

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA NUTRICION**



**SISTEMATIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (PROALISSAN) EN  
EL MUNICIPIO DE MEJICANOS, SAN SALVADOR, EN EL PERIODO DE  
NOVIEMBRE DEL 2022 A FEBRERO DEL 2023.**

**Presentado por:**

**LOURDES MARÍA CABRERA ROMERO  
FATIMA GUADALUPE CORLETO PADILLA  
KATHERINE DENISSE ARGUETA MARTÍNEZ  
JOSUÉ DANIEL AYALA PANAMEÑO**

**Para optar al grado de:  
LICENCIADO EN NUTRICION**

**Asesor**

**MSC. KAREN IVETH POLIO FLORES**



**Ciudad universitaria "Dr. Fabio Castillo Figueroa", El Salvador, Marzo 2023.**

**Autoridades Universidad de El Salvador.**

RECTOR

Msc. Roger Armando Arias

VICERRECTOR ACADÉMICO

phD. Raúl Ernesto Azcúnaga López

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Juan Rosa Quintanilla

SECRETARIO/A GENERAL

Ing. Francisco Antonio Alarcón

**Autoridades Facultad de Medicina**

DECANA

MsC. Josefina Sibrián de Rodríguez

VICEDECANO

Dr. Saúl Díaz Peña

DIRECTOS DE ESCUELA

MsC, José Eduardo Zepeda Avelino

DIRECTOR DE CARRERA.

Licda. Eileen Roxana Calderón de Aguirre

## Contenido

Dedicatoria .....	i
Agradecimientos .....	iii
Resumen.....	iv
Introducción.....	vi
Capítulo I. Planteamiento general de la investigación.....	1
1.1 Planteamiento del Problema .....	1
1.2 Objetivo General .....	4
1.3 Objetivos Específicos.....	4
1.4 Población beneficiada del proyecto. ....	5
Capitulo II. Marco Teórico. ....	6
2.1 Generalidades de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) .....	6
2.2 Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Mundial.....	14
2.3 Seguridad Alimentaria y Nutricional en El Salvador.....	16
2.4 Seguridad Alimentaria Nutricional en el municipio de Mejicanos. ....	21
Capítulo III. Metodología. ....	38
3.1 Metodología de trabajo. ....	38
3.2 Cronograma de actividades. ....	41
Capitulo IV. Resultados.....	44
4.1 Resultados de la práctica académica .....	44
4.2 Trabajos realizados en la formación académica .....	48
4.3 Resultados de la práctica comunitaria .....	52
4.4 Diagnóstico de la situación de SAN, de aspectos institucionales y organizativos del municipio.....	56
4.5 Datos generales del municipio. ....	58
4.6 Aspectos demográficos del municipio.....	59
i. Extensión territorial. ....	59
ii. Densidad de población.....	60
iii. Características de clima.....	60
iv. Características del terreno.....	61

v.	Presencia de animales y vectores.....	61
vi.	Características de las viviendas.....	61
vii.	Áreas verdes disponibles.....	62
4.7	Economía.....	62
i.	Fuentes de trabajo, bienes y servicios disponibles para la comunidad asignada 62	
ii.	Ingreso promedio de familiar.....	63
iii.	Taza de empleo y desempleo.....	65
iv.	Población Económicamente Activa.....	66
v.	Tasa de actividad por edad y sexo.....	66
4.8.	Educación.....	67
i.	Niveles educativos y salarios promedios de la población ocupada.....	67
ii.	Taza de Analfabetización.....	69
iii.	Taza de alfabetización.....	70
iv.	Tasa de deserción escolar.....	71
4.9.	Salud.....	72
i.	Prevalencia de enfermedades comunes del municipio.....	72
ii.	Tipo de servicios sociales y de salud ofrecidos por parte de organismos gubernamentales (Cantidad, acceso y cobertura).....	73
iii.	Niveles de desnutrición del municipio.....	74
4.10	Diagnóstico de los niveles de vulnerabilidad del municipio para la prevención y gestión de situaciones de riesgo y emergencias.....	78
i.	Mapa de pobreza.....	78
ii.	Mapa de riesgo.....	80
iii.	Mapa de Inseguridad Alimentario y Nutricional.....	82
iv.	Identificación de los albergues de la zona, adaptado a un plan de emergencia con enfoque de Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	84
4.11	Equipos, comités, grupos organizados y otros.....	85
i.	Presencia de iglesias y otro tipo de organizaciones.....	85
4.12	Plan Estratégico de Desarrollo Municipal (PEDM) y Plan Operativo Anual (POA) con enfoque en Seguridad Alimentaria Nutricional.....	86
4.13	Fase de la Ejecución del Proyecto.....	87
CAPITULO V. Conclusiones y Recomendaciones.....		94
5.1	Conclusiones.....	94

5.2 Recomendaciones .....	96
5.3 Logros obtenidos .....	97
5.4 Fuentes de Información .....	98
5.5 Anexos y Apéndices.....	105
Anexo N°1: Gráfico de Prevalencia de la subalimentación en el mundo por la UNICEF. ....	105
Anexo N°2: Gráfico de Inseguridad Alimentaria Moderada y grave a nivel Mundial por años.....	106
Anexo N°3: HUNGER MAP- WFP- Estado de Hambre en el mundo 2023.....	107
Anexo N°4: HUNGER MAP- WFP- Estado de Hambruna y mal nutrición en El Salvador, 2023.....	108
Anexo N°5: Carta para apertura de proyecto en Seguridad Alimentaria Nutricional dirigida a Alcaldía Municipal de Mejicanos por parte de la carrera de nutrición de la Universidad de El Salvador. ....	109
Anexo N°6: Reunión por motivo de presentación del Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional (PROALISSAN).....	110
Anexo N°7: Fachada del Centro Escolar Caserío El Guajoyo, Cantón San Nicolás Lempa y el Centro Escolar Caserío El Granzazo. ....	111
Anexo N°8: Consentimiento informado brindado a los padres de familia de los Centros Escolares seleccionados del Bajo Lempa, para participar en el Proyecto “Cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador”. ....	112
Anexo N°9: Instrumento de recolección de datos de las medidas antropométricas tomadas a los escolares de 4 a 12 años, de los Centros Escolares del Bajo Lempa. ....	113
Anexo N°10: Toma de medidas antropométricas de peso, talla, perímetro de cintura-cadera, pliegues bicipital y tricipital por parte de nutricionistas hacia los escolares de primer y segundo ciclo en el Centro Escolar Cantón San Bartolo, Tecoluca.....	114
Anexo N°11: Equipo de nutricionistas que apoyaron en la toma de medidas antropométricas para el Proyecto “Cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador”. ....	115
Anexo N°12.: Fotografías del traslado del equipo ejecutor hacia la Colonia Buena Vista 1 y 2 el día sábado 11 de febrero de 2023. ....	116
Anexo N°13: Instrumentos utilizados para la evaluación nutricional de niños y niñas de 0 a 19 años del Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos, de acuerdo a las gráficas de crecimiento del MINSAL.....	117

Anexo N <sup>o</sup> .14: Instrumento de evaluación nutricional para mujeres embarazadas del Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos, según tabla de peso para talla según edad gestacional de acuerdo al Centro Latinoamericano de Perinatología Salud de la Mujer y Reproductiva (CLAPS/ SMR). .....	127
Anexo N <sup>o</sup> .15: Instrumento de evaluación nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC) para mayores de 19 años Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos. .	128
Anexo N <sup>o</sup> 16.: Actividad 1, Jornada de Evaluación nutricional en la casa comunal del Reparto Santa Lucia, dirigida al grupo familiar. ....	129
Anexo N <sup>o</sup> 17: Material utilizado para la educación alimentaria nutricional en la actividad de Jornada de Evaluación nutricional dirigida al grupo familiar. ....	131
Anexo N <sup>o</sup> 18: Listado de asistencia de participantes a la actividad de Jornada de Salud Nutricional dirigida al grupo familiar, en el Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos. ....	132
Anexo N.º 19: Esquema educativo sobre las cantidades de azúcar y sal que contienen los alimentos más comunes utilizado en las Capacitaciones de alimentación saludable en diabetes e hipertensión, dirigidos a los adultos y adultos mayores. ....	133
Anexo N.º 20: Capacitaciones sobre Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos. ....	134
Anexo N <sup>o</sup> .21: Capacitaciones sobre Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	135
Anexo N.º 22: Broshures brindados para las Capacitaciones de Alimentación saludable del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores, en la Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ...	136
Anexo N <sup>o</sup> .23: Listado de asistencia para Capacitaciones de Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos. ....	137
Anexo N <sup>o</sup> .24: Listado de asistencia para Capacitaciones de Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	139
Anexo N.º 25: Actividad 6, Capacitación sobre la higiene adecuada de alimentos dirigida a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	141
Anexo N.º 26: Actividad 7, taller “Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando mi propio desinfectante dirigida a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	142

Anexo N.º. 27: Material educativo brindado para la elaboración del desinfectante casero y los pasos para un adecuado lavado de frutas y verduras dirigido a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	144
Anexo N.º.28: Listado de asistencia a la Capacitación Higiene adecuada de alimentos dirigido a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	145
Anexo N.º. 29: Listado de asistencia a Taller Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando mi propio desinfectante, dirigido a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	146
Anexo N.º. 30: Actividad 8, Sesión de acondicionamiento Físico “Me muevo por mi Salud”, dirigida a adultos jóvenes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	147
Anexo N.º. 31: Hojas informativas sobre la actividad física brindadas a adultos jóvenes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	149
Anexo N.º. 32: Listado de asistencia de participantes a taller de acondicionamiento físico “me muevo por mi salud” dirigida a adultos jóvenes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	151
Anexo N.º. 33: Actividad 9, Capacitación del plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	152
Anexo N.º. 34: Actividad 10, Taller de elaboración del plato Saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	153
Anexo N.º. 35: Actividad 11, Capacitación de mezclas alimentarias dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	155
Anexo N.º. 36: Brochure brindado para la capacitación y taller sobre el plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	156
Anexo N.º. 37: Hoja informativa brindada sobre mezclas alimentarias dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	158
Anexo N.º.38: Listado de asistencia a Capacitación del plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	159
Anexo N.º.39: Listado de asistencia a Taller participativo del plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	160



Anexo N°40: Listado de asistencia a Capacitación de Mezclas Alimentarias dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	161
Anexo N°41: Actividad 12, Capacitación de alimentación en el embarazo y lactancia, dirigido a mujeres en edad fértil, de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	162
Anexo N°42: Material utilizado para la capacitación de alimentación en el embarazo y lactancia dirigido a mujeres en edad fértil, de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	164
Anexo N°43: Listado de asistencia de participantes a Capacitación de alimentación en el embarazo y lactancia dirigido a mujeres en edad fértil, de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	165
Apéndice N°.1: Análisis general de la política de seguridad alimentaria y nutrición 2018-2028. ....	166
Apéndice N°.2: Árbol del problemas y árbol de objetivos a partir de casos asignados. ....	173
Apéndice N°.3: Propuesta de Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria y Nutricional (PROALISSAN).....	178
Apéndice N°.4: Tarea N°.3 sobre determinantes sociales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). ....	181
Apéndice N°.5: Propuesta de atención a las comunidades dirigido a la población adulta del municipio de Mejicanos. ....	186
Apéndice N°.6: Discurso individual sobre la importancia de la nutrición en la salud y vida de las personas.....	196
Apéndice N°.7: Tarea individual sobre preguntas generadoras acerca de los indicadores socioeconómicos que servirían en la comunidad para el desarrollo de un proyecto en SAN.....	199
Apéndice N°.8: Carta didáctica de Actividad 1, denominada Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar del Municipio de Mejicanos. ....	208
Apéndice N°.9: Instrumento elaborado para la actividad 1, Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar del Reparto Santa Lucía, Municipio de Mejicanos. ....	211
Apéndice N°.10: Carta didáctica de actividad 2, Capacitación sobre alimentación saludable y recomendaciones para adultos jóvenes y adultos mayores con diabetes mellitus en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	212

Apéndice N <sup>o</sup> .11: Presentación de power point para capacitación sobre alimentación para personas con diabetes dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos.....	214
Apéndice N <sup>o</sup> .12: Cartel informativo para capacitación sobre alimentación para personas con diabetes dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Buena Vista, municipio de Mejicanos. ....	225
Apéndice N <sup>o</sup> .13: Brochure elaborados para capacitación sobre alimentación para personas con diabetes dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	227
Apéndice N <sup>o</sup> .14: Carta didáctica de actividad 3, Capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial, dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares, en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	229
Apéndice N <sup>o</sup> .15: Presentación de power point para capacitación sobre alimentación en la Hipertensión Arterial dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos.....	232
Apéndice N <sup>o</sup> .16: Cartel informativo para capacitación sobre alimentación en la Hipertensión Arterial para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Buena Vista, municipio de Mejicanos.....	243
Apéndice N <sup>o</sup> .17: Trípticos elaborados sobre alimentación saludable en la Hipertensión Arterial, para capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial, dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares, en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	245
Apéndice N <sup>o</sup> .18: Carta didáctica de actividad 4, Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos..	247
Apéndice N <sup>o</sup> .19: Hoja informativa acerca de la contaminación cruzada brindada a los participantes de la Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.....	250
Apéndice N <sup>o</sup> .20: Carta didáctica de actividad 5, Taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	251
Apéndice N <sup>o</sup> .21: Afiche realizado para el taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y	

verduras” dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	254
Apéndice N <sup>o</sup> .22: Hoja informativa de como elaborar desinfectante casero, brindada a los participantes de la Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos. ....	256
Apéndice N <sup>o</sup> .23: Carta didáctica de actividad 6, Taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia del Municipio de Mejicanos. ....	257
Apéndice N <sup>o</sup> .24 Carta didáctica de actividad 7, Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada “Me muevo por mi salud” en la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	260
Apéndice N <sup>o</sup> .25: Carta didáctica de actividad 8, Capacitación dirigida a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa en la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	262
Apéndice N <sup>o</sup> .26: Afiches realizados para la Capacitación dirigida a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa, en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	265
Apéndice N <sup>o</sup> .27: Carta didáctica de actividad 9, Capacitación del plato saludable dirigida a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	266
Apéndice N <sup>o</sup> .28: Modelo de plato saludable para capacitación del plato saludable dirigida a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	268
Apéndice N <sup>o</sup> .29: Carta didáctica de actividad 10, Taller participativo a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”, en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ...	269
Apéndice N <sup>o</sup> .30: Afiche de grupos de alimentos elaborado para taller del plato saludable dirigido a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	272
Apéndice N <sup>o</sup> .31: Brochure elaborado para capacitación y taller del plato saludable dirigido a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.....	274
Apéndice N <sup>o</sup> .32: Carta didáctica de actividad 11, taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos del municipio de Mejicanos.....	276
Apéndice N <sup>o</sup> .33: Carta didáctica de actividad 12, Capacitación sobre Mezclas Alimentarias dirigida al grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	278

Apéndice N°.34: Afiche de mezclas vegetales elaborado para taller del plato saludable dirigido a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos .....	281
Apéndice N°.35: Hoja informativa sobre mezclas alimentarias dirigida al grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos. ....	282

## **Dedicatoria**

*Dedico este trabajo principalmente a Dios todopoderoso y a la Virgen María, que me brindaron la sabiduría necesaria para llevar a término mi carrera.*

*A mis padres Lorena Romero y René Cabrera, por haberme guiado, apoyado y a no rendirme durante estos años de estudio.*

*A mi abuelita Alicia Ayala, quien ha estado a mi lado motivándome a seguir el buen camino de la vida y no darme por vencida ante cualquier adversidad.*

*A mis padrinos y demás familia por todo su apoyo y cariño en este camino.*

*A José Canales, mi apoyo incondicional desde el comienzo de mis estudios, gracias por comprender mi dedicación y responsabilidad.*

*Por último, a mis compañeros de estudio, que con su esfuerzo se logró finalizar con éxito.*

- Lourdes María Cabrera Romero.

*Dedico este trabajo a Dios que me ha dado la fuerza y provisión en cada momento de mi carrera y es por su gracia que he podido concluir, a mis padres que con esfuerzo me han apoyado desde el principio, a mis hermanos por las noches de desvelos que los hice pasar, a mi demás familia y amigos que de alguna u otra manera contribuyeron en este logro y a mi equipo de trabajo por todo su apoyo.*

- Katherine Denisse Argueta Martínez

*Dedico este trabajo primeramente a mis padres que han vivido conmigo este proceso, han sido pilares fundamentales en cada una de las etapas desde el inicio de la universidad hasta el final de la misma, agradezco también por toda su paciencia, su cariño, amor y sobre todo motivación para lograr culminar mis estudios a pesar las circunstancias que se dieron en el camino. Doy las gracias también a mis compañeras porque logramos completar cada de las etapas en este proceso y logramos salir con cada una de las situaciones contra todo pronóstico.*

*- Josué Daniel Ayala Panameño.*

*Dedico este trabajo principalmente a mi querida madre, Milagro Padilla Pérez quién me ha acompañado en este camino y ha sido mi guía en la vida. Gracias a ella, he aprendido a ser la persona que soy hoy en día, con mis principios, valores, perseverancia y dedicación para culminar exitosamente mis estudios universitarios.*

*A mi querida tía Idania Marinel Padilla, por su cariño, motivación y apoyo incondicional que me brindó en este proceso.*

*A mi querido hermano, Gerardo Corleto Padilla, le agradezco su apoyo incondicional, motivación y palabras de aliento que me impulsaron a seguir adelante. Los quiero inmensamente.*

*-Fatima Guadalupe Corleto Padilla.*

## **Agradecimientos**

*Agradecemos a Dios por su inmenso amor y fortaleza en este proceso de nuestras vidas, que nos dio la capacidad de aprender y poder compartir con nuestro país lo que amamos hacer.*

*A Mcs. Karen Polío, por su orientación, apoyo, comprensión y estima que durante cada etapa del Diplomado en Nutrición Comunitaria y desarrollo del proyecto educativo tuvo con nosotros.*

*Agradecemos a los miembros de la Alcaldía de Mejicanos, por la apertura y el recibimiento que tuvimos como equipo ejecutor del proyecto y por el apoyo que nos fue brindado durante el periodo de ejecución en especial al Dr. Bernardo Alvarenga quien nos acompañó en cada actividad y nos apoyó en el acercamiento a la población beneficiada.*

*Gracias al Lic. Marvin Argueta Suarez que apoyó al equipo ejecutor en este trabajo en temas de ejercicio físico.*

*Gracias a los líderes comunitarios y participantes de las actividades de las colonias Santa Lucia, Navarrete, Buena Vista 1 y 2.*

## Resumen

La seguridad Alimentaria es un factor clave y vital para el desarrollo integral de las personas y de las poblaciones; constituye una obligación que se debe vincular en primer orden a los Estados, misma que debe ser atendida con urgencia para proteger las generaciones presentes y futuras del hambre y la pobreza extrema

La desigualdad social y la pobreza son aspectos que influyen directa y negativamente en la seguridad alimentaria. La falta de recursos económicos, de empleo y de oportunidades genera que la población, en general la más pobre, no tenga acceso a los alimentos básicos causándole una situación de riesgo y vulnerabilidad. En El Salvador, el avance moderado, aunque constante, hacia la seguridad alimentaria y la prosperidad se ha visto frenado por unos niveles elevados de malnutrición, desigualdad de género y violencia. El bajo poder adquisitivo resultado de los bajos ingresos y las oportunidades de empleo limitadas, sumados a los elevados precios de los alimentos y la producción nacional insuficiente constituye un importante desafío para la seguridad alimentaria y la nutrición ya que dificulta el acceso a los alimentos y su disponibilidad. Es importante reconocer los avances que se han tenido en las últimas décadas en materia de seguridad alimentaria, no obstante, aún existen desafíos a vencer; por ello, que se tuvo a bien la ejecución de un proyecto de carácter educativo que se llevó a cabo con el objetivo de contribuir a mejorar específicamente aquellos aspectos que pudieran sufrir una modificación positiva por medio de entregas educativas en relación con la alimentación y nutrición, en el municipio de Mejicanos del departamento de San Salvador debido a las diferentes necesidades y carencias que la población Mejicanense posee.

El proyecto se desarrolló mediante 6 fases que fueron la orientación, el acercamiento a la municipalidad, investigación de la situación del municipio, planificación de actividades, aprobación y ejecución. Fueron planificadas 12 actividades en base a los pilares de la SAN, disponibilidad, acceso, utilización biológica y consumo de los alimentos; los temas abordados fueron Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar, Capacitación sobre alimentación saludable y recomendaciones para adultos jóvenes y adultos mayores con diabetes mellitus, Capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial (HTA), dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus



familiares, Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar, Taller participativo dirigido a adultos denominado “Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”, Taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia, Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada “Me muevo por mi salud”, Capacitación a mujeres en edad fértil y alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa, Capacitación del plato saludable dirigida a adultos, Taller participativo denominado “Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”, Taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos y Capacitación sobre Mezclas Alimentarias dirigida al grupo familiar. Se desarrollaron en comunidades de Mejicanos, mantienen un enfoque participativo y de empoderamiento de su salud, todo con el apoyo del gobierno Municipal, el jefe de la clínica Municipal y licenciados expertos en los temas. Este proyecto se desarrolló con la población adulta y adultos mayores, que de manera voluntaria asistieron a las capacitaciones y talleres. Al concluir este trabajo se determina que la necesidad de educación alimentaria en el municipio es grande, que la intervención de entidades gubernamentales y educativas son bien recibidas y agradecidas en las comunidades y que buen porcentaje de la población verdaderamente tienen el deseo de capacitarse en temas que le permitan mejorar su calidad de vida.

## **Introducción**

En El Salvador, aún hay sectores de población que se encuentran en un estado de Inseguridad Alimentaria Nutricional (InSAN), por lo tanto, para poder combatirla es de gran importancia el planificar y ejecutar proyectos de Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) que surgen a partir de necesidades específicas de acuerdo a los cuatro determinantes de la SAN que son la disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica.

Es por eso que en este documento de sistematización se pone en evidencia una serie de factores que afectan la SAN del municipio de Mejicanos, que a pesar de que es un municipio que se encuentra en el área metropolitana de San Salvador, es candidato para la ejecución de este tipo de proyectos debido a que su población se caracteriza por poseer una alta prevalencia en estados nutricionales de sobrepeso y obesidad; además dicho municipio cuenta con una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Al verificar los motivos de dichos estados nutricionales a través del determinante del consumo de alimentos, uno de los aspectos más importantes que suele determinar dicho componente es el bajo conocimiento que posee la población en temas de alimentación y nutrición, por lo cual un proyecto educativo en SAN contribuye a mejorar los conocimientos y decisiones que la población tome en base a su alimentación.

Este proyecto educativo que se llevó a cabo en el municipio de Mejicanos representó un medio oportuno para brindar a la población conocimientos sobre alimentación y nutrición que les permita tener un mejor estado de salud y nutricional en todas las etapas de vida, mediante diferentes estrategias de educación.

A continuación, en el documento se detalla el proceso metodológico que se siguió para la realización del mismo, desde su planificación hasta su ejecución, incluyendo los cambios que se presentaron en el proceso.

Por lo tanto, es de gran importancia elaborar una sistematización del proyecto, ya que en él se plasman todas las experiencias, por lo que permite realizar una evaluación efectiva del trabajo realizado, identificando los logros y fortalezas, así como también limitaciones y aspectos a mejorar a futuro.

## Capítulo I. Planteamiento general de la investigación

### 1.1 Planteamiento del Problema

La Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) es una rama de la nutrición que desde hace ya varios años ha tomado mucha más importancia, debido a los problemas relacionados a la alimentación y nutrición de los grupos etarios en las diferentes poblaciones; por esto, la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) es definida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) como “el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social.”<sup>1</sup> Así mismo la SAN cuenta con sus determinantes, lo cual ayuda a que se pueda cumplir de manera adecuada, estos son Disponibilidad, Accesibilidad, Consumo y Utilización biológica de los alimentos.

La Inseguridad Alimentaria y Nutricional (InSAN), es definida por la FAO como “cuando se carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos”<sup>2</sup>. Hoy en día es muy común ver países que se encuentran afectados, en El Salvador no es la excepción, ya que son muchos los municipios que se encuentran en este estado de InSAN por diferentes factores que afectan la salud y calidad de vida de su población.

---

<sup>1</sup> Organización Panamericana de la Salud (OPS). Seguridad Alimentaria y Nutricional. Octubre 2010.

<sup>2</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO). Hambre e Inseguridad Alimentaria. 2021.

De acuerdo a un análisis de inseguridad alimentaria aguda, realizado entre julio del 2021 a mayo del 2022 en El Salvador por el Programa de Sistemas de Información para la Resiliencia en Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Región del SICA, se esperaba que más de 900 mil de personas estuvieran en crisis de inseguridad alimentaria aguda en el periodo de marzo a mayo de 2022 correspondiente al 14%<sup>3</sup> de la población analizada; sin embargo, esta cifra fue en aumento, ya que para septiembre del 2021 a febrero 2022 se esperaba que la cifra disminuyera a 600 mil personas, equivalente al 10% de la población analizada, siendo catalogados en fase de crisis a los departamentos de Ahuachapán y Morazán, y el resto de El Salvador fue catalogado en fase acentuada.

Así mismo en El Salvador se han realizado diferentes estudios sobre el estado nutricional en niños y niñas de primer grado en el año 2016 y de enfermedades crónicas no transmisibles en adultos en el año 2015, estos con el fin de poder abordar de manera adecuada los problemas de mal nutrición, así también para dar un tratamiento a las personas que lo padecen y hacer conciencia en la prevención de estos problemas a las demás poblaciones

El municipio de Mejicanos obtuvo como resultado en el IV Censo Nacional de Talla y I Censo Nacional de Peso en Escolares de Primer Grado de El Salvador que hay una prevalencia del 5.37%<sup>4</sup> de retardo en talla, considerándose como baja y de acuerdo a la prevalencia de obesidad se encuentra con una prevalencia de 19.33% siendo considerada como muy alta.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta de El Salvador, los datos obtenidos se dividen por regiones, por lo tanto, el municipio de Mejicanos pertenece a la región metropolitana, la cual posee una prevalencia de sobrepeso del 38.9%<sup>5</sup> y de obesidad del 33.1%, así como también otra

---

<sup>3</sup> Programa de Sistemas de Información para la Resiliencia en Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Región del SICA. Análisis de Inseguridad Alimentaria Aguda de la CIF Julio 2021-Mayo 2022. Septiembre 2021.

<sup>4</sup> Ministerio de Salud, Ministerio de Educación. IV Censo Nacional de Talla y I Censo Nacional de Peso en Escolares de Primer Grado de El Salvador. Mayo 2016.

<sup>5</sup> Ministerio de Salud/Instituto Nacional de Salud. Encuesta Nacional de Enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta de El Salvador (ENECA-ELS). 2015

enfermedad muy prevalente en la población adulta salvadoreña en esta zona es la hipertensión arterial con el 43.6%.

En base a los estudios citados anteriormente, se confirma la presencia de Inseguridad Alimentaria y Nutricional en el municipio de Mejicanos, debido a los problemas de mal nutrición de los diferentes grupos etarios, ya que esto es el resultado de un desbalance en los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), por lo que a medida va pasando el tiempo surgen nuevos desafíos, los cuales se deben de comenzar a solucionar desde ya, mediante el fortalecimiento en el conocimiento de temas de nutrición y alimentación, para así promover un mejor estado de salud, nutrición y calidad de vida de los habitantes del municipio de Mejicanos, y a su vez se logrará disminuir considerablemente la Inseguridad Alimentaria Nutricional (InSAN) en dicho municipio.

