

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

Facultad Ciencias de la Vida

Sembrando hábitos saludables desde el huerto para beneficiarios
Hogar Inés Chambers.

PROYECTO INTEGRADOR

Previo a la obtención del Título de:

Licenciado en Nutrición

Presentado por:

Emily Denisse Sánchez Tejada

Génesis Dennisse Solís Abril

GUAYAQUIL - ECUADOR

AÑO: 2022

DEDICATORIA

El presente proyecto lo dedico primeramente a Dios, quién me sostuvo en esta preciosa etapa, a mis padres, quienes me apoyaron y me motivaron constantemente para alcanzar mis sueños. A todos los que me inspiraron a dar lo mejor de mí, aun cuando sentía desfallecer.

Emily Sanchez T.

Dedico este trabajo académico a Dios, a mis padres, y a Leonor, mi abuela, quien con palabras de ánimo me sabe indicar que podemos surgir con esfuerzo sea donde estemos. A todos los que me apoyaron en el momento más difícil de mi etapa universitaria, demostrando que siempre podemos hacer o decir algo para aportar de manera desinteresada.

Genesis Solís A.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios, quien nos sustentó desde lo más mínimo de nuestra vida para expresar lo mejor de nosotras.

A nuestra tutora Carolina Herrera por su apoyo y guía ante las diversas circunstancias presentadas. Además, agradecemos la acogida del Hogar Inés Chambers por permitir compartir parte de los conocimientos esenciales adquiridos durante la carrera universitaria.

Emily Sánchez T. y Genesis Solís A.

DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, nos corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; *Emily Denisse Sánchez Tejada* y *Genesis Dennisse Solís Abril* y damos nuestro consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual”



Emily Denisse
Sánchez Tejada



Genesis Dennisse
Solís Abril

EVALUADORES

Valeria Guzmán J., M.Sc.

PROFESOR DE LA MATERIA

Carolina Herrera

PROFESOR TUTOR

RESUMEN

La educación alimentaria y nutricional (EAN) son un conjunto de estrategias pedagógicas que promueven comportamientos alimentarios u otras acciones saludables que fomentan la seguridad alimentaria, la salud y bienestar. En efecto, el huerto es usado como una herramienta para el proceso de enseñanza en la educación alimentaria que busca garantizar una alimentación correcta que pueda suplir las necesidades nutricionales de cada individuo. El objetivo del presente estudio es determinar la efectividad del huerto como una herramienta pedagógica en la educación nutricional. En Ecuador, los programas sociales de alimentación son una estrategia acertada para contribuir a un entorno eficaz de prevención y tratamiento de toda forma de malnutrición.

El tipo de estudio realizado era no experimental de tipo mixto (cualitativo y cuantitativo); que no requería de un grupo de comparación. Asimismo, se usó una encuesta que evaluó el grado de satisfacción de los alimentos obtenidos del huerto a los 49 beneficiarios del Hogar Inés Chambers que se hallan en un rango de edad entre 3-15 años.

Como resultado, se observó luego de comparar las encuestas iniciales y finales de actitud, la categoría de mayor importancia, "Muy insatisfactorio" presento una reducción después de la intervención de educación nutricional; los alimentos como pimienta y guineo redujeron notablemente, y frutas como manzana y durazno alcanzaron el 0.00%. La educación nutricional y el involucramiento de actores sociales del medio ambiente son un pilar sobre el cual la promoción de la salud debe asentarse para garantizar una contribución efectiva en la realidad nutricional nacional.

Palabras Clave: Educación, alimentos, salud, huerto.

ABSTRACT

Food and nutrition education (FNE) are a set of pedagogical strategies that promote eating behaviors or other healthy actions that promote food security, health and well-being. Indeed, the vegetable patch is used as a tool for teaching process in food education that seeks to guarantee a correct diet that can complete the nutritional needs of each individual. The objective of this study is to determine the effectiveness of the garden as a pedagogical tool in nutritional education. In Ecuador, social feeding programs are a successful strategy to contribute to an effective environment for the prevention and treatment of all forms of malnutrition.

The type of study made was non-experimental of a mixed type (qualitative and quantitative); that did not require a comparison group. Likewise, a survey was used that evaluated the degree of satisfaction of the food obtained from the garden to the 49 beneficiaries of the Hogar Inés Chambers who are in an age range between 3-15 years.

As a result, it was observed after comparing the initial and final attitude surveys, the most important category, "Very unsatisfactory" presented a reduction after the nutrition education intervention; foods such as peppers and bananas decreased notably, and fruits such as apples and peaches reached 0.00%. Nutritional education and the involvement of social actors in the environment are a pillar on which health promotion must be based to guarantee an effective contribution to the national nutritional reality.

Keywords: Education, food, health, vegetable patch.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	I
ABSTRACT	II
ÍNDICE GENERAL	III
ABREVIATURAS	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
CAPÍTULO 1	1
1 INTRODUCCIÓN	1
1.1. Definición del problema	2
1.2. Justificación del problema	2
1.3. Objetivos	3
1.3.1. Objetivo general:	3
1.3.2. Objetivos específicos:	3
1.4. Marco teórico	4
1.4.1. Seguridad alimentaria y nutricional	4
1.4.2. Promoción de la Salud	4
1.4.3. Hábitos alimenticios	5
1.4.4. Alimentación infantil y educación	6
1.4.5. Huerto escolar y sus beneficios	7
CAPITULO 2	8
2 METODOLOGÍA	8
2.1. Diseño de la investigación y población de estudio	8
2.2. Fases del proyecto	8
2.2.1. Aplicación del cuestionario inicial	10
2.2.2. Diseño del cronograma de educación nutricional	12
CAPITULO 3	16

3 RESULTADOS Y ANALISIS	17
3.1. Análisis del cuestionario de actitud sobre alimentación saludable	17
CAPITULO 4	25
4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25
4.1. Conclusiones	25
4.2. Recomendaciones	26
BIBLIOGRAFÍA	27
APÉNDICES	28

ABREVIATURAS

ESPOL Escuela Superior Politécnica del Litoral

EAN Educación alimentaria y nutricional

BID Banco Interamericano de desarrollo

PMA Programa Mundial de Alimentos

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1 Fases del Proyecto. Fuente: elaborado por Sánchez Emily y Solís Genesis	8
---	---

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1 Cronograma de sesiones	9
Tabla 2.2 Clasificación y porcentaje de actitudes del cuestionario	12
Tabla 2.3 ¡Bienvenidos al huerto saludable!	12
Tabla 2.4 ¡Go nutrición go!.....	13
Tabla 2.5 ¡A divertirnos!	13
Tabla 2.6 ¡Comer saludable es lo mejor!.....	14
Tabla 2.7 Cuidando nuestra salud.....	15
Tabla 3.2 Pre y Post intervención alimentos con vegetales. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	17
Tabla 3.3 Pre y Post intervención sabor de las zanahorias. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	18
Tabla 3.4 Pre y Post intervención sabor del brócoli. [Sánchez E. y Solis G., 2022].	18
Tabla 3.5 Pre y Post intervención sabor del aguacate. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	19
Tabla 3.6 Pre y Post intervención sabor de los rábanos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	19
Tabla 3.7 Pre y Post intervención sabor de los pimientos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	20
Tabla 3.8 Pre y Post intervención alimentos hechos con fruta. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	21
Tabla 3.9 Pre y Post intervención sabor de las manzanas. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	22
Tabla 3.10 Pre y Post intervención sabor de los duraznos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	22
Tabla 3.11 Pre y Post intervención sabor de los plátanos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	23
Tabla 3.12 Pre y Post intervención sabor de fresas. [Sánchez E. y Solis G., 2022]	23

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

La educación alimentaria y nutricional (EAN) refiere que son un conjunto de estrategias pedagógicas que tiene como fin promover comportamientos alimentarios u otras acciones saludables que fomenten la seguridad alimentaria, la salud y bienestar. Por otra parte, el uso de recursos o estrategias es esencial para el aprendizaje significativo del individuo que permitirá que adquiera habilidades para la toma de decisiones en relación con la alimentación, nutrición y seguridad alimentaria.

