



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES,
COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.
PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022”**

Trabajo de Titulación:

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTOR:

YESENIA ANABEL ARMAS OROZCO

Riobamba– Ecuador

2022



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES,
COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.
PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022”**

Trabajo de Titulación:

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTOR: YESENIA ANABEL ARMAS OROZCO

DIRECTOR: Dr. ANGEL FLORESMILO PARREÑO URQUIZO, Ph.D.

Riobamba– Ecuador

2022

© 2022, Yesenia Anabel Armas Orozco

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, Yesenia Anabel Armas Orozco, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba,



Yesenia Anabel Armas Orozco

C.I. 060507012-7

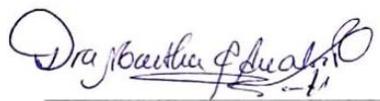
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, " **PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES, COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022**", realizado por la señorita: **YESENIA ANABEL ARMAS OROZCO**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

FIRMA

FECHA

Dra. Martha Cecilia Ávalos Pérez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



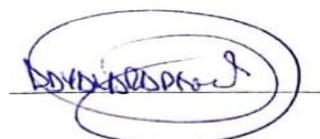
23 -01-2023

Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza PhD
**DIRECTOR DE TRABAJO DE
TITULACIÓN**



23 -01-2023

Dra. Dayanara de los Ángeles Peñafiel Salazar
**MIEMBRO DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**



23 -01-2023

DEDICATORIA

El presente proyecto de titulación dedico principalmente a Dios, quien me da la vida, la fuerza, el conocimiento necesario para llegar a culminar esta etapa. A mis padres por darme su apoyo moral y económico brindándome su paciencia que han realizado para convertirme en lo que soy ahora, gracias a ello he podido llegar hasta aquí siendo el orgullo de ser su hija, gracias por su amor infinito. A mi hermana menor quién estuvo a mi lado todos los días, brindándome todo su apoyo y dándome palabras de aliento motivadoras para seguir adelante y culminar una de las tantas etapas que me esperan en el camino de la vida gracias a todos. Finalmente quisiera dedicar este proyecto de titulación a todos quienes estuvieron a mi lado más a mis padres y hermanas para poder hacer realidad este sueño tan anhelado.

Yesenia

AGRADECIMIENTO

Quiero dar gracias a Dios por darme la oportunidad y capacidad para realizar el proyecto de titulación, también me permito agradecer a la Escuela Superior Politécnica de “Chimborazo” por abrirme las puertas y darme la oportunidad de llegar a ser una profesional en la carrera que me ha gustado. También quisiera expresar mi agradecimiento al tribunal al Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza, Dra. Dayanara Peñafiel por haber aceptado dirigir mi proyecto de fin de carrera; además, a todos mis maestros que formaron parte de este proceso de formación académica, todos sus conocimientos compartidos que permanecerá durante mi vida. A mis padres quienes me motivaron a seguir adelante y me permitieron cumplir mi sueño, para ser una mujer llena de éxito y no depender de otra persona.

Yesenia

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	x
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	4
1.1. Antecedentes investigativos.....	4
1.2. Adulto mayor.....	5
1.3. Envejecimiento y salud.....	6
1.3.1. Niveles de envejecimiento.....	6
1.4. Alimentación Y Nutrición.....	7
1.4.1. Requerimientos nutricionales.....	8
1.4.1.1. Macronutrientes.....	9
1.4.1.2. Micronutrientes.....	10
1.5. Alimentación en el adulto mayor.....	10
1.5.1. Cambios fisiológicos durante el envejecimiento.....	11
1.5.2. Dieta equilibrada.....	12
1.6. Factores que influyen en el a tercera edad.....	12
1.7. Alimentación saludable.....	13
1.7.1. Rueda alimenticia.....	14
1.7.2. Hábitos alimenticios.....	15
1.8. Desnutrición en el adulto mayor.....	15
1.8.1. Causas.....	16
1.8.2. Consecuencias.....	17
1.9. Enfermedades de la tercera edad.....	18
1.9.1. Osteoporosis.....	18
1.9.2. Diabetes.....	18
1.9.3. Hipertensión arterial.....	19
1.9.4. Obesidad.....	19
1.9.5. Hipotiroidismo.....	19

1.9.6.	<i>Otros problemas presentes</i>	20
1.10.	Educación en nutrición	20
1.11.	Valoración del estado nutricional	21

CAPÍTULO II

2.	METODOLOGÍA	23
2.1.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	23
2.2.	Variables	23
2.2.1.	<i>Identificación.</i>	23
2.2.2.	<i>Definición</i>	23
2.2.3.	<i>Operacionalización</i>	24
2.3.	Tipo y diseño de estudio	26
2.4.	Población, muestra o grupos de estudio	26
2.5.	Descripción de procedimientos	26

CAPÍTULO III

3.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	28
3.1.	Resultados sobre las características sociodemográficas	28
3.2.	Resultados de Prácticas sobre alimentación	30
3.3.	Plan De Acción	46
3.3.1.	<i>Planes de clase</i>	49

	CONCLUSIONES	79
--	---------------------------	----

	RECOMENDACIONES	81
--	------------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-1:	Necesidades de ingesta energética por género a partir de los 60 años	8
Tabla 1-2:	Operacionalización de variables	24
Tabla 1-3:	Edades de adultos mayores	28
Tabla 2-3:	Género de adultos mayores	28
Tabla 3-3:	Consumo de frutas	30
Tabla 4-3:	Consumo de agua al día	31
Tabla 5-3:	Consumo de alimentos balanceados	32
Tabla 6-3:	Tres comidas al día	32
Tabla 7-3:	Forma de comer	33
Tabla 8-3:	Dieta equilibrada.....	34
Tabla 9-3:	Alimentos ricos en proteína	35
Tabla 10-3:	Comida chatarra	36
Tabla 11-3:	Número de comidas al día.....	37
Tabla 12-3:	Enfermedad relacionada a la alimentación	38
Tabla 13-3:	Frecuencia de consumo de alcohol	39
Tabla 14-3:	Hipertensión arterial.....	40
Tabla 15-3:	Diabetes.....	41
Tabla 16-3:	Hipotiroidismo	42
Tabla 17-3:	Cambio de hábitos alimenticios	43
Tabla 18-3:	Plan de acción	46

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1-3:	Edades de adultos mayores.....	28
Ilustración 2-3:	Género de adultos mayores	29
Ilustración 3-3:	Consumo de frutas.....	30
Ilustración 4-3:	Consumo de agua al día.....	31
Ilustración 5-3:	Forma de comer.....	33
Ilustración 6-3:	Dieta equilibrada	34
Ilustración 7-3:	Comida chatarra.....	36
Ilustración 8-3:	Número de comidas al día	37
Ilustración 9-3:	Enfermedad relacionada a la alimentación.....	38
Ilustración 10-3:	Frecuencia de consumo de alcohol.....	39
Ilustración 11-3:	Hipertensión arterial	40
Ilustración 12-3:	Diabetes	41
Ilustración 13-3:	Hipotiroidismo.....	42
Ilustración 14-3:	Cambio de hábitos alimenticios.....	43
Ilustración 15-3:	Resultados	77

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A:	OFICIO DIRIGIDO AL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD DE TOTORAS
ANEXO B:	ENCUESTA
ANEXO C:	LOCALIZACIÓN DE LA COMUNIDAD DE TOTORAS
ANEXO D:	INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
ANEXO G:	ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD DE TOTORAS.
ANEXO H:	CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS ADULTOS MAYORES
ANEXO I:	ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO. 1
ANEXO J:	ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.1
ANEXO K:	ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.2
ANEXO L:	ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.2
ANEXO M:	ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.3
ANEXO N:	ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.3
ANEXO O:	ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.4
ANEXO P:	ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.4
ANEXO Q:	ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.5
ANEXO R:	ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.5
ANEXO S:	ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.6
ANEXO T:	ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.6
ANEXO U:	TALLER 1
ANEXO V:	ASISTENCIA DEL TALLER 1
ANEXO W:	TALLER 2
ANEXO X:	ASISTENCIA DE TALLER 2
ANEXO Y:	TALLER 3
ANEXO Z:	ASISTENCIA DEL TALLER 3
ANEXO AA:	TALLER 4
ANEXO BB:	ASISTENCIA DEL TALLER 4
ANEXO CC:	RUEDA ALIMENTICIA

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el propósito de implementar un programa educativo sobre alimentación saludable dirigido a los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. El estudio tuvo un diseño metodológico de tipo cuasi experimental con un enfoque descriptivo transversal. Para el levantamiento de información participaron 30 adultos mayores divididos en 9 hombres y 21 mujeres, a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado de 15 preguntas. La encuesta tuvo ítems relacionados con la parte socio demográfica, enfermedades frecuentes en los adultos mayores y prácticas de alimentación. A partir de los resultados obtenidos se logró identificar el rango de edades de las personas de la comunidad de Totoras, el género dominante, hábitos de alimentación, padecimientos relacionados con la mala alimentación y el consumo de bebidas alcohólicas, entre otros. Con estos hallazgos se desarrolló un programa educativo en adultos mayores. Tomando en cuenta los valores iniciales con los finales sobre alimentación saludable, se pasó de un 35% a un 70% de adultos mayores con una alimentación saludable en la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo, lo cual, demuestra un avance significativo de los beneficiarios hacia el objetivo. Se logró mejorar los hábitos alimenticios de la población estudiada, pero, los cambios notorios se observarán a largo plazo, por lo que, es necesario continuar con el desarrollo de las actividades planteadas en el programa.

Palabras clave: <ALIMENTACIÓN SALUDABLE>, <HÁBITOS ALIMENTICIOS>, <ADULTOS MAYORES>, <PROGRAMA EDUCATIVO>, <ENFERMEDADES>.

2491-DBRA-UPT-2022

A handwritten signature in blue ink is written over a circular official stamp. The stamp contains the text 'UNIVERSIDAD DEL CHIMBORAZO' and 'FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD' around the perimeter, with a central emblem. The signature is highly stylized and overlaps the stamp.

ABSTRACT

This research was conducted to implement an educational program on healthy eating aimed at older adults in the Totoras community, Chimborazo Province. The study had a quasi-experimental methodological design with a cross-sectional descriptive approach. This research involved thirty older adults, nine men and twenty-one women, who completed a 15- question structured questionnaire. In addition, the survey contained items related to sociodemographic aspects, common diseases in older adults, and dietary practices. According to the results, it was possible to develop an education program for older adults in the community and to identify their age range, the dominant gender, eating habits, and aliments related to poor diet and alcohol consumption among others. Once the initial and final values were considered on healthy eating, there was an increase from 35% to 70% of older adults with a healthy diet in the community, which shows significant progress of the beneficiaries towards the objective. The participants' healthy eating improved but, noticeable changes will be observed in the long term. Therefore, it is necessary to continue with the development of the activities proposed in the program.

Key words: <HEALTHY FOOD > <EATING HABITS >, <OLDER ADULTS>, <EDUCATIONAL PROGRAM >, <DISEASES >.

Silvia Bejarano
Silvia Nataly Bejarano Criollo
CI: 0603475765



INTRODUCCIÓN

La comunidad de Totoras es una zona rural del cantón Alausí de la provincia de Chimborazo. Inicialmente y durante varios años fue un humilde caserío del sector Achupallas. Sin embargo, en 1994 el Consejo Municipal aprobó su parroquialización. La parroquia de Totoras cuenta con 7.000 habitantes, en donde el 52,7% se caracteriza por ser joven a comparación de otras comunidades del cantón Alausí. Con más de 30 años de existencia parroquial, la labor para mejorar la alimentación de los residentes de esta comunidad aún es muy largo y más para los adultos mayores, puesto que, la situación económica que atraviesan es escasa al vivir de la ganadería y la agricultura. El Consejo Consultivo de Adultos Mayores de Alausí ha trabajado arduamente con este grupo etario en el proyecto denominado “Atención integral de grupos prioritarios (seguridad alimentaria y salud integral, servicios) PAM discapacidad”. El proyecto atendió alrededor de 60 personas con discapacidad y con problemas geriátricos (Sanaguaray, 2019).

La problemática de los pobladores de la comunidad de Totoras es no contar con dispensarios médicos cercanos a la zona, así como, profesionales que puedan desarrollar programas y proyectos que contribuyan a mejorar los hábitos alimenticios de los adultos mayores. Situación que se torna cada vez más complicada, ya que los coordinadores y encargados de la salud en el sector desconocen la situación real de los habitantes. Por tal razón, el grupo de trabajo de esta investigación fue de 30 adultos mayores que conforma el programa educativo sobre alimentación saludable en la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

Tomando en consideración que el enfoque de estudio realizado con los adultos mayores se ha encaminado en actividades que permitan el mejoramiento de la alimentación, se trabajó con herramientas lúdicas, charlas, bailo terapias que contribuyan a una mejor asociación de las temáticas establecidas. Los contenidos desarrollados fueron: buenos hábitos alimenticios en adultos mayores, dieta equilibrada, beneficios de las proteínas, hipertensión arterial y diabetes. Los recursos utilizados en los planes de clase fueron: imágenes de alimentos saludables y no saludables, platos desechables con rótulos, plastilina, toma de la presión arterial y carteles sobre el estado nutricional. Los materiales entregados sirvieron para que los beneficiarios puedan desarrollar las actividades y adquirir conocimientos más significativos mediante la práctica. Todas las acciones implementadas en el programa educativo deben ser prologadas y coordinadas para ver mejores resultados en un plazo más amplio.

La comunidad de Totoras es una zona rural del cantón Alausí de la provincia de Chimborazo. Inicialmente y durante varios años fue un humilde caserío del sector Achupallas. Sin embargo, en 1994 el Consejo Municipal aprobó su parroquialización. La parroquia de Totoras cuenta con 7.000

habitantes, en donde el 52,7% se caracteriza por ser joven a comparación de otras comunidades del cantón Alausí. Con más de 30 años de existencia parroquial, la labor para mejorar la alimentación de los residentes de esta comunidad aún es muy largo y más para los adultos mayores, puesto que, la situación económica que atraviesan es escasa al vivir de la ganadería y la agricultura. El Consejo Consultivo de Adultos Mayores de Alausí ha trabajado arduamente con este grupo etario en el proyecto denominado “Atención integral de grupos prioritarios (seguridad alimentaria y salud integral, servicios) PAM discapacidad”. El proyecto atendió alrededor de 60 personas con discapacidad y con problemas geriátricos (Sanaguaray, 2019).

La problemática de los pobladores de la comunidad de Totoras es no contar con dispensarios médicos cercanos a la zona, así como, profesionales que puedan desarrollar programas y proyectos que contribuyan a mejorar los hábitos alimenticios de los adultos mayores. Situación que se torna cada vez más complicada, ya que los coordinadores y encargados de la salud en el sector desconocen la situación real de los habitantes. Por tal razón, el grupo de trabajo de esta investigación fue de 30 adultos mayores que conforma el programa educativo sobre alimentación saludable en la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

Tomando en consideración que el enfoque de estudio realizado con los adultos mayores se ha encaminado en actividades que permitan el mejoramiento de la alimentación, se trabajó con herramientas lúdicas, charlas, bailo terapias que contribuyan a una mejor asociación de las temáticas establecidas. Los contenidos desarrollados fueron: buenos hábitos alimenticios en adultos mayores, dieta equilibrada, beneficios de las proteínas, hipertensión arterial y diabetes.

Los recursos utilizados en los planes de clase fueron: imágenes de alimentos saludables y no saludables, platos desechables con rótulos, plastilina y carteles sobre el estado nutricional con énfasis en la tabla del Índice de Masa Corporal (IMC). Los materiales entregados sirvieron para que los beneficiarios puedan desarrollar las actividades y adquirir conocimientos más significativos mediante la práctica. Todas las acciones implementadas en el programa educativo deben ser prologadas y coordinadas para ver mejores resultados en un plazo más amplio.

Objetivos

General

- Implementar un programa educativo sobre alimentación saludable dirigido a los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Periodo Abril -septiembre 2022.

Específicos

- Identificar las características socio demográficas de los adultos mayores.
- Determinar las prácticas sobre alimentación en adultos mayores mediante la utilización de un instrumento de recolección de datos.
- Identificar las principales enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Desarrollar un programa educativo sobre alimentación saludable mediante el uso de estrategias educativas.
- Evaluar el Programa Educativo desarrollado.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1. Antecedentes investigativos

Los antecedentes relevantes acerca del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores se describen a continuación en orden cronológico a partir del año 2017 hasta el 2022. Con la finalidad de destacar y comparar los resultados y hallazgos alcanzados en esta temática. Los referentes investigativos seleccionados se enfocan en dos contextos: nacional e internacional.

A nivel nacional, Valverde (2017) en su investigación titulada “diseño y validación de material educativo sobre Alimentación en el Adulto Mayor” (p.8). Determino que una guía es el primer paso para una alimentación y vida saludable, ya que, los adultos mayores tienen información a la mano que ayuda a escoger mejor los alimentos que dispone. Además, los adultos mayores pueden nutrirse mejor y reducir el apareamiento de enfermedades. También, concluyó que los adultos a los cuales se realizó las entrevistas no poseían ningún tipo de información y peor aún algún tipo de material educativo acerca de alimentación para su edad, por lo que, la guía fue de mucha utilidad para que se alimenten de una manera adecuada, balanceada y saludable acorde a sus necesidades nutricionales.

“Alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, del cantón Samborondón” es una investigación que tuvo como objetivo proporcionar un instrumento de información que fomente la alimentación saludable en los adultos mayores. El instrumento que se aplicó para el estudio fue una encuesta cuyo cuestionario estuvo estructurado en base a la campaña publicitaria que se desarrolló en el sector. Los resultados determinaron que el Centro de Salud Boca de Caña no cuenta con los recursos necesarios para informar a los adultos sobre la importancia de mantener una alimentación saludable por lo que, las campañas publicitarias y los folletos utilizados ayudaron a que los adultos se alimenten de forma correcta entablando un compromiso de responsabilidad social (Orellana, 2017 p.9).

A nivel internacional, Peraza (2018) en su investigación titulada “conocimiento que tienen los adultos mayores sobre estilos de vida antes y después de participar en un Programa Educativo” (p.12). Determino que en su totalidad los adultos mayores poseen ingresos económicos provenientes de pensiones y que la gran mayoría demuestran altos índices de patología cardiovascular y metabólica. Por lo que, demostraron la necesidad de promover estilos de vida

más saludables mediante el desarrollo de programas educativos permanentes. El autor concluyó que, el conocimiento sobre los hábitos alimentarios en sus factores de tipos de alimentos, formas de preparación y presentación antes del programa fue 10,5 y con el programa el puntaje subió a 22,7 reportándose una diferencia de 12,2 puntos. Con los puntajes obtenidos, el autor manifestó que el programa formativo permitió incrementar la información acerca de hábitos alimenticios en los adultos mayores.

En la investigación titulada “Proyecto de desarrollo local: promoviendo un envejecimiento saludable en los adultos mayores – Provincia de Santa Cruz - Región Cajamarca” se estableció que: los adultos mayores de Santa cruz presentan enfermedades crónicas y familias con desconocimiento en el cuidado de adultos mayores. Factores que conllevaron a tener serios problemas con el estilo de vida y la salud. El objetivo principal del estudio se centró en contribuir al mejoramiento de la salud de los adultos mayores mediante talleres demostrativos de alimentación y talleres educativos de estilos de vida saludables. Con las familias el objetivo fue el desarrollo de talleres sobre el cuidado del envejecimiento saludable, terapias familiares y talleres recreativos. El autor concluyo que al final del proyecto más de 30 adultos mayores obtuvieron información adecuada sobre la importancia de adquirir estilos de vida saludable y el 60% de ellos participan en campañas de difusión (Rojas, 2020 p.32).

González (2020) en su investigación titulada “propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de ciudad Bolívar” manifestó que la población de la ciudad de Bolívar presenta una gran inseguridad alimenticia y nutricional (p.14). Las mismas que son generadas por problemas de malnutrición, hábitos alimenticios, estilo de vida inadecuados y una ineficiente administración del dinero en la compra de alimentos. La finalidad del estudio se centró en diseño de un programa alimenticio y nutricional que contribuya a la seguridad alimentaria de las comunidades. Los hallazgos obtenidos determinaron que la educación alimentaria y nutricional como programa educativo permitió adquirir conocimientos, habilidades y destrezas, en el autocuidado alimenticio y en el mejoramiento de la situación actual de la ciudad.

1.2. Adulto mayor

La Organización Mundial de la Salud (2022) menciona que las personas entre 60 y 74 años se consideran mayores. Las mujeres de 75 a 90 años se denominan ancianas y aquellas que sobrepasan este rango de edad son denominadas grandes viejos (p.22). Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de varios tipos de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, con una disminución gradual de las capacidades físicas y mentales, un

mayor riesgo de enfermedad y en última instancia, morirá. Sin embargo, estos cambios no son lineales ni uniformes, y su relación con la edad de una persona es bastante relativa.

En Ecuador se considera a los adultos mayores aquellas personas que tienen 65 años en adelante, según el censo del 2010 la población que conforma este grupo es de 940.905 mismo que representa el 6.6% de la población total. El envejecimiento depende de las consideraciones sociales, educativas, culturales y económicas. En este grupo de personas algunas se encuentran jubiladas y reciben pensiones que les permiten vivir dignamente, sin embargo, otras aun trabajan o son cuidados por sus familiares. Según la constitución de Ecuador las personas de 65 años en adelante pertenecen a un grupo de atención prioritaria, en base a esto deben recibir atención especializada y de calidad (Consejo de Igualdad Intergeneracional, 2022 p.31).

1.3. Envejecimiento y salud

La dinámica de la salud en la vejez es compleja, los factores que actúan en este cambio se manifiestan en las capacidades físicas y mentales de las personas mayores. A lo largo de los años, ocurren muchos cambios fisiológicos básicos, lo que incrementa el riesgo del apareamiento de enfermedades crónicas. Después de los 60 años, la mayor carga de discapacidad y muerte resulta de la pérdida de la audición, la visión y las habilidades motoras relacionadas con la edad, así como de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer y demencia (Organización Mundial de la Salud, 2022 p.11).

El envejecimiento saludable se basa en el curso de la vida de una persona y las perspectivas funcionales, según las estrategias de salud pública de la OMS se considera esto como un proceso que fomenta y mantiene la capacidad funcional de un adulto mayor permitiéndole obtener un bienestar en su vejez.

El envejecimiento saludable proviene de nuestra herencia genética. La expresión de estos genes puede verse alterada por los efectos de la vida intrauterina y del medio ambiente y los hábitos posteriores. El envejecimiento saludable contribuye a mejorar el bienestar físico, mental y social de las personas mayores, el alcance y la calidad de los servicios sociales y de salud, brinda apoyo alimentario y nutricional además le provee nuevas oportunidades de vida armoniosa dentro de las familias y las comunidades (Varela, 2017 p.18).

1.3.1. Niveles de envejecimiento

Según Orellana (2017) existen tres niveles de envejecimiento que son:

- **Envejecimiento celular**

La edad de las células se basa en el número de veces que han duplicado. Una célula puede replicarse unas 50 veces antes de que su material genético ya no pueda reproducirse de forma idéntica. Cuanto mayor es el daño causado hacia las células, se dañan, por ejemplo, por los radicales libres y otros factores, más a menudo tienen que regenerarse y, por lo tanto, más rápido envejecen.