## 1.2 Objetivo General

Sistematizar las experiencias del trabajo comunitario mediante la implementación del proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria y Nutricional ejecutado en el municipio de Mejicanos, perteneciente al departamento de San Salvador, durante el periodo de noviembre del 2022 a febrero de 2023.

## 1.3 Objetivos Específicos

1. Presentar los logros académicos obtenidos durante el desarrollo del Diplomado en Nutrición Comunitaria, de forma paralela a la ejecución del proyecto en Seguridad Alimentaria Nutricional.
2. Describir las actividades planificadas y emergentes desarrolladas a través del proyecto en Seguridad Alimentaria Nutricional ejecutado con los líderes comunitarios, mujeres en edad fértil, madres de familia, grupo familiar, adultos y adultos mayores.
3. Describir y analizar la situación de Seguridad Alimentaria Nutricional que poseen las comunidades del Reparto Santa Lucía, Navarrete y colonia Buena Vista 1 y 2.

#### 1.4 Población beneficiada del proyecto.

Al realizar la ejecución del proyecto PROALISSAN “Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional”, se logró beneficiar de manera directa a los habitantes de diferentes colonias como el Reparto Santa Lucía, Colonia Navarrete, Colonia Buena Vista 1 y 2 del municipio de Mejicanos, en San Salvador.

Los beneficiarios directos de este proyecto son los líderes comunitarios, los adultos, adultos mayores, madres de familia, mujeres en edad fértil y el grupo familiar.

También se logró beneficiar directamente a la Alcaldía de Mejicanos mediante el desarrollo de actividades relacionadas con la alimentación, nutrición y seguridad alimentaria, ya que estas actividades serán de utilidad para poder implementarse a futuro en otras comunidades o colonias del municipio.

De igual manera, el proyecto tuvo un mayor alcance de los beneficiarios directos, debido a que los conocimientos impartidos en las capacitaciones y los talleres, fueron transmitidos por los participantes de forma indirecta a sus familiares, amigos y demás miembros de las colonias, así de esta forma se contribuyó a mejorar la alimentación, nutrición y seguridad alimentaria en las demás comunidades.

## Capítulo II. Marco Teórico.

### 2.1 Generalidades de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN)

#### a. Historia de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN)

La Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), es un concepto que a medida ha pasado el tiempo se ha ido modificando para que este sea más integral, este surge en la década de los 70, el cual se basaba en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional; para la década de los 80, se integró un concepto más el cual es el acceso, en sus dos variantes, el acceso económico y el físico; ya para los años 90, se añadieron una serie de variantes a parte de la disponibilidad, acceso y producción las cuales se conocen hasta en el concepto que es utilizado actualmente, los cuales son la inocuidad de los alimentos y las preferencias culturales.

En el año 1996, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) estableció que “la Seguridad Alimentaria a nivel de individuo, hogar, nación y global se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”<sup>6</sup>.

Así mismo, fue en esta Cumbre que los dirigentes de 185 países y de la Comunidad Europea reafirmaron en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial que es "el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre"<sup>1</sup>.

Un concepto bastante aceptado es el del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), el cual fue publicado en el año 1999, definiendo que la Seguridad Alimentaria Nutricional “es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que

---

<sup>6</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Seguridad Alimentaria y Nutricional, Conceptos Básicos. Tercera edición. Febrero del 2011.



necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”<sup>7</sup>

Por lo cual el concepto que se usa hoy en día, contiene otras variantes y es más inclusivo, este fue establecido en el año 2010, por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) definiéndola como “el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social.”<sup>8</sup>

#### b. Inseguridad Alimentaria Nutricional (InSAN)

La inseguridad Alimentaria se define de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y agricultura (FAO), como “cuando una persona carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos.”<sup>9</sup>

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), los tipos de inseguridad alimentaria son:<sup>10</sup>

- i. Inseguridad alimentaria transitoria: esta se produce cuando las personas no tienen la capacidad de satisfacer sus necesidades alimentarias durante un tiempo limitado debido a un hecho ocurrido en el momento, tal es el caso de un desastre natural.

---

<sup>7</sup> Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). La iniciativa de seguridad Alimentaria Nutricional en Centro América. Segunda edición. Guatemala. Marzo de 1999.

<sup>8</sup> Organización Panamericana de la Salud (OPS). Seguridad Alimentaria y Nutricional. Octubre 2010.

<sup>9</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y agricultura (FAO). Hambre e Inseguridad Alimentaria.2022.

<sup>10</sup> Acción contra el hambre. Inseguridad Alimentaria ¿Qué causas lo provocan y porque es tan importante combatirla? Madrid, España.2021.

- ii. Inseguridad alimentaria aguda: se refiere cuando una persona no posee la capacidad de consumir alimentos y pone su vida o sus medios de manutención en peligro inmediato.
- iii. La inseguridad alimentaria estacional: es temporal y a corto plazo. Es la pérdida repentina de la capacidad de adquirir alimentos para satisfacer los requerimientos necesarios para vivir.
- iv. La inseguridad alimentaria crónica: esta es a largo plazo o se presenta de forma continua. Aquí las personas no pueden satisfacer sus necesidades alimentarias durante un tiempo prolongado.

c. Causas y Consecuencias de la Inseguridad Alimentaria Nutricional (InSAN)

De acuerdo a la ONU<sup>5</sup>, la principal causa de la InSAN es la pobreza, ya que el desempleo o la falta de ingresos insuficientes no permiten adquirir los alimentos necesarios para cubrir sus requerimientos nutricionales. Debido a la pobreza hay una creciente desigualdad entre las personas, ya que anula los derechos de una alimentación adecuada, a una vivienda digna, a la salud, agua, educación y otros.

Pero aparte de la pobreza económica, también la ONU refiere a que hay pobreza ambiental, debido a que hay escasez de agua a nivel mundial, la degradación de suelos y el cambio climático; por ende, esto trae consigo otros tipos de causas más directas para las personas como el inapropiado acceso a tierras cultivables para los agricultores, la insuficiente producción de alimentos básicos, la inadecuada comercialización de alimentos básicos por malas condiciones físicas o económicas, la falta de educación en cuanto a la hora de preparar los alimentos y las condiciones higiénicas adecuadas para el manejo de estos, así como una mala distribución de alimentos dentro de la familia.

La Inseguridad Alimentaria y Nutricional (InSAN) es un fenómeno que afecta a la mayoría de países en el mundo, esta suele manifestarse en problemas de malnutrición, por lo cual es necesario que cada país tenga su propuesta en base a su población que les

garantice la Seguridad Alimentaria Nutricional, para esto, es necesario ubicarla en el ámbito legal como una política pública, en el cual el Estado debe de garantizar el derecho a la alimentación y la soberanía alimentaria, así como también implementar diferentes estrategias para la reducción de la pobreza, y de las políticas sectoriales y regionales de combate de la inseguridad alimentaria nutricional con el objetivo de mejorar la calidad de salud y vida de los diferentes sectores de población.

Así pues, el marco legal elaborado por cada país, debe de dar pauta para que se puedan realizar acciones en coordinación con agencias cooperantes, con la empresa privada y la sociedad civil para el seguimiento de indicadores básicos para la vigilancia de la seguridad alimentaria nutricional.

Dicho esto, existe un método que se encarga de monitorear y conocer sobre la situación de la SAN en cada país, este es el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (SISVAN), el cual se define por el Instituto de Nutrición Centro América y Panamá (INCAP), como “es un proceso sistemático de recolección, análisis, interpretación y difusión de datos, usando métodos que se distinguen por ser prácticos, uniformes y rápidos, más que por su exactitud o totalidad, que sirven para observar las tendencias en tiempo, lugar y persona, con lo que pueden observarse o anticiparse cambios para realizar las acciones oportunas, incluyendo la investigación y/o la aplicación de las medidas de control de los problemas alimentarios y nutricionales”<sup>11</sup>.

En El Salvador, se han realizado varios esfuerzos para mejorar las condiciones de vida en base a la alimentación y nutrición de las familias salvadoreñas; en la década de los 70 surge el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición, el cual tenía como objetivo el contribuir a la solución del problema alimentario nutricional mediante esfuerzos coordinados multisectoriales.

A través de los años se han realizado comisiones cuyo objetivo siempre ha sido el resolver los problemas de alimentación y nutrición en la población salvadoreña, sin embargo, no todas han tenido éxito, debido a que no se han logrado consolidarse los

---

<sup>11</sup> Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), Sistema de Integración Centroamericana. ¿Qué es SISVAN?

esfuerzos de las instituciones involucradas, tal es el caso de la Comisión Nacional de Alimentación y Nutrición en el año 1988, esta tenía como función el dictar las políticas necesarias para una mejor alimentación y nutrición; ya en el 2003 se hizo el intento de abordar la misma problemática con un enfoque interinstitucional, pero tampoco logro consolidarse, y así la SAN se siguió abordando con enfoques sectoriales. Mismo caso sucedió para el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), este realizó un Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSA), con el fin de contribuir a reducir el hambre y desnutrición en las poblaciones más vulnerables, no obstante, por el poco apoyo político del ejecutivo hicieron que el proceso no llegara a consolidarse.

Ya en el año 2009, se retomó el abordaje integral e intersectorial con la creación del Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN), quien es la instancia encargada de la vigilancia, monitoreo y evaluación de la SAN y, además, es la que da el seguimiento y evaluación de la Política Nacional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en El Salvador.

Además, se cuenta con otras entidades que apoyan al CONASAN a nivel departamental, tal es el caso de los Comités Departamentales de la Seguridad Alimentaria Nutricional (CODESAN), los cuales se encuentran representados por instituciones gubernamentales y no gubernamentales vinculadas a la SAN, y a su vez de este se desglosan los Consejos Municipales de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COMUSAN), quienes tienen como función el monitoreo, evaluación y rendición de cuentas de los planes de la SAN, realizados en base al diagnóstico local.

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) consta de cuatro determinantes o pilares, los cuales favorecen a que el monitoreo y vigilancia de esta sea mucho más fácil, estos son: la disponibilidad, el acceso, el consumo y la utilización biológica de los alimentos, estos deben de cumplirse adecuadamente para garantizarse la SAN en las poblaciones.

#### d. Pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Existen múltiples estrategias para mejorar la seguridad alimentaria, incluyendo las intervenciones agrícolas para aumentar la producción de alimentos, los programas de reducción de pobreza, la ayuda alimentaria, las mejoras en el manejo de los recursos naturales, entre otros. No obstante, el aumento en la disponibilidad y acceso a los alimentos o mayores ingresos no siempre se traducen automáticamente en una mejora de la alimentación o del estado nutricional de un grupo poblacional.

Cabe destacar que la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es un catalizador de los programas de seguridad alimentaria. Recientes evaluaciones han demostrado que las intervenciones de seguridad alimentaria tienen más probabilidades de mejorar la variedad de la dieta y la nutrición cuando integran un componente de educación alimentaria y nutricional.

En este contexto, la EAN tiene gran potencial para que las personas reconozcan la necesidad de mejorar su alimentación: al utilizar ingresos extra en la compra de alimentos nutritivos, o al consumir cultivos de alto valor nutricional en el hogar. Es especialmente importante educar y empoderar a las mujeres, ya que estas son decisivas en lo que se consume y prepara en el hogar. Las mujeres tienen una mayor probabilidad de invertir en la nutrición y salud de los hijos, que los hombres. Por ello, promover que las mujeres tengan algún control sobre el ingreso familiar es esencial.

- Empiecen a exigir alimentos nutritivos. Lo que puede guiar la producción e incentivar a los pequeños y medianos productores.
- Elijan mejor sus alimentos y eviten alimentos poco nutritivos.
- Desarrollen habilidades y destrezas que les ayuden a mejorar su alimentación a largo plazo.
- Diversifiquen la producción local.

Por otra parte, se ha visto que la EAN efectiva por sí sola puede optimizar el manejo de los recursos disponibles en el hogar, y por ende, mejorar el estado de seguridad alimentaria.

Los pilares de la Seguridad Alimentaria Nutricional son los siguientes:

- i. **Disponibilidad:** Contar con los alimentos básicos, suficientes, estables y de buena calidad que satisfagan las necesidades nutricionales de la población. Se tienen en cuenta los siguientes factores: producción interna, importaciones, exportaciones, reservas alimentarias, métodos y condiciones de almacenamiento, ayuda alimentaria, incentivos agrícolas y económicos, recursos naturales, uso de alimentos para semilla, consumo animal y pérdidas post cosecha.  
De igual forma la seguridad alimentaria aborda la parte correspondiente a la “oferta” dentro del tema de seguridad alimentaria y es función del nivel de producción de alimentos, los niveles de las existencias y el comercio neto.
- ii. **Acceso:** Contar en todo momento con la capacidad física, económica (ingresos) y social a los alimentos básicos, conformado por los siguientes factores: acceso físico, económico y social, comunicación y transporte, mercados, comercio interno, empleo, capacidad adquisitiva y remesas.  
Se debe tener en cuenta que una oferta adecuada de alimentos a nivel nacional o internacional en sí no garantiza la seguridad alimentaria a nivel de los hogares. La preocupación acerca de una insuficiencia en el acceso a los alimentos ha conducido al diseño de políticas con mayor enfoque en materia de ingresos y gastos, para alcanzar los objetivos de seguridad alimentaria.
- iii. **Consumo:** Es la capacidad de ingerir los alimentos; los que deben ser nutritivos, con la calidad higiénica adecuada y suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas, tomando en cuenta: hábitos alimenticios, nivel educativo, cultura de alimentación, tradiciones y creencias, tipo de dieta y tamaño de la familia.
- iv. **Utilización Biológica:** Consiste en el aprovechamiento de los alimentos para tener una buena salud, productividad y calidad de vida, tomando en cuenta las condiciones de salud (nutrición, enfermedad), el acceso a los servicios de salud, hábitos alimenticios, nivel educativo, saneamiento básico (eliminación de excretas

y basura), agua potable, inocuidad de los alimentos (sin contaminantes y sanos) y condiciones de vivienda (Higiene, hacinamiento).<sup>12</sup>

La utilización normalmente se entiende como la forma en la que el cuerpo aprovecha los diversos nutrientes presentes en los alimentos. El ingerir energía y nutrientes suficientes es el resultado de buenas prácticas de salud y alimentación, la correcta preparación de los alimentos, la diversidad de la dieta y la buena distribución de los alimentos dentro de los hogares. Si combinamos esos factores con el buen uso biológico de los alimentos consumidos, obtendremos la condición nutricional de los individuos.

Asimismo, la Estabilidad hace referencia a que incluso en el caso de que su ingesta de alimentos sea adecuada en la actualidad, se considera que los individuos de una población no gozan de completa seguridad alimentaria si no tienen asegurado el debido acceso a los alimentos de manera periódica, porque la falta de tal acceso representa un riesgo para la condición nutricional. Las condiciones climáticas adversas (la sequía, las inundaciones), la inestabilidad política (el descontento social), o los factores económicos (el desempleo, los aumentos de los precios de los alimentos) pueden incidir en la condición de seguridad alimentaria de las personas<sup>13</sup>

Entre los factores de riesgo asociados a una inadecuada utilización biológica están: la morbilidad, especialmente enfermedades infecciosas (gastrointestinales y respiratorias); falta de acceso a servicios de salud; falta de acceso a servicios básicos de agua potable y saneamiento básico; falta de prácticas y conocimientos adecuados sobre cuidado materno infantil; prácticas inadecuadas de preparación, conservación, higiene y manipulación de los alimentos.

---

<sup>12</sup> FAO: Transversalización de la Política de la Seguridad Alimentaria - Nutricional

<sup>13</sup> Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. FAO.

## 2.2 Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Mundial

Según la publicación titulada El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el 2021 publicado por la FAO, concluye que la subalimentación aumentó del 8,4%<sup>9</sup> en 2019 y a cerca del 9,9% en 2020, lo cual supone que entre 720 y 811 millones de personas padecieron hambre en todo el mundo en 2020, cifra que supone hasta 161 millones de personas más que en 2019. Al margen del hambre, las perspectivas son igualmente desalentadoras. En lo que respecta a la prevalencia mundial de la inseguridad alimentaria moderada o grave, el aumento estimado en 2020 equivalió al de los cinco años anteriores combinados. Así pues, a nivel mundial, casi una de cada tres personas (2,370 millones) careció en 2020 de acceso a alimentos adecuados, aumento de casi 320 millones de personas en solo un año. A ese respecto, a raíz del elevado costo de las dietas saludables, sumado a la persistencia de los altos niveles de desigualdad de ingresos, las dietas saludables resultaron inasequibles en 2019 para cerca de 3,000 millones de personas de todas las regiones, situación que empeoró para el 2020 posterior a la pandemia por COVID-19.<sup>14</sup>

El hambre en el mundo aumentó todavía más en 2021, lo que refleja desigualdades exacerbadas entre países y dentro de los mismos. Tras permanecer relativamente estable desde 2015, la prevalencia de la subalimentación se incrementó del 8,0%<sup>9</sup> al 9,3% de 2019 a 2020, y creció a un ritmo más lento en 2021 hasta llegar al 9,8%. Tras incrementarse entre 2019 y 2020 en África, América Latina y el Caribe y Asia, el hambre siguió aumentando en esas regiones en 2021, a un ritmo menor. En 2021, el hambre afectaba a 278 millones de personas en África, 56,5 millones en América Latina y el Caribe y 425 millones en Asia. Las previsiones apuntan a que cerca de 670 millones de personas seguirán padeciendo hambre en 2030, es decir, el 8% de la población mundial, igual que en 2015, cuando se puso en marcha la Agenda 2030. Tras experimentar un

---

<sup>14</sup> FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF-El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021: Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una mejor nutrición y dietas asequibles y saludables para todos



acusado incremento en 2020, la prevalencia mundial de la inseguridad alimentaria moderada o grave permaneció en general estable en 2021, pero la inseguridad alimentaria grave alcanzó niveles más elevados. En torno a 2,300 millones de personas en el mundo se encontraban afectadas por la inseguridad alimentaria moderada o grave en 2021. ([VER ANEXO 1](#))<sup>9</sup>

La inseguridad alimentaria moderada o grave a nivel mundial se ha ido incrementando desde que la FAO empezó a recopilar datos de la FIES allá en 2014. En 2020, año en que la pandemia por COVID-19 se propagó por todo el planeta, aumentó casi tanto como en los cinco años anteriores combinados. La prevalencia de la inseguridad alimentaria moderada o grave ha permanecido relativamente estable en comparación con 2020, aunque la inseguridad alimentaria grave ha aumentado, lo cual es una nueva prueba del deterioro de la situación. ([VER ANEXO 2](#)).<sup>9</sup>

La meta 2.1 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) desafía al mundo a ir más allá de la erradicación del hambre y asegurar el acceso de todas las personas a alimentos inocuos, nutritivos y suficientes durante todo el año. <sup>15</sup>

Actualmente, la seguridad alimentaria es el principal reto mundial. La guerra de Rusia contra Ucrania ha agravado la crisis alimentaria mundial actual. La hambruna acecha en muchas partes del mundo, y es hora de que se traduzcan los compromisos políticos en acciones concretas. Solo se supera la inseguridad alimentaria mundial trabajando juntos para crear asociaciones innovadoras en las que participen instituciones financieras internacionales y otras partes interesadas clave dentro de la comunidad mundial y se subraya la necesidad de:

- i. Actuar con una urgencia constante y en coordinación
- ii. Responder a las necesidades humanitarias inmediatas
- iii. Construir sistemas agrícolas y alimentarios más resilientes

El informe del año 2022 debería disipar cualquier duda que quede de que el mundo está retrocediendo en sus esfuerzos por acabar con el hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición en todas sus formas. Actualmente, solo estamos a ocho años de 2030, el

---

<sup>15</sup> Cumbre de dirigentes sobre seguridad alimentaria mundial 2022

año fijado para el logro de los ODS. La distancia para alcanzar muchas de las metas del ODS 2 es mayor cada año, mientras que el tiempo hasta 2030 se acorta. Se están realizando esfuerzos para avanzar hacia el logro del ODS 2, pero están resultando insuficientes en un contexto más difícil e incierto.<sup>10</sup>

Mucho ha cambiado desde 1974, cuando la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) comenzó a informar sobre el alcance del hambre en el mundo. La población mundial está creciendo constantemente y está cada vez más urbanizada. La tecnología evoluciona sin cesar y la economía está cada vez más globalizada. Al mismo tiempo, existen tendencias globales preocupantes en la desnutrición, incluido un rápido aumento del sobrepeso y la obesidad, incluso cuando persisten formas de desnutrición. La forma en que se producen, distribuye y consumen los alimentos en todo el mundo también ha cambiado drásticamente. ([VER ANEXO 3](#))

Como parte de su mandato, la FAO se esfuerza por erradicar el hambre, la inseguridad alimentaria y todas las formas de malnutrición. Apoyar los medios de subsistencia de los productores de alimentos a pequeña escala, mejorar la resiliencia de los sistemas de producción de alimentos y fomentar el uso sostenible de los recursos naturales son elementos clave para cumplir este mandato y alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 (ODS 2), un mundo sin hambre, inseguridad alimentaria y desnutrición.<sup>16</sup>

### 2.3 Seguridad Alimentaria y Nutricional en El Salvador

En El Salvador se ha procurado realizar obras desde hace unos años atrás en promoción de la SAN y la soberanía alimentaria a nivel nacional, dando un aporte muy importante creando el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional (CONASAN) en el 2009. El CONASAN es el ente rector de la seguridad alimentaria y nutricional en el país. Se encarga de coordinar los esfuerzos institucionales existentes en esta temática a nivel nacional. Su rol no es el de ejecutar, sino el de articular las intervenciones en SAN. Fue creado el 16 de octubre de 2009 por decreto ejecutivo. Lo forman cuatro instituciones del

---

<sup>16</sup> FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2022. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. Roma, FAO.

Estado: Ministerio de Salud (MINSAL), Secretaría Técnica de la Presidencia (STP), Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) y Secretaría de Inclusión Social (SIS). La presidencia la ejerce el MINSAL.

Durante 2012 y sobre la base de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, oficializada en mayo de 2011, el CONASAN elaboró sus planes estratégicos y operativos, los que consensuó y socializó con los diversos sectores públicos, privados, de cooperación internacional y de la sociedad civil. Además, trabajó en el anteproyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional. La visión del plan estratégico de SAN es lograr una nueva generación de salvadoreños y salvadoreñas desarrollados plenamente en su condición física, mental y productiva, mediante el goce de su soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, de manera sostenible.<sup>17</sup>

El Sistema de Seguridad Alimentaria y Nutricional está conformado por:

1. El Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN)
  2. El Comité Técnico de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COTSAN)
  3. El Consejo ciudadano de SAN
  4. Los Comités Departamentales de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (CODESAN)
  5. Los Comités Municipales de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COMUSAN).<sup>2</sup>
- a. Políticas, leyes y Regulaciones

En el marco de las políticas a favor de la seguridad alimentaria nutricional de la población salvadoreña, especialmente de aquella más vulnerable, se ha logrado concertar dos políticas públicas de importancia y algunas leyes:

- i. Política de seguridad alimentaria y nutricional: aprobada en 2011 elaborada por el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN) y cuyo objetivo es garantizar el derecho a una alimentación saludable, en una forma progresiva, iniciando con las poblaciones en condiciones de mayor vulnerabilidad, promoviendo la seguridad alimentaria y nutricional y la soberanía alimentaria de

---

<sup>17</sup> MINSAL- Perfil de la Seguridad Alimentaria Nutricional de El Salvador 2016.

manera ambiental, social, cultural y económicamente sostenible, contribuyendo a largo plazo a mejorar la calidad de vida de la población.

- ii. La Política de protección a la primera infancia: fue aprobada en 2013, establece el compromiso del estado para velar por el cumplimiento de los derechos y la atención integral de la niñez durante los primeros 7 años de vida.
- iii. Ley de Promoción, Protección y Apoyo a la lactancia materna: aprobada en 2013, contiene disposiciones para el ámbito laboral, regulaciones de la comercialización de sucedáneos de la leche materna y mandatos para los diferentes sectores de la sociedad a fin de que promuevan la lactancia materna.
- iv. La Ley de igualdad, equidad y erradicación de la discriminación contra las mujeres: Fue aprobada en 2011, crea las bases jurídicas explícitas que orientan el diseño y ejecución de las políticas públicas que garantizan la igualdad real y efectiva de mujeres y hombres, sin ningún tipo de discriminación en el ejercicio y goce de los derechos consagrados legalmente.
- v. Reglamento Técnico Centroamericano para el etiquetado nutricional de alimentos.
- vi. Reglamento Técnico sobre fortificación de pastas alimenticias con hierro ácido fólico y vitaminas del complejo B.<sup>12</sup>

b. Intervenciones ejecutadas en el país en el periodo 2009-2016

- i. El Programa de Agricultura Familiar (PAAF): es impulsado por el Ministerio de Agricultura y Ganadería financiado con fondos del Gobierno de El Salvador (GOES) desde diciembre de 2012. Se creó con la finalidad de contribuir a la reducción de la pobreza rural mediante la generación de riqueza y bienestar de casi 395 mil familias en condiciones de pobreza de los territorios rurales del país a través de 4 programas.

Los objetivos que se perciben son:

Reducir la desigualdad y los desequilibrios territoriales sectoriales y de género, y ayudar a las familias rurales cuya producción es de subsistencia a transitar hacia una agricultura que genere excedentes; Producir alimentos de manera sostenible para abastecer el mercado insatisfecho y contribuir a la seguridad alimentaria; Reposicionar al sector agropecuario y sentar las bases para la modernización,

diversificación, el crecimiento y la competitividad con énfasis en la revalorización de la agricultura familiar.<sup>18</sup>

- ii. Paquetes agrícolas: consiste en la entrega de paquetes de insumos y semillas para la siembra de maíz y frijol a familias de subsistencia en todo el territorio nacional con el objetivo de propiciar las condiciones para la producción de alimentos básicos a precios accesibles y de calidad. El programa es ejecutado por la Dirección de Economía Agropecuaria (DGEA) del Ministerio de Agricultura y Ganadería.
- iii. Transferencias monetarias: El Fondo de Inversión Social para el Desarrollo Local es el organismo ejecutor del Programa Comunidades Solidarias Rurales, el cual interviene en los 100 municipios en Pobreza Extrema Severa y Alta de acuerdo al Mapa Nacional de Pobreza (2005), que es una herramienta que permitió focalizar la pobreza en el país.<sup>19</sup>
- iv. Recientemente la Asamblea Legislativa aprobó mediante Decreto No. 510 la “Ley Amor Convertido en Alimento para el Fomento, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna”, que tiene por objeto garantizar el derecho de todas las niñas y niños a la lactancia materna a través de la adopción de medidas que aseguren entornos y condiciones adecuadas para fomentar, proteger y apoyar la lactancia materna priorizando los primeros mil días de vida, fomentando la nutrición segura y suficiente para los lactantes.

Dentro de las disposiciones contenidas esta ley, se destacan las obligaciones impuestas a los patronos:

Velar por el cumplimiento de la prestación laboral a favor de toda mujer trabajadora, quien, una vez concluida su licencia por maternidad tendrá derecho a una hora diaria de pausa en la jornada laboral para amamantar a su hija o hijo, durante un período de seis meses postparto, pausa que puede ser fraccionada en dos pausas de 30 minutos cada una. Este derecho no puede ser compensado ni sustituido por ningún otro.

---

<sup>18</sup> MINSAL-CONASAN coordina diálogo nacional de cara a la Cumbre de Sistemas Alimentarios Sostenibles 2021.

<sup>19</sup> Ley Amor Convertido en Alimento para el Fomento, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna 2022

Establecer una Sala de Lactancia dentro del espacio de trabajo, que sea higiénico, para que las madres puedan extraerse y conservar la leche materna.