Este componente clave incluye a los alimentos y diferentes actividades como: campañas, consejerías, sesiones de grupos, charlas nutricionales, huertos escolares educativos, entre otros (Red Icean, 2013).

El gobierno de Ecuador incorpora en la actual Constitución del Ecuador, un derecho del Buen Vivir referente a la soberanía alimentaria que garantice el acceso y disponibilidad de los alimentos nutritivos, saludables y adecuados de forma permanente en la población. En contraste, resaltar la función esencial del campo de la agricultura en pequeña escala como protagonista de la seguridad alimentaria (Aguirre Castillo Angie Carolina, 2021).

Según la FAO señala que el huerto es un espacio donde se cultivan variedad de alimentos de origen vegetal como frutas, hortalizas, granos básicos, plantas de uso medicinal. Del mismo modo, es usado como una herramienta adecuada para el proceso de enseñanza en la educación alimentaria para promover el consumo de alimentos saludables que garantizará una alimentación correcta que suplirá las necesidades nutricionales de cada individuo disminuyendo la posibilidad de la aparición de alteraciones nutricionales por defecto o por exceso (Ministerio de Educación del Salvador, 2009).

Según los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la malnutrición para el año 2030 debería estar erradicada, por lo que todo plan con dirección hacia ese fin debe estar asentado sobre intervenciones estratégicas desde las primeras etapas de vida. Sin embargo, el avance con respecto al progreso de las metas de nutrición en poblaciones vulnerables

es más evidente en el campo de la lactancia materna exclusiva (FAO,2020). La inversión en promover la correcta nutrición infantil tiene efectos en el desarrollo social, es decir, lo que hoy se realiza para impactar positivamente en el bienestar de los niños, es asegurar un futuro donde impere un entorno consciente y del cuidado de la salud.

1.1. Descripción del problema

Según la CEPAL, antes de la pandemia, el estado ecuatoriano señaló una prevalencia de subalimentación en un porcentaje del 7,9 y 7,1 que indica falta de seguridad alimentaria, que engloba 1,3 millones de habitantes que se alimentan de forma insuficiente y 1,2 millones de habitantes que sufren de inseguridad alimentaria.

Considerando que la crisis sanitaria y socioeconómica relacionada al COVID-2019, se ha incrementado la demanda e incertidumbre en la oferta de los alimentos, notándose un aumento en los precios de los productos de primera necesidad. Por ese motivo, es una tendencia que cambiará el modo de alimentación de los ecuatorianos sustituyendo alimentos saludables, nutritivos y de mejor calidad por alimentos con un elevado aporte de azúcar, calorías, sodio y grasas saturadas, perjudicando la salud y bienestar de la población (Carmen Viteri-Robayo, 2020).

Actualmente, es esencial educar a los ecuatorianos para que consuman alimentos orgánicos como frutas y verduras, en relación con eso, implementar charlas aplicada a la educación alimentaria y nutricional para fomentar la selección voluntaria de opciones saludables que contrarresta las alteraciones nutricionales por defecto o exceso (Valarezo Romero, Suárez Sánchez, & Iza Sarmiento, 2021).

1.2. Justificación del problema

La importancia de este proyecto se justifica en el aprendizaje significativo de los niños sobre nutrición mediante el conocimiento y relación del huerto y los productos que se obtienen de él.

En Ecuador, los programas sociales de alimentación son una estrategia acertada para contribuir a un entorno eficaz de prevención y tratamiento de toda forma de malnutrición. Por ejemplo, el Plan Intersectorial en Ecuador, se enfoca en los grupos poblacionales objetivos que comprenden las diferentes etapas de la vida clasificados como: mujer embarazada, mujer en postparto y neonato, niño menor de 5 años, niño

de 5 a 11 años, adolescente de 10 a 19 años, adultos de 20 a 59 años y adultos mayores. El contenido de los componentes incluidos en los paquetes varía según la etapa de vida. De los grupos ya mencionados la educación nutricional se centra en dos grupos que comprenden edades entre 5 a 11 años y entre 10 a 19 años (PIANE,2018).

La respuesta a la necesidad urgente de modificar el entorno alimentario se prioriza cada vez, por ello la asociación de huertos con la alimentación ayudará a posicionar la relevante relación entre la alimentación y la agricultura como base importante del buen desarrollo social, lo que se traducirá como un mayor beneficio.

Finalmente, por medio del siguiente proyecto de titulación se podrá:

- Promover el cuidado del ambiente y promoción de estilo de vida sostenible y saludable.
- Mejorar la percepción de los grupos de alimentos, especialmente los obtenidos del huerto.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la efectividad del huerto como herramienta pedagógica en la educación nutricional para los beneficiarios del Hogar Inés Chambert.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Efectuar un diagnóstico situacional del Hogar Inés Chambert previo a la intervención nutricional.
- Evaluar los niveles de conocimientos sobre alimentación y nutrición a través de un cuestionario general inicial y final.
- Establecer actividades pedagógicas para contribuir al desarrollo de conductas saludables mediante la implementación de huertos.

1.4. Marco teórico

1.4.1. Seguridad Alimentaria y nutricional

La seguridad alimentaria se entiende como el acceso a los alimentos que sean inocuos y nutritivos de manera física y económica para la satisfacción de las necesidades que se requiere para un estilo de vida saludable. En el ámbito internacional, la seguridad alimentaria adquirió un nuevo enfoque por parte del Banco Interamericano de desarrollo (BID) donde los sistemas alimentarios deben considerar el estado nutricional de la población y no solo centrarse en la oferta de los alimentos como parte de la seguridad alimentaria (Salazar & Muñoz, 2019).

Existen programas de alimentación que se llevan a cabo con la finalidad de favorecer la disponibilidad y acceso físico a los alimentos como por ejemplo los Programas de alimentación Escolar (PAE), estos son un ejemplo de protección social más replicada en el mundo que demuestran efectividad para facilitar el acceso a los alimentos que requieran según la etapa en que se encuentre el infante. Se ha observado el beneficio positivo durante décadas de las intervenciones de estos programas cuando son competentes a la necesidad social. Además, si se incluye al componente de la agricultura que se desarrolla de manera local o familiar, la variedad de alimentos se amplía para el lugar (FAO, 2019).

