☐ Otra...
-

¿En tu casa tienes acceso al agua para la elaboración de alimentos? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otra...

¿Tienes acceso a medios electrónicos?

- ☐ Telefono
- ☐ Televisor
- ☐ Radio
- ☐ Computadora
- ☐ Ninguno

¿Conoces si en tu casa hay personas con diabetes, sobrepeso o tensión arterial alta? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otra...

¿Tienes acceso a la bolsa CLAP? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otra...

Si respondiste que "Sí" en la pregunta anterior, ¿Qué alimentos contiene esta? *

Escribe la lista de opciones:

☐ Leche en polvo

☐ Arroz

☐ Pasta

☐ Azúcar

☐ Sal

☐ Harina de Maíz

☐ Harina de Trigo

☐ Lentejas

☐ Caraotas

☐ Sardina

☐ Nutrichicha

☐ Huevos

☐ Aceite Vegetal

☐ Otra...



¿En tu casa tienes nevera para los alimentos? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otra...

¿Qué tipo de cocina usas? *

- ☐ Gas
- ☐ Eléctrica
- ☐ Carbón
- ☐ Leña
- ☐ Otra...

Anexo 2. Formulario para la Observación Directa



Guía de Observación

Nombre del Observador	
Cargo/ Rol en impaktemos	

Fecha _____

Objetivo: Observar los hábitos alimentarios y heredados de la comunidad de corralito

Aspecto a evaluar	<u>si/no</u>	Observaciones
Consumo de comidas chatarra, chucherías		
¿Consume frutas, verduras y hortalizas?		
¿Con qué frecuencia consumen carne roja, procesada o embutidos?		
¿Consumen alimentos azucarados o procesados con regularidad?		
¿Consumen alcohol?		
Existen recetas o tradiciones culinarias que hayas observado		
Que alimentos has observado que la comunidad tiene acceso		
Has observado personas con obesidad		
Has observado personas con muy bajo peso		
Has observado que alimentos se cosechan en la comunidad		
Que tipo de comidas realizan fritas, horneadas, cocidas.		

Cuadro de observación directa elaboración propia. 2024

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrien, M, y Beghin, I. (2001). *Nutrición y Comunicación: De la Educación en Nutrición Convencional a la Comunicación Social en Nutrición*. Universidad Iberoamericana. Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe.
- Baspe, N. (2021) Las personas con diabetes en Venezuela dependen de programas humanitarios. *Acción Solidaria*. <https://accionesolidaria.info/las-personas-con-diabetes-en-venezuela-dependen-de-programas-humanitarios/>
- Bolívar Rodríguez, M. T. (2015). *Hábitos Alimentarios, como factor de riesgo Cardiovascular*. Trabajo de Grado para optar a Magister en Planificación Alimentaria y Nutricional, UCV. <http://caelum.ucv.ve/handle/10872/18247>
- Cervantes, F (s/f). Edad Adulta Intermedia (de los 40 a los 65 años). Psicopedagogía en el Desarrollo y la Educación. <https://fatimacervantes.com/>
- Cordero Daniel, L. (2017). Impacto de una intervención educativa apoyada en las tecnologías de la información y comunicación para reducir peso en pacientes con obesidad. Trabajo Especial de Grado para optar al título de Especialista en Medicina Familiar. UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2017/julio/0761129/0761129.pdf>
- Escalante García, Y. (2018). *Intervención educativa nutricional para la reducción de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la licenciatura en nutrición de la generación 2015*. Trabajo de Grado. Universidad Pedagógica Nacional. <http://hdl.handle.net/123456789/32555>
- FEN, (2014). Hábitos Alimentarios. Fundación Española de la Nutrición FEN. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Hernández Montequín, M. D. (2010). Estrategia de capacitación dirigida a las promotoras del programa educa a tu hijo para el desarrollo de la cultura alimentaria en los niños de cero a tres años, del Municipio Pinar del Río. Trabajo de grado para optar al título de master en educación, por la Universidad de Ciencias Pedagógicas Rafael María de Mendive. https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/1933/1/Hern%C3%A1ndez_10.pdf
- Hernández, P. y Contreras, F. (2017) Educación nutricional en diabetes: una estrategia emergente en Venezuela. *Digital postgrado* 6(2). 25-28. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1097248/14913-144814481761-1-sm.pdf>
- Jones-Hutchinson, J. (2015). Uso de las tecnologías de información y comunicación en la gestión del conocimiento en salud. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 1(2), 70–71. <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/51>

Ley de Ejercicio de la Profesión del Licenciado en Nutrición y Dietética. Publicada en fecha: 27/08/1998, Gaceta N.º 36.526.