- **Envejecimiento hormonal**

Las hormonas también juegan un papel importante con la edad, especialmente durante la niñez y la adolescencia. Los niveles hormonales cambian con el tiempo, lo que lleva a la menopausia y otros cambios relacionados con la edad.

- **Envejecimiento metabólico**

A lo largo del día, las células convierten los alimentos en energía. Este proceso crea productos de desecho que son dañinos para el cuerpo. Como resultado, este metabolismo y producción de energía terminará dañando el cuerpo con el tiempo. Por lo tanto, una dieta saludable que sea fácil de digerir y metabolizar lo ayudará a mantenerse joven por más tiempo (Orellana, 2017 p.17).

1.4. Alimentación Y Nutrición

La alimentación y la nutrición son términos utilizados en dos procesos que, aunque están ligados son diferentes en muchos aspectos.

La alimentación es el proceso mediante el cual se toman una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta, estas sustancias también conocidas como nutrientes son de gran importancia para el complemento de la nutrición. Una alimentación saludable no solo implica el ingerir los niveles recomendados de cada uno de los nutrientes, sino realizar un balance adecuado.

Los nutrientes son aquellas sustancias que se encuentran presentes en los alimentos, necesarias para el crecimiento, reparación y mantenimiento del cuerpo humano. Estos se dividen en energéticos (proteínas, grasas, carbohidratos) y no energéticos (agua, vitaminas y minerales) (Clavijo, 2017 p.17).

Por otro lado, la nutrición se conoce como el proceso mediante el cual se ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias como los nutrientes que se encuentran en los alimentos, este proceso cumple con algunos objetivos como: suministrar energía que se utiliza para el mantenimiento de las funciones y actividades del cuerpo, aportan materiales para la formación, crecimiento y reparación de la estructura corporal y reproducción, además de sustancias que regulan los procesos metabólicos, también ayuda a reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades (Mariño A., Núñez M. y Gámez A., 2018 p.9).

1.4.1. *Requerimientos nutricionales*

Según, Galarza (2018) manifiesta que el requerimiento calórico de un adulto mayor de 65 años disminuye y se asocia a una actividad física reducida, ya que, el metabolismo de una persona de 50 a 70 años disminuye en 7,5 % y baja a un 10% con el paso de la edad, por lo que el aporte calórico recomendado está entre 35 y 40 kcal/Kg/día. A la hora de calcular la energía necesaria para cada individuo, se debe prestar especial atención a la elección de los alimentos y su densidad de nutrientes, de forma que cubran las necesidades nutricionales y así evitar las carencias o excesos de nutrientes, teniendo en cuenta también el tipo de actividad física e intensidad para calcular las necesidades calóricas. La tabla 1 muestra las necesidades energéticas por año y sexo.

Tabla 1-1: Necesidades de ingesta energética por género a partir de los 60 años

Años	Varones	Mujeres
60 – 69	2400	2000
70 – 79	2200	1900
>80	2000	1700

Fuente: Galarza, M. G. (2018).

De acuerdo con las recomendaciones de Galarza (2018), se darán los conceptos básicos que debe tener el adulto mayor sobre el contenido de macronutrientes y micronutrientes para lograr un mejor estado nutricional.

1.4.1.1. *Macronutrientes*

- **Proteínas:** en el adulto mayor, la síntesis de proteínas es lenta debido a la reducción de la digestión de los alimentos y la mala absorción de nutrientes por parte del organismo, por lo que es necesario compensar la deficiencia aportando proteínas de mejor calidad en la dieta. La nutrición de adultos es también la mejor cantidad en todos los casos, como en las dietas restrictivas, como ocurre en las dietas vegetarianas extremas. En cuanto al consumo de proteínas, se debe preferir el pescado por la omega-3, el pollo sin piel, la carne sin grasa, la leche descremada o sin lactosa, si se dispone de ella, y se deben evitar las vísceras de animales por su contenido en purinas, los embutidos y otros ingredientes. La proporción de proteínas debe ser de un 15%, eligiendo proteínas con alto valor biológico. (Galarza, 2018).
- **Hidratos de Carbono (CHOs):** estos son los que brindan el mayor aporte calórico en una alimentación del 50% al 60%, estos deben ser completos, altos en fibra y bajos en el índice glucémico, limitando la sacarosa como el azúcar blanco y las harinas refinadas, que provoca problemas intestinales y posibles enfermedades como la diabetes tipo II. En la dieta se debe priorizar los carbohidratos complejos como el arroz y la pasta integral, la avena, las legumbres, las frutas y las verduras, y se reduce los simples como el azúcar y los productos horneados. La ingesta ideal es de 60 g al día (Galarza, 2018).
- **Lípidos:** son las sustancias que se encuentran después de los CHO en calorías, se recomiendan a partir del 24 al 25%, según las necesidades de cada persona o de género. Se dividen en colesterol de baja intensidad o lipoproteínas malas (LDL) y colesterol alto o bueno (HDL), donde el LDL aumenta al ingerir demasiadas grasas saturadas o de origen animal, provocando enfermedades como hipertensión arterial y dislipidemia. Además, estas personas presentan deficiencias en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Cuando hay casos de carencias nutricionales se recomienda un 30%, como casos de anorexia (Galarza, 2018).
- **Fibra:** en las personas mayores prevalece el consumo de fibra para evitar el estreñimiento y como medio para reducir el riesgo de cáncer de colon, por lo que se recomienda entre 20 a 30 gramos por día en fibra soluble, como frutas, avena y legumbres (Galarza, 2018).

- **Agua:** Se debe consumir suficiente agua durante este período, ya que, en esta etapa sufren de deshidratación, por lo que se deben consumir de 8 a 10 vasos de líquido al día, que pueden ser en forma de sopas, jugos y bebidas (Galarza, 2018).

1.4.1.2. *Micronutrientes*

- **Minerales:** entre los más importantes están el calcio: 1000 a 1500 mg recomendados en mujeres posmenopáusicas, una excelente fuente de calcio es la leche descremada, la misma que se recomendable consumir alrededor de 200 cc (un vaso) que equivale a 250 mg. También, quesos frescos, yogures naturales y otros lácteos de origen animal. El hierro: se recomienda en torno a 10 mg/día, siendo las mejores fuentes la carne roja, los mariscos, el pescado y las yemas de huevo. Para mejorar su absorción, se recomienda consumir junto a estos la vitamina C, que se encuentra en los cítricos.
- Otras fuentes de menor calidad y baja absorción son las legumbres y hortalizas de hoja verde. También, es fundamental la presencia del Zinc ya que la ingesta diaria recomendada de zinc es de 15 mg/día para hombres y 12 mg/día para mujeres. Sus principales fuentes son la carne, el pescado y los huevos, así como los cereales complejos y las legumbres. Su deficiencia se ha asociado con deterioro de la función inmunológica, anorexia, retraso en la cicatrización de heridas y presencia de úlceras.
- **Vitaminas:** Dependiendo del estado nutricional de los adultos, estas van variando de acuerdo con las necesidades de cada persona. Vitamina D: recomendada a partir de 5ug/día, la mejor fuente es el sol. Vitamina C: recomendada con una dieta rica en cítricos o comida suplementaria (Galarza, 2018).

1.5. **Alimentación en el adulto mayor**

El reciente crecimiento exponencial de la población alto mayor, necesita abordar la dieta y los hábitos de estas personas, especialmente para mejorar su calidad de vida y salud, que se ve afectada por el lugar donde residen. La conducta alimenticia de ancianos se caracteriza por el consumo de al menos tres comidas, que no logran cubrir las necesidades nutricionales del anciano y en combinación con otros factores favorecen la presencia de desnutrición por déficit (Álvarez A. et al. 2019 p.14).

Una relación establecida entre una persona y la comida se define como un acto de comer. Se determina que esta se adquiere en la vida, con influencias familiares y sociales, además de otros

aspectos, tales como la disponibilidad de los alimentos, su valor simbólico, su selección o la forma en que se preparan.

Para un adulto mayor, el buen comportamiento alimenticio promueve una cuidadosa absorción de energía y nutrientes. Se entiende que una dieta equilibrada, es aquella que contiene los nutrientes necesarios para el normal funcionamiento del organismo, es la base de una adecuada calidad de vida, sin embargo, cambios en su conducta alimentaria alteran este equilibrio y pueden afectar la nutrición (Troncoso, 2017 p.7).

La alimentación es la base para poder cuidar de la mejor manera el proceso de envejecimiento. Para quien no cuida la alimentación, la vejez es muy pesada, el cuerpo tiene muchos problemas, como el sobrepeso que tiene un efecto negativo en la salud. Cuando se incorporan dietas saludables a las comidas normales de los adultos mayores se pueden revertirse o retrasarse algunos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento, contribuyendo de este modo a alargar la vida de este grupo de personas, muchos pueden seguir viviendo con una buena calidad de vida que les permita convivir activamente con sus familiares y con la comunidad.

Las dietas que se pueden ayudar a las personas de la tercera edad son aquellas conformadas por compuestos como el calcio, hierro o vitamina D. Para poder crear una dieta nutricional equilibrada se deben valorar los cambios físicos y mentales de cada persona para así poder adecuarla a sus necesidades y mejorar su calidad de vida (Durán S., Candia P. y Pizarro R., 2017 p.41).

1.5.1. Cambios fisiológicos durante el envejecimiento

El subsistema digestivo durante el envejecimiento influye en el estado nutricional puesto que se producen una serie de cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos además de cambios de situación y actitudes. Para tener una buena nutrición en las personas mayores se debe tomar en cuenta las necesidades de cada individuo. Entre los cambios fisiológicos tenemos los siguientes: Boca: se disminuye el olfato y el gusto, existe una menor potencia masticadora, presencia de atrofia de papilas gustativas, pérdida de piezas dentarias, resequedad en la boca, aparición del bolo y deglución. Esófago: se presenta un menor tono del esfínter esofágico superior. Además, retraso de la relajación tras deglución y aumento en la presión de contracción faríngea.

Estómago: puede que no exista atrofia gástrica fisiológica y que la secreción gástrica sea normal, sin embargo, puede existir alteración del medio ácido. Además, se aumenta el tiempo de vaciamiento para líquidos, no para sólidos.

Intestino delgado: Posible disminución de la absorción de calcio además de baja concentración de receptores para Vitamina D (Bolet M. y Socarrás M., 2017 p.16).

1.5.2. *Dieta equilibrada*

Según Orellana (2017) una dieta equilibrada o saludable se define como: una dieta que aporta cantidades adecuadas y variedad de alimentos, aportando los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento en el organismo. Una dieta variada que incluya todos los alimentos, en las proporciones adecuadas; es una dieta equilibrada. La alimentación balanceada es el primer paso para mantener y conservar una buena salud en adultos, la cual está relacionada con la ingesta de alimentos. Porque hay alimentos que ayudan a alimentar el cuerpo, formar tejidos para que se puedan desarrollar las diversas funciones de organismo.

Para las personas adultas mayores, la dieta ideal debe incluir alimentos y preparaciones que sean fáciles de preparar y absorber por el cuerpo humano, por lo que se debe tener en cuenta que alimentos duros o secos son los más adecuados. Por ello, una buena elección es una dieta semisólida o blanda. Ejemplos: carne picada, verduras y frutas molidas o cocidas. Los adultos mayores deben tomarse el tiempo necesario para servirse los alimentos, comer despacio y masticar bien, para que los nutrientes se asimilen bien, deben comer lo suficiente, cuatro comidas al día, comer mucha fibra de cereales integrales, frutas y verduras para evitar el estreñimiento y la digestión (Galarza, 2018).

1.6. Factores que influyen en el a tercera edad

En las poblaciones de la tercera edad, los cambios en el estado de salud, la actividad física y los cambios fisiológicos son mayores que en las poblaciones más jóvenes y puede tener un efecto mucho mayor en el estado nutricional.

Los factores que influyen según Valverde (2017) son:

- **Hábitos y nivel de actividad:** la pérdida de masa muscular es importante porque esta se asocia con fuerza muscular, discapacidad funcional, caídas y función respiratoria. Por lo que, el ejercicio es un componente relevante, ya que, incide en los cambios de la composición corporal y el mantenimiento de la masa ósea y el tejido muscular.
- **Cambios fisiológicos:** un aspecto importante es la disminución de la percepción de la sed relacionada al envejecimiento, lo que identifica un alto riesgo de deshidratación, especialmente en casos en donde se produce una deshidratación excesiva: sudoración, vómitos, diarrea, quemaduras, uso diuréticos etc. El aparato digestivo también sufre importantes cambios, si empezamos por la boca, quizás el más importante es la falta de dientes y su principal consecuencia es la dificultad para masticar.

Dentro de los cambios fisiológicos también se produce la disminución de la salivación y el gusto se percibe de manera diferente y causan dificultad para tragar. También se reduce la superficie y la capacidad de absorción de las mucosas del estómago y los intestinos, a lo que se añade las enfermedades gastrointestinales, que suelen presentarse en los ancianos. Asimismo, con la edad, el sentido del olfato se ve afectado.

- **Cambios psicológicos:** los hábitos alimentarios de los adultos mayores son el resultado de patrones de comportamiento que se han formado durante muchos años y, por lo tanto, son difíciles de cambiar. Distintas situaciones que alteran estos hábitos pueden alterar la dieta: hospitalización prolongada, separación de la familia, enfermedad del cónyuge, fallecimiento del cónyuge, asunto de discapacidad física.
- **Medicamentos, tabaco y alcohol:** Los adultos mayores frecuentemente toman múltiples medicamentos, debido a la prevalencia de enfermedades crónicas que padecen. Los fármacos pueden interferir con el estado nutricional a través de diferentes mecanismos que implican la absorción, el metabolismo o la excreción de diferentes nutrientes. El alcohol y el tabaco también pueden afectar el estado nutricional. El exceso de alcohol puede causar problemas de equilibrio y caídas, lo que puede provocar fracturas de cadera o brazo y otras lesiones. Las personas mayores tienen huesos más delgados que las personas más jóvenes, lo que las hace más propensas a las fracturas.

1.7. Alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que le permite al cuerpo lograr y mantener un funcionamiento óptimo, preservar o restaurar la salud, reducir el riesgo de enfermedades, asegurar la fertilidad, el embarazo y la lactancia, promover un crecimiento y desarrollo óptimo. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armoniosa, segura, adecuada, duradera y asequible (Definición y características de una alimentación saludable, 2020). Una nutrición saludable es uno de los factores más importantes para promover y mantener una buena salud a lo largo de la vida. La alimentación inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiopatías, el cáncer o la diabetes (García, 2017 p.16).

1.7.1. Rueda alimenticia

Según Orellana (2017) la rueda de alimenticia clasifica y muestra la cantidad y variedad de alimentos que una persona debe consumir para cuidar adecuadamente el cuerpo y realizar todas sus funciones importantes para una buena salud (p.21). Se muestra gráficamente y además incluye un código de colores que facilita la identificación de características comunes para combinar los alimentos adecuados. Esta rueda fue promovida en el país de España por el Ministerio de Sanidad, los profesionales sanitarios y de educación. Se utiliza como un instrumento de didáctico que permite enseñar los diferentes grupos de alimentos y las funciones que cumplen en el organismo para su correcto funcionamiento.

Los alimentos se clasifican en tres grupos de acuerdo con la función que desarrollan en el organismo estos son: alimentos reguladores o protectores, alimentos energéticos y alimentos constructores.

- **Alimentos reguladores o protectores:** (vitaminas y minerales) regulan funciones del cuerpo humano como la digestión, la vista y el azúcar, e introducen en el organismo los minerales que el organismo necesita. Los principales alimentos son: verduras como la acelga, coliflor, rábano, nabo, entre otros. Frutas como: la mandarina, el kiwi, naranja, uvas, mango, manzana, etc. Semillas como: garbanzo, habas, maíz, lenteja, entre otros (Valverde, 2017 p.36).
- **Alimentos energéticos:** aporta energía para actividades físicas como (carbohidratos), correr y caminar. Ayuda a crecer, construye y repara el desgaste del cuerpo. También interviene en la formación de músculos y huesos. Los principales alimentos energéticos son: cereales como el arroz, avena, soja, maíz, pan, cebada, entre otros. Leguminosas como:

chochos y granos secos. Grasas como: mantequilla, aceites, manteca y otros más, los cuales se deben consumir con moderación (Valverde, 2017 p.17).

- **Alimentos plásticos o constructores:** (proteínas), que aportan las sustancias necesarias para construir o formar tejido corporal y permiten la reparación de partes del cuerpo dañadas como los huesos, cortes, golpes, etc. Está involucrado en la formación de músculos, sangre, piel y otras partes del cuerpo. Los principales alimentos son de origen animal como pescados, carnes, pollo, leche y sus derivados, etc. De origen vegetal como: legumbres, garbanzos, arvejas, lentejas. Semillas como: pepas de zambo y zapallo (Valverde, 2017 p.17).

1.7.2. Hábitos alimenticios

Según Galarza (2018) los hábitos alimentarios son la suma de los comportamientos que desarrolla cada individuo, los comportamientos que se repiten a través de la selección, cocción y consumo de los alimentos, y están moldeados por las condiciones sociales, económicas y culturales de una determinada población o región. Tales hábitos son costumbres que se aprenden desde la infancia hasta la edad adulta. Existe una alimentación adecuada e inadecuada, la nutrición inadecuada se convierte en un importante factor de riesgo de morbilidad y mortalidad, aumentando la predisposición a enfermedades infecciosas y enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento y reduciendo la calidad de vida de los adultos mayores. La mala nutrición y la falta de actividad física afectan el desarrollo de resultados como el agotamiento, fragilidad y deterioros en la salud.

Para los adultos mayores es recomendable una alimentación variada que contenga leche, frutas, verduras, granos complejos, para garantizar cantidades eficientes de energía, proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido. También, es importante la ingesta diaria de Fibra, ya que, contribuye a una buena salud. Además, es necesario beber suficiente líquido para compensar el desequilibrio que se produce, ya que en esta etapa se produce una pérdida de sed y deshidratación. Del mismo modo, es necesario asegurarse de la cantidad y calidad de grasa que necesita. Esto es lo mismo que elegir más grasas monoinsaturadas y menos grasas trans en lugar de comer menos de la cantidad recomendada

1.8. Desnutrición en el adulto mayor

Se considera a la desnutrición como una condición patológica provocada por las dietas insuficientes o a su vez por una mala asimilación de los alimentos, se relaciona con la pérdida de peso, masa y función muscular, alteraciones en las funciones físicas y mentales además de la

disminución de la fuerza e inmunodeficiencia. Una de las consecuencias de la desnutrición es la pérdida de apetito o interés por la comida haciendo que el problema se haga mayor.

Este aspecto se asocia con el deterioro de la calidad de vida, incremento de la mortalidad, mayores tasas de infección, dependencia, debilidad muscular misma que aumenta el riesgo de fracturas y caídas e ingresos hospitalarios. La desnutrición puede ser consecuencia de inanición, enfermedad, o del envejecimiento avanzado por sí sólo o en combinación (Cuéllar, 2018 p.42).

Al no detectar a tiempo los problemas de malnutrición en una persona anciana puede generar consecuencias catastróficas a su salud y calidad de vida, se estima que los adultos mayores que se encuentran institucionalizados tienen una mayor tendencia a la desnutrición con un porcentaje de 23 a 85%. Existen algunos grupos de riesgo de desnutrición que son:

- Riesgo I: ancianos sanos integrados a la comunidad
- Riesgo II: ancianos que presenten enfermedades crónicas
- Riesgo III: ancianos que vivan solos y se encuentren confinados a su domicilio
- Riesgo IV: ancianos que se encuentren en instituciones de ayuda

Se considera como un indicador de desnutrición a la pérdida de peso del 2% en un periodo de 7 días, 5% en 30 días y de 10% en 6 meses, también se sabe que la pérdida de peso que sobrepase el 4% en un año se relaciona con un incremento de la morbilidad y la mortalidad de personas mayores a 65 años (León, 2019 p.20).

1.8.1. Causas

Según Orellana (2017) existen varias causas para que las personas mayores pierdan el apetito, se alimenten mal y comiencen a presentar síntomas de desnutrición como:

- **Edad avanzada:** a mayor edad, mayor probabilidad de padecer enfermedades que puedan afectar a su estado nutricional y, por tanto, mayor probabilidad de sufrir problemas nutricionales.
- **Enfermedades:** cuantas más enfermedades tenga, más probable es que sufra cambios en la dieta como resultado tanto de la enfermedad en sí como del tratamiento que necesita.
- **Aislamiento social:** la nutrición es la primera área que las personas mayores que viven solas ignoran. Esto puede deberse a una pérdida de motivación para comer o una falta de conocimiento sobre los métodos de cocción adecuados.
- **Situación económica:** este factor le impedirá comprar los alimentos que necesita. Lo primero que evitan son aquellos alimentos caros que suelen aportar la mayor cantidad de proteínas, como la carne y el pescado.
- **Problemas de la cavidad bucal:** esto interfiere con la masticación y la deglución y puede provocar que las personas mayores no coman adecuadamente. Los trastornos dentales pueden promover el desarrollo de la desnutrición. La mala salud bucal es sin duda un factor de riesgo de desnutrición, pérdida de peso y discapacidad en los adultos mayores.

1.8.2. *Consecuencias*

La malnutrición en la vejez a menudo pasa desapercibida. Hay poca evaluación exhaustiva de la relación directa entre la prevalencia mundial de diversas formas de desnutrición y la mortalidad en esta etapa de la vida.

En los ancianos se pueden observar tres tipos de malnutrición:

- Calórico, que produce una pérdida muscular crónica general y sin grasa subcutánea;
- Proteica, que es un proceso agudo en el que se reduce el depósito de proteínas intracelulares, y
- Mixta, en la que se combinan las dos primeras

Entre las posibles consecuencias de una mal nutrición de un adulto mayor están la deficiencia nutricional que es el desequilibrio de nutrientes necesarios para la salud y la anemia nutricional

que se caracteriza por la insuficiencia de glóbulos rojos, encargados de transportar el oxígeno a los tejidos, y en casos más graves puede llegar a la muerte (Rodríguez M., y Sichaca E., 2019 p.11).

1.9. Enfermedades de la tercera edad

Al igual que ocurre con otras enfermedades geriátricas, los problemas de salud relacionados con la nutrición en las personas mayores no han recibido mucha atención debido a un sistema médico y una estructura deficientes, así como, la falta de planes geriátricos. Sin embargo, conocer el estado nutricional de las personas mayores es una prioridad, y se toman medidas para evaluar e identificar las necesidades, acciones preventivas o correctoras de problemas clínicos comunes como la desnutrición y situaciones en las que se desarrolla un estado nutricional correcto (Valverde, 2017 p.31).

En el Ecuador, la mayor parte de enfermedades son detectadas en las zonas urbanas. Las personas mayores presentan enfermedades denominadas usuales después de los 65 años, que pueden sobrellevarse de manera eficiente haciendo ejercicio y consumiendo alimentos balanceados. Las enfermedades que son más prominentes en las personas mayores y que afectan su calidad de vida y, por lo tanto, su dieta y nutrición se pueden nombrar las siguientes:

1.9.1. Osteoporosis

Según Galarza (2018) la osteoporosis es una enfermedad que afecta al esqueleto reduciendo la masa ósea, con la que aumenta la fragilidad de los huesos, haciéndolos más propensos a fracturas (p.7). La enfermedad se caracteriza por una pérdida de calcio en los huesos, se presenta por lo general en personas mayores, especialmente en las mujeres después de la menopausia. Entre las complicaciones, pueden ocurrir fracturas, más comúnmente en la columna vertebral, el antebrazo y la cadera. Este problema afecta a un gran número de adultos mayores, por lo que, es un factor de salud con una tasa de morbilidad y mortalidad alta.