1.4.2. Promoción de la salud

La promoción de la salud se ha ido conformando desde la década de 1980 de manera conjunta con los diversos esfuerzos desde la sociedad para lograr avances positivos en cada proceso que implique el cumplimiento de acciones en el campo de la salud para los grupos sociales mediante aspectos políticos, sociales y económicos (Valencia, Hincapié, Gómez, & Molano, 2018).

Los factores condicionantes de la salud según el ministro de sanidad de Canadá:

- Los estilos y hábitos de vida

- Medio ambiente
- Sistema sanitario
- Biología humana

1.4.2.1. Malnutrición

En relación con la educación nutricional y la salud, existen beneficios para la utilización del huerto educativo para la prevención de la malnutrición. En contraste, a través de este recurso didáctico los beneficiarios de la Fundación Inés Chambers conseguirán valorar la necesidad y la importancia de consumir alimentos saludables y frescos, productos que presentan un sabor diferente a los productos que ofrecen en los supermercados (Mato, 2018).

La malnutrición se presenta como una situación seria para la salud pública a nivel mundial, donde los grupos más vulnerables son los niños, niñas y adolescentes (Zulin Fonseca González, 2020).

La malnutrición es una condición resultante de una alimentación que puede caracterizarse por una ingesta altamente calórica o deficiente en calorías lo que puede desembocar en desnutrición, sobrepeso y obesidad. Desde el punto de vista de acciones preventivas competentes al estado, esta condición es un problema de salud costoso tanto para el estado y la misma sociedad (PMA,2017).

1.4.3. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se definen como selección realizada por las personas en respuesta a las tendencias socioculturales que influyen en la elección, preparación y consumo de alimentos que se encuentran al alcance. Por lo que, la educación nutricional ejercerá una función esencial en los cambios de hábitos de alimentación saludables para erradicar conductas o comportamientos inadecuados en relación con la alimentación. El profesional de salud del área de nutrición debe estar consciente de los gustos, valores y actitudes que contribuye en la elección del niño en frente a los alimentos (Valarezo Romero, Suárez Sánchez, & Iza Sarmiento, 2021).

La implementación del huerto educativo permitirá que los niños puedan intervenir desde un principio, permitiendo que sean participes en todo tiempo, generando en ellos, motivación e interés. La mayoría de los niños no se encuentran adaptados a los huertos, desconocen de dónde vienen los alimentos y cuan necesario es el consumo de estos. Por ello, la aplicación de este recurso didáctico cumple un objetivo importante: concientizar de los hábitos alimenticios saludables en los niños, que, a su vez, permite un acercamiento al medio ambiente, que puedan conocerlo y respetarlo (Mato, 2018).

La edad escolar es considerada como la más apropiada para consolidar correctos hábitos alimenticios, siendo la Fundación Inés Chambers, el escenario principal formativo para el desarrollo de saludables actividades con el uso del huerto (Mato, 2018).

1.4.4. Alimentación infantil y educación

Actualmente, la información sobre alimentos dirigida hacia el público infantil posee un marketing que influencia al comprador y responsable del niño, es decir, la adquisición de alimentos se vuelve superficial. Es así que en las zonas urbanas se incrementan hábitos poco saludables en los infantes (Mato,2018).

La educación nutricional se compone por: 1) el desarrollo de habilidades que posibiliten un comportamiento positivo; 2) cambios en el ambiente y las políticas para lograr que la opción saludable sea la mejor opción 3) esquemas incorporados y marketing social para fabricar apoyo social y colectivo. Todo esto ayuda a los consumidores a poder elegir y consumir alimentos vigorosos y placenteros lo cual puede mejorar la comprensión, competencias y entusiasmo para actuar en el hogar, la escuela y el trabajo (Kapur, 2018).

En la edad escolar se recomienda que se incluyan intervenciones en nutrición, especialmente en el ambiente de aprendizaje debido a que es un lugar que cuenta con las condiciones adecuadas para adquirir conocimientos. En

consecuencia, la suma de un huerto al área de aprendizaje se vuelve un apoyo que fomenta y ayuda a desarrollar hábitos saludables y a su vez conciencia ambiental (Bustos,2021).

1.4.5. Huerto escolar y sus beneficios

Los huertos escolares comprenden un espacio considerable en un centro dentro de un centro educativo, el cual tiene como fin transmitir los valores en relación con el cuidado del medio ambiente, la importancia de las plantas y además factores acerca de la alimentación. Es también un recurso que contribuye al fortalecimiento de conocimientos de educación ambiental y se fomenta la curiosidad (Maldonado, 2018).

- Invitan a descubrir alimentos saludables
- Enseñan a cultivar grupos de alimentos como frutas y verduras
- Desarrollan el espíritu de trabajo en equipo
- Promoción de una mejor nutrición en base a lo cultivado (FAO,2018)

Existe evidencia que asegura que la implementación de huertos dentro de la educación alimentaria incrementa la probabilidad de elección y consumo de verduras en la hora del almuerzo en comparación con el grupo de niños que no aprendieron con el huerto (Bustos, 2021).

CAPITULO 2

2. METODOLOGIA

2.1 Diseño de la investigación y población de estudio

En esta investigación, el tipo de estudio es no experimental de tipo mixto (cualitativo y cuantitativo); debido a que no se requirió de un grupo de comparación. Además, se utilizó una encuesta de actitud sobre alimentación saludable que permitió valorar a los 49 beneficiarios que se encuentran en un rango de edad entre 3-15 años referente al grado de satisfacción de los alimentos que se relacionan con un huerto escolar. El grupo de estudio seleccionado forma parte del “Hogar Inés Chambers” localizado en la ciudad de Guayaquil. En el presente estudio se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia, que se empleó debido que el establecimiento constaba de un huerto escolar que cumple con el objetivo de nuestro proyecto, emplearlo como parte una estrategia pedagógica para concientizar y promover el consumo de alimentos saludables que garantiza una alimentación correcta; esto es apoyado por la FAO que indica que la implementación de los huertos sirve como herramienta de enseñanza para los niños y niñas en la educación alimentaria y nutricional.

La recolección de datos se realizó fuera de la jornada educativa, que se guio durante aproximadamente 40 minutos. Este cuestionario estaba conformado por preguntas con puntuación de escala Likert y porcentaje de calificación.

2.2 Fases del proyecto

La intervención requirió 5 semanas, dentro de las cuales se llevó a cabo el cumplimiento de los objetivos iniciales del proyecto (Figura 2.1).



Figura 2.1 Fases del Proyecto. Fuente: elaborado por Sánchez Emily y Solís Genesis

Tabla 2.1 Cronograma de sesiones

Sesiones	Detalles
¡Bienvenido a mi huerto!	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los expositores • Introducción del proyecto “Sembrando Salud” <p>Actividad/Evaluación inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta de actitud sobre alimentación saludable
Términos básicos y los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción a la nutrición, alimentación y huerto • Clasificación de los alimentos según su origen: animal, vegetal y mineral • Alimentos energéticos, formadores y reguladores <p>Taller:</p> <p>Clasificación de los alimentos</p>
Los nutrientes y sus funciones	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de los nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. (dictado con ejemplos gráficos) <p>Taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Completar la Guía Alimentaria de Ecuador
Hortalizas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Definición • Características nutricionales • Raciones recomendadas para el escolar <p>Taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinción de nutrientes en hortalizas

**Alimentación sana y seguridad
alimentaria**

- Importancia de la alimentación sana y seguridad alimentaria

- Pilares de la seguridad alimentaria

Actividad-Evaluación final:

- Encuesta de actitud de alimentación saludable

Intervención semanal y detalle de actividades

2.2.1. Aplicación del cuestionario inicial

En la primera fase se aplicó un cuestionario de actitud sobre alimentación saludable que consiste en una clasificación gráfica, usada para evaluar el grado de satisfacción de los beneficiarios del “Hogar Inés Chambers” adaptada a los alimentos cultivados en el huerto. La encuesta constó de 11 preguntas.