El cumplimiento de estas obligaciones será inspeccionado por el Ministerio de Trabajo y Previsión Social y el Ministerio de Salud y su incumplimiento será sancionado de acuerdo con el régimen sancionatorio establecido por la misma Ley. La obligación de instalar Salas de Lactancia en los Centros de Trabajo será exigible a los patronos, 90 días después de la entrada en vigor del Reglamento de la Ley en el que se señalarán las condiciones mínimas que dichas Salas deberán cumplir. Esta Ley fue publicada en el Diario Oficial número 194, Tomo 437, del 14 de octubre del presente año y entrará en vigencia 180 días después de su publicación, en abril de 2023. a la vez que deroga la Ley de Promoción, Protección y Apoyo a la Lactancia.<sup>14</sup>

A pesar de las intervenciones realizadas en los últimos años, en El Salvador, para contrarrestar la malnutrición, persisten los problemas nutricionales, ahora con una doble carga por déficit como por exceso de alimentos de baja calidad nutricional. Persiste una alta prevalencia de desnutrición crónica (retardo en talla), anemia y otras deficiencias de micronutrientes en la niñez (hambre oculta), así como una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en la niñez, adolescencia y adultez, lo que causa graves problemas de salud y nutrición en la población y genera grandes cargas y pérdidas económicas al país, así como barreras para alcanzar un desarrollo en forma sostenible.

Las causas fundamentales de la inseguridad alimentaria y nutricional de la población son complejas y están interrelacionadas en todos los campos de acción de la economía y de los ámbitos social, medioambiental y cultural, por lo que se hace necesario desarrollar políticas y planes nacionales con un enfoque integral, con visión estructural y de largo plazo, que incluyan la participación multisectorial y multidisciplinaria de la sociedad civil y de muchos sectores del país.<sup>20</sup>

La seguridad alimentaria es un fenómeno complejo determinado por factores exógenos estructurales, macroeconómicos socioculturales de un país, región o comunidad; y por endógenos que comprenden el tipo de hogar, genero del jefe de hogar, tamaño y

---

<sup>20</sup> Gobierno de El Salvador y WFP, Plan Estratégico de País 2022-2027

composición del grupo familiar, educación de los miembros de la familia en especial del jefe, estabilidad de ingreso económico, todos estos factores se integran para definir las posibilidades de satisfacer las necesidades alimentarias en términos de producción, acceso, disponibilidad a los alimentos y calidad nutricional.<sup>15</sup>

Según el Programa Mundial de Alimentos, en el Hunger Map refleja que actualmente en El Salvador 0.1 Millón de personas sufre consumo insuficiente de alimentos, 13.6% de los niños sufre mala nutrición por exceso y 2.1% sufre mala nutrición por déficit de nutrientes. ([VER ANEXO 4](#)).<sup>21</sup>

#### 2.4 Seguridad Alimentaria Nutricional en el municipio de Mejicanos.

Dicho lo anterior en el municipio de Mejicanos, se llevaron a cabo una serie de actividades que permitieron tener una mayor perspectiva de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

La disponibilidad de alimentos puede ser de beneficio tanto a nivel local como nacional, sin embargo, es necesario tener en cuenta ciertos factores como lo que es la producción, importación y exportación de los alimentos; así como también el almacenamiento, ayuda y pérdida de alimentos.

Para tener un mayor beneficio y mejorar la disponibilidad de alimentos en el municipio de Mejicanos se llevó a cabo una actividad la cual fue orientada a los habitantes del municipio por medio de una capacitación sobre las mezclas alimentarias; con el objetivo principal de compartir los conocimientos adquiridos durante la sesión educativa, así mismo la importancia y beneficios que trae para la salud y poder llegar a otras comunidades del propio municipio. Dicha actividad fue orientada a mejorar la disponibilidad de los alimentos, pero abarca a la vez el determinante del consumo de los alimentos.

La mayoría de veces las personas de la comunidad no cuentan con disponibilidad y acceso físico y económico a alimentos con proteína de alto valor biológico como, por ejemplo, el huevo, carne de res, pollo y pescado, debido a su alto precio en comparación

---

<sup>21</sup> WORLD FOOD PROGRAMME- Hunger Map Live- 2023

a los granos y vegetales. Por lo anterior es de suma importancia incluir el tema de Mezclas Vegetales, el cual consiste en educar a la población sobre cómo crear un alimento con proteína de alto valor biológico combinando dos alimentos de origen vegetal a bajo costo.

Las mezclas vegetales son aquellas en las cuales un cereal y una leguminosa se combinan en determinadas proporciones para mejorar la calidad de proteína y de aminoácidos esenciales disponibles para el organismo<sup>22</sup>.

Las proteínas son muy importantes en la dieta ya que proveen los elementos necesarios (aminoácidos) para reparar y formar tejidos, así como elementos formativos indispensables para todas las células corporales, además son elementos funcionales de algunas células especializadas, de secreciones glandulares, de enzimas y de hormonas.

Las proteínas animales son las consideradas de mejor calidad o completas ya que brindan al organismo los aminoácidos en la proporción en que el cuerpo los necesita. Las proteínas incompletas carecen o tiene muy bajo contenido de uno o más aminoácidos esenciales; el aminoácido esencial en concentración más baja se denomina aminoácido limitante.

La complementación de proteínas se basa en el principio de que una proteína deficiente o limitante en un aminoácido esencial puede mejorarse a través de la adición de pequeñas cantidades de otra proteína que sea una fuente rica en el aminoácido deficiente de la primera, por ejemplo, la proteína del frijol proporciona al maíz lisina y el maíz proporciona a la proteína del frijol metionina (aminoácido limitante en el frijol) de tal manera que la combinación 7:3 maíz/frijol es superior en calidad que maíz o frijol individualmente.

---

<sup>22</sup> Ruano Chinchilla, Silvia Beatriz. Formulación y Evaluación de Aceptabilidad de Mezclas Vegetales para la Alimentación de Pacientes Hospitalizados en el Instituto de Cancerología Dr. Bernardo Del Valle S. Guatemala, 2005.



En El Salvador la dieta está principalmente constituida por maíz y frijol. Estos alimentos tienen un índice proteico bajo, pero al combinarlos en una proporción de 70 partes de maíz y 30 partes de frijol el índice proteico es superior, como lo demostró Bressani en 1976. El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- ha trabajado en esta área estudiando diferentes mezclas vegetales que aporten los aminoácidos esenciales en una cantidad aceptable, una muestra de ello es la INCAPARINA que es una harina elaborada a partir de una mezcla de cereales y leguminosas. Otras mezclas vegetales son las que se enumeran a continuación:

Tabla No 1: Proporción de Mezclas Vegetales según El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-

Alimento	Proporción
Maíz-frijol	70-30
Plátano-frijol	70-30
Arroz-frijol	85-15
Camote-frijol	80-20
Papa-frijol	90-10
Trigo-frijol	90-10

Fuente: El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-.

Como se ha hablado con anterioridad, la accesibilidad de los alimentos puede ser físico y económico. Muchas veces la falta de acceso tanto físico se da cuando los alimentos no se encuentran disponibles en algún lugar específico donde la población pueda consumirlos. Así mismo las largas distancias, falta de infraestructuras y accesos de mayor calidad en su mayoría imposibilitan de contar con los alimentos en buenas condiciones. De igual manera, la falta de accesibilidad económica se da cuando los individuos de una población no poseen los ingresos económicos necesarios para poder adquirir o comprar los alimentos en las cantidades adecuadas y de una buena calidad.

Por otra parte, el conocimiento sobre la alimentación saludable es una de las claves básicas para garantizar que una población pueda identificar si se encuentra en inseguridad alimentaria y para que tenga claro sus objetivos para alcanzar la SAN en sus

familias, por lo que una de las bases para garantizar un aporte en la seguridad alimentaria de la población es la educación alimentaria, el plato del buen comer, métodos de cocción saludable y como medir las porciones que corresponden a cada uno.<sup>23</sup>

El consumo de alimentos que realice una población en su mayoría dependerá de su cultura como las costumbres y tradiciones y también las preferencias alimentarias, el nivel educativo de cada una de las personas, la mala información que cada día se ve en los medios de comunicación a través de la publicidad, plataformas digitales o incluso el círculo social del individuo, entre otros; es por ella que la educación nutricional ha pasado a un primer plano. Actualmente se reconoce su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. También está demostrada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Su alcance es muy extenso, contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son actitudes y prácticas que la educación puede modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas.<sup>2</sup>

Una de las herramientas para fomentar el adopte de una alimentación saludable es enseñando acerca del Plato Saludable, que es una guía para crear comidas saludables y balanceadas está basado en dividir el plato de comida en 3 tres grupos de alimentos, Proteína, Carbohidratos y Vegetales.

---

<sup>23</sup> FAO- Importancia de la alimentación Saludable 2010

La Universidad de Harvard ofrece las siguientes recomendaciones.<sup>2</sup>

- Vegetales y frutas – ½ de su plato: Incorporar color y variedad de estas.
- Granos integrales – ¼ del plato: como, por ejemplo, granos integrales e intactos – trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral, tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.
- Proteína – ¼ de su plato: como el pescado, pollo, legumbres y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles, pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limitar las carnes rojas, y evitar carnes procesadas como tocino y embutidos (salchichas).
- Aceites de plantas saludables, en moderación: Escoger aceites vegetales saludables como oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní (cacahuete), u otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables, “bajo en grasa” no significa “saludable”.
- Tomar agua, café, o té: Omitir las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite el jugo (zumo) a un vaso pequeño al día.<sup>2</sup>
- Mantenerse activo.

La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

El mensaje principal del Plato Saludable es enfocarse en la calidad de la dieta. El tipo de carbohidratos en la dieta es más importante que la cantidad de carbohidratos en la dieta, porque algunas fuentes de carbohidratos, como los vegetales, frutas, granos integrales, y legumbres son más saludables que otros.

El Plato Saludable también aconseja a los consumidores a evitar las bebidas azucaradas, una fuente principal de calorías, usualmente con poco valor nutricional. <sup>2</sup>

Imagen N°1: Modelo del Plato Saludable por el Colegio Médico de Harvard.



Fuente: Colegio médico de Harvard.<sup>2</sup>

De igual manera se llevó a cabo una capacitación de alimentación durante el embarazo para la mujer fértil tomando en cuenta las necesidades de la madre y el bebé en las diferentes etapas del desarrollo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2016 unas 303 mujeres fallecieron por causas relacionadas con el embarazo, 2,7 millones de niños fallecieron durante los primeros 28 días de vida.<sup>6</sup> La atención sanitaria de calidad durante el embarazo y el parto puede prevenir muchas de esas muertes; sin embargo, a nivel mundial solo el 64% de las mujeres reciben atención prenatal cuatro o más veces a lo largo de su embarazo.<sup>24</sup>

El Instituto Nacional de Diabetes y Digestivos y Problema Renal (NIH) por sus siglas en inglés brinda recomendaciones prácticas.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS). Embarazo. Noviembre 2016.

<sup>25</sup> National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH) Recomendaciones de la salud para las mujeres embarazadas. Octubre 2019.

a. Peso sano.

La cantidad de peso que debe aumentar depende de su índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo. La siguiente recomendación general sobre el aumento de peso es para las mujeres que están embarazadas.<sup>2</sup>

Tabla N<sup>o</sup>.2: Incremento de peso en el embarazo de acuerdo a IMC:

Fuente: Instituto de Diabetes y problemas renales.

Sí	Debería aumentar:
Este bajo peso (IMC por debajo de 18.5)	28 a 40 libras
Esta en un peso saludable (IMC entre 18.5 y 24.9)	25 a 35 libras
Esta con sobrepeso (IMC de 25 a 29.9)	15 a 25 libras
Tiene Obesidad (IMC por encima de 30)	11 a 20 libras

Es importante aumentar de peso muy lentamente. El viejo mito de que se está comiendo por dos no es cierto.

b. Alimentación saludable.

Un plan de alimentación saludable para el embarazo incluye alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Las Pautas dietéticas para estadounidenses 2020–2025 [Enlace externo](#) (en inglés) recomiendan estos alimentos y bebidas todos los días<sup>7</sup>:

- Frutas y verduras (aportan vitaminas y fibra)
- Cereales integrales, como avena, pan integral y arroz integral (aportan fibra, vitaminas B y otros nutrientes necesarios)
- Leche y productos lácteos bajos en grasa o descremados, leche de soya, almendra, arroz u otras bebidas con vitamina D y calcio agregados
- Proteínas de fuentes saludables, como frijoles y guisantes, huevos, carnes magras, pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio (hasta 12 onzas por semana) y nueces y semillas sin sal, si puede tolerarlas y no es alérgica.
- Desayunar todos los días. Si se siente mal del estómago por la mañana, una sugerencia es comer tostadas de pan integral secas o galletas.

- Si se posee acidez, consumir comidas pequeñas repartidas a lo largo del día; comer despacio y evitar los alimentos picantes y grasos (como pimientos picantes o pollo frito).

### c. Actividad física

Casi todas las mujeres pueden y deben hacer actividad física durante el embarazo. La actividad física regular podría<sup>7</sup>.

- Ayudarle a usted y al bebé a aumentar la cantidad adecuada de peso
- Reducir los dolores de espalda, los calambres en las piernas y la distensión abdominal
- Reducir su riesgo de diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)
- Reducir su riesgo de depresión posparto.

Por otra parte, la alimentación saludable no debe ser contemplada exclusivamente en adultos, sino también en niños ya que son un grupo vulnerable con respecto al riesgo de alteraciones nutricionales a temprana edad. Por lo tanto, es necesario tener conocimiento sobre qué tipo de alimentos deben estar presentes en el refrigerio y las loncheras de los niños.

Mantener una alimentación saludable ayuda a los niños a crecer y aprender, y les aporta muchos beneficios para su bienestar. Por eso, es muy importante prepararles loncheras saludables con alimentos nutritivos y deliciosos.

Según la Academia Americana de Pediatría (2020), una buena nutrición es esencial para la buena salud. En ellos puedes incluir proteínas, carbohidratos complejos, frutas y verduras frescas. Ofrecer loncheras saludables es una excelente forma de desarrollar mejores hábitos alimenticios y mejorar el rendimiento escolar.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Academia Americana de Pediatría (2020),

La utilización biológica de los alimentos depende de factores internos y externos y estos a su vez son determinados por la inocuidad o higiene de los alimentos, las condiciones del ambiente que rodean a los habitantes como por ejemplo desechos, promontorios de basura y presencia del agua potable. Así mismo el acceso que cada persona o población tenga a un establecimiento de salud; con el fin de contribuir a la disminución de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAS), se realizaron dos actividades en relación a este tema, debido a que es de gran interés que se conozcan que enfermedades son las más comunes y la importancia de desinfectar los alimentos.

La Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAS) es definido como “se definen como el síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes etiológicos, en cantidades suficientes, que afecten la salud del consumidor a nivel individual o colectivo”<sup>27</sup>. En El Salvador, estas se encuentran posicionadas en el sexto lugar de las enfermedades con mayor incidencia en el país de acuerdo al Boletín Epidemiológico de diciembre de 2022 del Ministerio de Salud (MINSAL), así como a nivel municipal estas se encuentran en el tercer lugar de acuerdo al departamento.

Las ETAS pueden clasificarse en infecciones e intoxicaciones o infecciones mediadas por toxinas.

- a. La infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo microorganismos patógenos vivos.
- b. La intoxicación causada por alimento ocurre cuando las toxinas producidas por bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido o elementos químicos en cantidades que afecten la salud.

Así pues, para que ocurra una ETA hay factores adicionales a la presencia del agente etiológico o sus toxinas como:

- a. El alimento debe estar bajo características físicas que favorezcan el crecimiento del microorganismo o la producción de su toxina, tales como la temperatura, humedad y el tiempo.

---

<sup>27</sup> Ministerio de Salud de Colombia. Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA).

- b. El agente etiológico debe estar presente en cantidad suficiente, para causar la infección o la intoxicación.
- c. Debe ingerirse una porción suficiente del alimento que contenga el microorganismo o agente etiológico, que sobrepase la barrera de protección de la persona.
- d. La persona afectada puede tener una susceptibilidad mayor que otras como: las mujeres embarazadas, niños, adultos mayores o personas con algún tipo de inmunosupresión.
- e. El estilo de vida, como los hábitos alimentarios, el consumir alimentos preparados fuera del hogar.

Los mecanismos de transmisión suelen ser de dos maneras:

- a. Por contaminación fecal o inadecuado manejo del mismo, desde su producción hasta su consumo.
- b. La ingesta de alimentos preparados o seleccionados inadecuadamente para el consumo, en los cuales los microorganismos tienen parte del ciclo de vida, como por ejemplo la carne y los lácteos.

Estas Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAS) provocan en su mayoría síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos, calambres estomacales y diarrea, pero estas enfermedades también pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos y de otro tipo.

De acuerdo al Boletín Epidemiológico del MINSAL de junio del año 2018<sup>28</sup>, muestra los virus, bacterias y parásitos que causan las Diarreas Agudas, tal como se muestra en la siguiente imagen:

---

<sup>28</sup> Ministerio de Salud (MINSAL), Dirección de Vigilancia Sanitaria. Boletín Epidemiológico N° 22, Junio 2018.



Imagen N°.2: Boletín Epidemiológico del MINSAL de junio del año 2018

<b>DIARREA VIRAL</b>	<b>DIARREA BACTERIANA</b>
- Rotavirus Grupo A	- <i>Salmonella</i>
- Adenovirus entérico	- <i>S. typhi</i> y <i>paratyphi</i>
- Astrovirus	- <i>Salmonella</i> no tifoidea
- Calicivirus humanos	- <i>S. enteritidis</i>
- Norovirus	- <i>S. typhimurium</i>
- Sapovirus	- <i>Shigella</i>
	- <i>Shigella sonnei</i>
	- <i>Campylobacter</i>
<b>DIARREA PARASITARIA</b>	- <i>Campylobacter jejuni</i>
- <i>Giardia lamblia</i>	- <i>Yersinia</i>
- <i>Cryptosporidium parvum</i>	- <i>Yersinia enterocolitica</i>
	- <i>Escherichia coli</i>
	- <i>E. coli</i> enteropatógeno
	- <i>E. coli</i> enterotoxigénico
	- <i>E. coli</i> entroinvasivo
	- <i>E. coli</i> enterohemorrágico
	- <i>E. coli</i> enteroadherente
	- <i>E. coli</i> enteroagregante
	- <i>Aeromonas</i>

Fuente: Boletín Epidemiológico de MINSAL de 2018.

Tal y como se mencionó anteriormente, las ETAS son de gran incidencia en el país, así como en el Municipio de Mejicanos, por lo cual es importante educar a la población de guardar las medidas de higiene al manipular los alimentos, también se realiza el énfasis en que no es necesario gastar mucho dinero en adquirir un desinfectante para frutas y verduras, ya que este se puede elaborar de manera casera a bajo costo y con ingredientes muy accesibles.

Para mejorar la situación de la seguridad alimentaria y nutricional en el municipio por medio de la ejecución del proyecto se planificaron actividades que contribuyeron a cada uno de los habitantes del municipio, la primera actividad que se realizó fue una jornada de evaluación nutricional, la cual ayudó a tener una mayor perspectiva del estado nutricional y las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en el municipio, para esto es importante entender que es el estado nutricional y que indicadores nos ayudan a determinarlo.

El estado nutricional es definido como “es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos”<sup>29</sup>.

Por lo cual para determinar el estado nutricional de una persona que depende de diversos factores, se debe de realizar una evaluación o valoración nutricional, esta es definida por la Universidad de Navarra como: “En la determinación del nivel de salud y bienestar de un individuo o población, desde el punto de vista de su nutrición. Supone examinar el grado en que las demandas fisiológicas, bioquímicas y metabólicas, están cubiertas por la ingestión de nutrientes”<sup>30</sup>. Para poder verificar si el individuo posee un buen estado nutricional se utilizan indicadores que en su conjunto ayudan a determinar el estado nutricional, estos son: indicadores dietéticos, antropométricos, inmunológicos e historia clínica.

- a. En los indicadores dietéticos el individuo nos comenta aspectos de su alimentación, si bien es cierto no es un diagnóstico nutricional, se utiliza como fuente complementaria junto con los demás indicadores; los métodos más utilizados son, el recuento de 24 horas, diarios dietéticos, frecuencias de consumo y controles de compra y consumo de alimentos.
- b. Los indicadores antropométricos se basan en tomar una serie de distintas medidas corporales con respecto a patrones ya establecidos, normalmente estos ayudan a determinar la cantidad de grasa y musculo en el cuerpo. Estos indicadores varían según la edad del individuo y si la mujer se encuentra en periodo de embarazo, ya que para menores de 18 años se utilizan instrumentos para medir el estado nutricional que son las gráficas de crecimiento, en la cual se evalúan aspectos como el peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla; para mujeres embarazadas se

---

<sup>29</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS). Conferencia Internacional sobre Nutrición. Marzo 1993.

<sup>30</sup> Clínica de Universidad de Navarra. Valoración del Estado Nutricional. Madrid 2022.

evalúa su peso para la talla de acuerdo a la edad gestacional. Para mayores de 18 años de ambos sexos se utilizan los indicadores antropométricos como el peso, altura, perímetro de brazo, pliegues cutáneos: tricipital, subescapular, bicipital y abdominal, índice de cintura y cadera, y el más utilizado para dar un estado nutricional de manera más precisa es el Índice de Masa Corporal (IMC), este indicador fue utilizado para el municipio de Mejicanos, el cual se obtiene mediante la siguiente fórmula:

$$\text{Índice de Masa Corporal} = \frac{\text{Peso en Kilogramos}}{\text{Altura en metros al cuadrado}}$$

Al tener el resultado de esta división, el dato se compara mediante los valores de referencia, estos se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°3: Valores de referencia de Índice de Masa Corporal (IMC):

<b>IMC</b>	<b>Valoración</b>
< 18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Peso normal
25.0-29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad (grado 1)
35.0 - 39.9	Obesidad (grado 2)
40.0	Obesidad (grado 3)

Fuente: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).2010 <sup>31</sup>

- c. Los indicadores inmunológicos nos permiten identificar un estado de mal nutrición sub clínica, estos se obtienen mediante exámenes de laboratorio que el medico indica de acuerdo al estado de salud del individuo; los más utilizados en el área de nutrición son: Hemoglobina, hemograma completo, glucosa en ayunas, glucosa postprandial,

<sup>31</sup> Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Evaluación del Estado Nutricional. Honduras 2010.

creatinina en orina, nitrógeno ureico, triglicéridos, recuento total de linfocitos, sodio, potasio, albumina, glóbulos blancos, linfocitos y colesterol.

- d. La historia clínica permite conocer los datos personales del individuo, así como el estado de salud, si padece de alguna enfermedad, cuales procedimientos médicos se ha realizado y que medicamentos son los administrados.

Entre más indicadores se obtengan, la evaluación del estado nutricional del individuo será mucho mejor.

Dicha actividad estableció las bases para poder llevar a cabo capacitaciones para personas diabéticas e hipertensas.

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina.<sup>32</sup> En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su supervivencia. Existe un objetivo acordado a nivel mundial para detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.<sup>8</sup>

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona lineamientos claves para controlar la diabetes.<sup>8</sup>

1. Lograr y mantener un peso corporal saludable.
2. Ser físicamente activo: realice al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días. Se requiere más actividad para controlar el peso.

---

<sup>32</sup> Organización Panamericana de la Salud (PAO). Diabetes Mellitus julio 2019.

3. Seguir una dieta saludable, evitando el azúcar y las grasas saturadas.
4. Evitar el consumo de tabaco: fumar aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte, la hipertensión (o tensión arterial alta) es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir cardiopatías, encefalopatías, nefropatías y otras enfermedades. Se estima que en el mundo hay 1280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellos (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.<sup>33</sup>

Reducir la hipertensión previene infartos, accidentes cerebrovasculares y daños renales, entre otros problemas de salud. Una buena alimentación es base fundamental en el proceso de prevención y control de la hipertensión es por ellos que existen pautas que se pueden seguir, tal y como se muestran en la siguiente tabla:

Tabla Nº.4: Prevención y control de la hipertensión arterial en base a la alimentación.

Prevención	Control
Reducir la ingesta de sal (al menos 5g diarios).	Reducir y gestionar el estrés
Consumir más frutas y verduras.	Medir periódicamente la tensión arterial.
Realizar actividad física con regularidad.	Tratar la hipertensión
No consumir tabaco.	Tomar el medicamento prescrito
Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas.	Tratar otros trastornos que pueda presentar la persona.
Eliminar/reducir las grasas trans de la dieta.	

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS)<sup>34</sup>

<sup>33</sup> Organización Mundial de la Salud. Hipertensión Arterial. septiembre 2020.

<sup>34</sup> Organización Panamericana de la Salud (PAO). Hipertensión Arterial. Octubre 2021.

Muchas veces la seguridad Alimentaria puede verse afectada por factores externos a la alimentación como el sedentarismo. La prevención de la enfermedad esta fielmente vinculada con la alimentación sana y su correlación con la actividad física; sin embargo, se puede decir que una gran mayoría de la población tienen estilos de vida sedentarios y poca inclinación a la adopción de una dieta sana y esto da lugar a la aparición de enfermedades no trasmisibles asociadas a tales estilos de vida, es por ello que el objetivo de los profesionales de la salud y el ejercicio debe ser fomentar y ayudar a las personas a que la actividad física forme parte de sus vidas, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos. Desde la antigüedad, la importancia de las actividades físicas se ha reconocido como una actividad humana importante para el mejor desarrollo y mantenimiento de la calidad de vida.

Los beneficios de la actividad Física son:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer y depresión
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Por otra parte, existen numerosos estudios que hablan sobre los beneficios fisiológicos de la actividad física pero también tenemos que destacar los muchos beneficios que aporta a nivel psicológico y social. La actividad física es también un gran remedio para los problemas interiores y psicológicos. Cuando se realiza ejercicio el cuerpo genera endorfinas que mejoran el bienestar emocional. La mente recibe estímulos placenteros y llega, incluso, a disminuir la sensación de dolor. Así pues, hacer actividad física con regularidad aportará no solo beneficios fisiológicos, sino que también otros grandes beneficios como:

- Disminución del estrés y ansiedad

- Relajación del cuerpo y sensación de satisfacción
- Mejora de la autoconfianza y autoestima
- Estabilización del estado de ánimo<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Wunder Training- Manera de entender la actividad física y hacerla llegar a todo el mundo- 2020

## **Capítulo III. Metodología.**

### **3.1 Metodología de trabajo.**

La realización del proyecto en Seguridad Alimentaria Nutricional ejecutado en el municipio de Mejicanos, constituyo parte de un proceso de formación académica este fue llevado a cabo de manera presencial. El diplomado en nutrición comunitaria estaba constituido por dos esenciales componentes los cuales fueron distribuidos en 6 módulos.

Dicho lo anterior el primer componente del diplomado fue dividido en 3 módulos, cada uno de ellos tenía una duración de un mes, así mismo cada módulo estaba compuesto por un programa de clases las cuales inicialmente fueron los días lunes y miércoles en horario de 5:30 pm hasta las 7:00 pm, de la misma manera también había actividades las cuales eran evaluadas y estas debían ser presentadas al docente tutor vía correo y por grupo al momento de la clase. Estas tareas podían ser: elaboración de documentos, presentaciones, exposiciones las cuales reforzaban los conocimientos y eran propias del proyecto en Seguridad Alimentaria que se pensaba llevar a cabo.

Por otra parte, el segundo componente, fue conformado por los últimos 3 módulos restantes del diplomado, en este se llevó a cabo una gestión y desarrollo de actividades por parte del grupo ejecutor para la realización del proyecto. Para dar inicio se debía identificar una municipalidad cuya población cumpliera con los requisitos necesarios del proyecto específicamente problemas de Inseguridad Alimentaria y Nutricional y así mismo, se contara con el apoyo y apertura para llevar a cabo la ejecución de un proyecto a contribuir a la solución de los problemas ya mencionado, es por ello que se tomó la decisión de trabajar en la municipalidad de Mejicanos, ya que cumplía con los aspectos necesarios para llevar a cabo el proyecto.