<https://venezuela.justia.com/federales/leyes/ley-de-ejercicio-de-la-profesion-del-licenciado-en-nutricion-y-dietetica/qdoc/>

Ley Orgánica de Seguridad y Soberanía Alimentaria. Gaceta Oficial Extraordinaria N° 5.889 del 30 de julio de 2008.

<http://bioseguridad.minec.gob.ve/files/Ley%20Org.%20de%20Seg.%20y%20Soberania%20Agroalimentaria.pdf>

Marco P., E. (2021). Programas de Protección Nutricional de la Agenda Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición* 34, (2).

<https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2021/2/art-5/>

Oliver E, Baños, R.M., Cebolla A, Lurbe E, Alvarez-Pitti J, Botella C. (2013). An electronic system (PDA) to record dietary and physical activity in obese adolescents; data about efficiency and feasibility. *Nutrición Hospitalaria* 28, (6).1860-18666. PMID: 24506361.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24506361/>

OMS, s/f. Dieta Sana. Temas de Salud. https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1

Plan de la Patria 2019-2025 de Venezuela. *Observatorio Regional de Planificación para el Desarrollo de América Latina y el Caribe*.

<https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-de-la-patria-2019-2025-de-venezuela>

Ruiz De Las Heras, A. (2022) Nutrición en la edad adulta (40-65 años). Alimentación en las Etapas de la Vida. *Webconsultas, Revista de Salud y Bienestar*.

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta>

Saray Maestro de la Fuente (s/f) Estandarización de recetas: definición, importancia y pasos a seguir. Monouso.

https://blog.monouso.es/estandarizacion-de-recetas/#Que_es_estandarizar_una_receta

Touriñan L., J. M. (2013). Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La Mirada Pedagógica. *Revista Portuguesa De Pedagogía, Extra Serie*. 283-307.

https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/24436/2011_rppedagogia_touri%c3%b1an_intervencion.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VIU, (s/f) Educación Nutricional ¿Qué es? Y ¿Por qué es tan importante?

<https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/educacion-nutricional-que-es-y-por-que-es-tan-importante>

upel, Castro, Universidad de la empresa. La encuesta como técnica de investigación, validez y confiabilidad.

<https://ude.edu.uy/la-encuesta-como-tecnica-de-investigacion-validez-y-confiabilidad/>

Gómez Galán, Manuel y Cámara, Luis (2003) Orientaciones para la aplicación del enfoque del marco. Primera edición Madrid.

CMDLT, (2015) *Venezuela reporta una de las prevalencias de hipertensión arterial más altas de Latinoamérica*. Centro Médico Docente La Trinidad. En:

<https://www.cmdlt.edu.ve/venezuela-reporta-una-de-las-prevalencias-de-hipertension-arterial-mas-altas-de-latinoamerica/>

OMS, (2016). Organización Mundial de la Salud – Perfiles de los países para la diabetes. En:

<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/diabetes/ven-es.pdf>

OMS, (2024). Malnutrición. Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS, (2023). Enfermedades no transmisibles. Organización Mundial de la Salud. En:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Landaeta-Jiménez, M., Patiño, E. y Galicia, N. (2010). Campaña de educación nutricional contra la malnutrición por medios de comunicación masivos en Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 23(1), 26-33. En:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000100005&lng=en&tlng=.

CUSPAL, (2023). Misión Alimentación seguirá fortaleciendo la eficiencia del sistema alimentario nacional durante el 2023. Corporación Única de Servicios Productivos y Alimentarios, C.

A. En: <https://www.cuspal.gob.ve/ministro-leal-telleria-mision-alimentacion-seguira-fortaleciendo-la-eficiencia-del-sistema-alimentario-nacional-durante-el-2023/>

Barrera, (2010) *Metodología de la Investigación: Guía Para la Comprensión Holística de la Ciencia*. Quirón.

UPEL, (2022) Manual de trabajos de grado de especialización técnica, especialización y maestría y tesis doctorales. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. En. <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-pedagogica-experimental-libertador/investigacion-i/manual-upel-2022/75613424>