A continuación, se especifica el cuestionario:

Prueba de actitud sobre la alimentación saludable

1. ¿Cómo te sientes sobre los alimentos hechos con vegetales?



2. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de las zanahorias?



3. ¿Cómo te sientes sobre el sabor del brócoli?



4. ¿Cómo te sientes del sabor del aguacate?



5. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de los rábanos?



6. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de los pimientos?



7. ¿Cómo se siente acerca de los alimentos hechos con frutas?



8. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de las manzanas?



9. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de los duraznos?



10. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de los plátanos?



11. ¿Cómo te sientes sobre el sabor de las fresas?



Fuente: [Cown, M. H., Grossman, B. M., & Giraud, S. Q., 2017]

A continuación, se detalla la clasificación y porcentaje de actitudes del cuestionario en la Tabla 2.2.

Tabla 2.2 Clasificación y porcentaje de actitudes del cuestionario

Actitudes	% de calificación	
	% de personas que eligieron muy insatisfactorio	0-20
	% de personas que eligieron insatisfactorio	21-40
	% de personas que eligieron neutral	41-60
	% de personas que eligieron satisfactorio	61-80
	% de personas que eligieron muy satisfactorio	81-100

2.2.2. Diseño del cronograma de educación nutricional

Tabla 2.3 ¡Bienvenidos al huerto saludable!

ACTIVIDAD 1: ¡BIENVENIDOS AL HUERTO SALUDABLE!	
RECURSOS	OBJETIVOS
Materiales: Fichas de imágenes, Personal: Niños(as) y educadoras	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar los conocimientos básicos que tienen los niños(as) de la Fundación Inés Chambers sobre nutrición y el huerto
ESPACIO	TEMPORALIZACIÓN
Aula	1 sesión de 45 minutos aproximadamente
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de exponentes: Genesis Solís y Emily Sánchez 	

- **Asamblea:** Ubicar a los niños(as) para que formen un círculo para dialogar sobre los conocimientos básicos que tienen sobre los alimentos previo a tomar la evaluación. Además, se implementa el uso de las fichas de imágenes donde los niños tendrán que identificar que alimento es una fruta o verdura, si la han probado y si saben de donde provienen.

Contenido

¡Bienvenido a mi huerto!

- Presentación de los expositores
- Introducción del proyecto “Sembrando Salud”

Actividad/Evaluación inicial:

Encuesta de actitud sobre alimentación saludable

Evaluación inicial	Encuesta de actitud de alimentación saludable
---------------------------	---

Tabla 2.4 ¡Go nutrición go!

ACTIVIDAD 2: ¡GO NUTRICIÓN GO!	
RECURSOS	OBJETIVOS
Materiales: Diapositivas y fichas de imágenes Personal: Niños(as) y educadoras	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar las frutas y verduras • Adquirir conocimiento sobre el huerto y su relación con la nutrición y alimentación
ESPACIO	TEMPORALIZACIÓN
Huerto educativo y Aula	1 sesión de 45 minutos aproximadamente
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Visita al huerto: Explicar la función del huerto y conozcan el lugar. • De vuelta al aula: Se explicará a continuación los siguientes tópicos <ul style="list-style-type: none"> ○ Introducción: ¿Qué es nutrición y alimentación? ○ Clasificación de los alimentos según su origen: animal, vegetal y mineral ○ Alimentos energéticos, formadores y reguladores 	

Tabla 2.5 ¡A divertirnos!

ACTIVIDAD 3: ¡A DIVERTIRNOS!	
RECURSOS	OBJETIVOS
Materiales: Diapositivas, fichas de imágenes, sopas de letras Personal: Niños(as) y educadoras	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar conocimientos básicos a los niños(as) sobre los nutrientes. • Aprendan a diferenciar los tipos de nutrientes entre los grupos de alimentos
ESPACIO	TEMPORALIZACIÓN
Aula	1 sesión de 45 minutos aproximadamente
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	

- **¿Qué recuerdan de la charla anterior?:** Se realizará un feedback de lo que recuerdan de la clase anterior, para esto se les hará una serie de preguntas para evaluarlos.
- **Sopa de letras:** Los niños deberán buscar 6 palabras relacionado con los nutrientes. (Carbohidratos, Proteínas, Lípidos, Vitaminas y Minerales).
- **Guía Alimentaria:** Los niños deberán observar la guía alimentaria de Ecuador y luego 10 minutos continuar con una imagen sobre la guía para completarla con figuras.

Contenido

Los nutrientes y sus funciones

Clasificación de los nutrientes:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

Tabla 2.6 ¡Comer saludable es lo mejor!

ACTIVIDAD 4: ¡COMER SALUDABLE ES LO MEJOR!	
RECURSOS	OBJETIVOS
Materiales: Diapositivas, fichas de imágenes Personal: Niños(as) y educadoras	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los componentes destacados de las hortalizas • Relacionar los grupos de alimentos
ESPACIO	TEMPORALIZACIÓN
Aula	1 sesión de 45 minutos aproximadamente
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	
Adivina Adivinanza: La actividad consiste en que los niños tendrán que identificar por medio de las adivinanzas la variedad de hortalizas o verduras que existen y a su vez puedan memorizarlas y diferenciarlas.	
Contenido	
Hortalizas y verduras <ul style="list-style-type: none"> • Definición <ul style="list-style-type: none"> • Características nutricionales • Raciones recomendadas para el escolar Taller: <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los beneficios de consumo de lo cultivado. 	

- Distinción de los alimentos

Tabla 2.7 Cuidando nuestra salud

ACTIVIDAD 5: CUIDANDO NUESTRA SALUD	
RECURSOS	OBJETIVOS
Materiales: Diapositivas, fichas de imágenes, Personal: Niños(as) y educadoras	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar los conocimientos adquiridos durante las 4 semanas que tienen los niños(as) de la Fundación Inés Chambers sobre nutrición y el huerto
ESPACIO	TEMPORALIZACIÓN
Aula	1 sesión de 45 minutos aproximadamente
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea: Dialogar sobre los conocimientos adquiridos durante las 4 semanas que tienen sobre los alimentos previo a tomar la evaluación de actitud sobre alimentación saludable. Y finalmente concluir con una canción sobre la alimentación. • Plato colorido – Grupo Manifiesto: Un plato colorido es lo que quiero comer, tres tipos de alimentos para poder crecer, las frutas y verduras es lo que quiero comer, yo quiero comer. El arroz, maíz y yuca, son los que dan energía, los frijoles, las lentejas la construcción. Y las frutas y verduras son los que dan protección, con los tres seré más fuerte con más salud. 	
Contenido Alimentación sana y seguridad Alimentaria <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la alimentación sana y seguridad alimentaria • Pilares de la seguridad alimentaria Taller: Plato colorido – Grupo Manifiesto Actividad-Evaluación final: <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta de actitud de alimentación saludable 	

CAPITULO 3

3 RESULTADOS Y ANÁLISIS

El tamaño de la población de estudio correspondió a 49 personas. Las edades del grupo de estudio comprenden un rango de edad entre 3 y 15 años. Para toda la población se empleó la escala Likert pre y post intervención de educación nutricional para determinar si existieron cambios de actitud.