Después de la identificación de la municipalidad, se comenzó con la planificación de las actividades que iban a conformar el proyecto, en base a las necesidades que el grupo ejecutor pudo identificar antes.

Posteriormente de conocer las primeras necesidades de la población de Mejicanos, se logró establecer los puntos concretos para cada una de las actividades que se iban a



presentar a los delegados municipales y al mismo tiempo se estableció el carácter del proyecto, el cual sería un proyecto educativo en Seguridad Alimentaria y Nutricional el cual estaría conformado por 12 actividades las cuales retomarían los cuatro pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional como lo es la disponibilidad, accesibilidad, consumo de alimentos y utilización biológica.

Dicho lo anterior, se elaboró la estructuración de cada actividad, haciendo una revisión previa de literatura y así mismo realizando la elaboración de una carta didáctica para cada una de las actividades; posterior a la realización de las actividades, el siguiente paso fue realizar todas las gestiones con las personas que estarían involucradas en las actividades del proyecto para así trabajar en conjunto con el grupo ejecutor. Por lo que se gestionó una pequeña reunión de apertura con una regidora de la Alcaldía de Mejjicanos, en dicha reunión se pudo concretar la fecha para una reunión formal con el señor alcalde y sus delegados.

Una vez fijada la fecha de la reunión, el siguiente paso fue elaborar una presentación por parte del grupo ejecutor; en dicha presentación se detalló las actividades del proyecto que se iban a realizar durante el periodo de noviembre del 2022 a febrero de 2023. La presentación del proyecto se llevó a cabo el 4 de noviembre de 2022 en las instalaciones de la alcaldía de Mejjicanos junto al señor alcalde y sus delegados.

Una vez obtenida la autorización por parte de la alcaldía, se continuo con la gestión y planificación de las actividades con el apoyo del jefe de la clínica municipal, quien fue el responsable de brindar el apoyo al grupo ejecutor en las distintas comunidades en las cuales se iban a desarrollar el proyecto. Dicho lo anterior se realizaba una planificación semanal de actividades en la cual iban detallado lo que el grupo ejecutor realizaba durante toda la semana para el desarrollo de la actividad, por ejemplo: preparación y compra de material, elaboración de material didáctico, reuniones, entre otras. Cada planificación era mandada a la docente tutor los días viernes, con la finalidad de ver el avance y gestión del grupo ejecutor. Las actividades fueron realizadas los días sábados desde el mes de noviembre del 2022 hasta febrero de 2023.

Finalmente, cada una de las actividades fueron ejecutadas. Una vez finalizada la etapa de ejecución de las actividades se continuo con el inicio de la elaboración del trabajo

final, la sistematización del proyecto; documento el cual contendría la información de todo el trabajo realizado en el proyecto.

### 3.2 Cronograma de actividades.

Actividades	Octubre 2022				Noviembre 2022				Diciembre 2022			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Identificación de municipalidad para ejecución del proyecto de SAN.												
Elaboración de propuesta de proyecto para presentar a docente tutor.												
Revisión y correcciones de la propuesta de proyecto.												
Entrega de propuesta de proyecto a docente tutor para presentar al equipo municipal.												
Reunión técnica para primer encuentro con los delegados municipales.												
Elaboración de presentación del proyecto a los delegados municipales												
Presentación de la propuesta de proyecto por parte del equipo ejecutor a los delegados municipales.												
Coordinación de primeras actividades del proyecto.												

Actividades	Noviembre 2022				Diciembre 2022				Enero 2023				Febrero 2023			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Actividad N°1. Jornada de salud nutricional.																
Actividad N°2. Capacitación sobre alimentación para personas diabéticas.																
Actividad N°3. Capacitación sobre alimentación para personas con HTA.																
Actividad N°4. Capacitación de higiene de alimentos.																
Actividad N°5. Taller de desinfección de alimentos.																
Actividad N°6. Taller de acondicionamiento físico.																
Actividad N°7. Capacitación del plato saludable.																
Actividad N°8. Elaboración del plato saludable.																
Actividad N°9. Mezclas alimentarias.																
Actividad N°10. Capacitación de alimentación para mujeres en edad fértil y embarazada.																

Actividades	Enero 2023				Febrero 2023				Marzo 2023			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Elaboración del capítulo I del documento de Sistematización.												
Entrega del capítulo I del documento de Sistematización.												
Elaboración del capítulo II del documento de Sistematización.												
Entrega del capítulo II del documento de Sistematización.												
Elaboración de capítulo III, IV y V del documento de sistematización.												
Entrega del capítulo III, IV y V del documento de Sistematización.												
Socialización de la sistematización en la municipalidad y universidad.												
Entrega final del documento de Sistematización.												

## Capítulo IV. Resultados

### 4.1 Resultados de la práctica académica

La realización del Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional (PROALISSAN) que se llevó a cabo en el municipio de Mejicanos, requirió la planificación de una serie de actividades que hicieron posible que este fuera desarrollado de la mejor manera.

El proyecto dio inicio con la primera fase que fue la orientación, en donde la docente encargada del Diplomado en Nutrición Comunitaria explicó el trabajo que se podía realizar en el proyecto de SAN, para esto se estableció la metodología de trabajo que debía seguirse, para la cual se crearon dos grupos que trabajarían en dos municipios diferentes, además, cada grupo posee su representante para verificar aspectos sobre la planificación y ejecución del proyecto.

Dicho esto, comenzó la búsqueda de un municipio que pudiera verse beneficiado con la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) brindada acerca de cómo llevar una alimentación saludable y así mejorar la Situación de Seguridad Alimentaria. Para esto, se seleccionó el municipio de Mejicanos, del departamento de San Salvador, ya que se considera que es uno de los municipios del área metropolitana que se encuentran en Inseguridad Alimentaria Nutricional (InSAN) de acuerdo a los datos recolectados sobre el estado nutricional en adultos por la Encuesta Nacional de Enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta de El Salvador del año 2015 y el estado nutricional de niños en el IV Censo Nacional de Talla y I Censo Nacional de Peso en Escolares de Primer Grado de El Salvador en el año 2016.

Luego de haber seleccionado el municipio de Mejicanos, se realizó la segunda fase la cual fue la planificación de las actividades que se llevarían a cabo en el proyecto de SAN; para esto se efectuó una investigación acerca de la situación de SAN que posee el municipio de Mejicanos, principalmente por medio de fuentes de información electrónicas. Debido a esta investigación se logró identificar las necesidades que

específicas de la población, las cuales podían ser intervenidas mediante diferentes técnicas de educación, las cuales fueron capacitaciones y talleres.

Para la tercera fase se elaboró la propuesta de proyecto, en donde se explicaba la situación del municipio de Mejicanos, los objetivos y logros que se esperaban del proyecto, así mismo se elaboraron las cartas didácticas de las diferentes actividades educativas y también el cronograma, en donde se describía el orden por fecha que se seguiría para ejecutar las actividades del proyecto. Las actividades planificadas fueron:

1. Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar.
2. Capacitación sobre alimentación saludable y recomendaciones para adultos jóvenes y adultos mayores con diabetes mellitus.
3. Capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial (HTA), dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares.
4. Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar.
5. Taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevenamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”
6. Taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia.
7. Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada “Me muevo por mi salud”.
8. Capacitación a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa.
9. Capacitación del plato saludable dirigida a adultos del municipio de Mejicanos.
10. Taller participativo a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”.
11. Taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos.
12. Capacitación sobre Mezclas Alimentarias dirigida al grupo familiar.

Al finalizar la planificación, sobrevino la tercera fase, que fue la de aprobación por parte de la docente encargada del Diplomado en Nutrición Comunitaria, en el cual se le realizaron correcciones y así se brindó el visto bueno para que esta información de la planificación fuera expuesta a la municipalidad.

Al tener las actividades planificadas se avanzó en la cuarta fase la cual fue el acercamiento con la municipalidad; este contacto fue posible por medio de la Regidora de la Alcaldía, en donde ella se contactó con el personal de la alcaldía, brindándole una carta por parte de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador en donde se describía el motivo del acercamiento y el tipo de trabajo que se deseaba llevar a cabo en el municipio ([VER ANEXO 5](#)).

Luego de que la Regidora enviara la carta, se obtuvo una respuesta positiva por parte de la municipalidad, ya que nos brindó la apertura para una reunión presencial con el Sr. alcalde, la Segunda Regidora Propietaria y el jefe de la Clínica Municipal. En la reunión se presentó la propuesta del Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional (PROALISSAN) y las actividades planificadas de acuerdo a los problemas identificados por grupos etarios. En esta reunión, se le solicito a la municipalidad que decidieran cuales eran las comunidades que tuvieran más necesidad de las actividades; por lo cual, al finalizar la reunión, la municipalidad mostró su gran interés en apoyar la ejecución del proyecto, ya que sería de beneficio para los habitantes Mejicanenses ([VER ANEXO 6](#)).

Al tener el visto bueno por parte de la municipalidad, ya se podía dar inicio con la ejecución de las actividades del proyecto en las diferentes comunidades.

Por otro lado, la Universidad de El Salvador realizó un convenio con la Universidad Complutense de Madrid, en la cual se recolectaron datos para el proyecto denominado “Cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador”.

Para la recolección de datos, la docente encargada del Diplomado en Nutrición Comunitaria informo que se necesitaban nutricionistas para que hicieran las tomas de medidas antropométricas en escolares de 4 a 12 años; por lo cual un día antes de la



primera jornada se nos brindó un taller de toma de medidas antropométricas, en donde se practicaron las diferentes medidas y se aprendieron otras nuevas.

Las visitas comunitarias se realizaban los días miércoles y viernes, estas se realizaban en diferentes escuelas que se encuentran ubicadas en el Bajo Lempa, como por ejemplo en el Centro Escolar Caserío El Granzazo, Centro Escolar San Bartolo y el Centro Escolar Caserío el Guajoyo, entre otros ([VER ANEXO 7](#)). Las edades de los escolares a los cuales se les tomaron las medidas antropométricas oscilaban entre los 4 y 16 años, por lo cual, al ser menores de edad, los papás debían de dar la aprobación y firma mediante un consentimiento informado de que sus hijos podían participar en la recolección de datos del proyecto ([VER ANEXO 8](#)).

Antes de ser tomadas las medidas antropométricas se les solicitaban a los escolares su consentimiento informado, ya que al reverso se encontraba la hoja con donde se colocarían los datos que se les tomarían. Las medidas antropométricas utilizadas para la recolección de datos fueron peso, estatura, estatura sentada, pliegue tricípital, pliegue bicipital, pliegue suprailíaco, pliegue subescapular, perímetro de brazo relajado, perímetro de cintura y perímetro de cadera, los cuales eran anotados en un instrumento previamente elaborado por los estudiantes que estaban realizando el proyecto ([VER ANEXO 9](#)). Para la toma de medidas, se procuraba que fuera un espacio con las condiciones adecuadas, guardando la intimidad y respetando al escolar. ([VER ANEXO 10](#)).

Así mismo en estas jornadas, acompañaban los estudiantes de cuarto y quinto año de la Licenciatura en Optometría de la Universidad de El Salvador, ya que brindaban sus servicios en el diagnóstico de la salud visual y también daban lentes a los escolares que los necesitaran.

En total fueron seis visitas que se realizaron en los centros escolares del Bajo Lempa, de los cuales fueron más de 300 niños los que participaron en dicha recolección de datos, además son siete los nutricionistas que apoyaron en la en la toma de medidas antropométricas junto con el encargado del proyecto ([VER ANEXO 11](#)).

## 4.2 Trabajos realizados en la formación académica

El Diplomado en Nutrición Comunitaria se desarrolló en 6 módulos, de los cuáles, tres, implicaban la entrega de tareas grupales e individuales, cuyos temas se desarrollaban según los contenidos impartidos en las clases.

En el módulo 1 se impartieron temáticas como: Las generalidades de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), análisis de la SAN en El Salvador y los modelos de análisis de la Situación Alimentaria Nutricional. En el primer módulo se designaron 2 tareas, la primera consistió en analizar aspectos nacionales de la SAN, en la cual se elaboraron mapas conceptuales que permitieran conocer de forma resumida, todos los componentes por los que está formada la Política Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional tomando en cuenta su marco jurídico, la situación alimentaria y nutricional, estrategias de implementación de la política y monitoreo y evaluación. El primer mapa conceptual que se realizó fue acerca del sistema nacional de SAN y plan nacional estratégico de SAN y planes operativos institucionales, el segundo fue sobre la estrategia de coordinación multisectorial y multinivel para la SAN. De igual forma se tomó en cuenta la divulgación y socialización, plan estratégico y focalización para el tercer mapa conceptual, en el cuarto mapa se detalló la población objetivo y territorialización de la política. Del mismo modo se realizó un mapa conceptual donde se detallaron las articulaciones de acciones de distintos sectores y el monitoreo y evaluación de dicha política. ([VER APENDICE 1](#))

La segunda tarea del módulo consistió en la práctica de la construcción de árboles de problemas y árboles de objetivos, en ésta se le asignaron a cada grupo dos casos hipotéticos de comunidades que presentaban un problema específico de Inseguridad Alimentaria Nutricional y por lo tanto se debía identificar cuál era el problema que expresaba el caso hipotético y a partir de eso, elaborar un árbol de problema y un árbol de objetivos para cada situación y se realizó un análisis multicausal. El primer caso que se desarrolló trató sobre una comunidad llamada “Las Flores” donde se observó un estado nutricional deficiente en los niños de 6 a 12 años de edad debido al consumo deficiente en valor proteico de alimentos que consumen. A partir de este caso se procedió

a elaborar un árbol del problema donde se detallan las causas y consecuencias del problema y de igual forma se elaboró un árbol de objetivos.

El segundo caso que se desarrolló trató sobre una comunidad llamada las pozas, donde se observó que el nivel de vida de las familias en particular de las mujeres es bajo en calidad de estudios, están sometidas a la cultura machista y soportan el trato desigual de su compañero de vida y su alimentación es deficiente en valor de calcio de alimentos que consumen y su alimentación es monótona. A partir de este caso se elaboró un árbol del problema detallando las causas y consecuencias del problema central y posteriormente se elaboró un árbol de objetivos o fines. El desarrollo de dichos árboles del problema se puede ver en: ([VER APENDICE 2](#)).

En el módulo 2, las temáticas impartidas consistían en el análisis y explicación de cómo llevar a cabo la planificación estratégica con marco lógico y herramientas sobre cómo llevar una adecuada comunicación social en la comunidad. Las tareas que se realizaron fueron la entrega de la planificación estratégica. De igual forma se brindó apoyo profesional y académico en el proyecto “Diagnóstico nutricional de centros escolares de la región de San Carlos Lempa llevado a cabo por la Universidad Complutense de Madrid” en la actividad se realizaron tomas de medidas antropométricas a cada estudiante de los centros escolares como: toma de peso, talla, circunferencia de cintura, perímetro cefálico y pliegues cutáneos determinando así la composición corporal de cada uno de los niños evaluados. ([VER ANEXO 10](#))

En este módulo se realizaron 2 tareas, la primera consistió en elaborar la propuesta formal de proyecto de educación alimentaria y nutricional dirigido al municipio de Mejicanos, por lo tanto, se desarrolló el modelo teórico para presentarlo al alcalde y su equipo de trabajo. ([VER APÉNDICE 3](#))

La segunda tarea trató sobre los determinantes sociales en relación a la POLSAN, la cual consistió en que cada grupo realizó un análisis de cada uno de los aspectos solicitados de acuerdo con los determinantes de la SAN, específicamente en la presentación de los siguientes análisis: primero, se tenía que explicar cuáles son las vinculaciones entre los determinantes de primer orden con los de tercer orden en algunas responsabilidades del sistema alimentario y la educación. De igual forma se tuvo que

explicar que sucedió con la alimentación y nutrición desde la Epidemiología social o crítica, al abordar la Salud Pública a partir de los determinantes y factores de riesgo y de las oportunidades de vida, posteriormente se presentó y expuso a la clase. ([VER APÉNDICE 4](#))

En el tercer módulo se abordaron temáticas acerca del trabajo comunitario, practica comunitaria en salud alimentación y nutrición. Así como también el emprendimiento para el desarrollo humano sustentable y liderazgo, las bases para elaborar un diagnóstico y un proyecto educativo. Las tareas que se realizaron en este módulo fueron 3, la primera consistió en la elaboración de una propuesta de atención en las comunidades, donde cada grupo elaboro una propuesta de atención en base a la cultura y educación como pilar para el desarrollo local a nivel municipal, incluyendo una descripción y propuesta de las atenciones y servicios específicos dirigidos a los grupos etarios, al finalizar la tarea se elaboró una presentación en diapositivas haciendo uso de herramientas digitales ([VER APÉNDICE 5](#)). Así mismo se elaboró un video educativo en base a las atenciones de servicio correspondiente al grupo etario elegido el cual fue adultos cuyo link es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=nK56uwBjtc>

La segunda tarea consistió en elaborar un discurso sobre la importancia de la nutrición en la salud y la vida de las personas y posteriormente se presentó en una exposición frente a los compañeros del módulo con el apoyo de un Licenciado en ciencias de la comunicación Max Martínez, para evaluar aspectos importantes como el tono de voz, desarrollo del discurso y tiempo de duración, lo cual ayudo para facilitar la comunicación en las actividades de la comunidad. ([VER APÉNDICE 6](#))

En el cuarto módulo se abordaron temáticas sobre la práctica, específicamente en la seguridad alimentaria nutricional y la soberanía y seguridad alimentaria nutricional. De igual forma se hizo énfasis en la resiliencia y medios de vida de las comunidades y la organización comunitaria. Durante este módulo se continuó avanzando con el desarrollo de los primeros capítulos de la sistematización de actividades.

En este módulo se realizó una tarea individual sobre preguntas generadoras que se trataron de los indicadores socioeconómicos que le servirían en una comunidad para el

desarrollo de un proyecto en SAN y sobre los tipos de determinantes de la salud nos ayudaría a identificar la cultura alimentaria. ([VER APENDICE 7](#))

En el quinto módulo se desarrollaron temáticas referentes a la elaboración de un diagnóstico y proyecto propositivo a la resolución de problemas o necesidades de la población. De igual forma se continuó desarrollando los avances de la sistematización de actividades. Asimismo, se desarrolló una temática muy importante acerca de la alimentación y nutrición en emergencias y desastres donde se comprendió que la alimentación en caso de emergencias consiste en el suministro de alimentos a personas sin acceso a estos por catástrofe natural, por tanto tiempo como sea necesario hasta su alimentación normal, sobre todo a poblaciones aisladas, instituciones y personal de ayuda, tomando en cuenta el requerimiento energético total de la dieta a utilizar con los alimentos disponibles en ese momento.

Finalmente, en el sexto modulo se recibieron temáticas sobre la práctica comunitaria y el análisis coyuntural de la seguridad alimentaria a nivel local, lo cual ayudo a reforzar el conocimiento científico teórico y ponerlo en práctica en el desarrollo del proyecto comunitario. Durante este módulo se trabajó en los avances de los capítulos restantes de la sistematización de actividades para posteriormente finalizarla y entregarla.

#### 4.3 Resultados de la práctica comunitaria

Este proyecto comunitario en pro de la Seguridad alimentaria y Nutricional tuvo un éxito en las comunidades donde se desarrolló. Desde el momento que se hizo el contacto con las autoridades municipales se contó con tan importante apoyo del Señor alcalde Municipal y del encargado de la Clínica Comunal de Mejicanos, quienes abrieron las puertas al equipo ejecutor para llegar a las comunidades más necesitadas del municipio y permitieron el acercamiento a las ADESCO de tres comunidades de Mejicanos, la Colonia Navarrete, Colonia Buena Vista y Colonia Santa Lucia. Así mismo se logró gestionar con la Alcaldía de Mejicanos el transporte del equipo hacia las comunidades y el traslado de los materiales implementados en cada actividad. ([VER ANEXO 12](#))

Inicialmente se planificaron 12 diferentes actividades enfocadas en el empoderamiento y aporte a la seguridad Alimentaria, de las cuales dos fueron sustituidas por la necesidad de replicar el tema en diferentes comunidades.

Se comenzó por una evaluación Nutricional en la Colonia Santa Lucia, donde se evaluaron diferentes grupos etarios, jóvenes, adultos jóvenes, y adultos mayores mediante distintos instrumentos ([VER ANEXO 13](#)), lo que permitió al grupo de nutricionistas ejecutor tener una estimación de los estados nutricionales que se encontrarían en las comunidades, ya que las tres comunidades cuentan con las mismas características geográficas, etario, de acceso a los alimentos, actividad económica y educativa etc. ([VER ANEXO 14](#)), al mismo tiempo se tuvo a bien el impartir educación alimentaria personalizada para cada caso ([VER ANEXO 15](#)). Así mismo, para tener un mejor control se llevó un listado de asistencia que posteriormente fue avalado por la clínica Municipal Monseñor Oscar Arnulfo Romero ([VER ANEXO 16](#)).

Las capacitaciones acerca de La alimentación en la Diabetes y La Hipertensión arterial, fueron las actividades que se realizaron en dos comunidades; el encargado de la clínica comunal comunicó que en las comunidades había casos de pacientes que padecían estas enfermedades o uno de sus familiares las padecía. Estas actividades permitieron explicar a los habitantes que participaron acerca de en qué consiste la enfermedad, cabe resaltar que muchos de ellos no tenían idea de que era la enfermedad que les afectaba;

así mismo, se compartió acerca de los lineamientos de la dieta del paciente diabético e hipertenso, como la manera de prevenir la enfermedad para quienes no la padecen y aún más si tenían factores de riesgo, así pues para crear conciencia sobre los alimentos que más daño hacen en estas enfermedades se realizaron dos tableros con las cantidades de sal o azúcar que poseen los alimentos ([VER ANEXO 17](#)), también mediante dinámicas participativas se logró que los habitantes que asistieron lograran definir la enfermedad, como debe ser la dieta y maneras de prevenir la enfermedad mediante la correcta alimentación. ([VER ANEXO 18](#) y [ANEXO 19](#)); además para finalizar se brindaron materiales educativos de cómo debe de ser la alimentación en ambas patologías. ([VER ANEXO 20](#)) y también se llevó un listado de asistencia por cada comunidad. ([VER ANEXO 21](#) y [22](#))

La intervención número 6 y 7 de este proyecto fue la capacitación de Higiene adecuada de alimentos y el Taller Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando mi propio desinfectante, realizada con los miembros de la Iglesia Tabernáculo Bíblico Bautista San Ramón, estas actividades permitieron discutir con los participantes acerca de cómo debe de ser una limpieza adecuada de los alimentos, que es la contaminación cruzada y de la importancia de desinfectar los alimentos, Enfermedades Transmitidas por Alimentos, prevención de ETAS ([VER ANEXO 23](#)), así mismo mediante la práctica los participantes lograron la preparación de un desinfectante casero, elaborado con ingredientes naturales y al alcance del hogar e hicieron la práctica de como desinfectar, frutas, verduras y hortalizas. ([VER ANEXO 24](#)) Al finalizar hubo un tiempo de preguntas y respuestas acerca de métodos de preservación de alimentos según grupos, y se brindó una hoja informativa sobre cómo preparar el desinfectante casero y sobre los 5 pasos de la inocuidad de los alimentos ([VER ANEXO 25](#)), además, se tomó la asistencia en ambas actividades. ([VER ANEXO 26](#) y [ANEXO 27](#))

La actividad 8, el Taller de acondicionamiento físico “Me muevo por mi Salud”, se llevó a cabo en la comunidad Buena Vista con el apoyo de un licenciado en educación física; él compartió con el grupo acerca de la importancia de la actividad física y su relación con el correcto estado nutricional, la prevención de la enfermedad y la producción de la hormona de la felicidad, también explicó cuál era la diferencia entre actividad física y

ejercicio, para finalizar las actividades en participación de todo el grupo se realizaron dinámicas físicas de manera que el grupo logró aprender y proponer ejercicios que pueden realizarse en la seguridad del hogar ([VER ANEXO 28](#)); así mismo se hizo hincapié en la importancia de la hidratación antes durante y después un ejercicio físico se les brindó hidratación a los participantes y una hoja informativa acerca de los beneficios de realizar actividad física. ([VER ANEXO 29](#)), y también se llevó un listado de asistencia ([VER ANEXO 30](#)).

Las actividades 9,10,11, Capacitación del plato saludable ([VER ANEXO 31](#)), el Taller de elaboración del plato Saludable ([VER ANEXO 32](#)), y la Capacitación sobre Mezclas Alimentarias ([VER ANEXO 33](#)), fueron las actividades en las que más se profundizó, pues es una de las herramientas para lograr un aporte en la seguridad alimentaria de los hogares el que los habitantes puedan elaborar platos saludables y sepan elegir y formar proteínas vegetales con los alimentos propios de la cultura salvadoreña, los habitantes lograron compartir y analizar si los platos que actualmente ellos estaban consumiendo cumplían o no con las bases de un plato saludable, supieron brindar ejemplos de cómo puede ser un desayuno, almuerzo, cena y refrigerios saludables y como ultimo componente el equipo ejecutor compartió una cena saludable con los habitantes en la que la dinámica de evaluación fue que cada participante debía servirse su propio plato formando un plato saludable ([VER ANEXO 32](#)). Al finalizar se brindaron brochures ([VER ANEXO 34](#)) sobre cómo llevar una alimentación balanceada de acuerdo al plato saludable y hojas informativas sobre las mezclas alimentarias ([VER ANEXO 35](#)), Además, al ser ejecutadas tres actividades en un mismo tiempo se realizaron tres listados de asistencia por cada tema ([VER ANEXO 36](#), [37](#) y [38](#)).

Como última actividad realizada en las comunidades fue la Capacitación de la alimentación para mujeres en edad fértil, en embarazo y Lactancia, en esta oportunidad se logró discutir con los participantes de los mitos de la alimentación en el embarazo e incluso post parto. ([VER ANEXO 39](#)). Así como también se hizo énfasis en porque hay nutrientes que son más importantes en esta etapa y como se puede ayudar a las mujeres embarazadas en sus antojos ([VER ANEXO 40](#)). Las participantes que ya eran madres contaron experiencias propias de esa etapa que enriquecieron los conocimientos y



lograron aplicar lo aprendido dando soluciones a sus mismos casos. Al finalizar esta actividad se hizo una retroalimentación de los componentes vistos en las actividades pasadas en la Comunidad Buena Vista, se hizo una atenta invitación a poner en práctica cada día lo aprendido y se motivó a los habitantes a compartir con familiares, amigos y vecinos los consejos y aprendizajes obtenidos. Se finalizó con una grata despedida y el equipo ejecutor compartió un último refrigerio agradeciendo la fiel participación y apoyo a los líderes comunitarios participantes y delegado municipal que nos acompañó en cada oportunidad de acercamiento a las comunidades. Cabe destacar que también para esta actividad se tomó la asistencia ([VER ANEXO 41](#)).

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

A lo largo de los años la Seguridad Alimentaria y Nutricional cada vez ha tenido mayor importancia y ha sido pieza clave para asegurar el desarrollo y salvaguardar la salud de cada una de la población salvadoreña, dentro del marco de los 4 pilares fundamentales que complementan la Seguridad Alimentaria y Nutricional como la disponibilidad, accesibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos.

Dentro del municipio de Mejicanos se ha tenido la oportunidad de obtener la información previa gracias a la elaboración de diagnósticos elaborados en años anteriores, así también parte de la información ha sido gestionada por la alcaldía de Mejicanos. Dicho lo anterior se tiene una visión más completa y general de la Seguridad Alimentaria y Nutricional del municipio y como esta información se relaciona sus principales pilares.