1.9.2. Diabetes

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a muchas personas de la tercera edad. Las personas desarrollan diabetes cuando la glucosa en la sangre (también conocidos como niveles de azúcar en la sangre) es demasiado elevados. La diabetes en adultos mayores es una de las enfermedades más comunes. El 8-10 % sufren de diabetes, la misma que se desarrolla después de los 65 años (Galarza, 2018).

Valverde (2017) manifiesta que la diabetes es una enfermedad en la que el organismo no utiliza adecuadamente la insulina. Es una hormona necesaria para convertir el azúcar, el almidón y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria (p.17). Esto está asociado con la obesidad debido al aumento de los triglicéridos y un estilo de vida poco saludable en el que la insulina descompone el azúcar y el almidón. Esta se considera la única enfermedad en la vejez, porque es lo que más recibe el cuerpo. Se ha descubierto que la diabetes que afecta a los adultos ocurre a cualquier edad.

1.9.3. Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una condición crónica con alta tensión persistente que puede dañar los vasos sanguíneos. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) cuando es bombeada por el corazón. Cuanto mayor sea el voltaje, más fuerza necesita el corazón para bombear. Una de las características de esta enfermedad es que no tiene síntomas definidos y puede tardar mucho en aparecer. Sin embargo, este es el factor de riesgo cardiovascular más común (Pérez, 2020 p.8).

1.9.4. Obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una manera fácil de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros. Para los adultos, una persona con un IMC de 30 o más se considera obesa, y una persona con un IMC de 25 o más se considera con sobrepeso. En los adultos mayores, la obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y apnea del sueño. Además, se asocia con ciertos tipos de cáncer, una esperanza de vida más corta y el riesgo de muerte prematura (Organización Mundial de la Salud, 2022 p.28).

1.9.5. Hipotiroidismo

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el hipotiroidismo es el agrandamiento del lóbulo lateral de la glándula tiroides, correspondiente a un aumento de aproximadamente 5 veces el tamaño normal de la glándula. Esta enfermedad puede presentarse a cualquier edad. Los síntomas del hipotiroidismo no son específicos, especialmente en ancianos y pacientes debilitados: pérdida de memoria, pérdida de peso, estreñimiento, letargo, aunque debe indicarse su ausencia por alta sospecha para iniciar pruebas diagnósticas. Esta enfermedad ocurre cuando la glándula tiroides no produce suficientes hormonas. El hipotiroidismo puede ser causado por muchos factores, por

ejemplo: enfermedad autoinmune. La causa más común de hipotiroidismo es una enfermedad autoinmune llamada tiroiditis de Hashimoto.

1.9.6. *Otros problemas presentes*

Otros de los padecimientos que tiene los adultos mayores son: problemas nutricionales, ya que el propio proceso de envejecimiento eleva las necesidades de los nutrientes en algunas personas. La desnutrición es un factor de riesgo para muchas enfermedades, aumentando el riesgo de hospitalización, mayor uso de los recursos de salud y, en última instancia, mayor mortalidad (Organización Mundial de la Salud , 2022). El estreñimiento también es una enfermedad que aqueja comúnmente a las personas de la tercera edad debido a cambios en la alimentación, disminución de la movilidad y cambios en los estilos de vida. Este padecimiento se da cuando existe una dificultad para defecar, en donde, los movimientos del intestino pierden su funcionalidad.

1.10. Educación en nutrición

La educación puede ser una herramienta para mejorar la forma en la que vemos las cosas el día a día, el bienestar físico y psicológico depende de muchos factores uno de estos el autocuidado. En la actualidad la educación está presente en muchos ámbitos, y también en los hábitos de vida saludable, esto mediante charlas, talleres y programas que permiten difundir nuevos programas de nutrición y como estos realmente ayudan a mejorar su vida. Como lo menciona Martín, (2019) “los procesos educativos constituyen agentes socializadores y de reproducción de la cultura. La educación no transmite únicamente conocimientos específicos del campo escolar, sino que fórmula e incide en la materialización de trayectorias sociales” (p.24). La enseñanza de la prevención y la promoción de la salud en los grupos sociales, debe ser una prioridad por parte de nuestra sociedad, y debería ser obligatorio la promulgación dirigida a mejorar la vida de los adultos mayores en especial en zonas rurales.

Es muy evidente en zonas rurales observar a personas de la tercera edad con problemas de malnutrición, ya que no se conoce el tipo de alimentos que son perjudiciales para este grupo etario. Uno de los grandes puntos por los cuales los adultos mayores es la creencia de que estos no se pueden adaptar a cambios, pero como lo menciona la Organización Mundial de la Salud, (2019) “al continuar aprendiendo, las personas mayores pueden adquirir conocimientos y habilidades para manejar su salud, seguir el ritmo de los avances en información y tecnología, y adaptarse mejor al proceso de envejecimiento (por ejemplo, jubilados, viudos) (p.14)”.

Es por esto que, un programa que enseñe sobre varios aspectos de la alimentación puede ser muy beneficioso para lograr una mejora de los conocimientos de nutrición, en edades avanzadas los organismos pierden muchas de sus fortalezas y comienzan a trabajar con un menor rendimiento, es en este momento en el cual los familiares deben ser recíprocos con todos los buenos tratos que estos en su momento les otorgaron para preocuparse de sus cuidados y garantizar unos años finales sin complicaciones.

La educación nutricional y los consejos nutricionales en personas de más de 65 años que viven solas pueden ser muy positivos, ya que esto permite tener un control de la dieta, que a su vez se transforma en un medio de prevención de enfermedades o el deterioro de órganos como lo menciona Arrizabalaga, (2020) “El término "educación nutricional" se define como la combinación de distintas estrategias educativas que junto con el apoyo del ambiente ayudan a adoptar ciertas elecciones y conductas tanto nutricionales como alimentarias que conducen a mejorar el estado de salud” (p.26). Aun así, se suele excluir de la promoción a las personas de adultos mayores y estos no son tomados en cuenta por considerar que sus habilidades de retención de información son menos eficientes.

1.11. Valoración del estado nutricional

Los principales medios para determinar el estado nutricional son la composición corporal de una persona, teniendo en cuenta la dieta normal, los cambios en la ingesta, la capacidad funcional, la antropometría, la actividad física, la ingesta energética, los nutrientes y la dieta, es una forma sencilla de obtener una aproximación. Es importante prestar atención a la situación específica de cada persona. Los problemas de salud ocurren en toda la población anciana, pero cada situación es diferente y debe abordarse individualmente. Hay que tener en cuenta su edad, sexo, nivel de vida (hogar, hogar u hospital), estado de salud, historial dietético, medicamentos que toma, actividad física pasada y presente, y cambios en las condiciones económicas (Valverde, 2017).

Las recomendaciones deben ser individuales, por lo que es importante seguir estos pasos al evaluar:

- Hay que evaluar la ingesta para determinar el valor calórico total, el aporte energético recomendable; proteico, graso y carbohidrato, por edad y sexo, conociendo la dieta habitual con un recordatorio de 24 horas
- Requerimientos de micro y macronutrientes, donde se debe asegurar un aporte suficiente de todos ellos, dando mayor énfasis a las necesidades de vitamina D y de calcio, lo cual previene la osteoporosis, también suplementar la dieta con vitamina C, E, hierro, magnesio, folatos y vitamina B12, los cuales son muy frecuentes al identificar deficiencias.

- Consumo de agua y fibra: identificar su consumo de líquidos los cuales necesita para mantenerse hidratado, ya que se reducen las proporciones tanto del agua extracelular como de la intracelular y se experimentan cambios en los órganos, limitaciones funcionales que experimentan del riñón, piel y sistema nervioso central. (Galarza, 2018 pág. 28).

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente trabajo de investigación abordó la educación sobre alimentación saludable en adultos mayores en la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo. El trabajo se realizó en los meses de (Abril – septiembre 2022), el objetivo fue diseñar un programa educativo que permita mejorar el estado nutricional del adulto mayor.

2.2. Variables

2.2.1. *Identificación.*

- Características socio demográficas.
- Prácticas sobre alimentación.
- Enfermedades relacionadas con la alimentación.

2.2.2. *Definición*

- **Características socio demográficas**

Sociedad es aquella que está relacionada con la sociedad, es decir, un grupo de personas que viven en la misma zona y respetan normas comunes. La demografía, por otro lado, está asociada con la demografía. La demografía es, desde un punto de vista estadístico, un estudio de grupos humanos durante un período de tiempo evolutivo o específico.

- **Prácticas sobre alimentación**

La educación sobre la alimentación permite a familiares conocer sobre los beneficios que pueden repercutir positivamente en los últimos años de vida del adulto mayor.

- **Enfermedades relacionadas**

Cuando se consumen alimentos que aportan más energía de la que se quema mediante el metabolismo y el ejercicio, esta se acumula en exceso dando lugar a un aumento de peso que puede derivar en obesidad, además del desequilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía.

2.2.3. Operacionalización

Tabla 1-2: Operacionalización de variables

VARIABLE	CATEGORÍA/ ESCALA	INDICADOR
Características socio demográficas	Sexo: Hombre o Mujer	$\frac{\% \text{ de hombres y mujeres} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Edad Mayor a 65 años	$\frac{\% \text{ de entre 65 en adelante} \times 100}{\text{Grupo total}}$
Prácticas sobre alimentación	¿Incluye entre comidas el consumo de frutas? • SI • NO	$\frac{\% \text{ de total de consumo de frutas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Cuántos vasos de agua consume usted al día? • 1-2 • 3-4 • 4-8	$\frac{\% \text{ de vasos de agua al día} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Ud. consume alimentos como vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos? • SI • NO	$\frac{\% \text{ alimentos balanceados} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda? • SI • NO	$\frac{\% \text{ de tres comidas al día} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Come despacio y sentado? • SI • NO	$\frac{\% \text{ come despacio y sentado} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Sigue usted una dieta equilibrada? • Si • No	$\frac{\% \text{ de dieta equilibrada} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Consuma alimentos ricos en fibras (verduras, frutas)? • Si • No	$\frac{\% \text{ de alimentos ricos} \times 100}{\text{Grupo total}}$

	¿Consumes comida chatarra? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ de comida chatarra} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Cuántas comidas ingiere al día? <ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5 	$\frac{\% \text{ Comidas que ingiere al día} \times 100}{\text{Grupo total}}$
Enfermedades relacionadas con la alimentación	¿Ha tenido alguna enfermedad que fue provocada por la mala alimentación? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ enfermedad por alimentación} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Usted consume o a consumido alcohol ?¿Con que frecuencia? <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Ocasionalmente • Siempre 	$\frac{\% \text{ de consumo del alcohol} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Padece de hipertensión arterial <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ HTA} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Tiene usted diabetes? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ HTA} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Tiene usted Hipotiroidismo? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ Hipotiroidismo} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Ha sufrido alguna enfermedad relacionada diabetes y las enfermedades hipertensión? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ enfermedades de diabetes} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Ha pensado usted cambiar usted sus hábitos alimenticios? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	$\frac{\% \text{ cambiar hábitos saludables} \times 100}{\text{Grupo total}}$

Realizado por: Armas Yessenia (2022).

2.3. Tipo y diseño de estudio

El presente trabajo es de tipo descriptivo transversal de diseño cuasi experimental, ya que por medio de la recolección de datos se logró conocer más a profundidad las distintas falencias en alimentación de la población de adultos mayores. En segunda etapa se aplicó un programa educativo.

2.4. Población, muestra o grupos de estudio

La población de estudio estuvo constituida por 30 adultos mayores de la comunidad de Totoras.

2.5. Descripción de procedimientos

Para el cumplimiento del Objetivo 1

Para la realización de la investigación se utilizó como instrumento una encuesta, con el cual se identificarán las prácticas de los adultos mayores en el tema de alimentación saludable el mismo instrumento ayudó a la recolección de información en la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo. Posteriormente, se tabularon los datos mediante el programa EXCEL en español, mediante el cual se generaron tablas y gráficas que permitieron interpretar y analizar los datos obtenidos, para llegar a concretar conclusiones y recomendaciones. (Anexo 1).

Para el cumplimiento del Objetivo 2

Se aplicó encuestas a la población objetivo con el uso de lenguaje claro y comprensible sin terminología científica, en su lugar se elaboró preguntas con lenguaje coloquial que sea de fácil interpretación misma información que fue tabulada posteriormente para su respectivo análisis y comprensión de la situación en la que se encuentra el grupo a estudiar.

Para el cumplimiento del Objetivo 3

Se logró mediante la utilización de encuestas en la cual se analizaron los resultados de la población objetivo donde se capacitó de las principales enfermedades relacionadas con la alimentación de forma clara y precisa.

Para el cumplimiento del Objetivo 4

Se aplicó un programa educativo, en la misma se utilizó una metodología activo participativo, donde los adultos mayores realizarán las prácticas impartidas durante las intervenciones a través de técnicas didácticas y lúdicas dirigidas al grupo etario objetivo para obtener la mejor asimilación posible sobre el conocimiento de alimentación saludable en los adultos mayores de tal manera que el programa sea sostenible y sustentable además que se su acoplamiento no sea invasivo a los diferentes estilos de vida.

Para el cumplimiento del Objetivo 5

Se evaluó mediante la aplicación de una encuesta que fue utilizado en el diagnóstico inicial, el mismo que se desarrolló para evaluar las prácticas que fueron adquiridos por parte de los adultos mayores durante todo el programa educativo y permitió conocer detalladamente los resultados.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1. Resultados sobre las características sociodemográficas

Tabla 1-3: Edades de adultos mayores

Edades		Frecuencia	Porcentaje
Mayores	60 -74	18	60,0%
Ancianos	75 - 90	11	36,67%
Grandes viejos	91+	1	3,33%
Total		30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

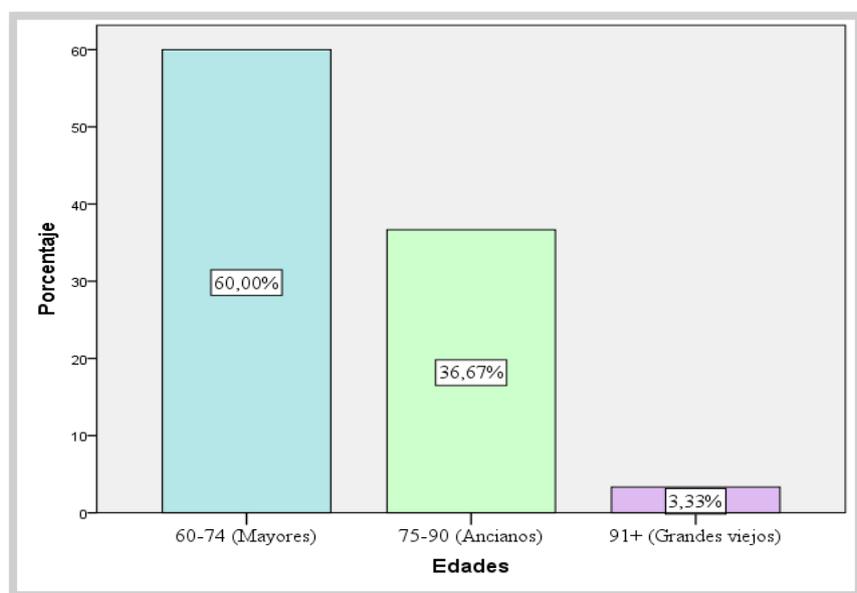


Ilustración 1-3. Edades de adultos mayores

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 60 % tienen edades comprendidas entre 60 a 74 años, el 36,67% entre 75-90 años y el 3,33% tiene más de 91 años.

Esta información implica que la mayor parte de personas encuestadas se encuentran en un rango de edad denominada por la Organización Mundial de la Salud (2022) como mayores. Mientras que un porcentaje menor pero significativo se encuentra en el rango de edad denominado como ancianos y una minoría se ubica en el rango grandes viejos.

Tabla 2-3: Género de adultos mayores

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Genero de adultos mayores	Hombres	9	30%
	Mujeres	21	70%
	Total	30	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

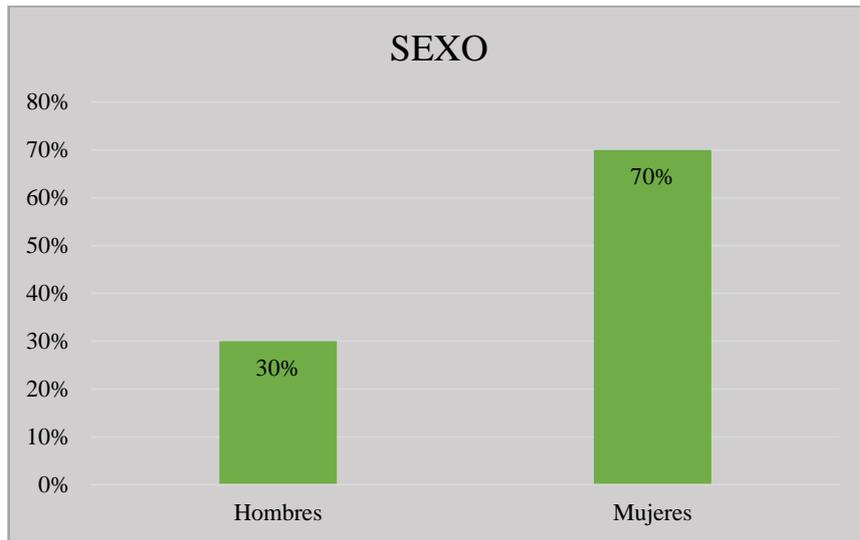


Ilustración 2-3: Género de adultos mayores

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 70% pertenecen al género femenino y el 30% al género masculino.

Con la información obtenida acerca del sexo se logra evidenciar que la mayor parte de adultos mayores de la comunidad de Totoras pertenecen a mujeres. Esto implica que existe una brecha significativa entre hombres y mujeres de la tercera edad, ya que, son precisamente las mujeres quienes viven más años a comparación de los hombres esto de acuerdo con (Organización Mundial de la Salud , 2022)

3.2. Resultados de Prácticas sobre alimentación

1. ¿Incluye usted entre comidas el consumo de frutas?

Tabla 3-3: Consumo de frutas

CONSUMO DE FRUTAS	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	70 %
No	9	30%
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

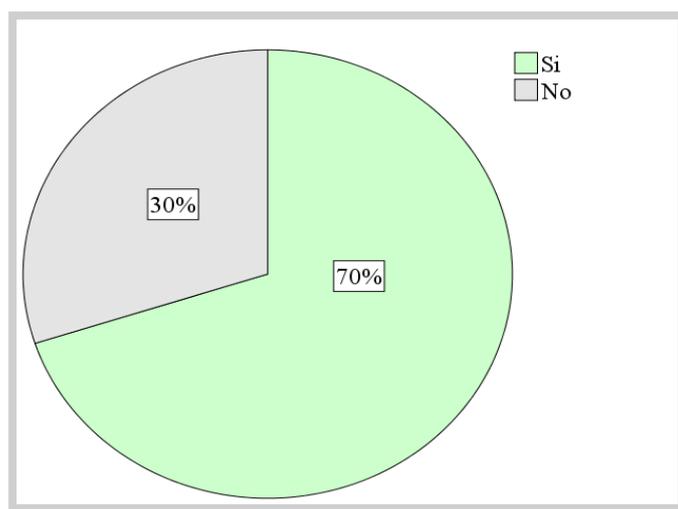


Ilustración 3-3: Consumo de frutas

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 70% manifiestan que incluyen el consumo de frutas entre comidas y el 30% no las consumen.

La mayor parte de adultos mayores consumen frutas entre comidas, lo que implica, un conocimiento significativo acerca de los beneficios que proporciona la ingesta de estos alimentos en la disminución de niveles de azúcar y la digestión. Respecto a esto, Galarza (2018) manifiesta que ingerir frutas son parte fundamental de los hábitos alimenticios para mantener una buena salud y una absorción de nutrientes adecuados.

2. ¿Cuántos vasos de agua consume usted al día?

Tabla 4-3: Consumo de agua al día

Vasos de agua	Frecuencia	Porcentaje
1-2	6	20 %
3-4	10	33%
4-8	14	47%
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

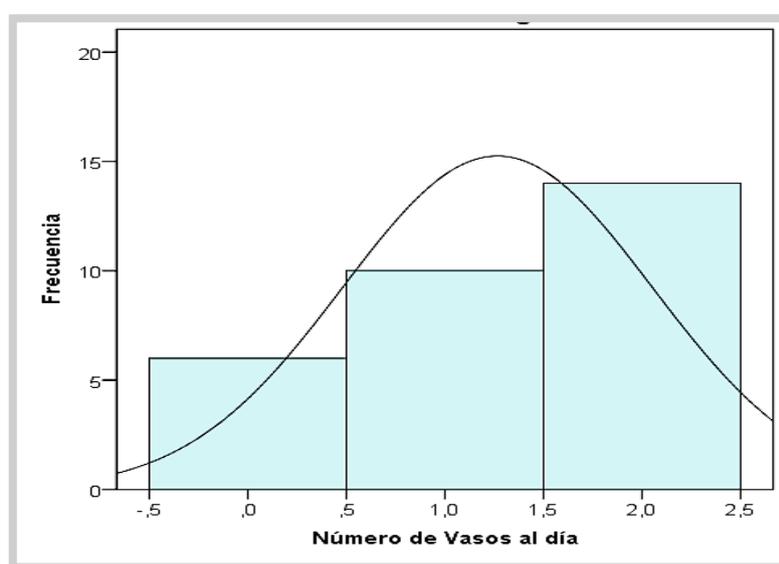


Ilustración 4-3: Consumo de agua al día

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de adultos mayores, el 47% consume de 4 a 8 vasos al día, el 33% consume de 3 a 4 vasos y el 20% consume de 1 a 2 vasos.

Con los datos obtenidos se evidencia que menos de la mitad de los adultos mayores consume una cantidad adecuada de agua al día, mientras que, más de la mitad de encuestados, ingiere una cantidad poco recomendable de líquido. Al respecto, Galarza (2018) manifiesta que se debe consumir suficiente agua durante este período, ya que, en esta etapa, sufren de deshidratación, por lo que se deben consumir de 8 a 10 vasos de líquido al día.

3. ¿Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos?

Tabla 5-3: Consumo de alimentos balanceados

Consumo de Alimentos Balanceados	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 100% manifestó que consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.

Todos los adultos mayores incluyen alimentos balanceados en su alimentación, es decir, están conscientes de los aportes nutricionales que proporcionan las legumbres, frutas, cereales carnes y granos a la salud. De acuerdo con González (2020) en esta etapa es recomendable una alimentación variada que contenga frutas, verduras, granos para garantizar cantidades eficientes de energía, proteínas, calcio, zinc, vitaminas.

4. ¿Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda?

Tabla 6-3: Tres comidas al día

Tres comidas al día	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 100% afirman que consumen alimentos tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda.

Toda la población encuestada de la comunidad de Totoras ingiere las tres comidas al día, es decir, el desayuno, almuerzo y merienda. (Álvarez, A. et al. 2019) mencionan que en muchos de los casos las tres comidas no son suficientes para cubrir las necesidades nutricionales del adulto mayor, aunque recomienda con mínimo las tres comidas.