Tabla 3.1 Características de la población de estudio

	PRE INTERVENCIÓN	POST INTERVENCIÓN
NÚMERO DE LOS PARTICIPANTES	47	47
	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO	
ACTITUD (%)	Inicial	Final
MUY INSATISFACTORIO	8.33	9.50
INSATISFACTORIO	9.50	6.78
NEUTRAL	3.29	3.87
SATISFACTORIO	2.13	2.90
MUY SATISFACTORIO	76.74	76.93

3.1 Análisis de las secciones del cuestionario de actitud sobre alimentación saludable

En cuanto a la sección de actitudes, la calificación se basó de acuerdo con cinco categorías diferentes (muy insatisfactorio, insatisfactorio, neutral, satisfactorio, muy satisfactorio) sobre actitud sobre los alimentos saludables. Correspondiendo a la pre-intervención el 76.74 % para las personas que perciben de manera muy satisfactoria los alimentos saludables y con 8.33 % aquellos que por el contrario perciben de con actitud muy insatisfactoria los alimentos saludables. Por último, en la post intervención, los valores son prácticamente iguales.

Tabla 3.2 Pre y Post intervención alimentos con vegetales. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE LOS ALIMENTOS HECHOS CON VEGETALES?	Muy insatisfactorio	8.51	14.90
	Insatisfactorio	4.26	2.13
	Neutral	8.51	6.38
	Satisfactorio	2.13	4.26
	Muy satisfactorio	76.60	72.34

En la Tabla 3.2 se observan los resultados del cuestionario inicial y final que constan de 5 niveles de la escala de Likert usada para calificar la actitud de cada beneficiario en relación con la alimentación saludable señala que, en el cuestionario inicial, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 76.60 % de aprobación frente el consumo de los alimentos hechos con vegetales, seguida de las categorías neutral y muy insatisfactorio que presentan 8.51%, por consiguiente, la categoría insatisfactorio tiene 4.26 % de desaprobación y la categoría satisfactoria 2.13 % de aprobación.

En el cuestionario final, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 72.34 % de aprobación frente el consumo de los alimentos hechos con vegetales, seguida de la categoría de muy insatisfactorio que presenta 14.90% de desaprobación, la neutral con 6.38% y, por consiguiente, la categoría satisfactoria tiene 4.26 % de aprobación y la categoría insatisfactoria 2.13 % de desaprobación.

Al comparar ambos cuestionarios inicial y final, nos indica que, se presenta un cambio leve en los resultados, según el porcentaje de aprobación de la categoría muy satisfactorio se redujo en 4.26%. Además, el porcentaje de desaprobación de la categoría muy insatisfactorio aumentó el 6.39%. Hay que destacar que el consumo de alimentos hechos con vegetales sigue siendo una de las aprobadas por los beneficiarios del Hogar Inés Chambers.

Tabla 3.3 Pre y Post intervención sabor de las zanahorias. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LAS ZANAHORIAS?	Muy insatisfactorio	14.89	12.77
	Insatisfactorio	6.38	8.51
	Neutral	2.12	6.38
	Satisfactorio	2.12	0.00
	Muy satisfactorio	74.46	72.34

Se observa en la Tabla 3.3, en el cuestionario inicial, que la categoría con mayor puntaje de aceptación, es decir 74.46 %, indica que la actitud frente al sabor de las zanahorias es muy satisfactoria. Por otro lado, para las categorías neutral y satisfactorio los resultados porcentuales son iguales, 2.12 %, lo que indica que esta hortaliza es una de las más aceptadas. En cuestionario final, se destaca que el porcentaje de la categoría muy insatisfactorio se redujo en 2.12 %.

Tabla 3.4 Pre y Post intervención sabor del brócoli. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DEL BRÓCOLI?	Muy insatisfactorio	14.90	23.40
	Insatisfactorio	17.02	10.64
	Neutral	10.64	6.38
	Satisfactorio	2.13	4.26
	Muy satisfactorio	55.32	55.32

Se observa en la Tabla 3.4, en el cuestionario inicial, las categorías con puntajes más elevados que son insatisfactorio y muy satisfactorio, 17.02 % y 55.32 % respectivamente. La primera categoría mencionada indica que la actitud hacia los alimentos saludables como el brócoli, no es muy afín a los encuestados. Al comparar ambos resultados con la encuesta final, se observa que cambió la actitud según la disminución del porcentaje de insatisfacción, es decir se redujo en 6.08%. Es notable, además, que el porcentaje de la categoría satisfactorio aumentó, 2.13%, lo que indica una inclinación más positiva respecto al brócoli.

Tabla 3.5 Pre y Post intervención sabor del aguacate. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES DEL SABOR DEL AGUACATE?	Muy insatisfactorio	8.51	8.51
	Insatisfactorio	8.51	8.51
	Neutral	4.26	8.51
	Satisfactorio	2.13	2.13
	Muy satisfactorio	76.60	72.34

En la Tabla 3.5 se observan los resultados del cuestionario inicial y final que constan de 5 niveles de la escala de Likert usada para calificar la actitud de cada beneficiario en relación con la alimentación saludable señala que, en el cuestionario inicial, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 76.60 % de aprobación al sabor del aguacate, seguida de las categorías muy insatisfactorio e insatisfactorio que presentan 8.51%, por consiguiente, la categoría neutral tiene 4.26 % y la categoría satisfactoria 2.13 % de aprobación.

En el cuestionario final, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 72.34 % de aprobación al sabor del aguacate, seguida de la categoría de muy insatisfactorio, insatisfactorio y neutral que presentan 8.51%, por consiguiente, la categoría satisfactoria tiene 2.13 % de aprobación.

Al comparar ambos cuestionarios inicial y final, nos indica que, se presenta un cambio leve en los resultados, según el porcentaje de aprobación de la categoría muy satisfactorio se redujo en 4.26%. Además, el porcentaje de desaprobación de las categorías muy insatisfactorio e insatisfactorio no presentaron ningún cambio a diferencia del neutral que aumento en un 4.25%. Hay que destacar que el sabor del aguacate sigue siendo una de las aceptados por los beneficiarios del Hogar Inés Chambers.