El municipio de Mejicanos posee una comercialización de ciertos alimentos los cuales pueden dentro de los cuales tenemos granos básicos, verduras, hortalizas, frutas, lácteos y carnes; de igual manera cuenta con una producción de los mismos a pequeña y gran escala principalmente para consumo propio. Posee dos áreas urbana y rural las cuales están sobre habitadas ya que Mejicanos es una de los municipios con mayor cantidad de personas a nivel de país.

El área urbana del municipio dispone de mercados, supermercados, tiendas pequeñas o de mayoreo donde se pueden adquirir los productos que componen la canasta básica de alimentos. Sin embargo, el área rural de Mejicanos, no poseen con todos estos establecimientos mencionados anteriormente, lo que indica que existe una menor disponibilidad de alimentos para cierto grupo de la población del municipio, cabe recordar que después de la pandemia COVID 19 poco a poco los precios de los alimentos han venido en aumento; por ende, esto impide a la vez, gozar de una dieta variada, completa y equilibrada.

El municipio de Mejicanos a su vez se caracteriza por tener restaurantes de comida rápida, cafeterías, negocios propios donde la mayoría del tiempo se comercializa platos listos para el consumo; cabe destacar que la comida que se prepara en la gran parte de

los establecimientos se caracterizan principalmente por tener un alto contenido de grasa, azúcar y condimentos, afectando negativamente la salud y a su vez el estado nutricional de los habitantes del municipio de Mejicanos, siendo afectada más el área urbana, que son quienes tienen un consumo más habitual de lo normal.

Por lo que se refiera al acceso de los alimentos, desafortunadamente el municipio de Mejicanos cuenta con acceso físico inadecuado dentro del área rural y en ciertas áreas del casco urbano; además la mayoría de los establecimientos que ofrecen alimento se encuentran principalmente en el área urbana, por lo que se vuelve difícil la mayoría del tiempo movilizarse con facilidad y recorrer grandes distancias y como se mencionó anteriormente muchos de los habitantes tienen que recurrir mediante vías de acceso en malas condiciones; lo que es bastante común en nuestro país en general.

Habría que decir también que una buena parte de los habitantes del municipio de Mejicanos posee un trabajo ya sea como empleado o también como negocio propio, sin embargo, hoy en día el alza de los precios, la inflación de la canasta básica y el salario insuficientes, dificulta que puedan adquirir los alimentos que les permita a cada habitante llevar un estilo de vida adecuado, saludable y sostenible, donde se cumpla con todas las características de lo que una alimentación saludable es.

En relación con el consumo de alimentos hoy en día la población está siendo influenciada en su gran mayoría por un sinnúmero de mala información, lo que provoca una deficiente educación alimentaria y nutricional, y cada vez más se ve reflejado en la toma de decisiones de cada una de las personas a la hora de seleccionar y comprar los alimentos que van ingerir, por lo que puede llegar a tener consecuencias grandes en la utilización biológica de los alimentos; ya que teniendo una alimentación inadecuada y poco saludable puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles que estarán íntimamente relacionadas con una ingesta inadecuada de los alimentos, caso así como el sobrepeso y obesidad, hipertensión, diabetes mellitus entre otras; enfermedades que están bastante relacionados los habitantes del municipio de Mejicanos.

Como se afirmó anteriormente, en cuanto a la utilización biológica de los alimentos es que en ciertas áreas rurales en el municipio de Mejicanos no todos los habitantes cuentan con algunos servicios básicos como agua potable, muchas veces con irregularidades del

servicio, así también como el acceso de calidad hacia los servicios de salud con los que cuenta el municipio, esto pone en una situación preocupante y afecta principalmente a los más vulnerables como lo son niños, mujeres embarazadas y adultos mayores.

#### 4.5 Datos generales del municipio.

A raíz de la conquista y colonización española, llegaron a El Salvador, aborígenes Tlaxcaltecas, Aztecas, Acolhuas. Originarios del Valle de Anahuac, individuos conocidos en estas latitudes con el nombre genérico de “Mexicanos”. Ya conquistadas estas tierras estos Mejicanos fundaron en nuestro país tres núcleos: 1º) El pueblo de Mejicanos, hoy barrio de la ciudad de Sonsonate; 2º) El pueblo de los Mejicanos o Mexicana, hoy cantón en jurisdicción del Municipio de Santa María, departamento de Usulután; y 3º) El pueblo de Mejicanos, a 4.8 km al norte de San Salvador, de allí se deriva el nombre de “Ciudad de Mejicanos”, desde luego su nombre proviene de México; que en el idioma Nahuatl significa “Pueblo de los Meshicas”. En un informe municipal, de 24 de noviembre de 1860, se dice también que los primitivos del pueblo conservan la idea, que el nombre de mejicanos significa lugar de refugio donde se situaron los Tlaxcaltecas fugitivos de México. “El rasgo etnográfico que predomina entre los auténticos lugareños, los náhuatl es el mestizaje, debido a la presencia de los mexicas, españoles, criollos y ladinos.”<sup>36</sup>

La ciudad de Mejicanos al igual que todas las poblaciones del área metropolitana posee creencias y características similares. Se diferencian en algunas tradiciones que celebran, tal es el caso de la celebración de sus fiestas patronales del 7 al 17 de agosto en honor a Nuestra Señora de la Asunción, en la parroquia del mismo nombre. La comunidad se organiza en un comité de festejos integrado por todas las autoridades del Municipio, presidido por el Sr. alcalde, el jefe de la Guarnición Militar y el Subinspector encargado de la PNC de la localidad.<sup>1</sup>

En la semana y media que dura la festividad, se presentan candidatas, carrozas, quema de pólvora, tradición, eventos culturales, jaripeos, juegos mecánicos, eventos deportivos,

---

<sup>36</sup> USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMERICA. Plan de competitividad municipal de Mejicanos. Marzo 2019.

misas, rosarios, novenarios y otros; desfiles escolares, de mercados, del correo, coronaciones y carnavales.<sup>1</sup>

Por otra parte, la tradición gastronómica es la degustación de la Yuca, actividad que se realiza en el mes de Julio; período en el cual, la yuca es preparada en sus especialidades: frita y salcochada.<sup>1</sup>

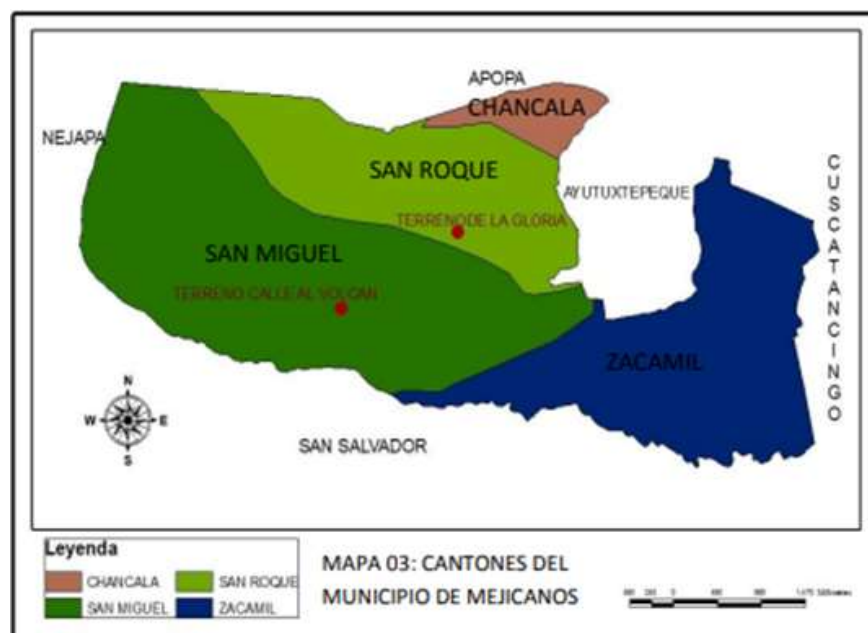
#### 4.6 Aspectos demográficos del municipio.

##### i. Extensión territorial.

El municipio de Mejicanos pertenece al Departamento de San Salvador y forma parte del área metropolitana de San Salvador, AMSS. Limita al norte con Ayutuxtepeque y Apopa, al este con Cuscatancingo y Ciudad Delgado, al sur y oeste con San Salvador.<sup>20</sup>

Su extensión territorial es de 22.12 km.<sup>2</sup> y el territorio se divide en 5 cantones y 36 caseríos que son de carácter urbano, rural y semi rural. Los cantones son: Chancala, San Miguel, San Roque, Zacamil. El municipio es considerado totalmente urbanizado por algunas instituciones a pesar de que en su territorio se ubica el cerro El Picacho.<sup>20</sup>

Imagen N°.3: Distribución de Cantones del Municipio de Mejicanos



Fuente: USAID: Plan de competitividad municipal de Mejicanos. Marzo 2019.<sup>20</sup>

ii. Densidad de población.

De acuerdo a proyecciones realizadas por El Ministerio de Economía a través de la Dirección General de Estadística y Censos (DIGESTYC) en el 2007, la población total del municipio es de 211,878 habitantes, y según su género se divide el 54.17% mujeres y un 45.83% de hombre.<sup>37</sup> Mejicanos es el tercer municipio más poblado del Área Metropolitana de San Salvador (AMSS) y colocándolo en el quinto municipio más poblado del país. La población de este municipio representa el 9.7% de la población del AMSS y el 2.8% de la población a nivel nacional.<sup>3</sup> La densidad poblacional del municipio se calcula en 9,579 habitantes por Km<sup>2.3</sup>

iii. Características de clima.

El municipio de Mejicanos presenta diversas altitudes de su territorio, desde 640 msn, en el centro del casco urbano, hasta 1960 msnm en el Cerro El Picacho, uno de sus importantes recursos naturales, estos diferentes niveles de altitud, determinan su temperatura ambiente y su clima.<sup>38</sup>

Según el de competitividad municipal de Mejicanos, el municipio cuenta con un clima tropical seco. En relación a la temporada, se cuenta con una temporada calurosa dura 2.5 meses, del 18 febrero al 1 de mayo, y la temperatura máxima promedio diaria es más de 30°C. El día más caluroso del año es el 1 de abril, con una temperatura máxima promedio de 31°C y una temperatura mínima promedio de 20°C y la temporada fresca dura 2.2 meses, del 4 de septiembre al 10 de noviembre, y siendo la temperatura máxima promedio diaria es menor 26°C. El día más frío del año es el 15 de enero, con una temperatura mínima promedio 17 °C y máxima promedio de 29 °C.

Por otro lado, el periodo del año sin lluvia dura 4.5 sin lluvia dura 4.5 meses, del 27 de noviembre al 12 de abril. La fecha aproximada con la menor cantidad de lluvia es el 15 febrero, con una acumulación total promedio de 2 milímetros.<sup>2</sup>

---

<sup>37</sup> Anteproyecto Arquitectónico de las instalaciones turísticas y Deportivas del sector Norponiente del Municipio de Mejicanos. Junio 2011

<sup>38</sup> Weather Spark. Clima promedio de mejicanos. Julio 2018

iv. Características del terreno.

Los tipos de suelos que posee el municipio de Mejicanos son: 1) Andosoles y Regosoles, que son áreas de terrenos ondulados y alomados; 2) Regosoles, Latosoles Arcillo Rojizos y Anaosoles, los cuales son áreas de lomas y montañas del cinturón volcánico. Entre los tipos de roca están: lava andesítica y basáltica y materiales piroclásticos. Cada terreno se ubica en suelos andosoles (suelos negros de formaciones volcánicas), desarrollados en depósitos volcánicos, que poseen gran variedad de vegetación intensiva y una buena acumulación de humus.<sup>39</sup>

v. Presencia de animales y vectores.

El municipio de Mejicanos cuenta con un aproximado de 400 especies de diferente tipo de animales que se dividen en tres grupos los cuales son: mamíferos, aves y una pequeña minoría peces.

Parte de esta fauna que se encuentra en el municipio es utilizada para crianza de ganado: vacuno y porcino, caballar y mular, producción avícola, gallo, gallinas, pavo y patos.<sup>4</sup>

vi. Características de las viviendas.

La información del Censo de Población y Vivienda del año 2007 el Municipio de Mejicanos con un total de 6,435 viviendas, siendo usado en mayor porcentaje el ladrillo de cemento (36%) como material de construcción, seguido de losa de cemento (26%), mientras el menos porcentaje está ocupado por madera, siendo el material de construcción menos utilizado en el Municipio. Entre otros materiales también se pueden mencionar: ladrillo de barro, cerámica y tierra.<sup>1</sup>

---

<sup>39</sup> USAID. Resultados de la encuesta de la calidad de vida. Mayo 2020

vii. Áreas verdes disponibles.

El terreno del municipio de Mejicanos cuenta con una vasta vegetación de diversos tipos, pero la más abundante es de carácter arbustivo o de baja altura, también cuenta con árboles de mediana y gran altura, aunque en menor cantidad, pero de mayor importancia a la hora de tomar decisiones de integración del conjunto con el entorno natural. Alguno de estos árboles es de carácter maderable como el Laurel.<sup>4</sup> Otros frutales como el Nance, Mango, Aguacate y aceituno. Y existen unos de otras clasificaciones como el Jiote, Irayol y Pito.<sup>3</sup> En sus linderos y entorno existe una gran variedad de árboles, arbustos y plantas, generando un ambiente agradable y debido a que este se ubica a una altura considerable se generan vistas paisajísticas.<sup>4</sup>

Las áreas verdes con las que cuenta el Municipio de Mejicanos son principalmente las zonas verdes de la Residencial la Gloria, la que posee Residencial San Ramón, Residencial Monte Bello II y la Urbanización Metrópolis cada una de están mencionada posee sus respectivas áreas verdes.<sup>4</sup>

#### 4. 7 Economía

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

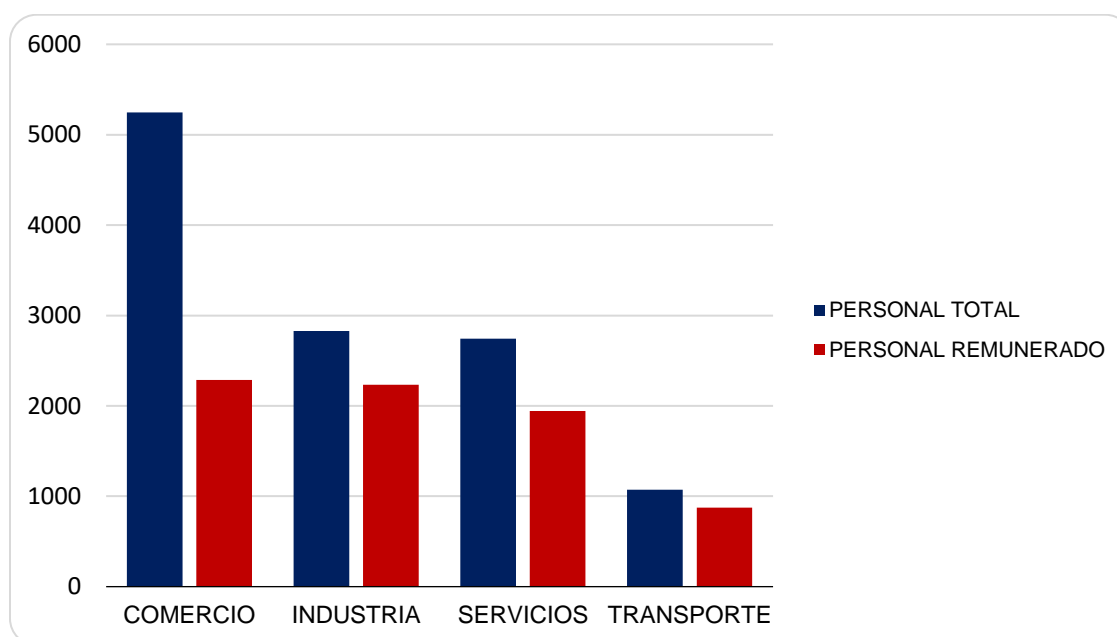
Según el Plan de Competitividad Municipal de Mejicanos 2012 – 2016 la población de Mejicanos con acceso a trabajos en el área metropolitana son las que se presentan a continuación, encontrándose en los rubros de: Comercio, construcción, Industria, Servicios varios y en transporte público o privado.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Plan de competitividad municipal de Mejicanos



Gráfico N°1: Personal ocupado y remunerado por área económica en el municipio de Mejicanos.



Fuente: Plan de competitividad municipal de Mejicanos

## ii. Ingreso promedio de familiar

Según la DYGESTIC para el año 2021 la canasta básica de alimentos para el mes de abril de 2021 en la zona urbana tenía un costo de \$200.13.<sup>41</sup> Según el Plan de Competitividad Municipal de Mejicanos 2012 – 2016 la población de Mejicanos con acceso a trabajos en el área metropolitana son las que se presentan a continuación, encontrándose en los rubros de: Comercio, construcción, Industria, Servicios varios y en transporte público o privado.

El Plan de competitividad municipal de Mejicanos muestra que, de la población empleada en los rubros mencionados como fuentes de trabajo, se dividen en los que poseen empleo fijo y temporal.<sup>1</sup>

<sup>41</sup> DYGESTIC 2007. Dirección General de estadísticas y Censos

Tabla N°5: Ingresos promedios mensuales, gastos y remesas, total país 2011-2016.

Concepto	2014	2015	2016
Ingreso por hogar mensual	\$539.74	\$538.65	\$545.93
Gasto por hogar mensual	\$392.38	\$388.95	\$374.89
Remesa por hogar mensual	\$180.82	\$192.36	\$185.99
Total de hogares con remesa	350,481	353,010	382,734
Porcentaje de hogares con remesa	20.35%	20.04%	21.45%
<b>Total de hogares</b>	<b>1,722,075</b>	<b>1,761,772</b>	<b>1,784,558</b>

Fuente: Monitoreo del consumo. Defensoría del consumidor

Salario Mínimo Según el Art. 38 de la Constitución de El Salvador, Ordinal 2°: “Todo trabajador tiene derecho a devengar un salario mínimo, que se fijará periódicamente. Para fijar este salario se atenderá sobre todo al costo de la vida, a la índole de la labor, a los diferentes sistemas de remuneración, a las distintas zonas de producción y otros criterios similares. Este salario deberá ser suficiente para satisfacer las necesidades normales del hogar del trabajo en el orden material, moral y cultural.”<sup>42</sup>

El Órgano Ejecutivo promulgó los Decretos Ejecutivos 9 y 10; el primero que aumenta el salario mínimo en los sectores agropecuario, pesca, recolección de cosechas de café, recolección de caña de azúcar y otras actividades agrícolas y el segundo en el sector comercio, servicios, industria, maquila textil y confección, ingenios azucareros, beneficios de café y otras actividades de agroindustria, así como para las personas trabajadoras a domicilio que laboren en todos estos rubros. Ambos Decretos entraron en vigor a partir del 1 de agosto de 2021.

Los Salarios Mínimos de conformidad al aumento aprobados son:

- Sectores industria, comercio y servicios, ingenios azucareros y otras actividades de agroindustria: \$365.00 (pago mensual); \$12.00 (pago jornada ordinaria); \$1.50 (pago por hora).

---

<sup>42</sup> Código de trabajo

- Sectores maquila textil y confección: \$359.16 (pago mensual); \$11.81 (pago jornada ordinaria); \$1.48 (pago por hora).
- Beneficios de Café: \$272.66 (pago mensual); \$8.96 (pago jornada ordinaria); \$1.12 (pago por hora).
- Sector Agropecuario, Pesca, Recolección de Caña de Azúcar, Recolección de Café y otras Actividades Agrícolas: \$243.46 (pago mensual, independientemente del número de días), \$8.00 (pago jornada ordinaria); \$1.00(pago por hora).
- Sector de Recolección Caña de Azúcar: \$272.66 (pago mensual); \$8.86 (pago por día); y \$1.12 (pago por hora).<sup>43</sup>

### iii. Taza de empleo y desempleo.

Según la Encuesta de Calidad de Vida de Mejicanos en Mejicanos, el 61% de los mayores de 18 años realiza alguna actividad para generar ingresos o para ayudar a algún miembro del hogar a generarlos. De los hombres mayores de 18 años, el 76% trabajaba; en el caso de las mujeres solo el 49% lo hacía. De los mayores de 18 años que se encontraban ocupados, el 85% se mantuvo en la misma actividad que tenía antes de la pandemia, el 2% agregó una o más actividades, el 7% cambió de actividad y 6% no trabajaba antes de la pandemia. De cada 10 personas ocupadas que cambiaron de actividad, 5 trabajaban como asalariadas al inicio de la pandemia y ahora lo hacen en un negocio o trabajo por cuenta propia.<sup>44</sup>

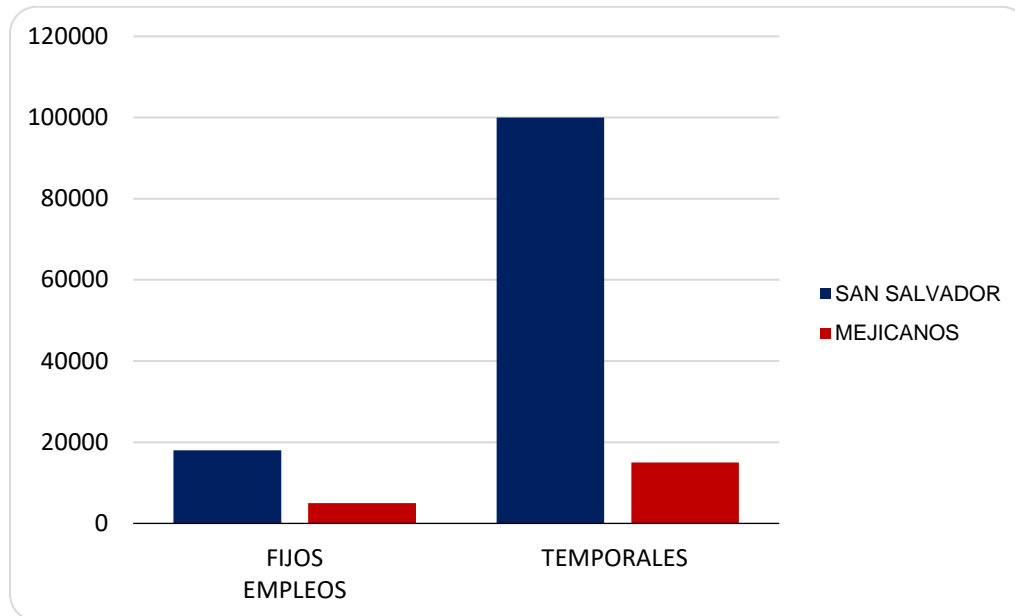
El Plan de competitividad municipal de Mejicanos muestra que, de la población empleada en los rubros mencionados como fuentes de trabajo, se dividen en los que poseen empleo fijo y temporal.<sup>3</sup>

---

<sup>43</sup> Consortium Legal El Salvador- Salarios mínimos aprobados

<sup>44</sup> FUSADES- ENCUESTA CALIDAD DE VIDA EN MEJICANOS 2020.

Gráfico N°2: Empleos Fijos y Temporales en el Sector Agropecuario en Mejicanos y del Departamento de San Salvador.



Fuente; Plan de Competitividad municipal de Mejicanos

iv. Población Económicamente Activa.

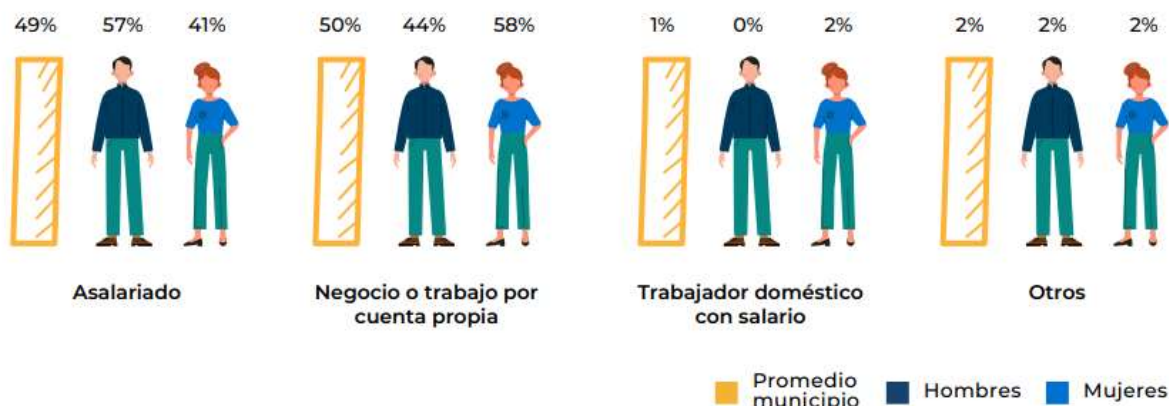
El Censo Económico, 2005 registró a 4,341 empresas, siendo las principales actividades el comercio con el 68% de las empresas, industria con el 12%, servicios con el 15%, transporte con el 5%. La cantidad de personal ocupado y de personal remunerado por actividad económica Según el Plan de Competitividad Municipal de Mejicanos 2012 – 2016 es: 12,006 habitantes del Municipio de Mejicanos son personal ocupado y remunerado por área económica, tanto por Comercio Construcción, Industria, Servicios varios y Transporte público o empresas propias de transporte, siendo el porcentaje mayor de población activa en el área de comercio con un 62% de la población económicamente activa del municipio. Así mismo el plan muestra que dichos empleos son en su mayoría empleos temporales y no de forma fija y ni con prestaciones a futuro.<sup>3</sup>

v. Tasa de actividad por edad y sexo

Según la Encuesta de Calidad de Vida de Mejicanos de los mayores de 18 años que se dedicaban a realizar una actividad para generar ingresos o para ayudar a otros de su

hogar a generarlos, el 49% lo hacía en un trabajo asalariado, el 50% en un negocio o trabajo por cuenta propia, 1% como trabajador doméstico con salario y 2% en otras actividades. Para los hombres es mayor la proporción de ocupados como trabajadores asalariados (57%), mientras para las mujeres es mayor como negocio o cuenta propia (58%).<sup>5</sup>

Gráfico N°.3. Porcentaje de habitantes empleados por sexo y sector de trabajo



Fuente: Encuesta de Calidad de Vida Mejicanos 2020.

Según los resultados de la encuesta Calidad de Vida en Ayutuxtepeque, la tasa de desempleo para los hombres es de 7%, mientras que para las mujeres es de 11%; es decir, el desempleo afecta más a las mujeres que a los hombres.

#### 4.8. Educación.

##### i. Niveles educativos y salarios promedios de la población ocupada.

De acuerdo a la Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples (EHPM) del 2021, el nivel educativo de la población ocupada es un nivel de escolaridad bajo, ya que solo el 15.1%<sup>45</sup> manifestó que había aprobado 13 grados de estudio, la distribución por genero suele verse igual, pero es importante resaltar que las mujeres poseen 13 años o más de

<sup>45</sup> Dirección General de Estadística y Censos (DIGESTYC). Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples (EHPM) 2021.

escolaridad o sea representa el 18.4%, mientras que los hombres se encuentran en el 12.6% con el mismo nivel de escolarización.

En el 2021, a nivel nacional se registra que el salario promedio mensual es de \$355.97, en hombres el promedio ronda entre los \$379.13 mensuales y en mujeres es de \$325.12, siendo una diferencia de \$54.02 a favor de la población masculina. Cabe destacar que existe una relación directa entre el número de grados aprobados con el salario promedio mensual, el cual es alto si el nivel de escolaridad es mayor, tal y como se muestra en la tabla N°:5; sin embargo, siempre existe la diferencia a nivel salarial independientemente de los grados educativos que han alcanzados las mujeres.