5. ¿Come despacio y sentado?

Tabla 7-3: Forma de comer

Forma de Comer	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	83%
No	5	17%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

)

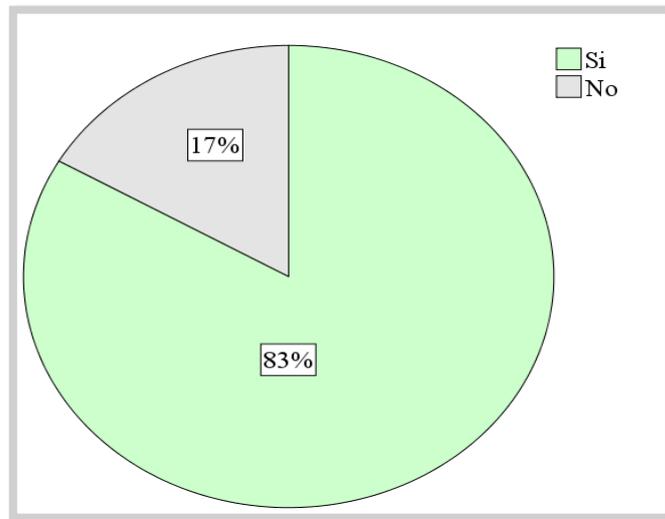


Ilustración 5-3: Forma de comer

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 83% manifiesta que comen despacio y sentados y el 17% no lo hacen por falta de tiempo.

La mayor parte de la población ingiere sus alimentos de forma adecuada, ya que, comen despacio y sentados. Galarza (2018) manifiesta que es importante que los adultos mayores se tomen el tiempo necesario para servirse los alimentos, es decir, comer despacio y masticar adecuadamente para que los nutrientes se asimilen bien y se pueda evitar el estreñimiento e indigestión.

6. ¿Sigue una dieta equilibrada?

Tabla 8-3: Dieta equilibrada

Dieta Equilibrada	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	23%
No	23	77%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

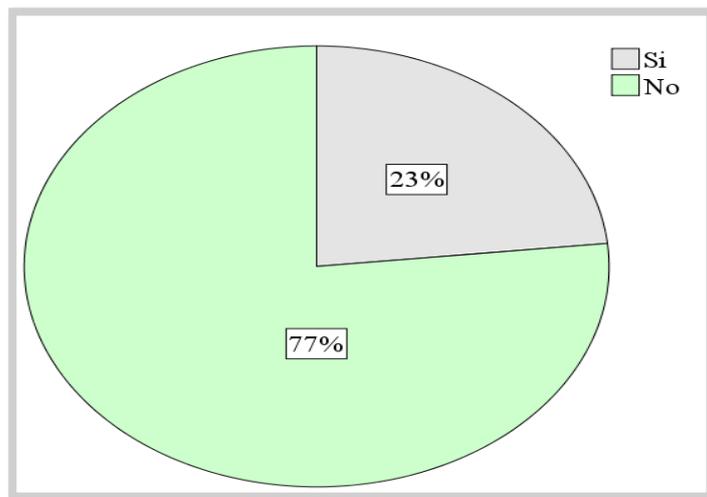


Ilustración 6-3: Dieta equilibrada

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 77% manifiestan que no siguen una dieta equilibrada y el 23% afirman que sí.

La mayor parte de adultos mayores no consumen una dieta equilibrada, es decir, que en su alimentación no están previstos todos los nutrientes que necesitan para mantener una buena salud y un adecuado funcionamiento del cuerpo. Orellana (2017) manifiesta que una dieta equilibrada es la base para poder cuidar de mejor manera el proceso de envejecimiento y afirma que para quienes no cuidan la alimentación, la vejez se torna muy pesada. También, afirma que cuando se incorporan dietas saludables a las comidas normales de los adultos mayores se pueden revertir algunos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento.

7. ¿Consume alimentos ricos en proteínas?

Tabla 9-3: Alimentos ricos en proteína

Alimentos Ricos en Proteína	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 100% afirman que consumen alimentos ricos en proteínas.

Todos los adultos mayores ingieren en su alimentación productos ricos en proteínas, esto implica que, los encuestados están recibiendo las sustancias necesarias para construir o formar tejido corporal. Además, Valverde (2017) menciona que el consumo de proteína permite la reparación de partes del cuerpo dañadas como los huesos, cortes, golpes, etc.

8. ¿Consume comida chatarra?

Tabla 10-3: Comida chatarra

Comida Chatarra	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	47%
No	16	53%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

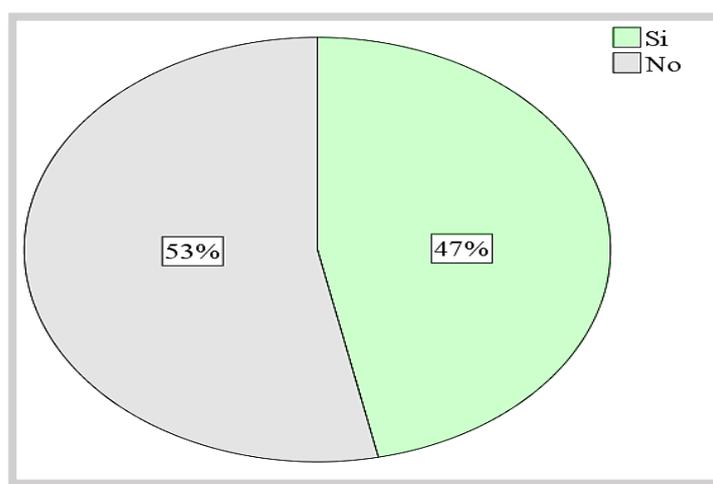


Ilustración 7-3: Comida chatarra

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras. 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 53% afirman que no consumen comida chatarra y un 47% afirman que si lo hacen.

Más de la mitad de los adultos mayores no consumen comidas chatarra, lo que significa que están conscientes del perjuicio que causa este tipo de alimentos a la salud. Al respecto, Valverde (2017) manifiesta que este tipo de comida debe ser consumida con moderación, ya que, puede provocar graves enfermedades como la diabetes, el sobrepeso y la hipertensión arterial. Además, Galarza (2018) afirma que entre el 8 al 10 % sufren de diabetes, la misma que se desarrolla después de los 65 años.

9. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

Tabla 11-3: Número de comidas al día

Número de comidas al día	Frecuencia	Porcentaje
3	27	90%
4	3	10%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

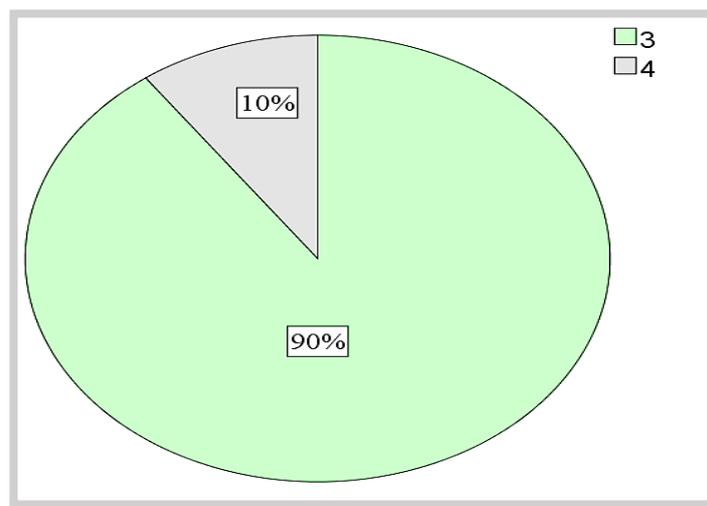


Ilustración 8-3: Número de comidas al día

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 90% manifiestan que consumen 3 comidas al día y el 10% 4 comidas al día.

La mayoría de la población encuestada consume al menos tres comidas al día, lo que implica una nutrición muy básica, ya que, en tres comidas, no se adquiere los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Galarza (2018) expresa que para una asimilación adecuada de nutrientes se deben comer lo suficiente, es decir, cuatro comidas al día, entre estas comidas recomienda comer mucha fibra de cereales integrales, frutas y verduras para ayudar a la digestión.

10. ¿Ha sufrido alguna enfermedad relacionada por la mala alimentación?

Tabla 12-3: Enfermedad relacionada a la alimentación

Enfermedad relacionada a la alimentación	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	30%
No	21	70%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

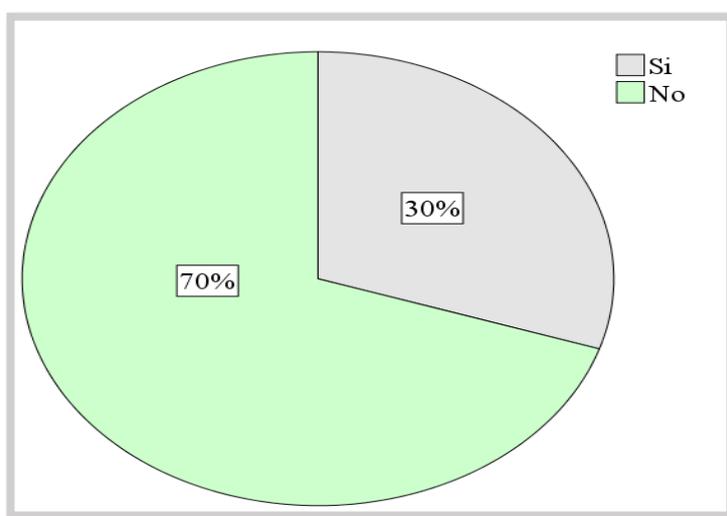


Ilustración 9-3: Enfermedad relacionada a la alimentación

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 70% afirman que no han sufrido alguna enfermedad relacionada a la alimentación y un 30% afirman que sí.

La mayor parte de encuestados tienen una buena alimentación, por lo que, no han sufrido ningún tipo de enfermedad relacionada con la nutrición. Sin embargo, hay adultos mayores que manifiestan haber padecido enfermedades por la comida, entre ellas, se encuentran problemas relacionados a la gastritis y dolores estomacales. Valverde (2017) manifiesta que esto se puede deber a que los adultos mayores no poseen algún tipo de información y material educativo acerca de alimentación para su edad, por lo que, no se alimentan de manera balanceada y saludable acorde a sus necesidades nutricionales.

11. ¿Consumo de alcohol (usted consume o ha consumido alcohol) ¿Con qué frecuencia?

Tabla 13-3: Frecuencia de consumo de alcohol

Frecuencia de consumo de Alcohol	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	13,3%
Ocasionalmente	25	83,3%
Siempre	1	3,3%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

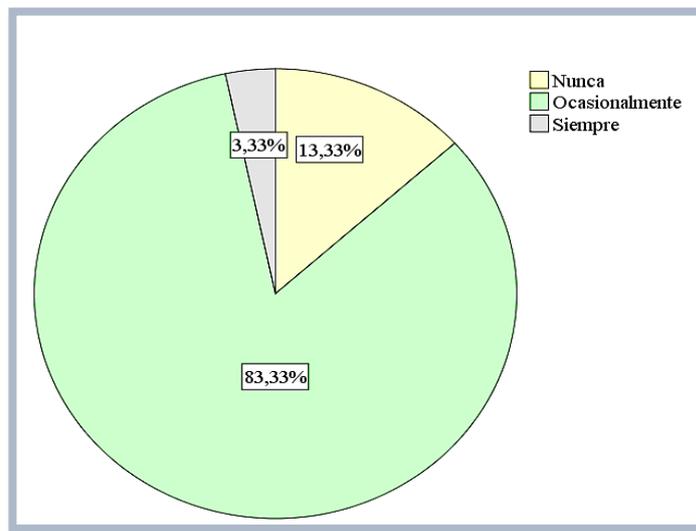


Ilustración 10-3: Frecuencia de consumo de alcohol

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 83,33% expresan que consumen ocasionalmente alcohol, el 13,33% nunca y el 3,33% siempre.

La mayor parte de adultos mayores consumen ocasionalmente alcohol, lo que implica un mayor riesgo de padecer problemas en los huesos, sufrir caídas y deficiencia en el equilibrio. De acuerdo con Valverde (2017) las personas mayores tienen huesos más delgados que las personas más jóvenes, lo que las hace más propensas a las fracturas cuando el consumo de alcohol es muy frecuente.

12. ¿Padece de hipertensión arterial?

Tabla 14-3: Hipertensión arterial

Hipertensión Arterial	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	60%
No	12	40%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

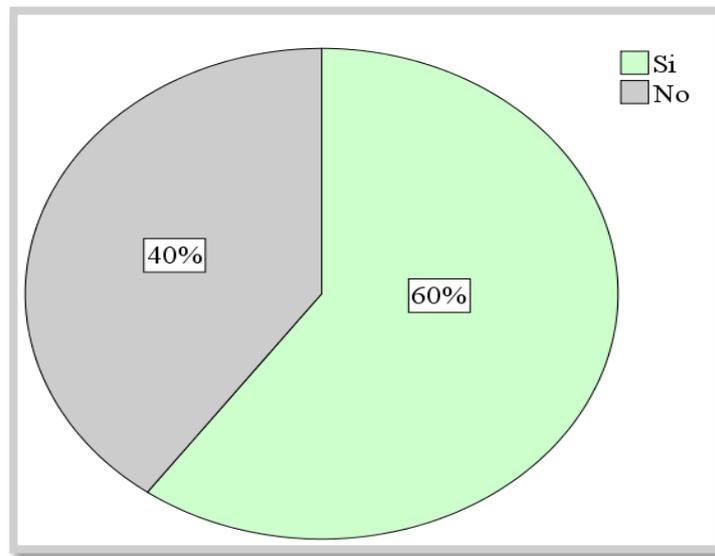


Ilustración 11-3: Hipertensión arterial

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 60% manifiestan que padecen de hipertensión arterial y el 40% afirman que no.

Más de la mitad de los adultos mayores sufren de hipertensión arterial, esto implica que, existe una gran probabilidad de que padezcan problemas cardiovasculares, además, la presión alta puede llegar a causar graves daños a los vasos sanguíneos. Galarza (2018) manifiesta que una de las principales causas de esta enfermedad es la mala alimentación y el consumo excesivo de grasas saturadas.

13. ¿Tiene usted diabetes?

Tabla 15-3: Diabetes

Diabetes	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	37%
No	19	63%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

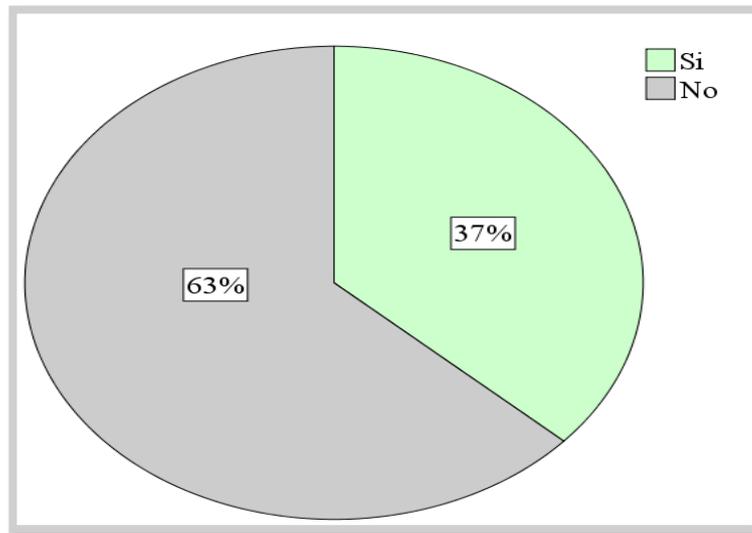


Ilustración 12-3: Diabetes

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 63% afirma no tener diabetes y el 37% manifiestan que sí.

La mayor parte de los adultos mayores de la comunidad de Totoras no padecen de diabetes, lo que significa que su alimentación es baja en azúcares. Sin embargo, una población significativa si posee esta enfermedad, lo que implica que, los niveles de glucosa en la sangre están elevados. Valverde (2017) menciona que esta se considera la única enfermedad en la vejez, porque es lo que más recibe el cuerpo, pero se descubrió que la diabetes que afecta a los adultos ocurre a cualquier edad.

14. ¿Tiene usted Hipotiroidismo?

Tabla 16-3: Hipotiroidismo

Hipotiroidismo	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	23%
No	23	77%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

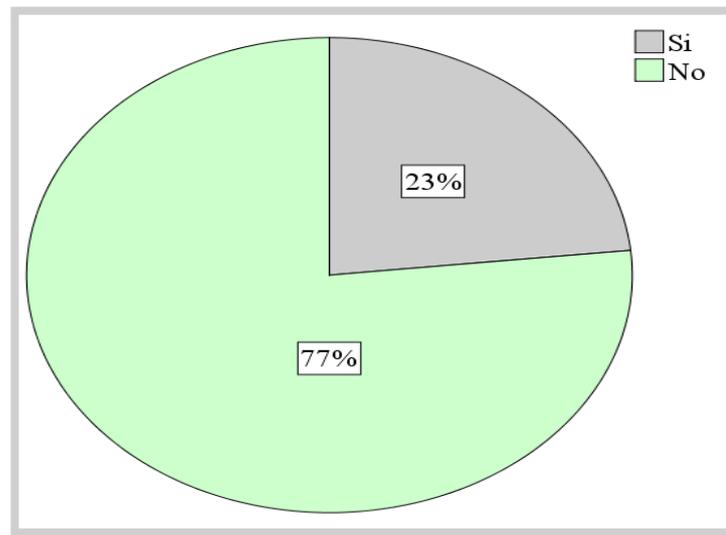


Ilustración 13-3: Hipotiroidismo

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 77% afirman que no padecen hipotiroidismo y el 23% manifiestan que si tienen esta enfermedad.

La mayoría de los adultos mayores no sufren de hipotiroidismo, lo que significa que, los encuestados mantienen un correcto funcionamiento de las glándulas tiroideas. Sin embargo, un porcentaje pequeño de la población padece esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (2022) manifiesta que este padecimiento puede presentarse a cualquier edad, pero comúnmente en ancianos y pacientes debilitados. Los síntomas que puede darse son: pérdida de memoria, pérdida de peso, estreñimiento, letargo, entre otras.

15. ¿Ha pensado usted cambiar sus hábitos alimenticios?

Tabla 17-3: Cambio de hábitos alimenticios

Cambios de Hábitos alimenticios	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	90%
No	3	10%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

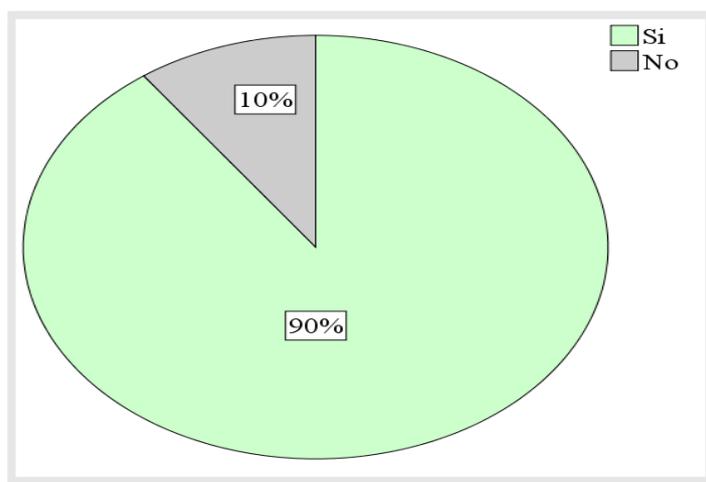


Ilustración 14-3: Cambio de hábitos alimenticios

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la comunidad de Totoras, 2022.

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

Del 100% de encuestados, el 90% afirman que si han pensado cambiar sus hábitos alimenticia

La mayoría de los adultos mayores piensan en cambiar sus hábitos alimenticios, lo quiere decir que, están conscientes de que su estilo de vida alimentaria no está aportando los nutrientes que necesitan. Con respecto a este resultado, Galarza (2018) expresa que los hábitos alimentarios son la suma de los comportamientos que desarrolla cada individuo y están moldeados por las condiciones sociales, económicas y culturales de una determinada población o región. Una nutrición inadecuada se convierte en un importante factor de riesgo de morbilidad y mortalidad.

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento humano es un proceso complejo de cambios tanto psicológicos como biológicos en interacción constante con la vida social, económica, cultural y ecológica durante el transcurso del tiempo. Además, se define al envejecimiento como una transformación mental, física, metabólica y funcional que se originan a lo largo del tiempo; que comprende una pérdida en la capacidad de adaptación a los cambios del entorno. Por esta razón, se produce un aumento en la vulnerabilidad y fragilidad. Por otro lado, a medida que se envejece incrementa la posibilidad de experimentar varias enfermedades al mismo tiempo causados por varios factores como: fragilidad en los huesos, pérdida en la habilidad cognitiva, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, soledad y la falta de sueño (Análisis del concepto de envejecimiento, 2014).

Por tal motivo, para un adulto mayor la alimentación es primordial para cuidar de mejor su salud porque para quien no tiene una dieta equilibrada ni tampoco buenos hábitos alimenticios el envejecimiento puede llegar a ser muy difícil. Una dieta equilibrada es aquella que contiene los nutrientes necesarios para el normal funcionamiento del organismo, es la base de una adecuada calidad de vida, sin embargo, cambios en su conducta alimentaria alteran este equilibrio y pueden afectar la nutrición. Por ello, es necesario implementar un programa educativo sobre alimentación saludable dirigido a los adultos mayores, para reducir el riesgo de enfermedades y desarrollar hábitos saludables. Se analizará temáticas centradas en el adulto mayor como: los buenos hábitos alimenticios, dieta equilibrada, las proteínas y sus beneficios, la hipertensión arterial y la diabetes (Alimentación del adulto mayor según el lugar de residencia, 2017).

Objetivos

General

Implementar un programa educativo sobre alimentación saludable dirigido a los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Periodo Abril -septiembre 2022.

Específicos

- Desarrollar un programa educativo sobre alimentación saludable mediante el uso de estrategias educativas.
- Evaluar el Programa Educativo desarrollado.

Meta

A septiembre de 2022 mejorar en un 35% la alimentación saludable de los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

Metodología

Localización y temporalización

El presente trabajo de investigación aborda educación a los familiares sobre alimentación saludable en adultos mayores en la comunidad de totoras, provincia de Chimborazo. El trabajo se realizó en los meses de Abril - Septiembre 2022.

Población beneficiaria

La población de estudio está constituida por 30 adultos mayores de la comunidad de Totoras.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Métodos

Metodología activa participativa

Técnicas

- Diálogo
- Lúdica
- Charla
- Bailoterapia
- Análisis de contenidos

3.3. Plan De Acción

Tabla 18-3: Plan de acción

ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	RESULTADOS ESPERADOS
Aplicación de encuesta dirigida a los adultos mayores.	08/07/2022	- Copias de la encuesta - Bolígrafos	Srta. Yesenia Armas	100% de las encuestas aplicadas.
Actividad Educativa en Salud N° 1 Los buenos hábitos de alimentación en Adultos Mayores.	13/07/2022	- Ilustración con caritas felices y tristes. - Imágenes: agua, manzana, hamburguesas, lechuga, gaseosa, aguacate, cebolla, alcohol, chocolate, arroz, pizza, pescado, helado, naranja, donas, lenteja, mantequilla, leche, ají, yogurt, queso. - laptop - parlantes - videos	Srta. Yesenia Armas	70% de asistencia. 80% de los participantes comprende que son los hábitos alimenticios. 80% de los participantes identifica los factores que influyen en la creación de hábitos alimenticios. 80% de los participantes reconoce la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.
Actividad Educativa en Salud N° 2 Dieta equilibrada en adultos mayores.	14/07/2022	- Pelota pequeña -Imágenes de Alimentos como: manzana, plátano, tomate, zanahoria, maíz, arroz, huevo, carne, leche, yogurt, aguacate - rótulos: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables	Srta. Yesenia Armas	70% de asistencia. 80% de los participantes comprenden que grupos de alimentos forman una dieta equilibrada: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables. 80% de los participantes comprende la importancia de una dieta equilibrada para una buena salud.