Tabla 3.6 Pre y Post intervención sabor de los rábanos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LOS RÁBANOS?	Muy insatisfactorio	14.90	21.28
	Insatisfactorio	19.15	6.38
	Neutral	8.51	8.51
	Satisfactorio	4.26	2.13
	Muy satisfactorio	53.19	61.70

En la Tabla 3.6, según el cuestionario inicial, se observa que la categoría con mayor porcentaje en destacar es, muy satisfactorio, con el valor de 53.19%; esto indica una aceptación considerablemente aceptable hacia la hortaliza rábano. También se observa que la actitud hacia esta hortaliza tiene mayor porcentaje en las categorías, muy insatisfactorio e insatisfactorio, con valores de 14.90% y 19.15% respectivamente. Para el cuestionario final, se observa que aumento el porcentaje en la categoría muy insatisfactorio, con 8.51%, lo cual indica una mejor actitud respecto al rábano, sin embargo, se contrasta con la categoría muy insatisfactorio, que aumento a 21.28%.

Tabla 3.7 Pre y Post intervención sabor de los pimientos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LOS PIMIENTOS?	Muy insatisfactorio	34.04	23.40
	Insatisfactorio	12.77	14.89
	Neutral	6.38	12.77
	Satisfactorio	4.26	0.00
	Muy satisfactorio	42.55	48.94

En la Tabla 3.7 se observan los resultados del cuestionario inicial y final que constan de 5 niveles de la escala de Likert usada para calificar la actitud de cada beneficiario en relación con la alimentación saludable señala que, en el cuestionario inicial, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 42.55% de aprobación al sabor del pimiento, seguida de la categoría muy insatisfactorio que presenta 34.04% de desaprobación, luego la categoría insatisfactorio con un 12.77% de desacuerdo, por consiguiente, la categoría neutral tiene 6.38% y la categoría satisfactoria 4.23% de aprobación.

En el cuestionario final, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 48.94% de aprobación al sabor del pimiento, seguida de la categoría de muy insatisfactorio, que presenta 23.40% de desaprobación, luego la categoría insatisfactoria con un 14.89% de desacuerdo, por consiguiente, la categoría neutral tiene 12.77% y la categoría satisfactoria 0.00% de aprobación.

Al comparar ambos cuestionarios inicial y final, nos indica que, se presenta un cambio leve en los resultados, según el porcentaje de las categorías de muy satisfactorio, insatisfactorio y neutral aumento el 6.39%, 2.12% y 6,39% respectivamente. Además, el porcentaje de desaprobación de la categoría muy insatisfactorio disminuyo en un 10.64%. Hay que destacar que el sabor del pimiento sigue siendo una de las aceptados por los beneficiarios del Hogar Inés Chambers.

Tabla 3.8 Pre y Post intervención alimentos hechos con fruta. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO SE SIENTE ACERCA DE LOS ALIMENTOS HECHOS CON FRUTAS?	Muy insatisfactorio	0.00	4.26
	Insatisfactorio	0.00	2.13
	Neutral	4.26	4.26
	Satisfactorio	2.13	2.13
	Muy satisfactorio	93.62	87.23

En la Tabla 3.8 se observan los resultados del cuestionario inicial y final que constan de 5 niveles de la escala de Likert usada para calificar la actitud de cada beneficiario en relación con la alimentación saludable señala que, en el cuestionario inicial, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 93.62 % de aprobación de los alimentos hechos con frutas, seguida de las categorías muy insatisfactorio e insatisfactorio que presenta 0.00% de desaprobación, luego la categoría neutral con un 4.26%, por consiguiente, la categoría satisfactoria 2.13% de aprobación.

En el cuestionario final, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 87.23% de aprobación de los alimentos hechos con frutas seguida de las categorías de muy insatisfactorio y neutral que presenta 4.26%, luego la categoría insatisfactoria y satisfactorio con un 2.13%.

Al comparar ambos cuestionarios inicial y final, nos indica que, se presenta un cambio leve en los resultados, según el porcentaje de la categoría de muy satisfactorio señala una disminución del 6.39%. Además, el porcentaje de desaprobación de la categoría muy insatisfactorio aumento en un 4.26%. Hay que

destacar que el consumo de alimentos hecho con frutas sigue siendo una de las aceptados por los beneficiarios del Hogar Inés Chambers.

Tabla 3.9 Pre y Post intervención sabor de las manzanas. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LAS MANZANAS?	Muy insatisfactorio	8.51	0.00
	Insatisfactorio	4.26	2.13
	Neutral	6.38	4.26
	Satisfactorio	2.13	4.26
	Muy satisfactorio	78.72	89.36

En la Tabla 3.9, según el cuestionario inicial, se observa que la categoría muy satisfactoria es mayor a las demás, con el valor de 78.72%; esto nos indica que la manzana como fruta es mayormente aprobada por los encuestados. Además, se debe destacar que, en la categoría de muy insatisfactorio, el porcentaje de respuesta es bajo, como un indicador positivo. Respecto a la categoría muy insatisfactorio, es bajo el porcentaje con 8.51%, esto refuerza la actitud positiva hacia la manzana por parte de los encuestados. Los resultados de la encuesta final indican un gran cambio de actitud hacia las manzanas, en función de la categoría muy insatisfactorio, que recogió un porcentaje de 0.00%. Y, al comparar las categorías muy satisfactorio con los valores de inicial y final, se observa un incremento muy cercano al 100% de aceptación.

Tabla 3.10 Pre y Post intervención sabor de los duraznos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LOS DURAZNOS?	Muy insatisfactorio	6.38	0.00
	Insatisfactorio	2.13	2.13
	Neutral	6.38	10.64
	Satisfactorio	0.00	6.38
	Muy satisfactorio	85.11	80.85

En la Tabla 3.10, según los resultados del cuestionario inicial, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 85.11 % de aprobación, en referencia al sabor de los duraznos. Y para la categoría muy insatisfactorio se obtuvo

el valor de 6.38 % de desaprobación, ambas categorías mencionadas indican una actitud positiva respecto al sabor de los duraznos. El porcentaje de la categoría que se considera negativa es el más bajo con el valor de 2.13%. Para el cuestionario final, la categoría que no obtuvo porcentaje es la muy insatisfactorio, siendo un indicador positivo, ya que en la inicial había una inclinación negativa.

Tabla 3.11 Pre y Post intervención sabor de los plátanos. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LOS PLÁTANOS?	Muy insatisfactorio	4.26	2.13
	Insatisfactorio	2.13	2.13
	Neutral	6.38	10.64
	Satisfactorio	0.00	0.00
	Muy satisfactorio	87.23	85.11

En la Tabla 3.11, según el cuestionario inicial, se observa en la categoría muy satisfactorio el valor de 87.23%, esto indica una aprobación considerable hacia los plátanos por parte de los encuestados. Para la categoría con porcentaje más bajo, insatisfactorio, el valor de 2.13%, indica que es baja la desaprobación hacia esta fruta, y para la categoría neutral el valor también es bajo, 6.38%. Respecto al cuestionario final, se observa que se mantiene un valor elevado en la categoría muy satisfactorio, y que para la categoría muy insatisfactorio se redujo en 2.13%. Y, en ambas cuestionarios, inicial y final, para la categoría insatisfactorio, se mantuvo el mismo porcentaje de 2.13%.