Tabla N°.6: Población ocupada por sexo y promedio salarial, según años de estudio aprobados.

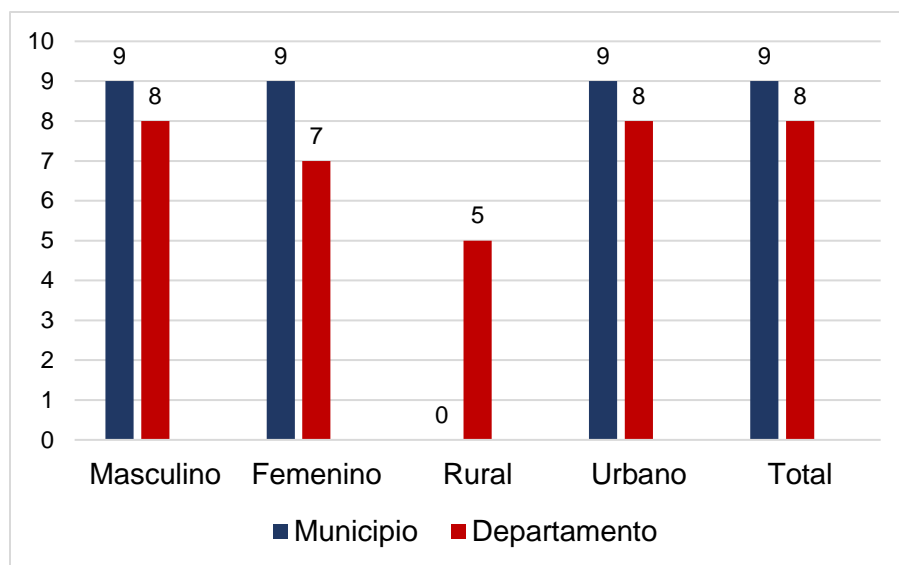
<b>Años de estudio aprobados</b>	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>
Ninguno	239.03	196.96
1 a 3	289.04	220.13
4 a 6	310.46	241.10
7 a 9	348.63	256.02
10 a 12	386.46	324.83
13 y más	613.56	569.07

Fuente: Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples 2021.

A nivel de municipio en el año 2009, la escolaridad promedio es de 8.7<sup>46</sup> años, en hombres es de 9.0 años y en mujeres de 8.5, siendo una diferencia de 0.5 años; la escolaridad en el área urbana es de 8.7 años; en la siguiente grafica se puede comparar con los datos de escolaridad a nivel departamental:

<sup>46</sup> Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 - 2016

Gráfico No.4 Escolaridad promedio en el municipio de Mejicanos en comparación al promedio departamental.



Fuente: Gráfico tomado del Censo Inicial 2009. MINED. Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 - 2016

Hoy en día en los municipios de Mejicanos y San Salvador los promedios de años de escolaridad en sus habitantes son de 9.9 y 9.8<sup>47</sup>; este indicador se asocia a los niveles de educación oficial, o sea con 9 años de escolaridad se ha aprobado el noveno y último grado de educación básica.

## ii. Taza de Analfabetización

Para el año 2009, el analfabetismo a nivel de municipio en mayores de 15 años era del 93.3% en el área urbana, en la siguiente tabla se muestra el porcentaje de analfabetismo por zona y sexo:<sup>48</sup>

<sup>47</sup> Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Como Vamos, Informe de Calidad de Vida en Mejicanos, San Salvador y Santa Tecla. 2018.

<sup>48</sup> Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 - 2016

Tabla No.7 Porcentaje de analfabetismo por sexo y zona en el año 2009 en el municipio de Mejicanos.

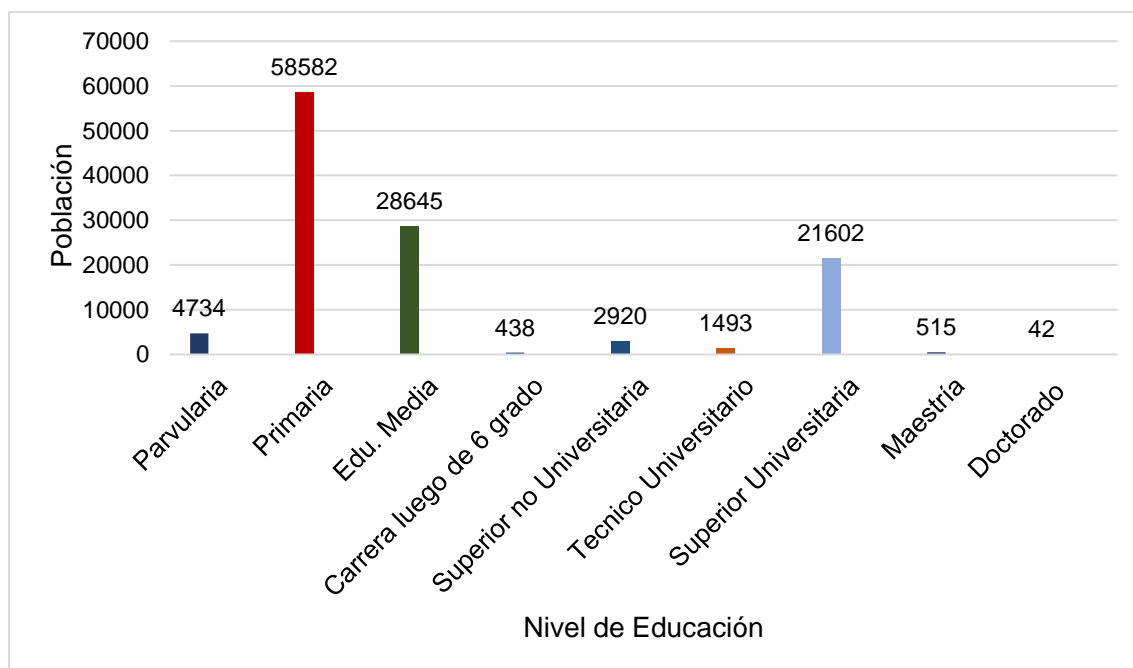
Sexo		Zona		Total
Hombre	Mujer	Urbano	Rural	Total
95.4	91.7	93.3	0	93.3

Fuente: Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 - 2016<sup>49</sup>

iii. Taza de alfabetización

El nivel más alto de educación formal aprobado en Mejicanos es “primaria” con 58,582 estudiantes para el año 2007; el nivel educativo de la población es uno de los más altos del departamento de San Salvador, así como se ve en la siguiente gráfica:<sup>50</sup>

Gráfico No. 5 Nivel más alto de Educación Formal del municipio de Mejicanos.



Fuente: Gráfico tomado del Censo Inicial 2009. MINED. Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 – 2016.

<sup>49</sup> Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 - 2016

<sup>50</sup> Plan de Competitividad de Municipal de Mejicanos. 2012 - 2016

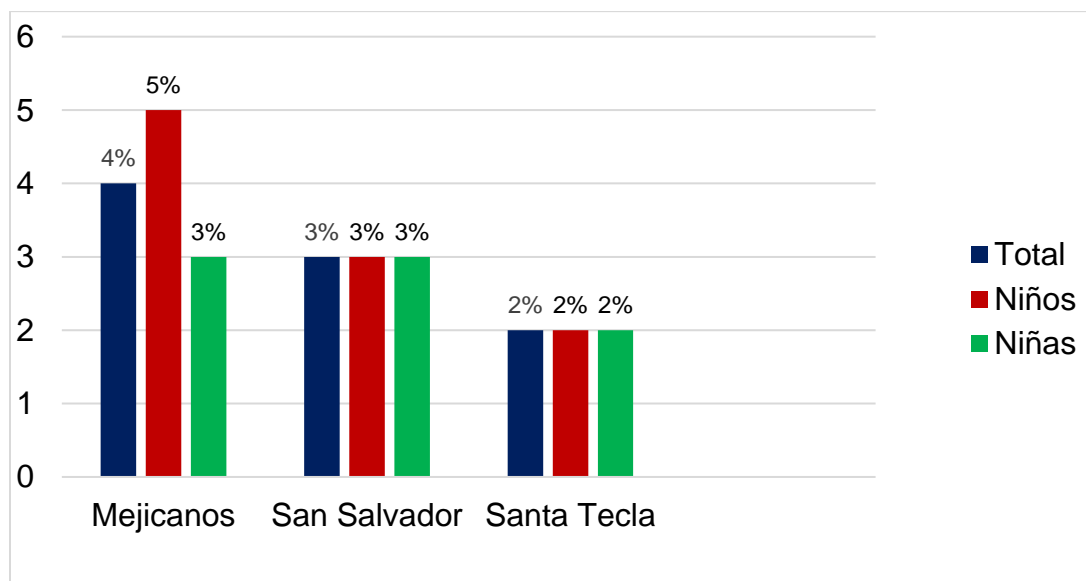


Hoy en día en el municipio de Mejicanos la tasa de alfabetización es del 95% <sup>51</sup> , de acuerdo al informe de Como Vamos de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), además hay una diferencia que supone que existen factores que limitan el desarrollo de habilidades de lectoescritura que afectan más a hombres que a mujeres.

iv. Tasa de deserción escolar

En el caso de los centros educativos de Mejicanos, la tasa de deserción según las estadísticas educativas del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MINEDUCYT) en los años 2017 y 2018 fue de un 4%<sup>52</sup> siendo esta mayormente en educación media, a comparación de los municipios de San Salvador y Santa Tecla que fue de 3% y 2%, respectivamente, siendo los niveles de mayor deserción de educación básica.

Gráfico N°6: Tasa de deserción escolar en los municipios de Mejicanos, San Salvador y Santa Tecla.



Fuente: Estadísticas educativas del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MINEDUCYT).

<sup>52</sup> Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Como Vamos, Informe de Calidad de Vida en Mejicanos, San Salvador y Santa Tecla. 2018.

#### 4.9. Salud.

##### i. Prevalencia de enfermedades comunes del municipio.

Los datos brindados por el Sistema Básico de Salud Integral (SIBASI), en el periodo de enero a mayo en el municipio de Mejicanos, se realizaron 14, 670 consultas, de las cuales a continuación en la siguiente tabla se muestra cuáles fueron las causas de estas consultas divididas por sexo:

Tabla N. °8: Prevalencia de enfermedades en el municipio de Mejicanos 2021.

<b>Causa de Consulta</b>	<b>Consultas Femeninas</b>	<b>Consultas Masculinas</b>	<b>Total de Consultas</b>
Rinofaringitis aguda (resfriado común)	294	258	552
Faringitis aguda, (no especificada)	175	189	364
Otras infecciones agudas de sitios múltiples de las vías respiratorias superiores	623	589	1212
Hipertensión Arterial	119	356	475
Infección de vías urinarias	132	441	573
Diabetes mellitus, (sin especificar tipo)	226	430	656
Conjuntivitis bacteriana	167	96	263

Mordedura por animal transmisor de rabia	45	28	73
Diarreas	243	189	432
Otras causas no especificadas	659	498	1157
Total	2683	3074	5757

Fuente: Estadística de enfermedades más comunes del municipio de Mejicanos 2021.

De acuerdo a los datos brindados por parte de la clínica Municipal Monseñor Oscar Arnulfo Romero, las causas más comunes de consulta para febrero 2023 son:

- Faringoamigdalitis.
  - Faringitis alérgica.
  - Catarro común.
  - Diabetes.
  - Hipertensión.
  - Infecciones gastrointestinales.
- ii. Tipo de servicios sociales y de salud ofrecidos por parte de organismos gubernamentales (Cantidad, acceso y cobertura).

El municipio de Mejicanos en el área de salud cuenta con el Hospital Nacional "Dr. Juan José Fernández" Zacamil, la Unidad Comunitaria de Salud Familiar de Salud Especializada (UCSF Especializada) Zacamil, la clínica Municipal Oscar Arnulfo Romero, la Unidad médica del Instituto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS) únicamente para cotizantes y la Unidad Comunitaria de Salud Familiar "Dr. Moran Quijada" Mejicanos, entre otros servicios de salud de carácter privado. Dichas infraestructuras se encuentran distribuidas en el municipio para garantizar un fácil acceso por parte de los Mejicanenses.

Tanto el hospital de segundo nivel como las unidades comunitarias de salud familiar ofrecen una atención integral que incluye entre sus funciones, la promoción de la salud y de prevención de enfermedades, siempre desde un ámbito más cercano al lugar de residencia de la población a la que atienden. Instalaciones que están disponibles para la población en general de manera gratuita, brindando servicios de salud básicos y algunas especialidades, además el Hospital Zacamil y la UCSFE Zacamil atienden a la población los días sábados y domingos las 24 horas.

La UCSFE Zacamil cuenta con un Equipo Comunitario de Salud (ECOS) Familiar llamado Las Nueces, en el cual se brinda atención 3 días a la semana. Así mismo, esta UCSFE cuenta con una Casa de Salud en el Cantón San Roque, con el objetivo de garantizar la accesibilidad a los servicios de salud pública.

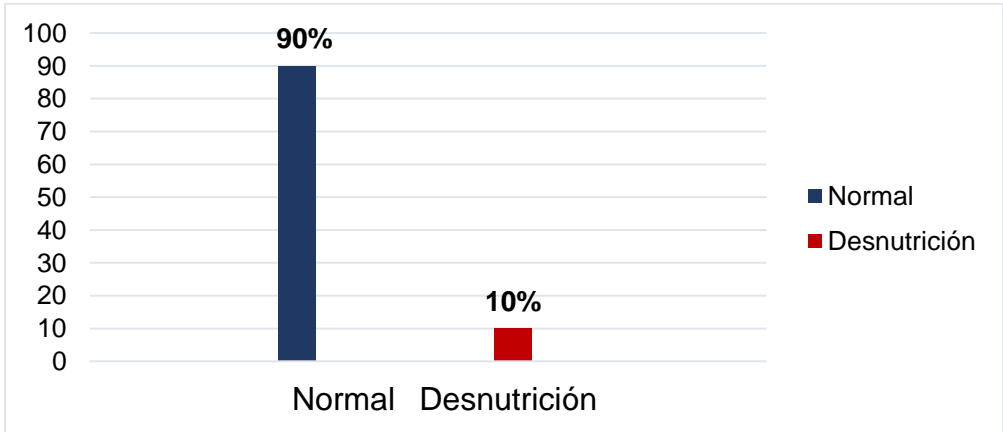
La UCSF de Mejicanos no brinda ninguno de estos servicios de salud, ya que en su unidad solo cuenta con la atención básica primaria.

Los servicios de salud ofrecidos por el Ministerio de Salud (MINSAL) también incluyen promotores de salud y otros profesionales del área que visitan las comunidades con difícil o nulo accesos a las instituciones de salud para ofrecer dichos servicios en sus hogares.

### iii. Niveles de desnutrición del municipio.

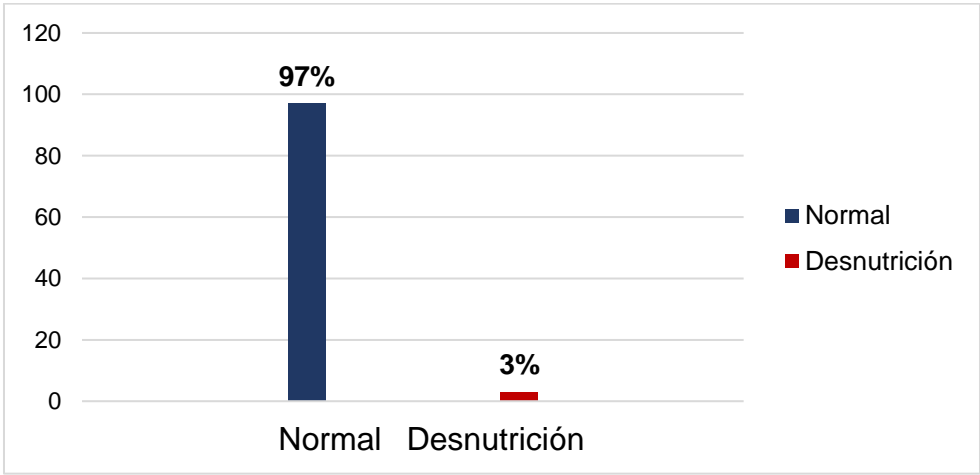
A nivel de país, desde hace ya varios hay una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos, caso contrario en los niños que aún se reportan algunos casos de desnutrición; cabe mencionar que son datos que se obtienen de las diferentes zonas del país; de acuerdo a los datos obtenidos por parte del Sistema Básico de Salud Integral (SIBASI), en el periodo de enero a mayo de 2021, se muestra que el estado nutricional de la población por grupos etarios es de la siguiente manera, tal y como se muestran en las gráficas siguientes:

Gráfico N°.7: Estado Nutricional en niños menores de 1 año, periodo de enero a mayo 2022.



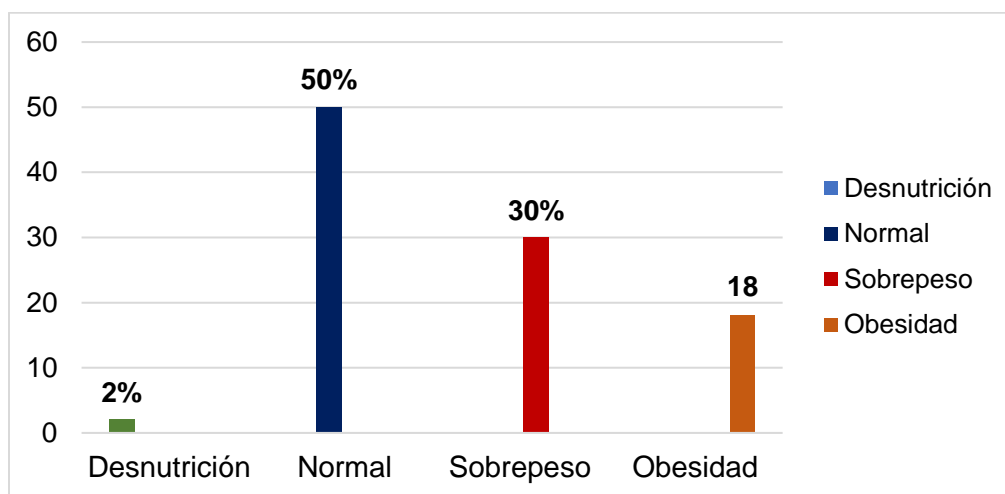
Fuente: Estadísticas del Estado Nutricional de SIBASI, periodo de enero a mayo 2022.

Gráfico N°.8: Estado Nutricional en niños de 1 a 4 años, periodo de enero a mayo 2022.



Fuente: Estadísticas del Estado Nutricional de SIBASI, periodo de enero a mayo 2022.

Gráfico N°.9: Estado Nutricional en Adultos Mayores de acuerdo a su Índice de Masa Corporal (IMC), periodo de enero a mayo 2022.

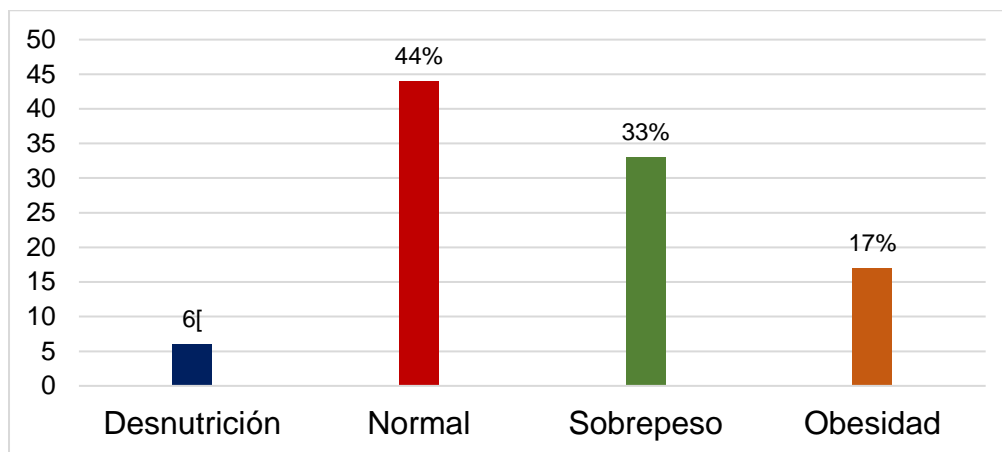


Fuente: Estadísticas del Estado Nutricional de SIBASI, periodo de enero a mayo 2022.

Tal y como se puede observar en los tres gráficos anteriores, más del 70% indistintamente del grupo etario se encuentra en valores considerados como normales; en niños, la desnutrición ha ido en disminución, lo cual se traduce en que las madres de los niños les están cuidando y brindado una alimentación adecuada de acuerdo con los alimentos disponibles. También los resultados que se obtienen de los adultos mayores significan que hay una mayor atención a su alimentación, ya que los porcentajes de sobrepeso y obesidad son bajos.

En base a la primera actividad del proyecto ejecutado, en la cual se realizó una jornada de evaluación nutricional a los habitantes del Reparto Santa Lucía, las edades de los participantes fueron arriba de los 19 años hasta los 60 años, por lo cual los resultados obtenidos en esta actividad fueron:

Gráfico N°10: Estado Nutricional de ambos sexos de los habitantes del Reparto Santa Lucía, Mejicanos.



Fuente: Instrumento de evaluación nutricional.

De la población del municipio de Mejicanos a la que se le realizó evaluación nutricional se determina que basado en la estimación del Índice de Masa Corporal (IMC) menos de la mitad de la población se encuentra en un estado nutricional normal y óptimo para su estatura y edad, así mismo que más de la mitad de la población se encuentra en un mal estado nutricional por sobre peso y obesidad lo que refleja un nivel de inseguridad alimentaria debido a los múltiples factores que favorecen al sobre peso y la obesidad en los adultos.

Según las evaluaciones dietéticas que se hicieron en general los habitantes desconocían que era un plato y métodos de cocción saludables, así como debe de ser la alimentación de acuerdo a su estado nutricional.

#### 4.10 Diagnóstico de los niveles de vulnerabilidad del municipio para la prevención y gestión de situaciones de riesgo y emergencias.

##### i. Mapa de pobreza.

La incidencia o tasa de pobreza multidimensional (H) es el porcentaje de hogares pobres multidimensionales en un país o zona geográfica determinada sobre la base de los umbrales definidos de pobreza. Obviamente, lo deseado es que ese porcentaje tienda a la baja con el tiempo. La intensidad de pobreza multidimensional (A) hace referencia a la proporción de privaciones que, en promedio, enfrentan los hogares que son pobres multidimensionales, siendo este un excelente parámetro para medir cuanto ha mejorado la calidad de vida de los hogares que aún están en condición de pobreza. Aunque lo deseable es que los hogares superen el umbral de pobreza, también es cierto que entre menor sea la cantidad de privaciones que experimenten, estarán más cerca de salir de la categoría de pobreza multidimensional.<sup>53</sup>

Imagen N°.4: Mapa de Pobreza de El Salvador, 2017.



Fuente: MARN. Informe Nacional del Estado de los riesgos y vulnerabilidad. Octubre 2017.<sup>37</sup>

<sup>53</sup> Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales de El Salvador (MARN). Informe Nacional del Estado de los riesgos y vulnerabilidad. Octubre 2017.



A nivel departamental, San Salvador cuenta con un 18.6%<sup>37</sup> expresado en porcentaje de hogares como se logra identificar en él. En cuanto a nivel municipal no se cuenta con el mapa de pobreza, sin embargo, este porcentaje es una herramienta de gran valor ya que se puede identificar grupos poblacionales que se encuentran en pobreza extrema, alta y así poder gestionar una pronta intervención.

Imagen N°.5: Incidencia de Pobreza del departamento de San Salvador, 2017.



Figura 2.1 Mapa de incidencia de pobreza a escala nacional por departamento (% de hogares). Fuente: ITPP y MINEC-DIGESTYC (2013). Medición multidimensional de la pobreza. El Salvador. San Salvador: Secretaría Técnica y de Planeación de la Presidencia y Ministerio de Economía y Fomento a través de la Dirección General de Estadística y Censos.

Fuente: MARN. Informe Nacional del Estado de los riesgos y vulnerabilidad. Octubre 2017.<sup>37</sup>

Según el Fondo de Inversión Social para el Desarrollo (FISDL) en el mapa de tasa pobreza por municipio, el municipio de Mejicanos se encuentra mayormente en un nivel bajo de pobreza y en menor medida un nivel moderado de pobreza extrema.<sup>37</sup>

ii. Mapa de riesgo.

El mapa de riesgo contribuye al análisis y es una herramienta que se utiliza como base para poder identificar áreas con mayor y menor amenaza, así mismo riesgo frente a diferentes peligros. Además, es útil para la toma de decisiones a nivel nacional, departamental o municipal. El mapa de riesgo es un recurso fundamental a la hora de prevenir situaciones futuras de riesgo.

El municipio de Mejicanos se caracteriza por tener mayor riesgo de deslizamientos y amenazas sísmicas y en menor riesgo de inundaciones,<sup>54</sup> tal como se muestra en la siguiente imagen:

---

38 Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales de El Salvador (MARN). Informe Nacional del Estado de los riesgos y vulnerabilidad. Octubre 2017

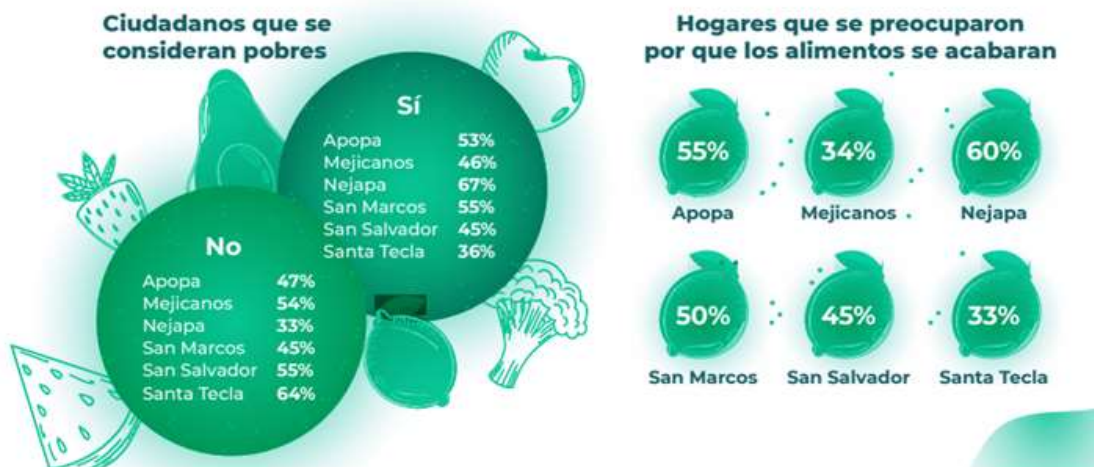


iii. Mapa de Inseguridad Alimentario y Nutricional.

El mapa de Inseguridad Alimentaria y Nutricional (InSAN) tiene como objetivo de identificar los grupos poblacionales, comunidades o municipios que se encuentran en riesgo de Inseguridad Alimentaria y Nutricional, con el objetivo de planificar, gestionar, monitorear proyectos orientados para mejorar la situación de la inseguridad que se vive día a día.

Según el informe de El Salvador Cómo Vamos en Seguridad Alimentaria en los hogares del AMSS, el municipio de Mejicanos cuenta con 54% población que se encuentra en pobreza y un 46% de la población no se considera pobre. Lo cual solo el 34% de toda la población del municipio se preocupa cuando los alimentos están a punto de acabarse.<sup>55</sup>

Imagen N°.7: Porcentajes de Pobreza por Municipio, 2020.