<p>Actividad Educativa en Salud N° 3</p> <p>Las proteínas y sus beneficios en adultos mayores.</p>	<p>15/07/2022</p>	<p>- Video -Infocus -Laptop - Plastilina o masa casera - Parlantes</p>	<p>Srta. Yesenia Armas</p>	<p>70% de asistencia.</p> <p>80% de los participantes comprende que son las proteínas y cómo se clasifican.</p> <p>80% de los participantes comprenden los beneficios de ingerir proteínas durante la tercera edad.</p> <p>80% de los participantes moldean alimentos que poseen proteínas de origen animal y vegetal.</p>
<p>Actividad Educativa en Salud N° 4</p> <p>La hipertensión arterial en adultos mayores.</p>	<p>16/07/2022</p>	<p>- Ilustración</p> <p>- Diapositivas de estado nutricional y el nivel de riesgo: Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad Obesidad grado I Obesidad grado II Obesidad grado III o mórbida</p> <p>- Laptop -Parlantes -Tensiómetro</p>	<p>Srta. Yesenia Armas</p>	<p>70% de asistencia.</p> <p>80% de los participantes comprende que es la hipertensión.</p> <p>80% entiende que factores afectan la presión arterial.</p> <p>80% de los participantes comprenden los hábitos que se deben poner en práctica para controlar la hipertensión arterial de los adultos mayores.</p> <p>80% de los participantes se comprometen a poner práctica nuevos hábitos y así controlar la hipertensión.</p>
<p>Actividad Educativa en Salud N° 5</p>	<p>17 /07/2022</p>	<p>-Intervención - laptop - parlantes - imágenes</p>	<p>Srta. Yesenia Armas</p>	<p>70% de asistencia.</p> <p>80% de los participantes comprende que es la diabetes.</p>

La diabetes en adultos mayores.		- cinta adhesiva - Diapositivas - Tríptico		80% de los participantes identifican los tipos de diabetes. 80% de los participantes reconoce los síntomas que se presentan en las personas diabéticas.
Actividad Educativa en Salud N°6 Consumo de alcohol en Adultos Mayores	20/07/2022	-Intervención -Laptop -Parlantes -Video	Srta. Yesenia Armas	70% de asistencia 80% de los participantes realizaron los ejercicios de calentamiento y estiramiento
Taller N° 1 Formando mi plato saludable	21/07/2022	-Platos desechables -Imágenes de frutas, verduras, proteínas, carbohidratos	Srta..Yesenia Armas	70% de asistencia 80% de los participantes formaron platos saludables
Taller N.º 2 Ejercicios de Memoria en Adultos Mayores	22/07/2022	-Laptop -Copias -Lápices -Rompecabezas -Popit	Srta Yesenia Armas	70% de asistencia 80% de los participantes reconocieron las frutas las verduras entre otros en 5 minutos
Taller N° 3 Palabras del pensamiento	23/07/2022	-Globos -Imagen dentro del globo -Música	Srta Yesenia Armas	70% de asistencia 80% de los participantes adivinaron que imagen estaba dentro del globo
Taller N° 4 Elaboración de comida saludable	24/07/2022	-Ollas -Cucharas - Gas -Cocina -Alimentos Saludables	Srta. Yesenia Armas	70% de asistencia 80% de los participantes identifican los beneficios que tienen cada uno de alimentos

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

3.3.1. Planes de clase

ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 1

TÍTULO: LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES.

1. DATOS INFORMATIVOS

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores.

FECHA: 13/07/2022

HORA: 16h00 pm

RESPONSABLE: Yesenia Armas

TIEMPO: 1 h

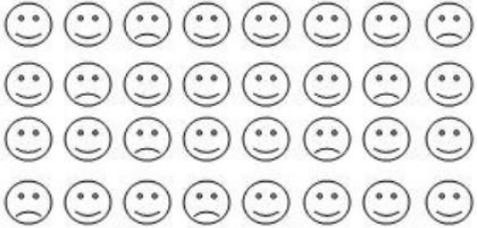
AUDIENCIA BLANCO: Adultos mayores de la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

PARTICIPANTES: 30 (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95)

OBJETIVO: Reconocer los buenos hábitos de la alimentación en adultos mayores

2. ESQUEMA DE LA CLASE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	INICIALES			RR.HH	70% de asistencia
¿Qué son los hábitos alimenticios?	Planteamiento del tema a tratar.	3 min	Diálogo	Srta. Yesenia Armas	80% de los participantes
Factores que influyen en la creación de los hábitos alimenticios:	MOTIVACIÓN			R. Materiales:	comprende que son los hábitos alimenticios.
<ul style="list-style-type: none"> • Biodisponibilidad • Nivel de educación 	Observar la ilustración y responder la siguiente pregunta: ¿Cuántas caritas tristes observas en la imagen?	5 min	Lúdica	- ilustración con caritas felices y tristes.	80% de los participantes

<ul style="list-style-type: none"> • Acceso <p>La importancia de mantener buenos hábitos alimenticios para personas de la tercera edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar hidratado. • Músculos sanos y fuertes. • Tener suficiente energía. • Estimula tu funcionamiento cerebral. • Protección contra enfermedades. <p>Consejos para mejorar los buenos hábitos alimenticios en los adultos mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar el consumo de azúcares en exceso. 	 <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Observar las imágenes y seleccionar los alimentos y bebidas que te gusta comer (agua, manzana, hamburguesas, lechuga, gaseosa, aguacate, cebolla, alcohol, chocolate, arroz, pizza, pescado, helado, naranja, donas, lenteja, mantequilla, leche, ají, yogurt, queso).</p> <p>Analizar que son los hábitos alimenticios y que factores influyen en su creación: biodisponibilidad, nivel de educación y acceso.</p>	<p>15 min</p> <p>5 min</p>	<p>Metodología activo participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - imágenes: agua, manzana, hamburguesas, lechuga, gaseosa, aguacate, cebolla, alcohol, chocolate, arroz, pizza, pescado, helado, naranja, donas, lenteja, mantequilla, leche, ají, yogurt, queso. - laptop - parlantes - videos 	<p>identifica los factores que influyen en la creación de hábitos alimenticios.</p> <p>80% de los participantes reconoce la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.</p>
--	---	----------------------------	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Consume sal y alimentos con sodio de forma moderada. • Limitar el consumo de grasas trans y saturadas. • Consumir suficiente fibra. 	<p>Observar el video: Autocuidados del adulto mayor. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=b-Lcb8leC94</p> <p>Observar el video: Hábitos saludables en el adulto mayor. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=893ZbVyRIBY</p>	<p>8 min</p> <p>15 min</p> <p>5 min</p>	<p>Charla</p>		
<p>PROCEDIMENTALES</p> <p>Seleccionar alimentos saludables.</p> <p>Practicar rumba terapia como un hábito saludable para las personas adultas.</p>	<p>Examinar los consejos para mejorar los buenos hábitos alimenticios en las personas de la tercera edad.</p> <p>ACTIVIDAD DE CIERRE</p> <p>Ejecutar una rumba terapia con los adultos mayores.</p>		<p>Lúdica</p>		
<p>TOTAL</p>		<p>1 h</p>			

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 1

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inició a las 18 h p.m. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán.

Actividades de motivación:

Se utilizó una ilustración para que los participantes la observen y respondan la pregunta: ¿Cuántas caritas tristes observas en la imagen? Con la finalidad que los participantes se concentren y se motiven para la intervención que se realizó.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se analizó que son los hábitos alimenticios, que factores influyen en su creación, la importancia de que personas de la tercera edad mantengan buenos hábitos alimenticios y el análisis de consejos para mejorar los buenos hábitos alimenticios.

Actividades de cierre:

Para el cierre de la actividad se realizó la ejecución de la rumba terapia con los adultos mayores en donde se vio la satisfacción de cada uno de ellos dieron su punto de vista que así deben ser todas las personas que realizan los proyectos donde los anime a venir para sacar el estrés que cada uno de ellos tiene.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia
- El 80% de los participantes comprende que son los hábitos alimenticios.
- El 80% de los participantes identifica los factores que influyen en la creación de hábitos alimenticios.
- El 80% de los participantes reconoce la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.

ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 2

TÍTULO: DIETA EQUILIBRADA EN ADULTOS MAYORES.

1. DATOS INFORMATIVOS

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores

FECHA: 14/07/2022

HORA: 16h00 pm

RESPONSABLE: Yesenia Armas

TIEMPO: 1h

AUDIENCIA BLANCO: Adultos mayores de la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

PARTICIPANTES: 30 (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95)

OBJETIVO: 1. Identificar qué es una dieta equilibrada y por qué es importante para las personas mayores.

2. ESQUEMA DE LA CLASE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
CONCEPTUALES ¿Qué es una dieta equilibrada? <ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Leguminosas y verduras harinosas • Frutas y vegetales • Lácteos • Proteínas • Grasas saludables Importancia de una alimentación equilibrada en el adulto mayor. Recomendaciones para mantener una dieta equilibrada: <ul style="list-style-type: none"> • Evitar calorías vacías y huecas 	INICIALES Planteamiento del tema a tratar. MOTIVACIÓN Juego tingo tingo tango: la responsable pasara una pelota pequeña a los adultos mayores mientras pronuncia la palabra TINGO TINGO..., los participantes deberán continuar pasando el objeto hasta que la persona encargada diga en voz alta TANGO. El concursante mencionará una proteína, cereal, fruta, lácteo o verdura favoritos. CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO Presentar ejemplos de alimentos como: manzana, plátano, tomate, zanahoria, maíz, arroz, huevo,	3 min	Diálogo	RR.HH: Srta. Yesenia Armas R. Materiales: - pelota pequeña - alimentos como: manzana, plátano, tomate, zanahoria, maíz, arroz, huevo, carne, leche, yogurt, aguacate y coco - rótulos: frutas, verduras, cereales,	70% de asistencia. 80% de los participantes comprende que grupos de alimentos forman una dieta equilibrada: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables. 80% de los participantes comprende la importancia de una dieta equilibrada para una buena salud.
	5 min	Lúdica			

<ul style="list-style-type: none"> • Consumir alimentos bajos en colesterol y grasas • Tomar suficientes líquidos • Hacer ejercicio <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar la lámina de los alimentos. • Clasificar los alimentos en: cereales, frutas, vegetales, lácteos, proteínas y grasas saludables. • Crear un plato para una dieta equilibrada. 	<p>carne, leche, yogurt, aguacate y coco.</p> <p>Clasificar los alimentos según el grupo al que pertenece:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta: manzana o plátano • Verdura: tomate o zanahoria • Cereal: maíz o arroz • Proteína: huevo o carne (pollo o res) • Lácteo: leche o yogurt • Grasa saludable: aguacate o coco <p>Señalar la importancia de una dieta equilibrada en los adultos mayores.</p> <p>Mencionar las actividades que permiten mantener una buena salud en las personas adultas: evitar calorías vacías y huecas, consumir alimentos bajos en colesterol y grasas, tomar suficientes líquidos y hacer ejercicio.</p> <p>ACTIVIDAD DE CIERRE</p> <p>Formar equipos de trabajo. Reconocer y pegar en el cartel según corresponda cada imagen</p>	<p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>5min</p> <p>5 min</p>	<p>Charla</p> <p>Metodología activa participativa</p>	<p>proteínas, lácteos y grasas saludables</p>	
--	---	--	---	---	--

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 2

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inicio a las 18h00 p.m. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán.

Actividades de motivación:

Se realizó el juego denominado TINGO TINGO TANGO para estimular y atraer la atención los participantes porque deben mencionar alimentos que pertenecen a diferentes grupos como: proteínas, cereales, frutas, lácteos y verduras.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se analizó que es una dieta equilibrada, su importancia y las recomendaciones para que los adultos mayores mantengan una buena dieta. Además, se clasifican alimentos en grupos como: proteínas, cereales, frutas, lácteos y verduras.

Actividades de cierre:

Para analizar los conocimientos adquiridos por los participantes debe reconocer cada una de las imágenes y pegarlas en el cartel que se encuentra en la pared con su respectiva rotulación satisfactoriamente lo realizaron de la mejor manera.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- El 80% de los participantes comprende que grupos de alimentos forman una dieta equilibrada: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables.
- El 80% de los participantes comprende la importancia de una dieta equilibrada para una buena salud.
- El 80% de los participantes pegaron las imágenes de manera correcta.

ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 3

TÍTULO: LAS PROTEÍNAS Y SUS BENEFICIOS EN ADULTOS MAYORES.

1. DATOS INFORMATIVOS

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores

FECHA: 15/07/2022

HORA: 16h00 pm

RESPONSABLE: Yesenia Armas

TIEMPO: 1h

AUDIENCIA BLANCO: Adultos mayores de la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

PARTICIPANTES: 30 (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95)

OBJETIVO: Analizar que son las proteínas y cuáles son los beneficios para los adultos mayores.

2. ESQUEMA DE LA CLASE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>CONCEPTUALES</p> <p>¿Qué son las proteínas?</p> <p>Clasificación de las proteínas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animales: carnes, lácteos y huevos. • Vegetales: legumbres, frutos secos y cereales. <p>Beneficios de ingerir proteínas en la tercera edad.</p> <p>PROCEDIMENTALES</p> <p>Clasificación de las proteínas según su origen: animal y vegetal.</p>	<p>INICIALES</p> <p>Planteamiento del tema a tratar.</p> <p>MOTIVACIÓN</p> <p>Juego: Dibujo a ciegas la responsable divide a los participantes en parejas. Le pide a la pareja que se sienten espalda con espalda. Da a un miembro de la pareja un bolígrafo y un papel, y al otro, una imagen (pescado, huevos, carne de pollo, carne de res, arroz, lentejas). La persona que tenga la foto tendrá que describir la imagen a su compañero sin decir realmente lo que es. Mientras la persona que tenga el bolígrafo y el papel dibujará lo que crea que represente la imagen según la descripción verbal.</p>	<p>3 min</p> <p>10 min</p>	<p>Diálogo</p> <p>Lúdica</p>	<p>RR.HH:</p> <p>Srta. Yesenia Armas</p> <p>R. Materiales:</p> <p>- imágenes: pescado, huevos, carne pollo, carne de res, arroz y lenteja.</p> <p>- bolígrafo</p> <p>- hojas de papel bond</p> <p>-rotuladores: proteína animal y proteína vegetal</p> <p>- goma</p>	<p>70% de asistencia.</p> <p>80% de los participantes comprende que son las proteínas y cómo se clasifican.</p> <p>80% de los participantes comprende los beneficios al ingerir proteínas durante la tercera edad.</p> <p>80% de los participantes moldea alimentos que poseen proteínas de origen animal y vegetal.</p>

<p>Moldear proteínas de origen animal y vegetal, utilizando plastilina o masa casera.</p>	<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p>	15min		
	<p>Presentar a las participantes imágenes de los siguientes alimentos: pescado, huevos, carne de pollo, carne de res, arroz, leche, maíz, leche, yogurt y lentejas.</p>	3 min		
	<p>Explicar a qué grupo de alimentos pertenecen (proteínas) cuál es su función y cómo se clasifican.</p>		Charla	
	<p>Observar las imágenes varios alimentos: almendras, pescado, huevos, avena, carne de pollo, carne de res, arvejas, nueces, arroz, leche, maíz, leche, yogurt y lentejas.</p>	15 min		
	<p>Pegar sobre platos desechables los rotuladores: Proteína animal y proteína vegetal.</p> <p>Clasificar las imágenes de proteínas según su origen: animal y vegetal, colocarlos en los platos desechables.</p> <p>ACTIVIDAD DE CIERRE</p> <p>Con plastilina o masa casera moldear una proteína de origen vegetal y otra de origen animal.</p>	10 min	Metodología activa participativa	- plastilina o masa casera

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 3

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inicio a las 16h00p.m. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán.

Actividades de motivación:

El juego del dibujo a ciegas busca fortalecer el trabajo en equipo entre los participantes. Además, de fortalecer la atención y la concentración.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se examinó que son las proteínas, como se clasifican y los beneficios al ingerir proteínas en la tercera edad se realizó una serie de preguntas que se les fue despejando cada una de ellas.

Actividades de cierre:

Para analizar los nuevos conocimientos adquiridos por los participantes, se debe moldear una proteína de origen vegetal y otra de origen animal utilizando plastilina o masa casera.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- El 80% de los participantes comprende que son las proteínas y cómo se clasifican.
- El 80% de los participantes comprende los beneficios al ingerir proteínas durante la tercera edad.
- El 80% de los participantes moldea alimentos que poseen proteínas de origen animal y vegetal

ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 4

TÍTULO: LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES.

1. DATOS INFORMATIVOS

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores

FECHA: 16/07/2022

HORA: 16h00 pm

RESPONSABLE: Yesenia Armas

TIEMPO: 1 h

AUDIENCIA BLANCO: Adultos mayores de la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

PARTICIPANTES: 30 (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95)

OBJETIVO: Analizar que es la hipertensión o presión arterial alta en adultos mayores y cómo controlarla.

2. ESQUEMA DE LA CLASE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
CONCEPTUALES ¿Qué es hipertensión o presión arterial alta? ¿Cuáles son los factores que afectan la presión arterial? Recomendaciones para controlar la hipertensión arterial: Mantener un peso saludable Hacer ejercicio todos los días	INICIALES Planteamiento del tema a tratar.	3 min	Diálogo	RR.HH: Srta. Yesenia Armas	70% de asistencia.
	MOTIVACIÓN Juego: Encuentra la figura que no tiene pareja, este juego consiste en que los participantes observen una ilustración que presenta la persona responsable. En este caso, todos los dibujos que aparecen en la ilustración tienen una pareja, sin embargo, uno de ellos no tiene. ¿Cuál es el dibujo que no tiene pareja?	5 min	Lúdica	R. Materiales: - ilustración - celular	80% de los participantes comprende que es la hipertensión. 80% entiende que factores afectan la presión arterial. 80% de los participantes comprenden los hábitos

<p>Mantener una dieta saludable No fumar No beber alcohol Dormir bien por la noche Manejar el estrés</p>				<p>- cartel de estado nutricional y el nivel de riesgo: Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad Obesidad grado I Obesidad grado II Obesidad grado III o mórbida</p>	<p>que se deben poner en práctica para controlar la hipertensión arterial de los adultos mayores.</p>
<p>PROCEDIMENTALES</p>	<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p>	<p>20min</p>			
<p>Identificar el estado nutricional y el nivel de riesgo de los participantes.</p>	<p>Dar a conocer el estado nutricional y el nivel de riesgo de cada individuo:</p>	<p>3 min</p>			
<p>Medir la presión arterial de los adultos mayores.</p>	<p>Bajo peso Normal</p>	<p>3 min</p>		<p>- tensiómetro</p>	
<p>Establecer compromisos para la práctica de nuevos hábitos y así controlar la hipertensión en los adultos mayores.</p>	<p>Sobrepeso Obesidad Obesidad grado I Obesidad grado II Obesidad grado III o mórbida</p>	<p>15 min</p>	<p>Metodología activo participativa</p>	<p>-Laptop para reproducir música relajante.</p>	<p>80% de los participantes se compromete a poner práctica nuevos hábitos y así controlar la hipertensión.</p>
<p>Medir la presión arterial de los participantes utilizando un tensiómetro.</p>	<p>Medir la presión arterial de los participantes utilizando un tensiómetro.</p>	<p>15 min</p>			
<p>Explicar que es la hipertensión o presión arterial alta y analizar los factores que afectan la presión arterial.</p>	<p>Explicar que es la hipertensión o presión arterial alta y analizar los factores que afectan la presión arterial.</p>	<p>15 min</p>			

	<p>Exponer y sugerir la práctica de nuevos hábitos para controlar la hipertensión arterial como: conservar un peso saludable, hacer ejercicio, mantener una dieta equilibrada, no fumar, no beber alcohol, dormir bien y controlar el estrés.</p> <p>Realizar compromisos sobre la práctica de nuevos hábitos para el cuidado de la hipertensión.</p> <p>ACTIVIDAD DE CIERRE</p> <p>Practicar la respiración diafragmática, los participantes deben realizar entre 5 y 10 inspiraciones y expiraciones abdominales, de forma lenta y profunda desde el diafragma. Se debe tomar aire por la nariz y expúlsalo por la boca, y centrarse en vaciar completamente los pulmones antes de inspirar de nuevo. Para el desarrollo de este ejercicio utilizar música relajante.</p>	10 min	Charla		
--	--	--------	--------	--	--

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 4

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inició a las 16h00 pm. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán.

Actividades de motivación:

Con el juego encuentra la figura que no tiene pareja, se pretende motivar a los participantes; además, de fortalecer la atención y concentración en donde los adultos mayores se llenan de felicidad y mayor atención de cada uno de ellos ya que un juego les da la alegría más grande de poder recordar su niñez.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se realizó un análisis de hipertensión o presión arterial alta, los factores que afectan la presión arterial y algunas recomendaciones para controlar la hipertensión, los adultos mayores realizaban preguntas en cada subtema que se iba realizando y se despejó varias dudas.

Actividades de cierre:

Para fortalecer los conocimientos y practicar actividades que permitan controlar la hipertensión, se realizó ejercicios de la respiración diafragmática, utilizando música relajante y al final se realizó la toma de la presión arterial de cada uno de ellos.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- El 80% de los participantes comprende que es la hipertensión.
- El 80% entiende que factores afectan la presión arterial.
- El 80% de los participantes comprenden los hábitos que se deben poner en práctica para controlar la hipertensión arterial de los adultos mayores.
- El 80% de los participantes se compromete a poner práctica nuevos hábitos y así controlar la hipertensión.

ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 5

TÍTULO: LA DIABETES EN ADULTOS MAYORES.

1. DATOS INFORMATIVOS

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores

FECHA: 17/07/2022

HORA: 16h00 pm

RESPONSABLE: Yesenia Armas

TIEMPO: 1 h

AUDIENCIA BLANCO: Adultos mayores de la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

PARTICIPANTES: 30 (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95)

OBJETIVO: Identificar que es la diabetes, como afecta a las personas mayores y como controlarla.