Tabla 3.12 Pre y Post intervención sabor de fresas. [Sánchez E. y Solis G., 2022]

PREGUNTA	PUNTAJE DEL CUESTIONARIO		
	Actitud (%)	Inicial	Final
¿CÓMO TE SIENTES SOBRE EL SABOR DE LAS FRESAS?	Muy insatisfactorio	0.00	0.00
	Insatisfactorio	0.00	6.38
	Neutral	12.77	6.38
	Satisfactorio	0.00	0.00
	Muy satisfactorio	87.23	87.23

En la Tabla 3.12 se observan los resultados del cuestionario inicial y final que constan de 5 niveles de la escala de Likert usada para calificar la actitud de cada beneficiario en relación con la alimentación saludable señala que, en el cuestionario inicial, la

categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 87.23% de aprobación con el sabor de las fresas, seguida de las categorías muy insatisfactorio, insatisfactorio y satisfactorio que presentan un 0.00%, por consiguiente, la categoría neutral con un 12.77%.

En el cuestionario final, la categoría con mayor puntaje es de muy satisfactorio, que cuenta con el 87.23% de aprobación con el sabor de las fresas seguida de las categorías de muy insatisfactorio y neutral que presenta 6.38%, luego la categoría muy insatisfactorio y satisfactorio con un 0.00%.

Al comparar ambos cuestionarios inicial y final, nos indica que, se presenta un cambio leve en los resultados, según el porcentaje de la categoría de muy satisfactorio no señala ningún cambio. Además, el porcentaje de la categoría muy neutral disminuyó en un 6.38% permitiendo que la categoría insatisfactoria aumentara en un 6.38%. Hay que destacar que el sabor de las fresas sigue siendo una de las aceptadas por los beneficiarios del Hogar Inés Chambers.

CAPÍTULO 4

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

La educación nutricional enfatizada desde la importancia de alimentos obtenidos de un huerto constituye una estrategia pedagógica apropiada para abordar la seguridad alimentaria a los beneficiarios del Hogar Inés Chambers con el fin de prevenir la malnutrición e inclusive lograr potenciar aspectos positivos que garanticen una mejora continua en el estado nutricional de los niños.

La enseñanza del contexto alimentario, propiedades y beneficios de los alimentos que se obtienen del huerto fomentan una percepción más consciente de la alimentación en la etapa de desarrollo y crecimiento del niño. Por consiguiente, los conceptos relacionados a los huertos educativos contribuirían en el desarrollo integral de los niños en la adquisición de nuevos conocimientos.

Los datos obtenidos a través de la encuesta de medición de actitudes, Likert, sobre alimentación saludable inicial y final son más fáciles de aplicar en niños que el uso de encuestas de respuestas abiertas u orales, por esa razón se optó aplicarla en el proyecto. A continuación, los resultados obtenidos en la encuesta inicial se determinan que el grupo de alimento con mayor aprobación son las frutas, con un 93.62%, a diferencia de los vegetales que cuenta con 76.60%. Dentro de los grupos de alimentos, en el caso de las frutas, el guineo y las fresas presentan un porcentaje alto de aprobación del 87.23%. Por otro lado, los vegetales cuentan con la zanahoria que tiene un 74.46% de aprobación mayor que otros vegetales y en los resultados de la encuesta final se evidencian que la actitud con mayor aceptación hacia el guineo, con el valor de 89.36%, es importante que esto puede deberse a la inclinación a los alimentos dulces por sobre los demás tipos. Además, las manzanas, el pimiento y el durazno, el porcentaje de insatisfacción bajo a 0.00%, lo cual indica un cambio notable en lugar de lo salado.

Finalmente, se demostró que la educación nutricional enfatizada desde la importancia de alimentos obtenidos de un huerto es un pilar efectivo para promover el comportamiento alimentario adecuado para la salud.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades indagar y planificar sobre actividades que den continuidad a la enseñanza de educación nutricional para un impacto colectivo de los beneficiarios del Hogar Inés Chambert.

Para la realización de intervenciones futuras sobre educación nutricional, se recomienda dos meses. Se podría realizar actividades culinarias demostrativas con alimentos de consumo habitual o cosechados.

Previo a la inclusión de un huerto, llevar a cabo una charla sobre el cultivo de hortalizas y frutas dirigido a los beneficiarios del Hogar Inés Chambers contando con la ayuda de profesionales involucrados en el área de la educación ambiental con el fin de interrelacionar la nutrición con el medio ambiente.

Las hortalizas con menos aceptación registradas en las encuestas finales son el brócoli y rábano, por lo que se recomienda sembrarlos en un huerto donde los beneficiarios de la fundación tengan la posibilidad relacionarse desde la fase inicial de sembrado hasta obtener el producto final, con el cual se contaría para la elaboración de un plato mediante un taller.

BIBLIOGRAFÍA

- [1] Carolina, S. A., & Georget, S. E. (2021). *Huertos familiares en Ecuador como estrategia para fortalecer la seguridad alimentaria nutricional*. Milagro. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5394/1/HUERTOS%20FAMILIARES%20EN%20ECUADOR%20COMO%20ESTRATEGIA%20PARA%20FORTALECER%20LA%20SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20NUTRICIONAL.pdf>
- [2] González, Z. F., Font, A. J., Ochoa, M. Y., Rodríguez, E. C., & Estrada, A. M. (2020). *La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237
- [3] Ministerio de Educación del Salvador. (2009). *Manual del Huerto Escolar*. Ministerio de Educación.
- [4] Red Icean. (2013). Obtenido de <https://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>
- [5] Viteri-Robayo, C., Iza-Iza, P., & Moreno-Mejía, C. (2020). Inseguridad alimentaria en hogares ecuatorianos durante el confinamiento por COVID-19. 9.
- [6] Zulin Fonseca González, A. J. (2020). *La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237
- [7] Ministerio de Salud Pública. Accedido el 5 de noviembre, 2021 desde <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- [8] Banco Interamericano de Desarrollo. Accedido el 5 de noviembre, 2021 desde <https://publications.iadb.org/es/seguridad-alimentaria-en-america-latina-y-el-caribe>
- [9] Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Accedido el 4 de noviembre, 2021 desde <https://www.fao.org/3/ca6030es/ca6030es.pdf>
- [10] Valencia González AM, Hincapié Zapata ME, Gómez Builes GM, Molano Builes PE. Tendencias de evaluación en promoción de la salud. Actualización del debate en

la década 2005-2015. Hacia Promoc. Salud. 2019; 24 (1): 123-137. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.11

[11] Mato, A. (2018). *Hábitos Alimentarios Saludables en Educación Infantil: "El huerto escolar"*. Universidad Internacional de La Rioja.

[12] Programa Mundial de Alimentos. Plan Estratégico del PMA para 2017-2021. Accedido el 4 de noviembre 2021, desde <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000037199/download/>

[13] Valarezo Romero, C. P., Suárez Sánchez, D. M., & Iza Sarmiento, Y. (2021). EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.