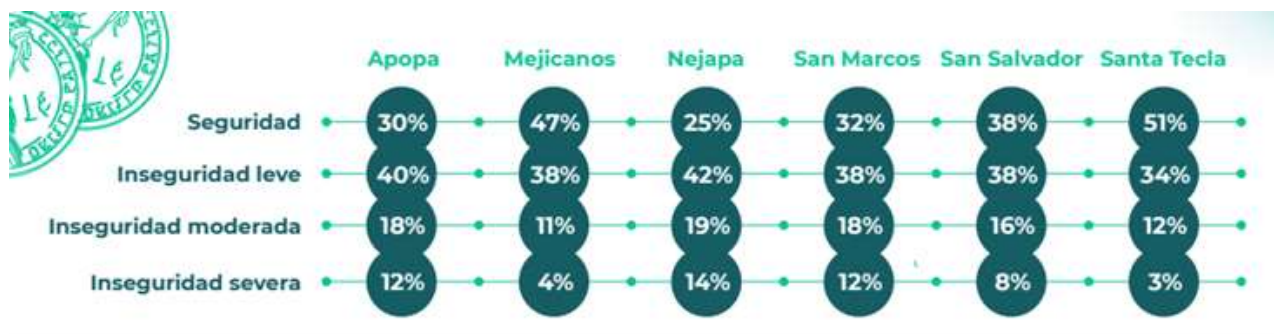


Fuente: Cómo vamos en Seguridad Alimentaria en Mejicanos 2020.<sup>39</sup>

<sup>55</sup> Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Como Vamos, Informe de Calidad de Vida en Mejicanos, San Salvador y Santa Tecla. 2018.

Por otra parte, la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) clasifica a los hogares según las situaciones que experimentan durante un período de tiempo debido a la falta de dinero u otros recursos, tales como la reducción de la cantidad de alimentos, la omisión de alguna de las comidas diarias, la presencia de hambre en alguno de los integrantes y la suspensión de comidas. Teniendo el municipio de Mejicanos un porcentaje de 47% en Seguridad Alimentaria y Nutricional y un 4% de InSAN. <sup>39</sup>

Imagen N°.8: Clasificación de InSAN expresada en porcentajes de acuerdo a los Municipios del departamento de San Salvador, 2020.



Fuente: Cómo vamos en Seguridad Alimentaria en Mejicanos 2020. <sup>39</sup>

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

Los albergues cumplen la función de proteger a los más vulnerables y se encuentran en riesgo o han sido víctimas de desastres naturales, inundaciones, deslaves o terremotos.

Según el Plan de Emergencia Sanitario Local de la Unidad de Salud de Zacamil, el municipio de Mejicanos cuenta con 3 albergues destinados atender a la población en caso de emergencia estos son: Gimnasio de Zacamil, Villa Centroamericana y C.E Doroteo Vasconcelos cada uno de ellos con personal multidisciplinario listos para atender cualquier emergencia.<sup>56</sup>

Imagen N<sup>o</sup>.9: Brigadas integrales de salen para la atención de albergues en el Municipio de Mejicanos.

No.	ALBERGUE	BRIGADAS DE SALUD									TOTAL
		MEDICOS	ENFERMERA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	INSPECTOR DE SANEAMIENTO	PROMOTOR DE SALUD	TECNICO EN MALARIA	PSICOLOGO	EDUCADOR	OTROS	
1	Gimnasio Zacamil	4	1	2	1	1	1	1	1	4	16
2	Villa Centroamericana	6	2	2	1	1	1	1	1	5	20
3	C.E. Doroteo Vasconcelos	4	1	2	1	1	1	1	1	4	16

Fuente: Plan de Emergencia Sanitario Local de la Unidad de Salud de Zacamil 2019.<sup>40</sup>

---

<sup>56</sup> Ministerio De Salud Pública. Plan de Emergencia Sanitario Local Unidad de Salud de Zacamil. Octubre 2019.

#### 4.11 Equipos, comités, grupos organizados y otros.

##### i. Presencia de iglesias y otro tipo de organizaciones.

De acuerdo a la información obtenida del plan de emergencia de la Unidad de Salud de Zacamil<sup>4</sup>, el municipio de Mejicanos cuenta con la presencia de:

- 26 iglesias evangélicas.
- 9 iglesias católicas.
- 3 iglesias mormonas.
- 19 centros escolares nacionales.
- 7 parques pequeños.
- Tres mercados municipales.
- Hospital Nacional Zacamil.
- Unidad de Salud Zacamil.
- Unidad médica del ISSS.

#### 4.12 Plan Estratégico de Desarrollo Municipal (PEDM) y Plan Operativo Anual (POA) con enfoque en Seguridad Alimentaria Nutricional.

El municipio de Mejicanos cuenta con un Plan Estratégico de Desarrollo Municipal (PEDM) y un Plan Operativo Anual (PAO) cada uno de ellos cuenta con diferentes actividades y así mismos proyectos que están encaminados a garantizar los cuatro pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Como primer paso, el plan está orientado a promover el comercio interno por medio de los mercados y agro mercado de emprendedores de esa manera contribuir a la disponibilidad de los alimentos y a la vez a la accesibilidad física y económica de los mismos. Así mismo, se realizan actividades de mitigación del cambio climático; aprovechando que el municipio cuenta con agua dentro de el y proyectos con el fin de garantizar una limpieza completa dentro de las calles, accesos de mayor frecuencia por parte de la municipalidad como los servicios de salud o clínica municipal, con la finalidad de promover un estilo de vida más saludable y garantizar un completo bienestar en cada uno de la población que conforma el municipio esto con la ayuda de actividades dirigidas al deporte y a fomentar más la realización de la actividad física.

La municipalidad es la encargada en ejecutar cada uno de estos proyectos orientados en diferentes etapas como lo puede ser: reforestación, creación de huertos en las comunidades, llevar así un fortalecimiento psico cultural y que permita actuar en estas de emergencias.

Dicho lo anterior, todo esto tiene un objetivo fundamental y es mejorar la situación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional dentro del municipio; con acciones que permitan alcanzar la disponibilidad de los alimentos, el acceso físico y económico de los alimentos, promover el consumo adecuado de los alimentos y así mismo los beneficios de la utilización biológica que ellos nos proporcionan.



#### 4.13 Fase de la Ejecución del Proyecto

Las actividades que se desarrollaron durante la ejecución del Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional (PROALISSAN) en el municipio de Mejicanos fueron:

1. Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar.
2. Capacitación sobre alimentación saludable y recomendaciones para adultos jóvenes y adultos mayores con diabetes mellitus.
3. Capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial (HTA), dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares.
4. Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar.
5. Taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevenamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”
6. Taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia.
7. Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada “Me muevo por mi salud”.
8. Capacitación a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa.
9. Capacitación del plato saludable dirigida a adultos del municipio de Mejicanos.
10. Taller participativo a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”.
11. Taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos.
12. Capacitación sobre Mezclas Alimentarias dirigida al grupo familiar.

Por consiguiente, el proyecto estuvo compuesto por 12 actividades educativas, distribuidas en una jornada de evaluación nutricional, seis capacitaciones y cinco talleres. Cabe destacar que el jefe de la clínica municipal nos solicitó poder repetir una vez más en diferentes colonias las capacitaciones de alimentación saludable para paciente diabético e hipertenso, por lo cual se llegó a un acuerdo con la docente del diplomado en Nutrición Comunitaria a eliminar dos actividades o talleres de las ya planificadas, las cuales fueron el taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia y el Taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos. A continuación, se describen cada una de las actividades realizadas.

La primera actividad “Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar”, se desarrolló de acorde a lo reflejado en su carta didáctica ([VER APENDICE 8](#)); en ella se realizó una evaluación nutricional con la toma de medidas antropométricas de peso y talla, a su vez estos datos se utilizaron para obtener el índice de masa corporal (IMC) ([VER ANEXO 13](#)) del cual se obtenía su diagnóstico nutricional; Así mismo se les brindó educación alimentaria nutricional (EAN) de acuerdo a su diagnóstico y patologías, para esto se elaboró un instrumento en el cual se anotaban los datos de los asistentes y las recomendaciones brindadas. ([VER APENDICE 9](#)); Esta actividad se llevó a cabo el 20 de noviembre del 2022 en la casa comunal del Reparto Santa Lucía. ([VER ANEXO 14](#)).

La actividad “Capacitación sobre alimentación para personas diabéticas” fue dirigida por los integrantes del equipo técnico encargados de dirigir el proyecto con apoyo de la gestión del jefe de la clínica municipal en las colonias “Navarrete y Buena vista 1 y 2” del municipio de Mejicanos. ([VER APENDICE 10](#)) En dicha actividad se llevó a cabo una presentación y también se realizaron carteles en los cual se detalló de una forma detallada en lo que consiste la enfermedad, así mismo las causas y detonantes que afectan, se le recalco la importancia del medicamento y las recomendaciones médicas y nutricionales que se dan para llevar a cabo el proceso de la enfermedad y por último se hizo consciencia de la importancia de la buena alimentación, haciendo énfasis en las porciones de los alimentos, desmintiendo mitos alimentarios que aparecen al momento de hablar de esta patología como también recomendaciones prácticas para ir reforzando nuevas conductas alimentarias y así formar hábitos que sean sostenibles con el tiempo

y contribuyan en la utilización biológica de los alimentos. Además, al finalizar la actividad se entregaron trípticos educativos a cada uno de las personas participantes ([VER APENDICE 13](#)) Cabe mencionar que la actividad se llevó a cabo el 3 de diciembre del 2022 en una pequeña casa comunal en la colonia Navarrete ([VER ANEXO 18](#)), para la cual se elaboró una presentación en power point ([VER APENDICE 11](#)) y posteriormente a petición del jefe de la clínica municipal se volvió a repetir la actividad el 10 de diciembre de 2022 en la cancha de la colonia Buena Vista 1 y 2. ([VER ANEXO 19](#)), para esta se elaboraron carteles ([VER ANEXO 12](#)), debido a que no se posee energía eléctrica.

La actividad “Capacitación sobre Recomendaciones nutricionales y alimentarias para pacientes con Hipertensión Arterial” fue dirigida por el equipo técnico encargados del proyecto con apoyo de la gestión del jefe de la clínica municipal en las colonias Navarrete y Buena vista 1 y 2 del municipio de Mejicanos, dicha actividad se llevó a cabo por medio de una exposición para explicar conceptos generales sobre que es la hipertensión arterial, síntomas y recomendaciones de alimentación y nutrición para las personas que padecen de dicha enfermedad. Cabe destacar que la actividad se realizó un total de 2 veces a petición del jefe de la clínica municipal. Se realizó una carta didáctica ([VER APENDICE 14](#)). y trípticos para entregar como material didáctico a cada participante ([VER APENDICE 17](#)).

La primera vez que se realizó la actividad se utilizó material didáctico digital, especialmente una presentación en power point ([VER ANEXO 15](#)), sobre dicho tema, y esta capacitación fue realizada en la colonia Navarrete ([VER ANEXO 18](#)), de igual forma se entregaron trípticos como material didáctico para los participantes ([VER APENDICE 17](#)) y para finalizar la actividad se hizo entrega de un refrigerio saludable el cual constó de galletas integrales bajas en sodio.

La segunda vez que se realizó la actividad como repetición, se llevó a cabo en la cancha municipal de la colonia Buena vista 1 y 2 ([VER ANEXO 19](#)) y se utilizaron carteles hechos a mano ([VER ANEXO 16](#)), para llevar a cabo la explicación de la temática y se entregó un tríptico ([VER APENDICE 17](#)) y un refrigerio bajo en sodio a cada participante.

La actividad “Capacitación sobre Higiene adecuada de los alimentos” consistió en brindar una exposición acerca del tema utilizando material didáctico ilustrativo como afiches y

trípticos donde se demostró de qué manera se puede evitar la contaminación cruzada de los alimentos durante su preparación y los riesgos de una inadecuada higiene de los alimentos. Dicha actividad fue realizada en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, del municipio de Mejicanos ([VER ANEXO 23](#)). En esta actividad se explicó cuál es la definición de higiene adecuada de los alimentos, formas de evitar la contaminación cruzada y recomendaciones para limpiar y desinfectar los alimentos de manera adecuada. Se elaboró una carta didáctica para desarrollar en un orden lógico cada punto de la capacitación ([VER APENDICE 18](#)), y por último se entregó material didáctico sobre la contaminación cruzada. ([VER APENDICE 19](#)).

La actividad “Taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”, se desarrolló el 28 de enero del 2023 en la Iglesia del Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón y se ejecutó de acorde a lo planificado a su carta didáctica ([VER APENDICE 20](#)). Para desarrollar los temas de este taller, se realizó un afiche ([VER APENDICE 21](#)). Este taller se desarrolló en el mismo día de la Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, con el fin de que la teoría vista en la capacitación también se pusiera en práctica en el taller, por lo cual los asistentes elaboraron su propio desinfectante casero ([VER ANEXO 24](#)). Al finalizar dicho taller, se hizo entrega de material educativo ([VER APENDICE 22](#)) y una muestra del desinfectante casero elaborado, con el fin de motivar a los asistentes de elaborar su propio desinfectante casero.

Las actividades que fueron eliminadas también poseen sus cartas didácticas, a pesar de que no fueron ejecutadas, siendo el motivo por el límite de tiempo que se tenía para la ejecución, pudiendo extenderse de manera perjudicial para la entrega; sin embargo estas sí fueron planificadas, por lo tanto se muestran en los apéndices en el orden en el cual fueron planeadas en el proyecto, estas son el taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? dirigida a madres y padres de familia ([VER APENDICE 23](#)), y el Taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos ([VER APENDICE 32](#)).

La actividad Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada "Me muevo por mi salud", se realizó el sábado 4 de febrero en la cancha de la Colonia Buena Vista, según lo planificado en la carta didáctica de la actividad ([VER APENDICE 24](#)), con el apoyo un licenciado en Ciencias del deporte quien es experto en el tema, inició hablando de la diferencia entre actividad física y el ejercicio, así mismo de la importancia del ejercicio para la prevención y recuperación de la salud, los beneficios a nivel físicos como emocional por su aporte al desarrollo de la hormona de la felicidad, así mismo según las edades, dirigió al grupo en una serie de ejercicios adaptados a las edades y lesiones de cada uno de los participantes demostrando que para realizar un ejercicio solo depende de que se inicie ([VER ANEXO 28](#)); el equipo de nutricionistas hablo acerca de la importancia de la hidratación en todo momento y aún más antes durante y después de realizar actividad física, como identificar si se está deshidratado y alternativas de hidratación con frutas jugosas o verduras con agua. Se finalizó la actividad con un tiempo de preguntas; el equipo ejecutor proporcionó hidratación al grupo y una hoja informativa sobre los beneficios de la actividad física ([VER ANEXO 29](#)).

La actividad "Capacitación de alimentación para las mujeres en edad fértil y embarazada" fue una actividad que se habló sobre la alimentación durante el embarazo y las pautas claves para que sea exitosa durante todo el proceso, para esto se elaboró su carta didáctica ([VER APENDICE 25](#)), dicha actividad fue llevada a cabo en la colonia Buena vista 1 y 2, ([VER ANEXO 39](#)). Esta actividad fue realizada el 18 de febrero de 2023, en dicha se actividad se abordó la importancia de la alimentación previo al embarazado y así mismo la alimentación de la mujer embarazada, incluyendo los cambios corporales que se dan en esta etapa, se reforzo sobre los nutrientes y suplementación que son importantes durante el embarazo ([VER ANEXO 40](#)), consejos prácticos para evitar complicaciones que se dan en el embarazo con respecto a la alimentación como por ejemplo: mareos, náuseas, vómitos, estreñimientos, entre otras, por último lo importante que es la realización de la actividad física en esta etapa.

En la actividad sobre capacitación del Plato Saludable se impartió de manera dinámica y con imágenes visuales en la colonia Buena Vista, el 11 de febrero ([VER ANEXO 31](#)); se inició según la carta didáctica planificada para esta actividad ([VER APENDICE 27](#)), explicando que es la alimentación saludable, su importancia y beneficios para la salud, seguido de la composición del plato saludable ([VER APENDICE 28](#)), la distribución de cada grupo de alimento en el plato y cómo podemos armarlos en base a la dieta salvadoreña. Cada participante de manera voluntaria hizo una auto evaluación de su dieta y dieron ejemplos de platillo saludables con alimentos propios de la cultura salvadoreña.

La actividad “Taller participativo a adultos del municipio de Mejicanos denominado Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”, se desarrolló de acuerdo a lo reflejado en su carta didáctica ([VER APENDICE 29](#)); esta actividad se realizó junto con la capacitación del plato saludable, ya que en dicho taller se puso en práctica con alimentos previamente preparados lo aprendido en la capacitación, para esto los participantes armaron su propio plato saludable con alimentos verdaderos ([VER ANEXO 32](#)), con el fin de recordar cómo debe verse su plato en los tres tiempos de comida; para reforzar el conocimiento se elaboraron afiches sobre los grupos de alimentos ([VER APENDICE 30](#)); así también se brindó un tríptico informativo ([VER APENDICE 31](#)). Esta actividad se llevó a cabo el día 11 de febrero de 2023 en el parque de la colonia Buena Vista.

La actividad “Capacitación sobre Mezclas alimentarias vegetales” consistió en brindar una exposición acerca del tema utilizando material didáctico ilustrativo como afiches y trípticos para ejemplificar los tipos de mezclas alimentarias que se pueden formar a partir de alimentos de origen vegetal a bajo costo. Dicha actividad fue realizada en la colonia Buena Vista 1 y 2 del municipio de Mejicanos ([VER ANEXO 33](#)). En esta actividad se explicó cuál es la definición de una mezcla alimentaria vegetales y los tipos de alimentos que se necesitan para crearla, detallando las proporciones adecuadas de cada alimento para que esta sea correcta. Se elaboró una carta didáctica para desarrollar en un orden lógico cada punto de la capacitación ([VER APENDICE 33](#)) y por último se entregó

material didáctico como guía sobre las mezclas vegetales para que cada persona lo ponga en práctica en el hogar. ([VER APENDICE 35](#)).

## **CAPITULO V. Conclusiones y Recomendaciones**

### **5.1 Conclusiones**

En primer lugar, la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) se encuentra en una situación de riesgo y vulnerabilidad en los diferentes niveles, tanto nacional, departamental y municipal. Es por ello que para que esta situación no vaya en aumento el Municipio debe fortalecer cada uno de los determinantes, es decir, disponibilidad, accesibilidad, consumo y utilización biológica que componen la Seguridad Alimentaria y Nutricional. A través de diferentes técnicas educativas, practicas, entre otras, esto con el objetivo de resguardar el bienestar integral de cada uno de los miembros de la población más específicamente se puede mencionar la disponibilidad y el acceso económico de los alimentos, a raíz de los eventos realizados durante los últimos meses la alza de un costo elevado de los alimentos y el poder adquirirlos afecta de manera directa en la Seguridad Alimentaria y Nutricional del municipio esto a su vez compromete en cierta medida a la salud y también nutrición de cada uno de los habitantes.

Por otra parte, la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) debemos verla como prioridad en el marco de mejorar cada uno de la necesidades de la población a través de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, ya que por medio de cada una de las actividades educativas que se llevaron a cabo con el proyecto en los diferentes grupos de la población, se logró tener mayor alcance y a su vez compartir con ellos información que los capacite y empodera a tener mayor conciencia sobre su alimentación y nutrición; tomar parte del proceso formativo y educativo es importante para compartir el conocimiento desde las personas más vulnerables hasta las personas que han tenido conocimiento previos; todo esto con el fin de que puedan integrarse de una manera más activa y responsable en su alimentación.

Finalmente, garantizar una adecuada Seguridad Alimentaria y Nutricional y un adecuado cumplimiento de cada uno de sus determinantes descrito con anterioridad, traerá beneficios en diferentes campos multidisciplinarios que mejoren la situación de salud, estado nutricionales saludables, población con un mejor rendimiento mental, físico y psicológico y esto a su vez abrirá puertas a diferentes áreas de apoyo para cada una de



la población teniendo una mejor producción de los alimentos, mejor acceso económico y consumo de los mismos y obtener la riqueza nutricional adecuada que cada uno de ellos aporta.

## 5.2 Recomendaciones

1. Con el propósito de mejorar la situación de seguridad alimentaria y nutricional del municipio de Mejicanos, se recomienda a futuros colegas continuar con la especialización en dicha área con el fin de formar profesionales de la nutrición que promuevan un desarrollo adecuado de la planificación, gestión, ejecución, evaluación y monitoreo de los proyectos de educación alimentaria y nutricional que ayuden a reducir la inseguridad alimentaria en las comunidades de nuestro país, así como también apostar por proyectos de nutrición orientados a reducir de forma gradual y continua niveles de pobreza, hambre, escases y malnutrición.
2. Se recomienda dar seguimiento continuo a las actividades que promuevan la mejora de la Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel comunitario y municipal, ya que de esta forma se mantiene un contacto más cercano con la población, especialmente grupos vulnerables y que se encuentran en riesgo de sufrir Inseguridad Alimentaria y Nutricional, de igual manera esto permitirá conocer a profundidad la realidad de las personas que conforman las comunidades.
3. Se recomienda para futuros proyectos incluir en las capacitaciones y talleres la colaboración de profesionales de otras ciencias asociados a la salud y nutrición, para enriquecer el desarrollo de las actividades.
4. Se recomienda realizar actividades didácticas tomando en cuenta el aprendizaje significativo para que de esta forma la población beneficiada ponga en práctica lo aprendido en las actividades informativas.

### 5.3 Logros obtenidos

Los logros obtenidos por parte del equipo ejecutor del proyecto fueron de carácter educativo, experimental y metodológicos, detallados a continuación:

1. Se ampliaron los conocimientos en materia de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
2. Se tuvo la experiencia de gestión de la mano con el gobierno municipal.
3. Se experimentó el planificar, gestionar y ejecutar un proyecto en colaboración con la Municipalidad.
4. Se logró el trabajo con profesionales de diferentes disciplinas en caminadas en pro de la SAN.
5. Se mejoró el uso de herramientas tecnológicas para la elaboración de material educativo y teórico.
6. Se elaboraron diferentes materiales educativos digitales y físicos por cada tema impartido.
7. Se obtuvo el aprendizaje y experiencia de obtención de información verídica a través de la Biblioteca Virtual de la Universidad de El Salvador.
8. Se realizó evaluación nutricional en habitantes del municipio.
9. Se adquirió la habilidad de encontrar herramientas que se adapten al lugar de desarrollo, edad y nivel educativo de los participantes.
10. Se adquirió la habilidad de presentar y explicar temáticas a grupos de más de 15 personas sin herramientas tecnológicas.
11. Se impartieron 12 actividades, talleres y capacitaciones orientadas a brindar conocimientos a grupos vulnerables sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional.
12. Se logró la adaptación de los tiempos en el desarrollo de las actividades y elaboración de este trabajo teórico con el cronograma universitario.
13. Impartir información de relevancia y prevención de la enfermedad a grupos de adultos jóvenes y adultos mayores.
14. Aporte a la mejora de la seguridad alimentaria del Municipio de Mejicanos.
15. Aprendizaje y experiencias en el cálculo de raciones de alimentos en situaciones de emergencias, por edades y grupos de alimentos.

## 5.4 Fuentes de Información

1. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Seguridad Alimentaria y Nutricional. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y agricultura (FAO). Hambre e Inseguridad Alimentaria.2022. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/hunger/es/>
3. Sistema de la Integración Centroamericana. Análisis de Inseguridad Alimentaria Aguda. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: [https://www.sica.int/documentos/informe-del-analisis-de-inseguridad-alimentaria-aguda-de-la-cif-el-salvador-julio-2021-mayo-2022\\_1\\_128323.html](https://www.sica.int/documentos/informe-del-analisis-de-inseguridad-alimentaria-aguda-de-la-cif-el-salvador-julio-2021-mayo-2022_1_128323.html)
4. Ministerio de Educación de El Salvador, Ministerio de Salud de El Salvador, Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional (CONASAN). IV Censo nacional de talla y I censo nacional de peso en escolares de primer grado de El Salvador. Mayo 2016. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: [https://www.sica.int/documentos/resumen-de-resultados-del-iv-censo-nacional-de-talla-y-i-censo-nacional-de-peso-en-escolares-de-primer-grado-de-el-salvador-mayo-2016\\_1\\_107773.html](https://www.sica.int/documentos/resumen-de-resultados-del-iv-censo-nacional-de-talla-y-i-censo-nacional-de-peso-en-escolares-de-primer-grado-de-el-salvador-mayo-2016_1_107773.html)
5. Ministerio de Salud/Instituto Nacional de Salud. Encuesta Nacional de Enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta de El Salvador (ENECA-ELS). 2015. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: [https://ins.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2017/11/Encuesta\\_ENECA.pdf](https://ins.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2017/11/Encuesta_ENECA.pdf)
6. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Seguridad Alimentaria y Nutricional, Conceptos Básicos. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>
7. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). La iniciativa de Seguridad Alimentaria Nutricional en Centro América. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones->

[incap/711-la-iniciativa-de-seguridad-alimentaria-nutricional-en-centro-america-2da-edicion/file](#)

8. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y agricultura (FAO). Hambre e Inseguridad Alimentaria.2022. [Internet]. [Consultado el 8 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/hunger/es/>
9. Acción contra el hambre. Inseguridad Alimentaria ¿Qué causas lo provocan y porque es tan importante combatirla? Madrid, España.2021. [Internet]. Disponible en: <https://www.accioncontraelhambre.org/es/inseguridad-alimentaria-causas#:~:text=La%20inseguridad%20alimentaria%20est%C3%A1%20presente,c onflictos%20armados%20derivados%20de%20ambos.>
10. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Sistema de Integración Centroamericana. ¿Qué es SISVAN?. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/acerca-de-san>
11. Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. [Internet]. [Consultado el 30 de enero de 2023]. Disponible en: [https://www.sica.int/documentos/politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2018-2028\\_1\\_116064.html](https://www.sica.int/documentos/politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2018-2028_1_116064.html)
12. Red-ICEAN: Seguridad alimentaria y nutricional [Internet]. Fao.org. [citado el 4 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://www.fao.org/red-icean/temas/seguridad-alimentaria-y-nutricional/en/.](https://www.fao.org/red-icean/temas/seguridad-alimentaria-y-nutricional/en/)
13. Alimentaria S. Fao.org. [citado el 5 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://www.fao.org/forestry/1324507854e24f1595c161183812d695a5e986.pdf.](https://www.fao.org/forestry/1324507854e24f1595c161183812d695a5e986.pdf)
14. La Seguridad Alimentaria: ILASCD. Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria [Internet]. Fao.org. [citado el 9 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>
15. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021: Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una mejor nutrición y dietas asequibles y saludables para todos. Food & Agriculture

- Organization of the United Nations (FAO). Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb4474es/online/cb4474es.html>
16. Cumbre de dirigentes sobre seguridad alimentaria mundial. (n.d.). Europa.Eu. February 4, 2023. Disponible en: <https://www.consilium.europa.eu/es/events-gsc/global-food-security-summit-20-september-2022/>
  17. FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2022. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. Roma, FAO. Disponible en:
  18. Ministerio de Salud de El Salvador (MINSAL). Perfil de la Seguridad Alimentaria Nu16.tricional de El Salvador 2016 versión para impresión 2.pdf. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1s-ostlljPp7Gkr04DwVtpjTRuggTRTOw/view>
  19. Ministerio de Salud de El Salvador. (MINSAL), Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional (CONASAN). Coordina diálogo nacional de cara a la Cumbre de Sistemas Alimentarios Sostenibles 2021. (n.d.). Disponible en: <https://reliefweb.int/report/el-salvador/minsal-conasan-coordina-di-logo-nacional-de-cara-la-cumbre-de-sistemas>
  20. Pereira, B. (n.d.). Asamblea Legislativa aprueba la Ley Amor Convertido en Alimento para el Fomento, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna El Salvador. Latinalliance.com. Disponible en: <https://latinalliance.co/2022/11/01/asamblea-legislativa-aprueba-la-ley-amor-convertido-en-alimento-para-el-fomento-proteccion-y-apoyo-a-la-lactancia-materna-el-salvador/>
  21. Segovia, W. (2022, September 7). Gobierno de El Salvador y WFP presentaron Plan Estratégico de País 2022-2027, instrumento que fortalece los sistemas alimentarios sostenibles y la nutrición. Ministerio de Relaciones Exteriores de El Salvador. Disponible en: <https://rree.gob.sv/gobierno-de-el-salvador-y-wfp-presentaron-plan-estrategico-de-pais-2022-2027-instrumento-que-fortalece-los-sistemas-alimentarios-sostenibles-y-la-nutricion/>
  22. WORLD FOOD PROGRAMME- Hunger Map Live- 2023. Disponible en: <https://hungermap.wfp.org/v>