2. ESQUEMA DE LA CLASE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	INICIALES			RR.HH:	70% de asistencia.
¿Qué es la diabetes?	Planteamiento del tema a tratar.	3 min	Diálogo	Srta. Yesenia Armas	80% de los participantes comprende que es la diabetes.
¿Qué es la insulina?	MOTIVACIÓN	10 min		R. Materiales:	80% entiende que es la insulina.
Tipos de diabetes:	Juego: Palabras encadenadas consiste en que la primera persona debe decir una palabra y la siguiente debe buscar una palabra que empieza con la misma letra con la que ha terminado la palabra citada. La responsable menciona que las palabras que los participantes deben utilizar son partes y órganos del cuerpo humano. Por ejemplo:		Lúdica	- laptop	80% de los participantes identifican los tipos de diabetes.
<ul style="list-style-type: none"> • La diabetes tipo 1 • La diabetes tipo 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Hombro • Ombligo • Ojo • Oreja 			- parlantes	80% de los participantes reconoce los síntomas que se presentan en las personas diabéticas.
Síntomas de las diabetes en los ancianos.				- imágenes	
¿Cómo afecta la diabetes a las personas mayores?				- cinta adhesiva	
Consejos para controlar la diabetes en adultos mayores:				- copias de la sopa de letras	
<ul style="list-style-type: none"> • Controlar los niveles de glucosa 		20min		- lápices	85% reconoce la importancia de los buenos
				- borrador	

INFORME DE ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 5

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inició a las 10h00 a.m. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán.

Actividades de motivación:

El juego de palabras encadenadas consiste en que el adulto mayor comienza con una palabra y los demás empiezan a decir según la última letra que haya dicho su compañero fue un poquito complicado para ellos, pero poco a poco ya se fueron adaptando al jueguito entre risas.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se analizó que es la diabetes, sus tipos, qué es la insulina, cómo afecta la diabetes a las personas adultas y consejos para controlarla.

Actividades de cierre:

Se formo grupos de trabajo de 4 personas y empezaron a recordar sobre los tipos de diabetes y cuáles son los consejos que se impartió en la intervención donde se dio un resultado positivo en donde los adultos mayores recordaron con alegría ya que el grupo que ganaba como motivación se les dio una canasta de frutas.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- El 80% de los participantes comprende que es la diabetes.
- El 80% entiende que es la insulina.
- El 80% de los participantes identifica los tipos de diabetes.
- El 80% de los participantes reconoce los síntomas que se presentan en las personas diabéticas.
- El 80% reconoce la importancia de los buenos hábitos para controlar adecuadamente la diabetes

ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 6

TÍTULO: CONSUMO DE ALCOHOL ETÍLICO EN LOS ADULTOS MAYORES

3. DATOS INFORMATIVOS

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores.

FECHA: 20/07/2022

HORA: 16h00

RESPONSABLE: Yesenia Armas

TIEMPO: 1 h

AUDIENCIA BLANCO: Adultos mayores de la comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

PARTICIPANTES: 30 (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95)

OBJETIVO: Identificar como afecta el alcohol etílico en los adultos mayores

4. ESQUEMA DE LA CLASE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>CONCEPTUALES</p> <p>¿Qué es el alcohol etílico?</p> <p>¿Cuáles son sus principales causas ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como el alcohol afecta en su seguridad • Efectos del consumo del alcohol etílico • Enfermedades que provoca el consumo del alcohol 	<p>INICIALES</p> <p>Planteamiento del tema a tratar.</p> <p>MOTIVACIÓN</p> <p>Juego del marinero: Consiste que la persona que está encargado de realizar la actividad empieza a cantar el marinero se fue de viaje pero el mar estaba muy enojado entonces manda el marinero a decir que todas las personas que tienen 1 nariz se</p>	<p>3 min</p> <p>5 min</p> <p>20min</p>	<p>Diálogo</p> <p>Lúdica</p>	<p>RR.HH:</p> <p>Srta. Yesenia Armas</p> <p>R. Materiales:</p> <p>- laptop</p> <p>- parlantes</p> <p>- imágenes</p> <p>- lápices</p>	<p>70% de asistencia.</p> <p>80% de los participantes comprende que es el alcohol etílico y sus principales causas</p> <p>80% entiende como afecta el alcohol en nuestro organismo</p> <p>80% de los participantes identifican los signos y</p>

<p>Signos y síntomas del alcohol en adultos mayores.</p> <p>En caso de una intoxicación por alcohol es una urgencia a quien puede acudir para ayuda.</p> <p>Prevención de alcohol en adultos mayores</p> <p>PROCEDIMENTALES</p> <p>Observar un video de como las personas se va deteriorando por el consumo de alcohol especialmente adultos mayores</p> <p>Buscar imágenes de personas en estado de embriaguez y personas sobrias.</p>	<p>cambie de puesto y así sucesivamente</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Analizar que es el alcohol y sus causas que provoca de tomar alcohol en adultos mayores</p> <p>Examinar través de un video exponer la forma correcta en que las personas que cayeron en el alcohol.</p> <p>Con imágenes, explicar los síntomas y síntomas que provoca el alcohol.</p> <p>ACTIVIDAD DE CIERRE</p> <p>Rumbo terapia con pasos fáciles para los adultos mayores.</p>	<p>20 min</p>	<p>Análisis de contenidos</p>	<p>- borrador</p> <p>-Marcadores</p>	<p>síntomas que provoca el alcohol etílico en adultos mayores</p> <p>80% de los participantes saben a donde acudir en caso de que pase alguna intoxicación con algún adulto mayor.</p>
--	---	---------------	-------------------------------	--------------------------------------	--

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 6

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inició a las 16h00 a.m. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán a cabo.

Actividades de motivación:

El juego del marinero es una motivación para que los adultos mayores se concentren y tengan más atención sobre las partes del cuerpo que se les va nombrando y que ellos se cambien de puestos al momento que identifiquen cada prenda o cada órgano que se les nombre.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se analizo sobre que es el alcoholismo, cuáles son sus causas y consecuencias que provoca el alcohol en los adultos mayores, cuáles son sus signos y síntomas en los adultos mayores posterior se les pregunto cuál es la enfermedad que provoca el alcohol y se manifestó con seguridad que era la enfermedad llamada cirrosis, en donde se dio una pausa para conversar con el adulto mayor donde relataron experiencias propias con el esposo y hermano.

Actividades de cierre:

Como punto final se realizó un pequeño baile en donde se dio la oportunidad de descifrar que no es bueno el consumo del alcohol por más problemas que tengan porque a largo plazo el alcohol provoca complicaciones en nuestra salud.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- 80% de los participantes comprende que es el alcohol etílico y sus principales causas
- 80% entiende cómo afecta el alcohol en nuestro organismo
- 80% de los participantes identifican los signos y síntomas que provoca el alcohol etílico en adultos mayores
- 80% de los participantes saben a dónde acudir en caso de que pase alguna intoxicación con algún adulto mayor.

TALLER N° 1

TEMA: FORMANDO MI PLATO SALUDABLE

OBJETIVOS: Identificar la importancia de la alimentación saludable a través de la conformación de un plato con los 3 grupos de alimentos importantes.

GRUPO BENEFICIARIO: 30 Adultos Mayores de las siguientes edades (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95).

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores (Totoras)

FECHA: 21/07/2022

HORA: 16h00 pm

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1.- Bienvenida y presentación del tema a los participantes	3 min	Humanos Srta. Yesenia Armas Adultos Mayores de la comunidad de Totoras
2.- Realizar un breve recordatorio de tema anterior	5 min	
3.-Lluvia de ideas sobre que podría usted preparar en un plato saludable	5 min	Materiales Platos desechables Imágenes de los alimentos Goma
4.- Intervención educativa sobre:	25 min	
- Carbohidratos	5 min	Tecnológicos Computadora Infocus
- Proteínas		
- Frutas		
- Verduras		
5.- Evaluación del tema	5 min	Logístico Transporte Refrigerio
- Preguntas surtidas	2 min	
6.- Retroalimentación	5 min	
- Tríptico		
7.- Conclusiones y Recomendaciones	5 min	
8.- Despedida e invitación para el próximo taller	5 min	
TOTAL		1 H

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE TALLER EDUCATIVO EN SALUD N° 1

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inicio a las 16h00 p.m. con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán a cabo.

Actividades de motivación:

- Juego de los olores

Se vendarán los ojos al participante y se colocarán sustancias u objetos en un recipiente para que lo huela. El jugador deberá adivinar a qué corresponde. Podremos usar, jabones, flores, café, canela, especias... Entre los juegos para adultos mayores, este es uno de los que contribuyen a seguir estimulando las asociaciones mentales y la agilidad sensorial.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se realizó la intervención sobre los carbohidratos, proteínas, frutas y verduras se fue explicando cada uno de ellos la importancia los beneficios los tipos donde se fue despejando muchas inquietudes que los adultos mayores tenían fue muy una actividad muy participativa.

Actividades de cierre:

Como cierre de la actividad se escogió a 5 adultos mayores al azar de sexo masculino para que formaran su plato saludable entre risas y juegos formaron de manera correcta dieron su punto de vista y explicaron que es muy fácil que desde hoy para adelante cambiaran sus hábitos para tener una buena salud.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- 80% de los participantes comprende el significado de carbohidratos, proteínas, frutas y verduras
- 80% de los participantes formaron su plato saludable

TALLER N° 2

TEMA: EJERCICIOS DE MEMORIA EN LOS ADULTOS MAYORES

OBJETIVOS: Identificar objetos en el rompecabezas para mejorar la cognición

GRUPO BENEFICIARIO: 30 Adultos Mayores de las siguientes edades (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95).

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores (Totoras)

FECHA: 22/07/2022

HORA: 16h00 pm

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1.- Bienvenida y presentación del tema a los participantes	3 min	Humanos Srta. Yesenia Armas Adultos Mayores de la comunidad de Totoras
2.- Realizar un breve recordatorio de tema anterior	5 min 5 min	
3.- Dinámica		Materiales Rompecabezas Popid
4.- Intervención educativa sobre:	25 min	
- Repaso de los alimentos y colores de cada uno de ellos		Tecnológicos Computadora Infocus Parlantes
- Pequeño dialogo de como deben armar el rompecabezas.	5 min 5 min	
5.- Evaluación del tema		Logístico Transporte Refrigerio
- Revisar que grupo armo el rompecabezas en un tiempo determinado	5 min 2 min	
6.- Retroalimentación		
- Dialogo		
7.-Conclusiones y Recomendaciones		
8.- Despedida e invitación para el próximo taller		
TOTAL		1 H

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE TALLER EDUCATIVO EN SALUD N° 2

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inicio a las 16h00 pm con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán a cabo.

Actividades de motivación:

- **Canciones para el recuerdo**

Para esta dinámica es fundamental elegir una lista de entre cinco y seis canciones cuyo estilo concuerde con la edad de los ancianos que vayan a participar. Antes de comenzar se les debe proporcionar una hoja blanca a todas las personas junto a un bolígrafo. Luego de esto, el grupo debe mantenerse en silencio y escuchar las canciones con mucha atención. Al finalizar, deben escribir todos los pensamientos y recuerdos que tuvieron al escuchar la lista de canciones y compartirlos con el resto del grupo.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se formó parejas a las cuales se les entregó un rompecabezas. Se pidió a las parejas observar bien el dibujo que tenían en su rompecabezas para recordarlo luego, cuando lo vuelvan a armar. Se indicó como repasar cada pieza con su dedo índice y observar que había piezas con una entrada y otras con una salida y como cabía la una en la otra. Así mismo se mostró como probar las piezas en varias posiciones para encontrar la correcta.

Una vez identificado desarmaron los rompecabezas y se tomó el tiempo con un cronómetro, dando como resultado que la primera vez terminaron en un tiempo promedio de 15 minutos, la segunda vez en 17 minutos y la tercera vez de 10 minutos.

Actividades de evaluación:

Para verificar, la responsable pasaba por cada equipo observando que las dos personas se ayuden y armen el rompecabezas y guiándolos para que puedan culminar la actividad.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia
- 80% de los participantes realizó culminar la actividad
- 100% de los participantes pidió que fuera continuo las actividades para los adultos mayores

TALLER N° 3

TEMA: Palabras del pensamiento

OBJETIVOS: Desarrollar el estado cognitivo del adulto mayor

GRUPO BENEFICIARIO: 30 Adultos Mayores de las siguientes edades (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95).

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores (Totoras)

FECHA: 23/07/2022

HORA: 16h00 pm

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1.- Bienvenida y presentación del tema a los participantes	3 min	Humanos Srta. Yesenia Armas Adultos Mayores de la comunidad de Totoras
2.- Realizar un breve recordatorio de tema anterior	5 min 5 min	
3.- Dinámica		Materiales Globos Imágenes Hilos
4.- Intervención educativa sobre: - Aumento del consumo de frutas y verduras	25 min 5 min	
5.- Evaluación del tema - Preguntas al azar	5 min	Tecnológicos Computadora Infocus Parlantes
6.- Retroalimentación - Dialogo	5 min	
7.-Conclusiones y Recomendaciones	2 min	Logístico Transporte Refrigerio
8.- Despedida e invitación para el próximo taller		
TOTAL		1 H

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE TALLER EDUCATIVO EN SALUD N° 3

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inicio a las 16 h 00 pm con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán a cabo.

Actividades de motivación:

- Cada oveja con su pareja

Este juego consiste en agrupar objetos en función de su categoría. Se puede jugar de muy diversas maneras, utilizando todo tipo de elementos. Desde las cartas de una baraja para agrupar por palos, hasta objetos aleatorios dispuestos, como frutas, verduras. Contribuye a mantener la capacidad intelectual, ejercitar la memoria y la coordinación visual y manual.

Actividades de construcción del conocimiento:

- El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

Actividades de cierre:

Se realizó una actividad que se llama cose conmigo es un perspectiva motriz la actividad es muy sencilla cada adulto mayor deberá coger un extremo del cordón e introducirlo por diferentes partes que ofrece la figura en este caso son figuras de frutas que seguirán cociendo hasta llegar al final la persona que haya culminado se le regalo un regalo sorpresa

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia.
- 80% de los participantes comprende cuán importante es el aumento de consumo de frutas y verduras
- 80% entiende la reducción de alteraciones coronarias
- 80% de los participantes identifican de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

TALLER N° 4

TEMA: ELABORACIÓN DE COMIDA SALUDABLE

OBJETIVOS: Identificar los beneficios de reemplazar los ingredientes comunes por otros más saludables

GRUPO BENEFICIARIO: 30 Adultos Mayores de las siguientes edades (60 – 67, 68 – 74, 75 – 81, 82 – 88, 89 - 95).

LUGAR: Espacio designado a adultos mayores (Totoras)

FECHA: 24/07/2022

HORA: 16h00 pm

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1.- Bienvenida y presentación del tema a los participantes	3 min	Humanos Srta. Yesenia Armas Adultos Mayores de la comunidad de Totoras
2.- Elaboración		
- Lavar y escurrir las habas	45	Materiales -Ollas -Cocina -Platos -Cucharas -Habas -Cebolla -Limón -Sal -Queso
- Lavar la cebolla, el tomate y el limón		
- Cortar la cebolla en pedazos pequeños de igual manera el tomate se le agrego 5 limones para que se curtiara la ensalada	5 min	
- Enseguida se cortó el queso en cuadros	5 min	
- Posterior se le brindo a los adultos mayores		
7.-Conclusiones y Recomendaciones		Tecnológicos Computadora Infocus Parlantes
8.- Despedida y agradecimiento		Logístico Transporte Refrigerio
TOTAL		1 H

Realizado por: Armas, Yesenia. (2022).

INFORME DE TALLER EDUCATIVO EN SALUD N° 4

Actividades iniciales:

La actividad se desarrolló en la comunidad de Totoras de la provincia de Chimborazo, se dio inicio a las 16h00 pm con la bienvenida de la persona responsable. Después, se planteó el tema a analizar con una breve explicación de las actividades que se desarrollarán a cabo.

Actividades de motivación:

Se realizó un compartir de experiencias sobre elaboración de recetas y cuantas de ellas habían sido saludables, de este modo se abrió las puertas a nuevas experiencias para los adultos mayores.

Actividades de construcción del conocimiento:

Se indicó la importancia de utilizar alimentos orgánicos para la elaboración de los platos saludables el cual ellos dieron nociones y gana el plato de habas con queso y ensalada.

Todos apoyaron para realizar fue una experiencia muy bonita compartir con cada uno de ellos.

Actividades de evaluación:

Para verificar, la responsable designó una tarea a cada persona, de este modo todos colaboraron para la elaboración del plato de habas con queso y ensalada.

Resultados obtenidos:

- 70% de asistencia
- El 80% de los participantes elaboró pelaron las habas
- El 80% de los participantes identificó los beneficios de cada vegetal
- Al 80% de los participantes les gustó el resultado de las habitas con queso

RESULTADOS ANTES Y DEPUÈS DE LA INTERVENCIÓN

PREGUNTAS	PRÀCTICAS ANTES DE LA CAPACITACIÒN				PRÀCTICAS DESPUES DE LA CAPACITACIÒN			
	CORRECTO		INCORRECTO		CORRECTOS		INCORRECTO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Incluye usted entre comidas el consumo de frutas	21	70%	9	30%	25	83%	5	17%
Cuantos vasos de agua consume al día	14	46%	16	54%	27	90%	3	10%
Ud. consume vegetales, frutas, carne, legumbres	30	100%	0	0%	30	100%	0	0%
Come usted tres veces al día	30	100%	0	0%	30	100%	0	0%
Come despacio y sentado	25	83%	5	16%	28	93%	2	7%
Sigue una dieta equilibrada	7	23%	23	77%	26	87%	4	13%
Consume alimentos ricos en proteínas	30	100%	0	0%	30	100%	0	0%
Consume comida chatarra	14	46%	16	54%	10	33%	20	67%
Cuantas comidas ingiere al día	27	90%	3	10%	27	90%	3	10%
Ha pensado usted cambiar los hábitos alimenticios	27	90%	3	10%	29	97%	1	3%

Fuente: Encuesta sobre alimentación saludable en adultos mayores comunidad “Totoras”, 2020.

Realizado por: Armas Yesenia ,2022



Ilustración 15-3: Resultados

Fuente: Encuesta sobre alimentación saludable en adultos mayores comunidad “Totoras”, 2022

Realizado por: Armas Yesenia ,2022

En los resultados obtenidos se puede observar que si existió un nivel de conocimiento acerca de la alimentación saludable en los adultos mayores esto mejoro.

De esta forma se observa que aumentó significativamente el número de personas con un estilo de vida saludable y que las demás, aunque no están en el rango, se encuentran muy cerca de lograrlo. Sin embargo los adultos mayores que incluye comidas saludables al consumo de frutas aumento en una dieta diaria, además del consumo de vasos de agua que consume al día es de 44%, el consumo de vegetales, frutas, carne, legumbres si lo hacen diariamente y su alimentación es tres veces diarias, el aumento del 10% intenta comer despacio y sentado ya que es una costumbre para ellos comer rápido, y el 64% de mejora su dieta con una gran variedad de alimento ya que consumen alimento sanos y saludables con una gran variedad de proteínas, algunas personas que consumen comida chatarra disminuyeron en un 13% la alimentación inadecuada, mientras que el consumo de alcohol etílico disminuyo en un 26% el consumo, y el 7% d los adultos mayores quiere cambiar su dieta diaria.

Se cumplió la meta logrando mejorar en un 70% la alimentación saludable de los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo.

CONCLUSIONES

- Con los resultados obtenidos, se logró identificar dos características socio- demográficas fundamentales que son: edad y sexo de los adultos mayores. Con respecto a la primera, se concluye que, en la comunidad de Totoras, la mayoría de encuestados se encuentran en un rango de edad de 60 a 74 años, etapa que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022) se denominan personas mayores, mientras que, una minoría de la población pertenecen a las etapas de ancianos y grandes viejos. Por otro lado, se evidenció que el sexo dominante en esta comunidad es el de la mujer, denotando que las mujeres tienen más longevidad a comparación de los hombres.
- Los adultos mayores dentro de sus prácticas sobre alimentación incluyen el consumo de frutas entre comidas, lo que implica, un conocimiento significativo acerca de los beneficios que proporciona la ingesta de estos alimentos en la disminución de niveles de azúcar y la digestión. También, se logró evidenciar que la mayoría ingiere tres comidas al día, teniendo en cuenta que no son suficientes para cubrir las necesidades nutricionales del adulto mayor. Además, las personas de esta comunidad tienen una postura adecuada al momento de servirse los alimentos, ya que, gran parte de ellos comen despacio y sentados. Por último, se observó que a pesar de consumir alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos, la mayoría afirma no tener una dieta equilibrada, puesto que, en su alimentación, no están previstos todos los nutrientes que necesitan para mantener una buena salud y un adecuado funcionamiento del cuerpo
- Las principales enfermedades que presentan los adultos mayores relacionados con la alimentación son: problemas estomacales y gastritis. También, se evidenció que en más de la mitad de los adultos mayores existen problemas de hipertensión arterial, lo que implica, una gran probabilidad de que padezcan problemas cardiovasculares y surjan graves daños a los vasos sanguíneos. Por otro lado, se observó que una minoría presentan enfermedades como la diabetes e hipotiroidismo, que son considerados padecimientos de alto riesgo, ya que, pueden provocar pérdida de la memoria, problemas de cicatrización, pérdida del apetito, entre otras.
- El programa educativo sobre alimentación mediante el uso de estrategias educativas ayudó los adultos mayores a informarse sobre las dosis de los alimentos que deben ingerir para tener una buena salud, absorción de nutrientes y sobre todo permitirá que cada uno asuma su responsabilidad en cuanto a su alimentación. También, se concluye que el desarrollo del programa se convierte en un guía fundamental para una alimentación y vida saludable, debido

a que, las personas adquieren mayores conocimientos de esta área y tiene información a la mano que les permite seleccionar mejor los alimentos que disponen. De igual manera, los adultos mayores con esta herramienta se podrán alimentar mejor y reducir el apareamiento de enfermedades.

- La evaluación del Programa Educativo fue satisfactoria, ya que, los resultados obtenidos luego de la aplicación de los talleres permitieron comprobar el cumplimiento de los objetivos. Igualmente, el alto grado de satisfacción se debe a que el 70% de los adultos mayores asistieron a los talleres desarrollados mediante los planes clase. La mayoría de los asistentes obtuvo grandes conocimientos acerca de los alimentos saludables y como crear una dieta equilibrada, puesto que, comprendieron la importancia de estos hábitos en el mantenimiento y cuidado de la salud. Asimismo, el 80% de los participantes entendieron que el consumo exagerado de frutas y otros alimentos pueden causar graves padecimientos como sobrepeso, hipertensión arterial y obesidad.

RECOMENDACIONES

- A los investigadores, para próximos estudios sobre el tema tener en cuenta las características socio demográficas a la hora de investigar, porque, por medio de ellas, se logra conocer a fondo la situación real de la población.
- A los adultos mayores de la comunidad de Totoras, iniciar con información relacionada a una dieta equilibrada, para así, adquirir buenas prácticas alimenticias teniendo en cuenta alimentos y porciones que van a aportar a sus necesidades nutricionales individuales.
- A los familiares de los adultos mayores, llevar cada tres meses a su familiar a realizarse un chequeo médico para de esta forma identificar y prevenir enfermedades. Debido a que, realizarse chequeos controla los problemas de hipertensión arterial y permite que los adultos reciban asesoría nutricional a tiempo.
- Al Ministerio de Salud Pública, desarrollar programas educativos dirigidos a adultos mayores sobre alimentación saludable para garantizar la difusión de información y asesoría nutricional acorde a las necesidades alimenticias de cada persona.

GLOSARIO

Estado de Salud: Descripción y/o medida de la salud de un individuo o población en un momento concreto en el tiempo, según ciertas normas identificables, habitualmente con referencia a indicadores de salud. (OMS.2015: p23).

Envejecimiento: Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo (Ryff.2019).

Fragilidad: Estado fisiológico de mayor vulnerabilidad a los factores de estrés, que resultan de la disminución de las reservas fisiológicas o la desregulación de múltiples sistemas fisiológicos. (Herrera.2019).