[14] Kapur,R.(2018).The Significance of Nutrition Education.Acta Scientifci Nutritional Health.3. 10.31080/ASH.2019.03.0457.Accedido el 4 de noviembre 2021, desde https://www.researchgate.net/publication/323770755_The_Significance_of_Nutrition_Education

[15] Universidad de Chile. Huertos Escolares y su importancia en la Educación Escolar. Accedido el 5 de noviembre, 2021 desde <https://www.uchile.cl/noticias/178128/huertos-escolares-y-su-importancia-en-la-educacion-escolar>

[16] Maldonado,T.(2018). Educación ambiental para la sustentabilidad. Bibliografía Latinoamericana. Accedido el 5 de noviembre, 2021, desde <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no71/2.pdf>

[17] Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Accedido el 5 de noviembre, 2021 desde <https://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/es/c/1107111/>

APÉNDICES

APÉNDICE A



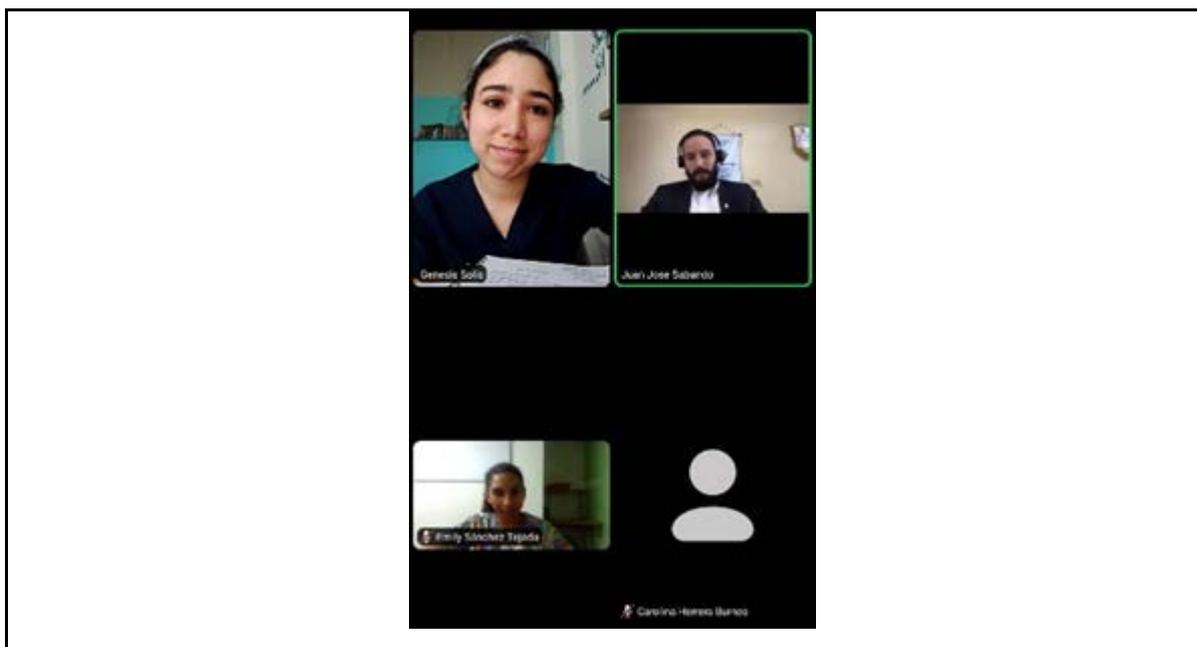
Ilustración 1 Charla nutricional por estudiante Genesis Solis



Ilustración 2 Charla nutricional por Emily Sánchez

APÉNDICE B

ACTA DE REUNION No. 01	
Tema: Presentación de proyecto "Sembrando salud"	
Fecha de la reunión: 29 de octubre del 2021	
Modalidad: Online (Zoom)	
Asistentes: Ing. Juan José Sabando M. Sc. Carolina Herrera	Estudiantes: Genesis Solis Abril y Emily Sánchez Tejada
ORDEN DEL DÍA: Presentación del Hogar Inés Chambert. Presentación del Proyecto "Sembrando salud". Discusión de situación e ideas para el proyecto.	
RESUMEN DE LOS TEMAS TRATADOS Y ACUERDOS ADOPTADOS Se socializó la misión del Hogar Inés Chambert y las alianzas que aportan al desarrollo de actividades en el mismo. La presentación del proyecto incluyó un cronograma basado en actividades semanales con sus respectivos talleres. Se planteó el trabajo en conjunto con profesionales del área de agricultura, para un desarrollo adecuado y guiado del huerto. Recolección de ideas y enfoque de actividades para los beneficiarios. Se llevará a cabo una visita junto con el Ing. Juan José Sabando el día jueves 4 de noviembre para realizar el reconocimiento del lugar.	
EVIDENCIA	



PROYECTO EDUCATIVO EN NUTRICIÓN

Objetivo: Efectividad de huerto como estrategia pedagógica en educación nutricional dirigida a los beneficiarios de la Fundación Inés Chambert.

Descripción

La educación alimentaria requiere el uso de recursos didácticos para el aprendizaje significativo de los infantes que se hallan en etapa escolar. Es por ello, que el huerto escolar es considerado como una estrategia pedagógica perfecta para promover el consumo de alimentos saludables que garantiza una alimentación correcta que suplirá las necesidades nutricionales de cada individuo disminuyendo la posibilidad de la aparición de la malnutrición; esto es apoyado por la FAO que indica que la implementación de los huertos sirve como herramienta de enseñanza para los niños y niñas en la educación alimentaria y nutricional.

Beneficios del proyecto

- Momentos de dinamismo colectivo
- Tener un espacio y una actividad para compartir con otros.

- Desarrollo de actitud crítica frente a las opciones alimentos
- Desarrollo de compromiso sobre el cuidado de la salud y el medio ambiente.
- Tener un espacio y una actividad que embellece o por lo menos enverdece al entorno
- Aprendizaje sobre beneficios nutricionales de cada planta en crecimiento.
- Luchar contra la inseguridad alimentaria permitiendo que los niños y niñas de edad preescolar y escolar accedan a los alimentos contribuyendo al cumplimiento del derecho a la alimentación
- Generar y promover el consumo de alimentos saludables con el propósito de mejorar los hábitos alimenticios de los niños

Cronograma

Fechas estimadas. (Pueden reajustarse durante el desarrollo del proyecto si existe justificación)

Tiempo estimado: 45 – 60 minutos

Edades: 8-15 años

Hora: 10:00 – 11:00

Sábado 13 de noviembre

- Presentación de los expositores
- Introducción del proyecto “Sembrando Salud”

Actividad/Evaluación inicial:

- Encuesta de actitud sobre alimentación saludable

Sábado 20 de noviembre

Tema 1. Términos básicos y los alimentos

- Introducción a la nutrición, alimentación y huerto
- Clasificación de los alimentos según su origen: animal, vegetal y mineral
- Alimentos energéticos, formadores y reguladores

Taller:

- Encuesta de identificación grupal de alimentos

Sábado 27 de noviembre

Tema 2. Los nutrientes y sus funciones

- Clasificación de los nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. (dictado con ejemplos gráficos)

Taller:

- Manualidad con Guía Alimentaria de Ecuador

Sábado 4 de diciembre

Tema 3. Alimentación sana

- Principios de una dieta saludable
- Raciones recomendadas para el escolar

Taller:

- Valoración de los beneficios de consumo de lo cultivado.
- Distinción y preparación de alimentos

Sábado 11 de diciembre

Tema 4. Seguridad alimentaria

- Importancia de la seguridad alimentaria
- Pilares de la seguridad alimentaria

Actividad-Evaluación final:

- Encuesta de actitud sobre alimentación saludable

Materiales didácticos

Encuestas

Diapositivas