Mal nutrición: Es el resultado de llevar una dieta desequilibrada en la cual hay una falta de nutrientes o bien cuya ingesta se da en la proporción errónea. (Cabrera.2019).

Morbilidad: Enfermedad o síntoma de una enfermedad, o a la proporción de enfermedad en una población. La morbilidad también se refiere a los problemas médicos que produce un tratamiento. (OSP.2017:p 12).

BIBLIOGRAFÍA

ALVARADO, A. & SALAZAR, A. *Análisis del concepto de envejecimiento.* [En línea] Scielo, Vol. 25. 2014. [Consulta el: 03 de julio de 2022.] Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>

BASUTO, JULIO. *Definición y características de una alimentación saludable..* [En línea] GREP-AEDN, págs. 1-34. [Consulta el: 04 de julio de 2022.] Disponible en:

BOTELLA A. & RAMOS P. *Investigación-acción y aprendizaje basado en proyectos.* 163. [En línea] Perfiles educativos, Vol. 41, págs. 127 - 141.: 2019 [Consulta el: 06 de julio de 2022.] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982019000100127&script=sci_abstract

BOLET M. & SOCARRÁS M. *La alimentacion y nutricion de las personas mayores de 60 años..* [En línea] Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2017. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

BURGOS, E., GONZÁLEZ, E., & LÓPEZ, N. *Aprendizaje Basado en Proyectos: valoración de los alumnos.* [En línea] 2018. [Consulta el: 03 de julio de 2022.] Disponible en: https://formacion.intef.es/pluginfile.php/37233/mod_resource/content/1/PDF/5_AbP_bloq3_u1.pdf

CONSEJO DE IGUALDAD INTERGENERACIONAL. *Estado de situación de las personas adultas mayores.* [En línea] Igualdad. gob. 2022. [Consulta el: 04 de julio de 2022.] Disponible en: <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/#>.

CUÉLLAR, LUCÍA. *Desnutrición en adultos mayores de 65 años.* 2018. [En línea] Uvadoc., 2018. [Consulta el: 05 de julio de 2022.] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36662/TFGH1523.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

CLAVIJO, ZORAIDA. *Nutrición, Dietética y Alimentación .* [En línea] Dialnet., 2017. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=697532>

DE ALBUQUERQUE L., ÁLVAREZ A., PALOMO I. & BUSTAMANTE M. *Determinantes de la satisfacción con la alimentación en adultos mayores chilenos.* 2019, Nutrición Hospitalaria. [En línea] [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/236631599_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable

DE JAEGER, C. 2018 *Fisiología del envejecimiento..* [En línea] EMC - Kinesiterapia - Medicina Física.2018. [Consulta el: 04 de julio de 2022.] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S129329651889822X>

DURÁN S., CANDIA P. & PIZARRO R. *Validación de contenido de la Encuesta de Calidad de Alimentación del Adulto Mayor (ECAAM).* [En línea] Nutr. Hosp. vol.34 no.6 Madrid nov./dic. 2017. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900009

GALARZA, MARÍA GABRIELA DE LA CADENA. 2018. Mayores del Programa 60 y Piquito en el centro del Distrito Metropolitano de Quito del sector Norte. [En línea] (Disertación de grado) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad De Enfermería, Carrera De Nutrición Humana, Quito: 2018. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7918>

GARCÍA, ANESKA MARIÑO. *Alimentación saludable..* [En línea] Centro de Rehabilitación Integral CEDESA, págs. 1-13. 2017. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%20gestaci%C3%B3n%20lactancia%20desarrollo%20y>

GONZÁLEZ, ELENA. Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de ciudad Bolívar. [En línea] Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Ciencias Carrera de Nutrición y Dietética Bogotá, 2010. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8600/tesis558.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LARA, JUAN. 2022. *La rueda de los alimentos.* [En línea] Libbys 2022. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/la-rueda-de-los-alimentos/10086>.

LEÓN, JENNY. *Estrategia Educativa para mejorar el estado nutricional del adulto mayor residente en el hogar de ancianos Instituto Estupiñan.* [En línea] (Tesis de Grado, Universidad

Regional Autónoma de los Andes “UNIANDÉS”, Facultad de Ciencias Médicas, 2019. [Consulta el: 22 de julio de 2022.] Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/507/1/TUAMED048-2015.pdf>

LUY-MONTEJO, CARLOS. *El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios.* [En línea] Propósitos y Representaciones, Vol. 7. 2019. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992019000200014&script=sci_arttext

MARRA, R., JONASSEN, D., PALMER, B., & LUFT, S. *Why Problem-Based Learning Works: Theoretical Foundations.* [En línea] Journal on Excellence in College Teaching. 2019 [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1041376>

MARTÍNEZ T., GONZÁLEZ C., CASTELLÓN G., & GONZÁLEZ B. *El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?.* [En línea] Revista Finlay, 2018. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569>

MESA., LAGO., & CARMELO. *El envejecimiento en América Latina: efectos en las pensiones públicas y privadas y lecciones para los países desarrollados.* [En línea] Rev. Fac. Der. no.52 supl.spe Montevideo 2021. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S230106652021000301201&lng=es&nrm=iso

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *Envejecimiento saludable en las Américas.* [En línea] Revista Panamericana de Salud Pública.2021 [Consulta el: 04 de julio de 2022.] Disponible en: <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Panamericana%20de%20la,Saludable%20para%20su%20implementaci%C3%B3n%20regional.>

ORELLANA, SANDRA . Alimentación saludable del adulto mayor en el centro de Salud Boca de Caña, del cantón Samborondón. [En línea] (Proyecto de Investigación) Universidad de Guayaquil, Guayaquil: 2014. [Consulta el: 16 de julio de 2022.] Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7660/1/TESIS%20ALIMENTACION%20SALUDABLE%20DEL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD .. Organización Mundial de la Salud . [En línea] OMS, 2022. [Consulta el: 15 de julio de 2022.] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.* [En línea] OMS, 2022. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

PÉREZ, SANTOS CASADO. *Hipertensión arterial,* [En línea] Unidad de Hipertensión de la Fundación Jiménez Díaz-Capio, págs. 1-10. 2020 [Consulta el: 04 de julio de 2022.] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3323071>

PERAZA, KEILA. 2018. *Conocimiento que tienen los adultos mayores sobre estilos de vida antes y después de participar en un Programa Educativo.* [En línea] (Teis Maestria) Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Salud Área de Estudio de Post Grado Maestría en Enfermería Gerontología y Geriátrica, Valencia: 2018. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/7701/kperaza.pdf?sequence=1>

RODRÍGUEZ M., Y SICHACA E. *Mortalidad por desnutrición en adultos mayores, Colombia, 2014-2016..* [En línea] Biomédica, 2019. [Consulta el: 23 de julio de 2022.] Disponible en: <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/4733>

ROJAS, ALFONSINA ISABEL CALDERÓN. 2020. *Proyecto de desarrollo local: promoviendo un envejecimiento saludable en los adultos mayores – Provincia de Santa Cruz - Región Cajamarca.* [En línea] (Trabajo academico) Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería, Chiclayo : 2020. [Consulta el: 10 de julio de 2022.] Disponible en: http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/2549/TL_CalderonRojasAlfonsina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TAFUR J., GUERRA M., CARBONELL A. & GHISAYS M. *Factores que afectan el estado nutricional del adulto mayor.* [En línea] Revista Latinoamericana de Hipertensión, Vol. 13.2018 [Consulta el: 08 de julio de 2022.] Disponible en: https://www.revhipertension.com/rlh_5_2018/factores_que_afectan_el_estado.pdf

TRONCOSO, CARLOS. *Alimentación del adulto mayor según el lugar de residencia.* [En línea] Quito:, Scielo, Vol. 17. Lima jul. 2017 [Consulta: el: 02 de Julio de 2022.] Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2017000300010#:~:text=Sobre%20la%20particularidad%20de%20la,consumo%20de%20agua%20\(47\).](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2017000300010#:~:text=Sobre%20la%20particularidad%20de%20la,consumo%20de%20agua%20(47).)

TRONCOSO, CLAUDIA. *Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia..* [En línea] 2017, Horiz. Med. vol.17 no.3 Lima jul. 2017. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2017000300010

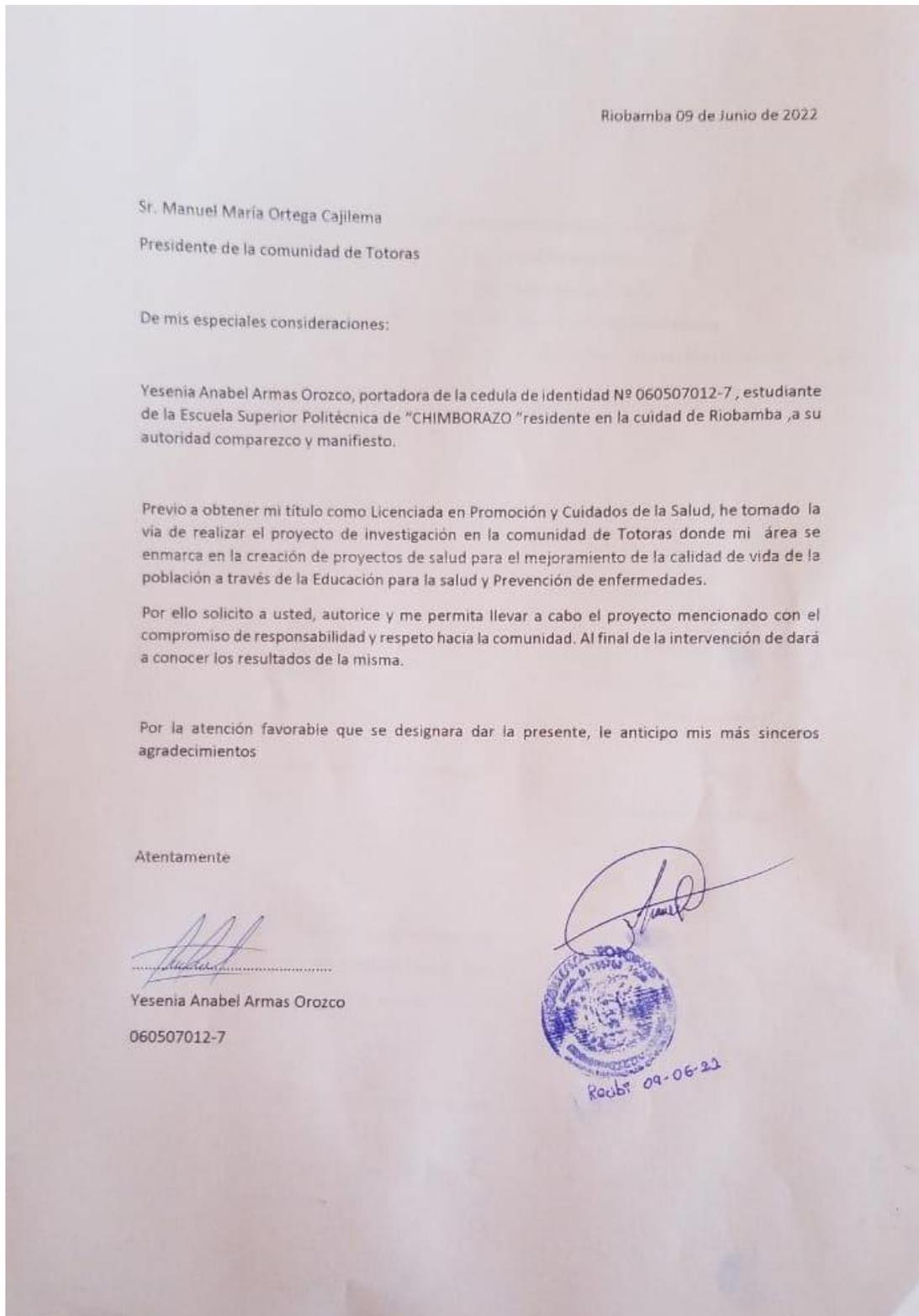
VARELA, LUIS. *Salud y calidad de vida en el adulto mayor,* [En línea] Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica.2017 [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001

VALVERDE, CARLOS. *Diseño y validación de material educativo sobre Alimentación en el Adulta Mayor.* [En línea] (Tesis de Grado) Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública de Chimborazo Escuela de Nutricion y Dietetica, Riobamba: 2017. [Consulta el: 02 de julio de 2022.] Disponible en: <http://dspace.espech.edu.ec/bitstream/123456789/1169/1/34T00239x.pdf>



ANEXOS

ANEXO A: OFICIO DIRIGIDO AL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD DE TOTORAS



ANEXO B: ENCUESTA



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



LICENCIATURA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD

Objetivo: Recabar información sobre la alimentación saludable en adultos mayores en la comunidad de totoras Abril-septiembre 2022.

Instrucción. - Marque con una X o un ✓ la respuesta que usted considere

Fecha:

Sexo: Masculino:

nino

Edad:

CUESTIONARIO

1. ¿Incluye usted entre comidas el consumo de frutas?

- SI
- NO

2. ¿Cuántos vasos de agua consume usted al día?

- 1-2
- 3-4
- 4-8

3. ¿Ud. consume alimentos tales como vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos?

- SI
- NO

Cual de estos alimentos incluye más usted

4. ¿Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda?

- SI
- NO

En caso que la respuesta sea NO especifique que comida no ingiere al día.....

5. ¿Come despacio y sentado?

- SI
- NO

6. ¿Sigue una dieta equilibrada?

- SI
- NO

Por qué
.....

7. ¿Consume alimentos ricos en proteínas)?

- SI
- NO

Especifique cuál
.....

8. ¿Consume comida chatarra?

- SI
- NO

9. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

- 1
- 2

- 3
- 4
- 5

10 ¿Ha tenido alguna enfermedad que fue provocada por la mala alimentación?

- SI
- NO

Detalle su enfermedad

.....

11. ¿Usted consume o ha consumido alcohol? ¿Con qué frecuencia?

- Nunca
- Ocasionalmente
- Siempre

En caso de que la respuesta sea SI explique su motivo

.....

12. ¿Padece de hipertensión arterial?

- SI
- NO

13. ¿Tiene usted diabetes?

- SI
- NO

14. ¿Tiene usted Hipotiroidismo?

- SI
- NO

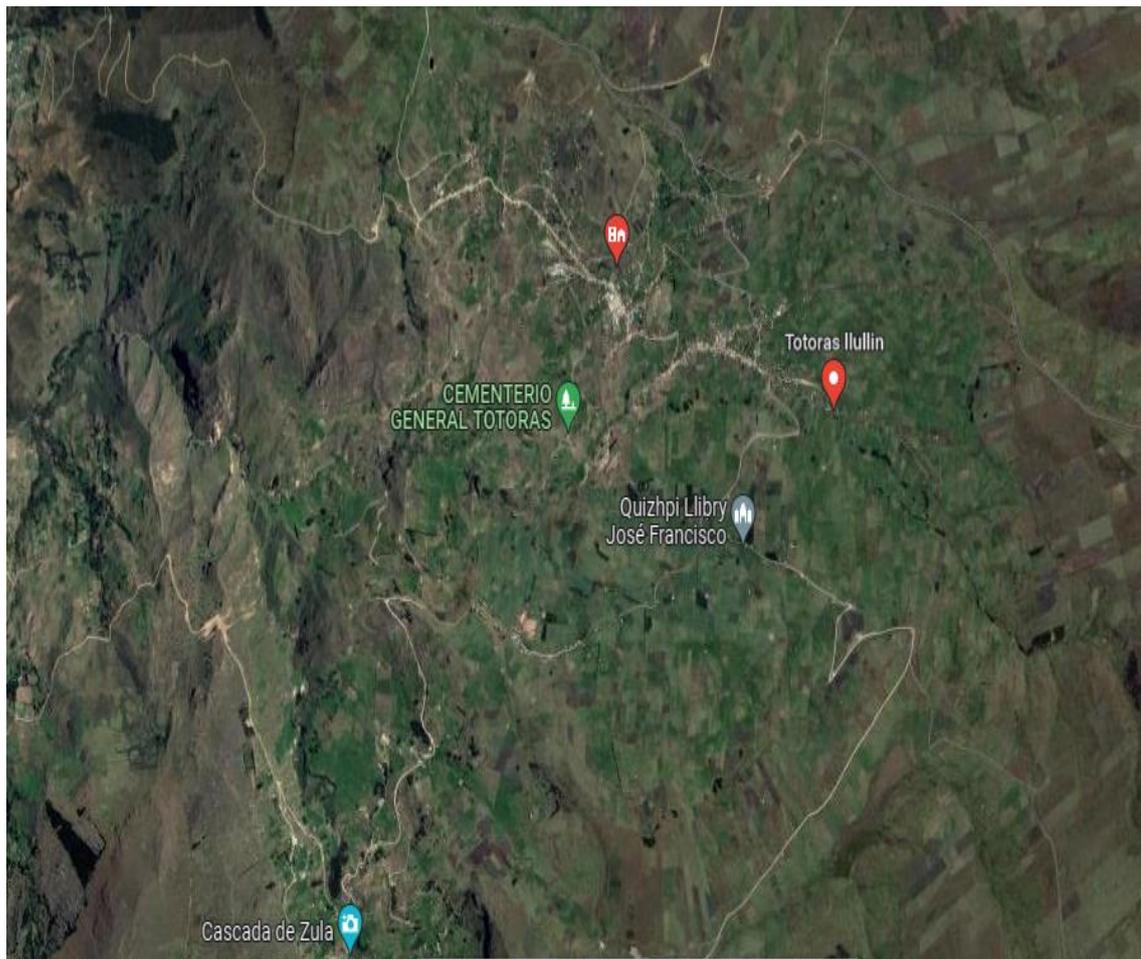
15 ¿Ha pensado usted cambiar usted sus hábitos alimenticios?

- SI
- NO

Porque

.....

ANEXO C: LOCALIZACIÓN DE LA COMUNIDAD DE TOTORAS



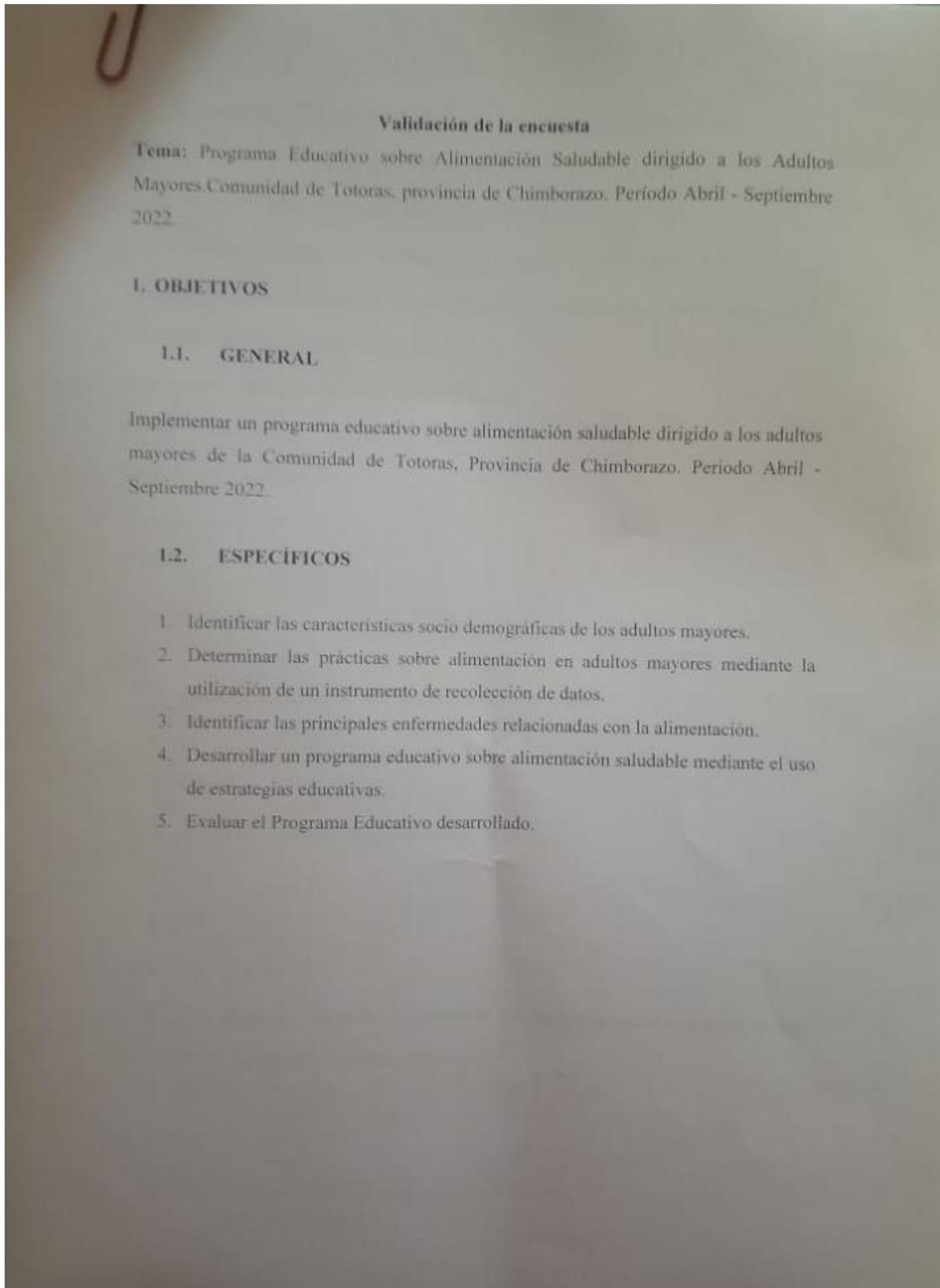
Fuente: Google Maps.

ANEXO D: INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

Validado por: ING. Vanessa Vinueza

Analista zonal de TTHH

Coordinación zonal N° 3





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD

Objetivo: Recabar información sobre la alimentación saludable en adultos mayores en la comunidad de totoras Abril-septiembre 2022.

Instrucción. - Marque con una x la/las respuestas

Fecha:

Sexo: Hombre o Mujer

.....

Edad

.....

1. ¿Incluye usted entre comidas el consumo de frutas?

• SI

• NO

2. ¿Cuántos vasos de agua consume usted al día?

• 1-2

• 3-4

• 4-8

3. ¿Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos?

• SI

• NO

Cual de estos alimentos balanceados incluye más usted

16 ¿Ha sufrido alguna enfermedad relacionada a la alimentación como el hígado graso?

- SI
- NO

Cual fue el motivo de sufrir esta enfermedad.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A
LOS ADULTOS MAYORES.COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE
CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022

Nombres y apellidos: Lourdes Vanessa Vinuesa Armas

Institución en la que labora: Coordinación Zonal N°3 Ministerio de Educación

Años de Servicio: 7 años

Profesión: Ingeniera de empresas

Mayor Grado: Analista Zonal de Talento Humano)

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Facultad Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, pretendo realizar una investigación sobre: Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores.Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022”

Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el ámbito profesional. Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio. La consolidación general de sus opciones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde al presente. Anticipo un sincero agradecimiento.

Atentamente,



Yesenia Anabel Armas Orozco

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía adjunto a este formulario, es la primera versión de la encuesta que va a ser dirigida a las mujeres

En la presente guía de valoración para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son:

Claridad en la encuesta. Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia

Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.

Razonable y comprensible. Si se entiende a pregunta en relación a lo que se pretende medir

Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se obtiene información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación

En cada pregunta planteada se dará un puntaje según los aspectos anteriormente detallados, asignados a cada pregunta una puntuación:

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

Si tiene alguna observación adicional en alguna pregunta se colocará al final de la tabla

4. ¿Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda?

• SI

• NO

En caso que la respuesta sea NO especifique que comida no ingiere al día.....

5. ¿Come despacio y sentado?

• SI

• NO

6. ¿Sigue una dieta equilibrada?

• SI

• NO

Por qué

7. ¿Consumes alimentos ricos en fibras (verduras, frutas)?

• SI

• NO

Especifique cuál

8. ¿Consumes comida chatarra?

• SI

• NO

9. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

• 1

• 2

• 3

• 4

• 5

10. ¿Ha sufrido alguna enfermedad relacionada a la alimentación?

- SI
- NO

Detalle su enfermedad

11. ¿Consumo de alcohol (usted consume o ha consumido alcohol) ¿Con qué frecuencia?

- Nunca
- Ocasionalmente
- Siempre

En caso de que la respuesta sea SI explique su motivo

12. ¿Padece de hipertensión arterial?

- SI
- NO

13. ¿Tiene usted diabetes?

- SI
- NO

14. ¿Tiene usted Hipotiroidismo?

- SI
- NO

15. ¿Ha sufrido alguna enfermedad relacionada diabetes y las enfermedades hipertensión?

- SI
- NO

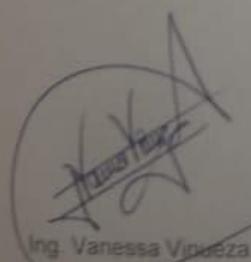
Explique por qué

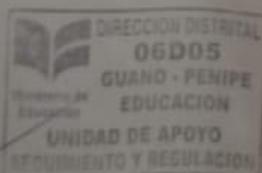
- Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores. Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Periodo Abril - Septiembre 2022

FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN

Numero de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	3	3	3	3
15	3	3	3	3

Observaciones: Ninguna


Ing. Vanessa Vinuesa



ANALISTA ZONAL DE TTHH
COORDINACIÓN ZONAL N° 3

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

Validado por: Dra. Dayanara Peñafiel Salazar

Docente de la carrera de Promoción y Cuidados de la Salud

Escuela Superior Politécnica de “Chimborazo”

Validación de la encuesta

Tema: Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores. Comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo. Periodo Abril - Septiembre 2022.

1. OBJETIVOS

1.1. GENERAL

Implementar un programa educativo sobre alimentación saludable dirigido a los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Periodo Abril - Septiembre 2022.

1.2. ESPECÍFICOS

1. Identificar las características socio demográficas de los adultos mayores.
2. Determinar las prácticas sobre alimentación en adultos mayores mediante la utilización de un instrumento de recolección de datos.
3. Identificar las principales enfermedades relacionadas con la alimentación.
4. Desarrollar un programa educativo sobre alimentación saludable mediante el uso de estrategias educativas.
5. Evaluar el Programa Educativo desarrollado.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD

Objetivo: Recabar información sobre la alimentación saludable en adultos mayores en la comunidad de Totoras abril-septiembre 2022.

Fecha:

Sexo: Hombre o Mujer

..... ESTA PARTE DEBE ORGANIZARSE DE UNA
MEJOR MANERA TAL VEZ PONIENDO CASILLAS

Edad

.....

Instrucción. - Marque con una x la/las respuestas

1. ¿Incluye usted entre comidas el consumo de frutas?

• SI

• NO

2. ¿Cuántos vasos de agua consume usted al día?

• 1-2

• 3-4

• 4-8

4. **¿Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda?**

• SI

• NO

En caso que la respuesta sea NO especifique que comida no ingiere al día.....

5. **¿Come despacio y sentado?**

• SI

• NO

6. **¿Sigue una dieta equilibrada?**

• SI

• NO

Por qué.....

7. **¿Consume alimentos ricos en fibras (verduras, frutas)?**

• SI

• NO

Especifique cuál

8. **¿Consume comida chatarra?**

• SI

• NO

9. **¿Cuántas comidas ingiere al día?**

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES.COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022

Nombres y apellidos:

Institución en la que labora:

Años de Servicio:

Profesión:

Mayor Grado:

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Facultad Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, pretendo realizar una investigación sobre: Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores.Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022"

Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el ámbito profesional. Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio. La consolidación general de sus opciones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde al presente. Anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,



Yessica Anabel Armas Orozco

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía adjunto a este formulario, es la primera versión de la encuesta que va a ser dirigida a las mujeres

En la presente guía de valoración para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son:

Claridad en la encuesta. Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia

Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.

Razonable y comprensible. Si se entiende a pregunta en relación a lo que se pretende medir

Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se obtiene información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación

En cada pregunta planteada se dará un puntaje según los aspectos anteriormente detallados, asignados a cada pregunta una puntuación:

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

Si tiene alguna observación adicional en alguna pregunta se colocará al final de la tabla

- Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores. Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022

FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN

Numero de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	2	3	2	3
2	3	3	3	3
3	2	3	2	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	2	3	2	3
11	2	3	2	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	2	3	2	3
15	2	3	2	3

Observaciones:

Al inicio organizar de mejor manera las preguntas como edad/sexo

En las instrucciones detallar de mejor manera como llenar la encuesta considerando que son adultos mayores

Se debe reestructurar las preguntas arriba indicadas con colores


 DANYARA DE
 LOS ANDES
 PEÑAFIEL
 SALAZAR

Dra. Danyara Peñafiel Salazar

DOCENTE CARRERA PROMOCIÓN DE LA SALUD

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

Validado por: Ing. Dario Xavier Morales Duran

Dirección de Fomento Productivo

Analista de Fomento Agropecuario 2

Honorable Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Chimborazo

Validación de la encuesta

Tema: Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores. Comunidad de Totoras, provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022.

1. OBJETIVOS

1.1. GENERAL

Implementar un programa educativo sobre alimentación saludable dirigido a los adultos mayores de la Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022.

1.2. ESPECÍFICOS

1. Identificar las características socio demográficas de los adultos mayores.
2. Determinar las prácticas sobre alimentación en adultos mayores mediante la utilización de un instrumento de recolección de datos.
3. Identificar las principales enfermedades relacionadas con la alimentación.
4. Desarrollar un programa educativo sobre alimentación saludable mediante el uso de estrategias educativas.
5. Evaluar el Programa Educativo desarrollado.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía adjunto a este formulario, es la primera versión de la encuesta que va a ser dirigida a las mujeres

En la presente guía de valoración para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son:

Claridad en la encuesta. Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia

Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.

Razonable y comprensible. Si se entiende a pregunta en relación a lo que se pretende medir

Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se obtiene información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación

En cada pregunta planteada se dará un puntaje según los aspectos anteriormente detallados, asignados a cada pregunta una puntuación:

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

Si tiene alguna observación adicional en alguna pregunta se colocará al final de la tabla

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES.COMUNIDAD DE TOTORAS, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL -SEPTIEMBRE 2022

Nombres y apellidos: DARIO XAVIER MORALES DURAN

Institución en la que labora: HGADPCH

Años de Servicio: 3 años

Profesión: ING.EN INDUSTRIAS PECUARIAS

Mayor Grado: DIRECCION GENERAL DE FOMENTO PRODUCTIVO

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Facultad Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, pretendo realizar una investigación sobre: "Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores.Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022"

Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el ámbito profesional. Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio. La consolidación general de sus opciones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde al presente. Anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,



Yesenia Anabel Armas Orozco

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía adjunto a este formulario, es la primera versión de la encuesta que va a ser dirigida a las mujeres

En la presente guía de valoración para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son:

Claridad en la encuesta. Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia

Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.

Razonable y comprensible. Si se entiende a pregunta en relación a lo que se pretende medir

Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se obtiene información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación

En cada pregunta planteada se dará un puntaje según los aspectos anteriormente detallados, asignados a cada pregunta una puntuación:

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

Si tiene alguna observación adicional en alguna pregunta se colocará al final de la tabla

Observaciones: Ninguna

Nombre y Firma

Dr. David Javier Morales

0800737952

Tiene de la Dirección de Fomento Productivo del IICA/REP

- Programa Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a los Adultos Mayores. Comunidad de Totoras, Provincia de Chimborazo. Período Abril - Septiembre 2022

FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN

Numero de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	3	3	3	3
15	3	3	3	3

Observaciones: Ninguna



Firmado digitalmente por:
**DARIO XAVIER
MORALES DURAN**

NOMBRE Y FIRMA

Ing. Darío Xavier Morales

0603737982

Técnico de la Dirección de Fomento Productivo del HGADPCH



ANEXO E: ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD DE TOTORAS.





ANEXO F: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS ADULTOS MAYORES

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELDA QUIJOSACA MARIA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARIA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totoras@corazondelparomo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondelparomo

La comprensión y la palabra es una herramienta demostrar quiénes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARIA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARIA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totoras@corazondelparomo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondelparomo

La comprensión y la palabra es una herramienta demostrar quiénes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARIA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARIA ZOILA	060596583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	
28	ZUÑA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUÑA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante: Yesenia Anabel Armas, 06050707012-7

Presidente de la Comunidad: Manuel María Ortega Cajilema, 060274254-6

Correo electrónico: totoras@corazondelparomo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondelparomo

La comprensión y la palabra es una herramienta demostrar quiénes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO G: ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO. 1

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES.



ANEXO H: ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.1

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
 FECHA: 13-07-22 HORA: 16:00
 DIRIGIDO: Adultos mayores

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELDA QUIJOSACA MARIA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARIA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060628401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060178052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totorasachupallas@parroquia291@gmail.com | [Facebook: Totorasachupallas](https://www.facebook.com/totorasachupallas)

En compromiso y fe pública es una institución demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que nos rodean.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060628401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060178052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCIA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARIA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARIA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totorasachupallas@parroquia291@gmail.com | [Facebook: Totorasachupallas](https://www.facebook.com/totorasachupallas)

En compromiso y fe pública es una institución demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que nos rodean.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARIA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUIISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARIA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUNA MANUEL	060179954-7	
28	ZUNA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUNA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante:
 Yesenia Anabel Armas
 060507012-7

Presidente de la Comunidad:
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correo electrónico: totorasachupallas@parroquia291@gmail.com | [Facebook: Totorasachupallas](https://www.facebook.com/totorasachupallas)

En compromiso y fe pública es una institución demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que nos rodean.

**ANEXO I: ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.2
DIETA EQUILIBRADA EN ADULTOS MAYORES.**



ANEXO J: ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.2

DIETA EQUILIBRADA EN ADULTOS MAYORES.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: DIETA EQUILIBRADA EN ADULTOS MAYORES

FECHA: 14-03-22 HORA: 16:00 PM

DIRIGIDO: ADULTOS MAYORES

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELA QUIJOSACA MARÍA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARÍA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com [Facebook](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo) [Instagram](https://www.instagram.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una invitación a demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060168710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARÍA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com [Facebook](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo) [Instagram](https://www.instagram.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una invitación a demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARÍA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUIISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARÍA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	
28	ZUÑA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUÑA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante:
 Yesenia Anabel Armas
 06050707012-7

Presidente de la Comunidad:
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com [Facebook](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo) [Instagram](https://www.instagram.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una invitación a demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO K: ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.3

LAS PROTEÍNAS Y SUS BENEFICIOS EN ADULTOS MAYORES.



ANEXO L: ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.3

LAS PROTEÍNAS Y SUS BENEFICIOS EN ADULTOS MAYORES.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: PROTEÍNAS Y SUS BENEFICIOS
 FECHA: 15-03-22 HORA: 16:00 PM
 DIRIGIDO: ADULTOS MAYORES

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELA QUIJOSACA MARÍA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARÍA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060628401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060178052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com totorascorazondeparamo291@gmail.com
 En compromiso y la palabra es una autostestimonio demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060628401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060178052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARÍA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com totorascorazondeparamo291@gmail.com
 En compromiso y la palabra es una autostestimonio demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARÍA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUIISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARÍA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUNA MANUEL	060179954-7	
28	ZUNA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUNA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante
 Yesenia Anabel Armas
 06050707012-7

Presidente de la Comunidad
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com totorascorazondeparamo291@gmail.com
 En compromiso y la palabra es una autostestimonio demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

**ANEXO M: ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.4
LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES**



ANEXO N: ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.4 LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: Hipertensión Arterial

FECHA: 16-03-22 HORA: 16:00 PM

DIRIGIDO: ADULTOS MAYORES

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANGELA QUIJOSACA MARÍA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARÍA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-6	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correoelectrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondeparamo

Un compromiso y la palabra es una autoestima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARÍA CRUZ	060176144-8	

Correoelectrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondeparamo

Un compromiso y la palabra es una autoestima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARÍA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARÍA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUNA MANUEL	060179954-7	
28	ZUNA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUNA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	


 Estudiante
 Yesenia Anabel Armas
 06050707012-7


 Presidente de la Comunidad
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correoelectrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondeparamo

Un compromiso y la palabra es una autoestima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

**ANEXO O: ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.5
LA DIABETES EN ADULTOS MAYORES.**



**ANEXO P: ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.5
LA DIABETES EN ADULTOS MAYORES.**

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: DIABETES EN ADULTOS MAYORES

FECHA: 17-07-22 HORA: 10:00 PM

DIRIGIDO: ADULTOS MAYORES

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELA QUIJOSACA MARIA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARIA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totoras@corazondeparomo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondeparomo

En compromiso y la palabra es una costumbre demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el regalo al pueblo y a las comunidades que nos rodean.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARIA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060168710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARIA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totoras@corazondeparomo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondeparomo

En compromiso y la palabra es una costumbre demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el regalo al pueblo y a las comunidades que nos rodean.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

18	PALTAN CAISAGUANO MARIA ROSALIA	060189794-5	
19	PILAMUNGA GUACHO MANUELA	060176580-3	
20	PILAMUNGA QUIJOSACA MARIA	060152987-8	
21	QUIJOSACA CAJILEMA JOSE ANTONIO	060168562-1	
22	QUIJOSACA CAJILEMA JOSÉ MANUEL	060121215-2	
23	QUIJOSACA YAGUACHI MARIA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUISHIPHI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARIA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	

Correo electrónico: totoras@corazondeparomo291@gmail.com | Facebook: TotorasCorazondeparomo

En compromiso y la palabra es una costumbre demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el regalo al pueblo y a las comunidades que nos rodean.

**ANEXO Q: ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.6
CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS MAYORES**



ANEXO R: ASISTENCIA DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD NO.6 CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS MAYORES

COMUNIDAD "TOTORAS"

PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: Consumo de alcohol en adultos mayores.

FECHA: 16-03-22 HORA: 16:00 PM

DIRIGIDO: Adultos Mayores

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANZALA QUIJOSACA MARIA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARIA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com [Facebook: TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

En compromiso y la palabra es una autenticidad demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"

PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARIA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com [Facebook: TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

En compromiso y la palabra es una autenticidad demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"

PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARIA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUSHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARIA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	
28	ZUÑA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUÑA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante
 Yesenia Anabel Armas
 060507012-7

Presidente de la Comunidad
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com [Facebook: TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

En compromiso y la palabra es una autenticidad demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO S: TALLER 1

FORMANDO MI PLATO SALUDABLE



ANEXO T: ASISTENCIA DEL TALLER 1 FORMANDO MI PLATO SALUDABLE

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: FORMANDO MI PLATO SALUDABLE
FECHA: 30-03-22 HORA: 16:00 PM
DIRIGIDO: ADULTOS HIJOSAS

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELDA QUIJOSACA MARÍA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARÍA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correoelectrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com Facebook: [TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una autoestima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARÍA CRUZ	060176144-8	

Correoelectrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com Facebook: [TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una autoestima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARÍA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUIISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARÍA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	
28	ZUÑA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUÑA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante:
Yesenia Anabel Armas
06050707012-7

Presidente de la Comunidad:
Manuel María Ortega Cajilema
060274254-6

Correoelectrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com Facebook: [TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una autoestima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO U: TALLER 2

EJERCICIOS DE MEMORIA EN LOS ADULTOS MAYORES



ANEXO V: ASISTENCIA DE TALLER 2

EJERCICIOS DE MEMORIA EN LOS ADULTOS MAYORES

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: Ejercicios de Memoria
 FECHA: 28-02-22 HORA: 16:00 PM
 DIRIGIDO: Adultos mayores

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELA QUIJOSACA MARÍA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARÍA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totorascorazondeparomo291@gmail.com / totorascorazondeparomo291@gmail.com

Un compromiso y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARÍA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARÍA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totorascorazondeparomo291@gmail.com / totorascorazondeparomo291@gmail.com

Un compromiso y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Juridicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARÍA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUSHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARÍA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	
28	ZUÑA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUÑA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante:
 Yesenia Anabel Armas
 06050707012-7

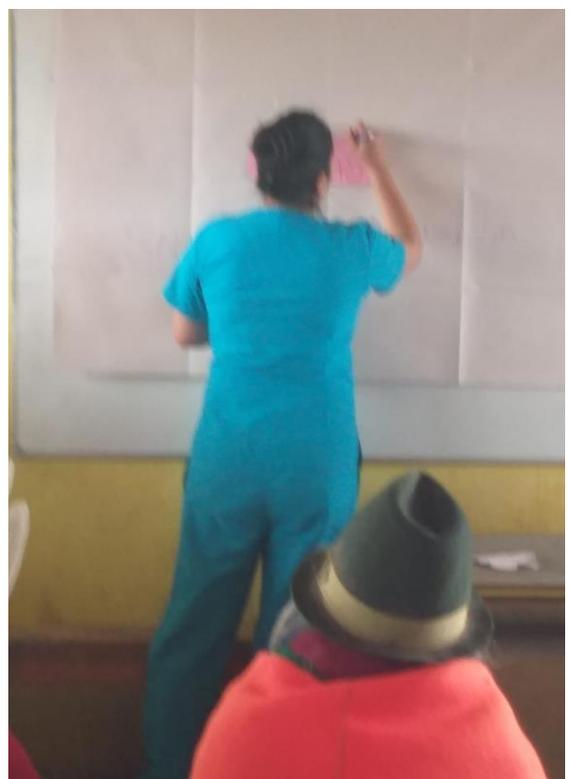
Presidente de la Comunidad:
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correo electrónico: totorascorazondeparomo291@gmail.com / totorascorazondeparomo291@gmail.com

Un compromiso y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO W: TALLER 3

PALABRAS DEL PENSAMIENTO



ANEXO X: ASISTENCIA DEL TALLER 3 PALABRAS DEL PENSAMIENTO

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: Palabras de Pensamiento

FECHA: 28-03-22 HORA: 10:00 PM

DIRIGIDO: RESUCOS FINQUES

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANGELA QUIJOSACA MARIA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARIA ROSA	060158956-7	
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correoelectrónico: totorascorazondeparomo291@gmail.com | www.totorascorazondeparomo.com

En comprensión y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARÍA	060177534-9	
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARÍA CRUZ	060176144-8	

Correoelectrónico: totorascorazondeparomo291@gmail.com | www.totorascorazondeparomo.com

En comprensión y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARIA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	
25	TENE QUISHPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARIA ZOILA	060586583-1	
27	TENE ZUÑA MANUEL	060179954-7	
28	ZUÑA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUÑA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060507012-9	

Estudiante
Yesenia Anabel Armas
06050707012-7

Presidente de la Comunidad
Manuel María Ortega Cajilema
060274254-6

Correoelectrónico: totorascorazondeparomo291@gmail.com | www.totorascorazondeparomo.com

En comprensión y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde venimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO Y: TALLER 4

ELABORACIÓN DE COMIDA SALUDABLE



ANEXO Z: ASISTENCIA DEL TALLER 4

ELABORACIÓN DE COMIDA SALUDABLE

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD DE "TOTORAS"

TEMA: Elaboración de la comida saludable

FECHA: 24-03-22 HORA: 16:00 PTI

DIRIGIDO: Abelardo Chávez

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº CEDULA	FIRMA
01	AUCANCELA QUIJOSACA MARIA MAGDALENA	060320877-6	
02	AUCANZHALA CAJILEMA MARIA ROSA	060158956-7	<i>Manuela Cajilema</i>
03	AUCANZHALA QUIJOSACA MANUEL	060196723-5	<i>Manuel</i>
04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	<i>Lucrecia Lozano</i>
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	<i>Dolores Cajilema</i>
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com | [Facebook: TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

04	CAGUANA QUIJOSACA AIDA YOLANDA	060626401-8	
05	CAISAGUANO CAISAGUANO LORENZA	060180807-4	<i>Lucrecia Lozano</i>
06	CAJILEMA CAISAGUANO DELFINA	060232898-1	
07	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA DOLORES	060176052-3	
08	CAJILEMA QUIJOSACA MARIA JUANA	060149040-2	
09	CAJILEMA YAGUACHI EMILIA	060201941-6	<i>Manuela Cajilema</i>
10	CHACHA QUIJOSACA CESAR ADOLFO	060243960-6	
11	GARCÍA CAJILEMA JOSÉ ANTONIO	060587896-6	<i>Antonio Garcia</i>
12	GUACHO ORTIZ ROSA MARIA	060177534-9	<i>Rosa Maria Ortiz</i>
13	GUAMÁN BRAVO MIGUEL	060166710-8	
14	GUAMÁN CAJILEMA SEGUNDO ALFREDO	060193920-0	
15	HUACHO MARIA CRUZ	060176144-8	

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com | [Facebook: TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

COMUNIDAD "TOTORAS"
 PARROQUIA ACHUPALLAS- CANTÓN ALAUSI- PROVINCIA DE CHIMBORAZO
 Aprobado Jurídicamente Mediante Acuerdo Ministerial N° 170 de 7 febrero del 1938

23	QUIJOSACA YAGUACHI MARIA AURORA	060383572-9	
24	SISLEMA CAJILEMA MAGDALENA	060171052-8	<i>Manuela Cajilema</i>
25	TENE QUSHIPI ALEX ROLANDO	060634900-9	
26	TENE YAGUACHI MARIA ZOILA	060586583-1	<i>Zoila Tene</i>
27	TENE ZUNA MANUEL	060179954-7	
28	ZUNA CAJILEMA JUANA	060377058-7	
29	ZUNA ORTIZ MANUEL MEDARDO	060210352-5	
30	ZURAY ORTIZ MANUEL PADILLA	060607012-9	<i>Manuela Cajilema</i>

Estudiante
 Yesenia Anabel Armas
 06050707012-7

Presidente de la Comunidad
 Manuel María Ortega Cajilema
 060274254-6

Correo electrónico: totorascorazondeparamo291@gmail.com | [Facebook: TotorasCorazondeparamo](https://www.facebook.com/TotorasCorazondeparamo)

Un compromiso y la palabra es una autostima demostrar quienes somos y dónde vivimos, y dar el respaldo al pueblo y a las comunidades que necesitan.

ANEXO AA: RUEDA ALIMENTICIA





epoch

**Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje**

**UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL**

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 10 / 03 / 2023

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: Yesenia Anabel Armas Orozco
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Promoción y Cuidados de la Salud
Título a optar: Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud
f. Analista de Biblioteca responsable: Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo

Código de biblioteca: 2491-DBRA-UPT-2022