23. Ruano Chinchilla, Silvia Beatriz. Formulación y Evaluación de Aceptabilidad de Mezclas Vegetales para la Alimentación de Pacientes Hospitalizados en el Instituto de Cancerología Dr. Bernardo Del Valle S. Guatemala, 2005.
24. FAO- Importancia de la alimentación Saludable 2010. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO. Disponible en: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
25. El Plato para Comer Saludable (Spanish) [Internet]. The Nutrition Source. 2015 [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
26. Organización Mundial de la Salud (OMS). Embarazo. Noviembre 2016. [Internet]. [Consultado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2016/antenatal-care-guidelines/es/index.html>
27. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH) Recomendaciones de la salud para las mujeres embarazadas. Octubre 2019. [Internet]. [Consultado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/mujeres-embarazadas>
28. Academia Americana de Pediatría (2020). [Internet]. [Consultado el 22 de febrero de 2023].
29. Ministerio de Salud de Colombia. Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA). [Internet]. [Consultado el 16 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-eta-final.pdf>
30. Ministerio de Salud (MINSAL), Dirección de Vigilancia Sanitaria. Boletín Epidemiológico N.º 22, junio 2018. [Internet]. [Consultado el 16 de febrero de 2023]. Disponible en: [file:///C:/Users/Lourdes%20Cabrera/Downloads/Boletin\\_Epidemiologico\\_SE\\_22-2018.pdf](file:///C:/Users/Lourdes%20Cabrera/Downloads/Boletin_Epidemiologico_SE_22-2018.pdf)

31. Organización Mundial de la Salud (OMS). Conferencia Internacional sobre Nutrición. Marzo 1993. [Internet]. [Consultado el 16 de febrero de 2023]. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46\\_6\\_spa.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46_6_spa.pdf?sequence=1)
32. Clínica de Universidad de Navarra. Valoración del Estado Nutricional. Madrid 2022. [Internet]. [Consultado el 16 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional#:~:text=%C2%BFEn%20qu%C3%A9%20consiste%20una%20valoraci%C3%B3n,por%20la%20ingesti%C3%B3n%20de%20nutrientes.>
33. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Evaluación del Estado Nutricional, I Foro sobre Enfermedades Crónicas no transmisibles. Honduras 2010. [Internet]. [Consultado el 16 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Uso%20del%20IMC.pdf>
34. Organización Panamericana de la Salud (PAO). Diabetes Mellitus julio 2019. [Internet]. [Consultado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
35. Organización Mundial de la Salud. Hipertensión Arterial. septiembre 2020. [Internet]. [Consultado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20hipertensi%C3%B3n%3F,tensi%C3%B3n%20arterial%20es%20demasiado%20elevada.>
36. Organización Panamericana de la Salud (PAO). Hipertensión Arterial. Octubre 2021. [Internet]. [Consultado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
37. Wunder Training- Manera de entender la actividad física y hacerla llegar a todo el mundo- 2020. [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.wundertraining.com/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-nuestra-salud/>
38. USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMERICA. Plan de competitividad municipal de Mejicanos. Marzo 2019. [Internet]. [Consultado el 01 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://www.repo.funde.org/id/eprint/653/7/PC->



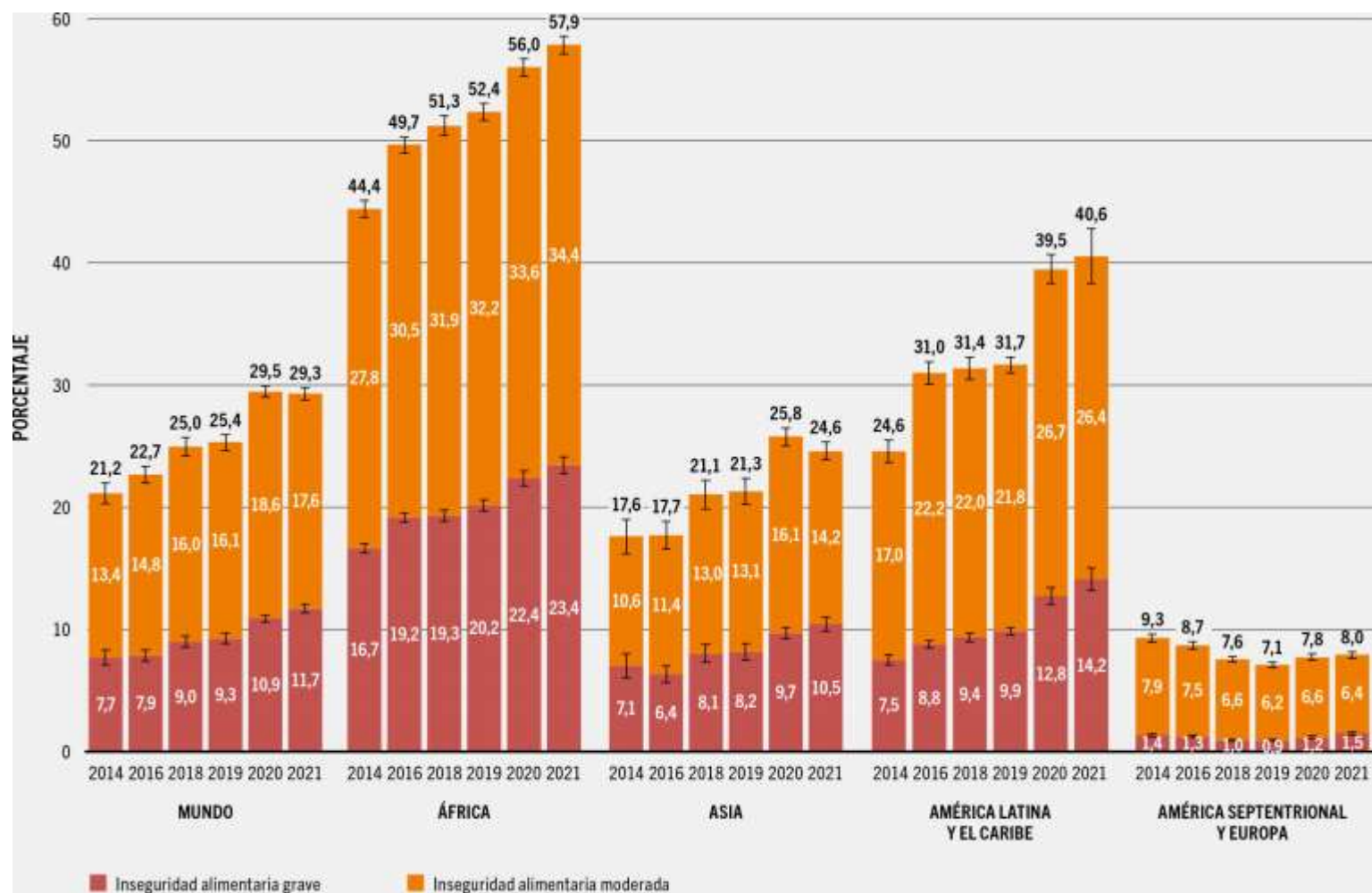
[MEJICANOS.pdf?fbclid=IwAR2BMiXamvTlxDw6MI41\\_eAb8uUMnjbWPWr8zR35348\\_b2FYI0AwFVAUV8](#)

39. Anteproyecto Arquitectónico de las instalaciones turísticas y Deportivas del sector Norponiente del Municipio de Mejicanos. San Salvador. Junio 2011. [Internet]. [Consultado el 02 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/4117/1/Anteproyecto%20arquitect%3%B3nico%20de%20las%20instalaciones%20tur%3%ADsticas%20y%20deportivas%20del%20sector%20norponiente%20del%20municipio%20de%20Mejicanos%20San%20Salvador.pdf>
40. Weather Spark. Clima promedio de mejicanos. Julio 2018. [Internet]. [Consultado el 01 de marzo de 2023] Disponible en: <https://es.weatherspark.com/y/12256/Clima-promedio-en-Mejicanos-El-Salvador-durante-todo-el-a%3%B1o>
41. USAID. Resultados de la encuesta de la calidad de vida. Mayo 2020. . [Internet]. [Consultado el 02 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://fusades.org/publicaciones/ECV\\_Mejicanos2020.pdf](https://fusades.org/publicaciones/ECV_Mejicanos2020.pdf)
42. FUNDE, USAID, Olmedo F. Mejicanos, San Salvador. Plan de Competitividad Municipal de Mejicanos [Internet]. Redaprendizaje.net. [citado el 12 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://redaprendizaje.net/index.php/biblioteca/item/mejicanos>
43. VI CENSO DE POBLACIÓN Y DE VIVIENDA 2007 [citado el 05 de marzo de 2023]. Disponible en: [http://file:///C:/Users/MINEDUCYT/Downloads/Tomo\\_I\\_Caracteristicas\\_Generales\\_de\\_Poblacion.pdf](http://file:///C:/Users/MINEDUCYT/Downloads/Tomo_I_Caracteristicas_Generales_de_Poblacion.pdf)
44. ER y. CC las NI. Código de Trabajo de la República de El Salvador [Internet]. Ilo.org. [citado el 03 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1742/Cod\\_Trab\\_EISalv%5B1%5D.pdf](https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1742/Cod_Trab_EISalv%5B1%5D.pdf)
45. El Salvador: Aprobación de nuevos salarios mínimos. (2021, julio 15). Consortium Legal. <https://consortiumlegal.com/el-salvador-aprobacion-de-nuevos-salarios-minimos/>
46. . Fusades.org. Resultados de Encuesta Calidad de Vida Mejicanos 2020. [Internet]. Redaprendizaje.net. [citado el 12 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://fusades.org/publicaciones/ECV\\_Mejicanos2020.pdf](https://fusades.org/publicaciones/ECV_Mejicanos2020.pdf)

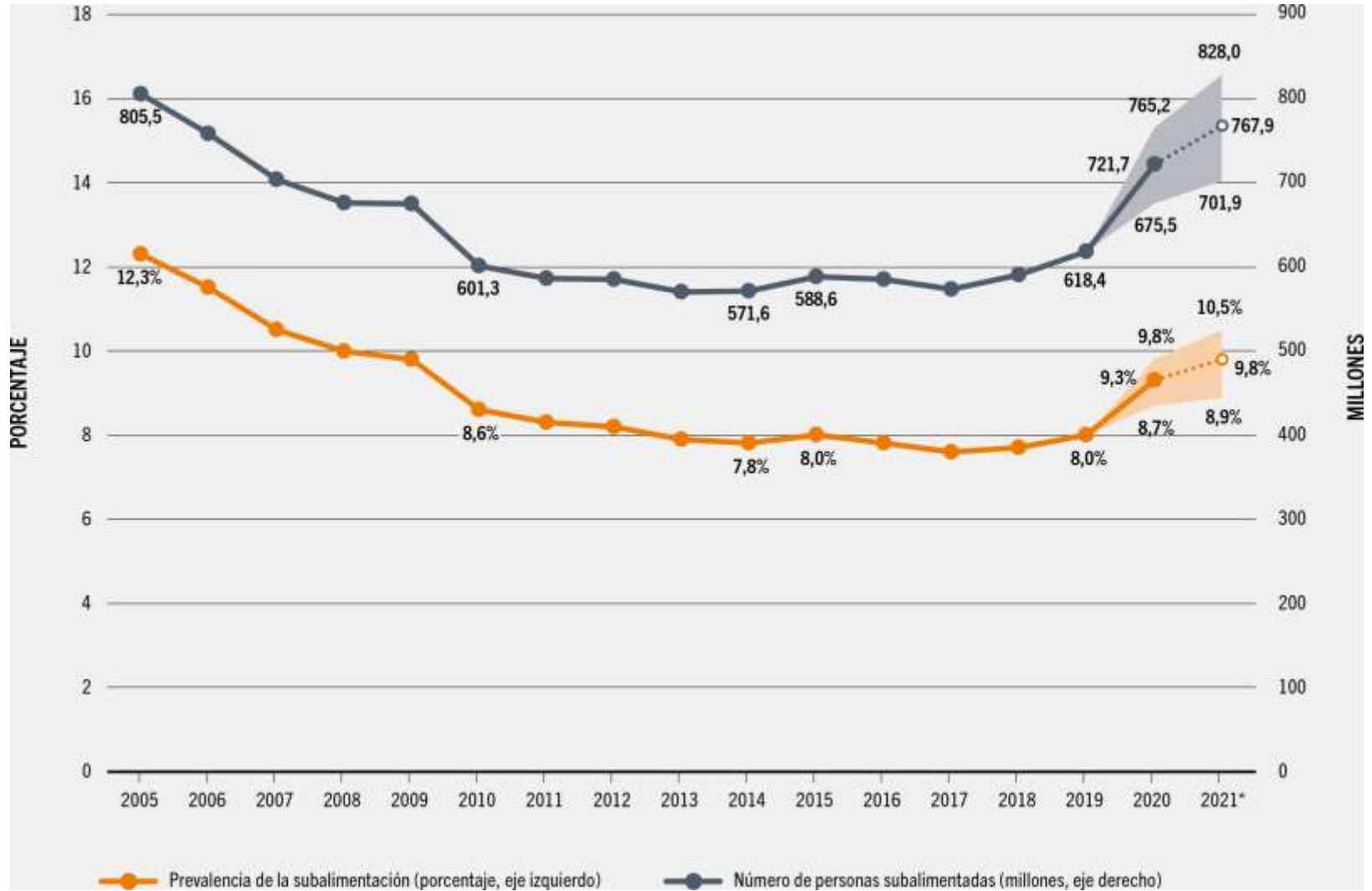
47. Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Como Vamos, Informe de Calidad de Vida en Mejicanos, San Salvador y Santa Tecla. 2018. [Internet]. [Consultado el 08 DE marzo de 2023]. Disponible en: [https://fusades.org/publicaciones/ESCV\\_201801.pdf](https://fusades.org/publicaciones/ESCV_201801.pdf)
48. Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales de El Salvador (MARN). Informe Nacional del Estado de los riesgos y vulnerabilidad. Octubre 2017. [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2023] Disponible en: [file:///C:/Users/josue/Downloads/INERV-20feb18-final- anexo\\_a\\_solicitud\\_0386-2019.pdf](file:///C:/Users/josue/Downloads/INERV-20feb18-final- anexo_a_solicitud_0386-2019.pdf)
49. CIF. Clasificación Integrada de la Seguridad Alimentaria en Fases. Marzo 2023. [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2023] Disponible en: <https://portal-cif-sica.hub.arcgis.com/>
50. ESCOMOVAMOS. Seguridad Alimentaria en los hogares del AMSS. Julio 2019. [Internet]. [Consultado el 09 de marzo de 2023] Disponible en: <https://escomovamos.org/wp-content/uploads/2021/09/A.-ESCV-2020-Seguridad-alimentaria.pdf>
51. Ministerio De Salud Pública. Plan de Emergencia Sanitario Local Unidad de Salud de Zacamil. Octubre 2019. [Internet]. [Consultado el 09 de marzo de 2023] Disponible en: <http://asp.salud.gob.sv/desastres/PDF/doc29/doc29-contenido.pdf>.

## 5.5 Anexos y Apéndices

Anexo N°1: Gráfico de Prevalencia de la subalimentación en el mundo por la UNICEF.



Anexo N°2: Gráfico de Inseguridad Alimentaria Moderada y grave a nivel Mundial por años.



Anexo N°3: HUNGER MAP- WFP- Estado de Hambre en el mundo 2023.



Anexo N°4: HUNGER MAP- WFP- Estado de Hambruna y mal nutrición en El Salvador, 2023.



Anexo N°5: Carta para apertura de proyecto en Seguridad Alimentaria Nutricional dirigida a Alcaldía Municipal de Mejicanos por parte de la carrera de nutrición de la Universidad de El Salvador.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
"ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD"  
ECS-FM  
CARRERA DE NUTRICION  
TEL: 2225-8822 FAX: 2225-8494 2511-2000 EXT: 6549

Ciudad Universitaria, 25 de Octubre de 2022

Señor  
**SAÚL ANTONIO MELÉNDEZ**  
Alcalde Municipal de Mejicanos  
Presente

Excelentísimo Señor Alcalde:

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

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

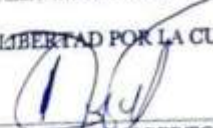
Los estudiantes iniciarían sus prácticas mediante la implementación de un proyecto educativo a partir de la segunda semana del mes de noviembre del presente año y finalizarían la segunda semana del mes de abril del año 2023, quienes además serán supervisados por la Docente Coordinadora de dicho diplomado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

A continuación, le presento los nombres de los Profesionales Egresados que estarían trabajando en su Municipio:

- |                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. Fátima Guadalupe Corleto Padilla   | DUI 05809404-5 |
| 2. Lourdes María Cabrera Romero       | DUI 05620247-2 |
| 3. Katherine Denisse Argueta Martínez | DUI 05433216-6 |
| 4. Josué Daniel Ayala Panameño        | DUI 05219461-9 |

Sin otro particular, me suscribo atentamente.

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"

  
LICENCIADO CARLOS ALBERTO ANAYA TEJADA  
Director Carrera De Nutrición



Anexo N°6: Reunión por motivo de presentación del Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional (PROALISSAN).



De izquierda a derecha: Lourdes Cabrera, Katherine Martínez, Msc. Karen Polío, Fátima Corleto, Saúl Meléndez (Alcalde), Dra. Mónica Cardoza (Segunda Regidora Propietaria), Josué Ayala, Dr. Bernardo Guerrero (Jefe de Clínica Municipal).



Anexo N°7: Fachada del Centro Escolar Caserío El Guajoyo, Cantón San Nicolás Lempa y el Centro Escolar Caserío El Granzazo.



Anexo N°8: Consentimiento informado brindado a los padres de familia de los Centros Escolares seleccionados del Bajo Lempa, para participar en el Proyecto “Cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador”.

**HOJA INFORMATIVA y  
CONSENTIMIENTO**  
Proyecto de Investigación:



**Cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador (Ref. 17/22)**

Nos dirigimos a usted para pedir su consentimiento en un estudio de nutrición y seguridad alimentaria que estamos realizando en el colegio y la comunidad. Su participación y la de su hijo o hijos es voluntaria y usted puede acompañar al menor en todo momento si lo desea.

Queremos conocer el estado nutricional de los escolares y la población de Tecoluca, para ello les medimos la estatura, la talla, los perímetros de la cabeza, cintura y cadera y los pliegues adiposos. Estas medidas no suponen molestia alguna. Además de hacerles una breve encuesta nutricional.

Sus datos y los de sus hijos serán confidenciales. ¡Muchas gracias por su cooperación!

Estaremos en la escuela \_\_\_\_\_

Si desea colaborar rellene, por favor, esta hoja de consentimiento:

Yo (Nombre y Apellidos) \_\_\_\_\_

padre/madre de los niños:

Yo (Nombre y Apellidos) \_\_\_\_\_

padre/madre de los niños:

1. (Nombre de niño/a) \_\_\_\_\_

2. (Nombre de niño/a) \_\_\_\_\_

3. (Nombre de niño/a) \_\_\_\_\_

4. (Nombre de niño/a) \_\_\_\_\_

Decido voluntariamente participar en el estudio y doy mi consentimiento para que participen los menores arriba listados.

Firma:

Roberta Pedraza Torralba [roberta@ucm.es](mailto:roberta@ucm.es) Universidad Complutense de Madrid

Luis Javier Sánchez Martínez [luisj@ucm.es](mailto:luisj@ucm.es) Universidad Complutense de Madrid

Anexo N°9: Instrumento de recolección de datos de las medidas antropométricas tomadas a los escolares de 4 a 12 años, de los Centros Escolares del Bajo Lempa.

ID	Nombre	Apellidos	Edad	Peso	Estatura	Estatura sentado

Pliegue tricipital	Pliegue bicipital	Pliegue supraíliaco	Pliegue subescapular	Perímetro Brazo relajado	Perímetro Cintura	Perímetro Cadera

Anexo N°10: Toma de medidas antropométricas de peso, talla, perímetro de cintura-cadera, pliegues bicipital y tricipital por parte de nutricionistas hacia los escolares de primer y segundo ciclo en el Centro Escolar Cantón San Bartolo, Tecoluca.



Anexo N°11: Equipo de nutricionistas que apoyaron en la toma de medidas antropométricas para el Proyecto “Cocinas, huertos escolares y capacitación comunitaria para combatir la doble carga de malnutrición en los escolares del Bajo Lempa, El Salvador”.



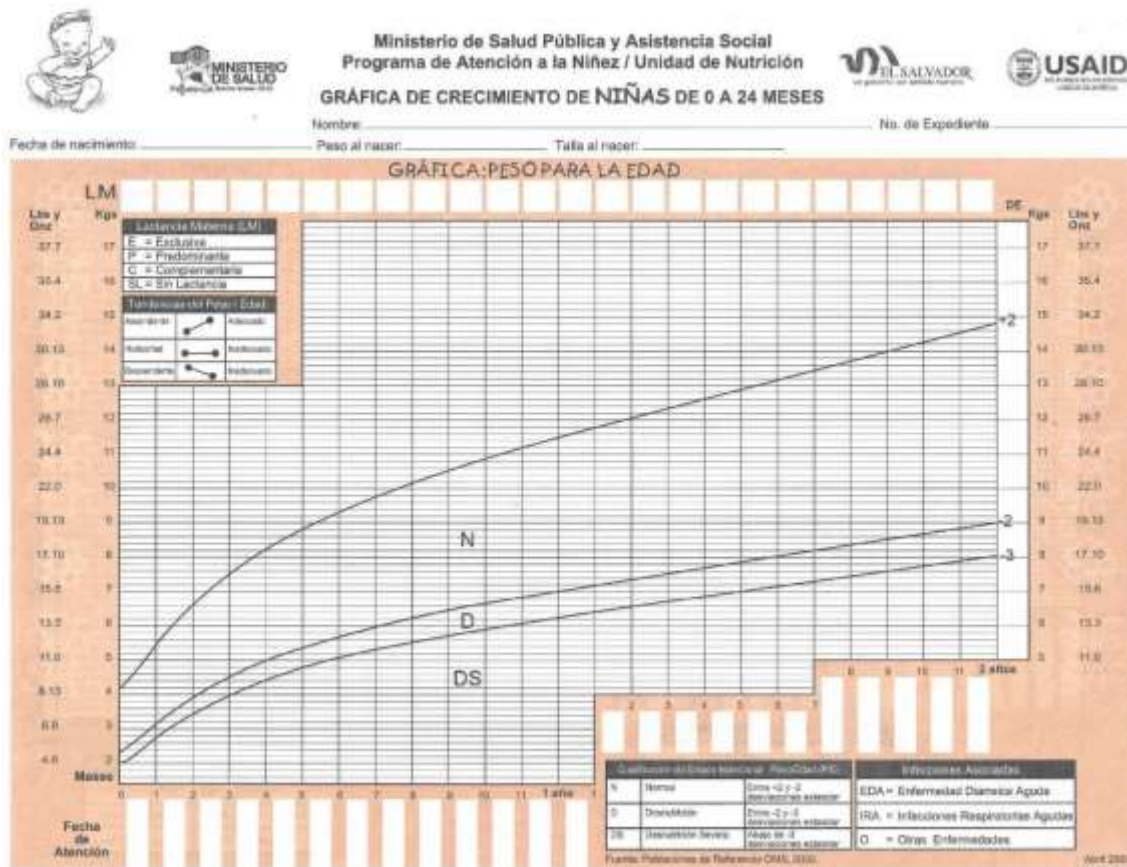
De izquierda a derecha: Lourdes Cabrera, Katherine Martínez, Fátima Corleto, Luis Sánchez (encargado del proyecto), Josué Ayala, Zayda Jiménez, Joselin Abrego y Flor Portán.

Anexo N°12.: Fotografías del traslado del equipo ejecutor hacia la Colonia Buena Vista 1 y 2 el día sábado 11 de febrero de 2023.



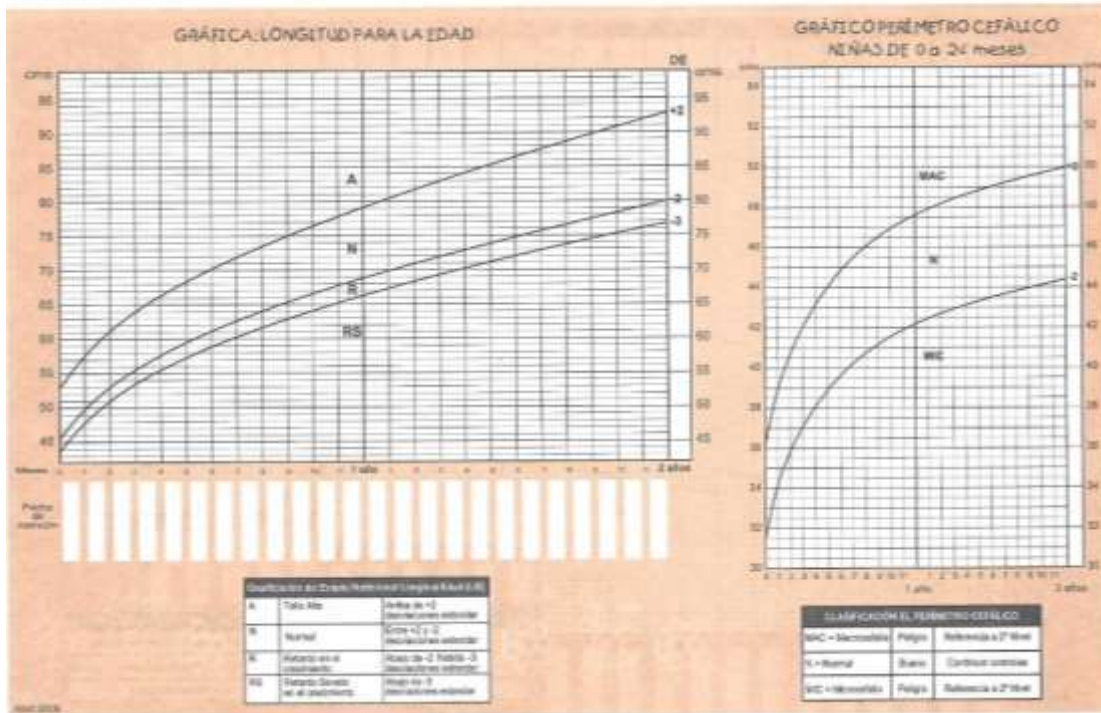
Anexo N°.13: Instrumentos utilizados para la evaluación nutricional de niños y niñas de 0 a 19 años del Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos, de acuerdo a las gráficas de crecimiento del MINSAL.

- Gráficas de crecimiento de niñas y niños de 0 a 24 meses, con los indicadores de Peso para la edad, longitud para la edad y perímetro cefálico.





GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE NIÑAS DE 0 A 24 MESES







GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE NIÑOS DE 0 A 24 MESES

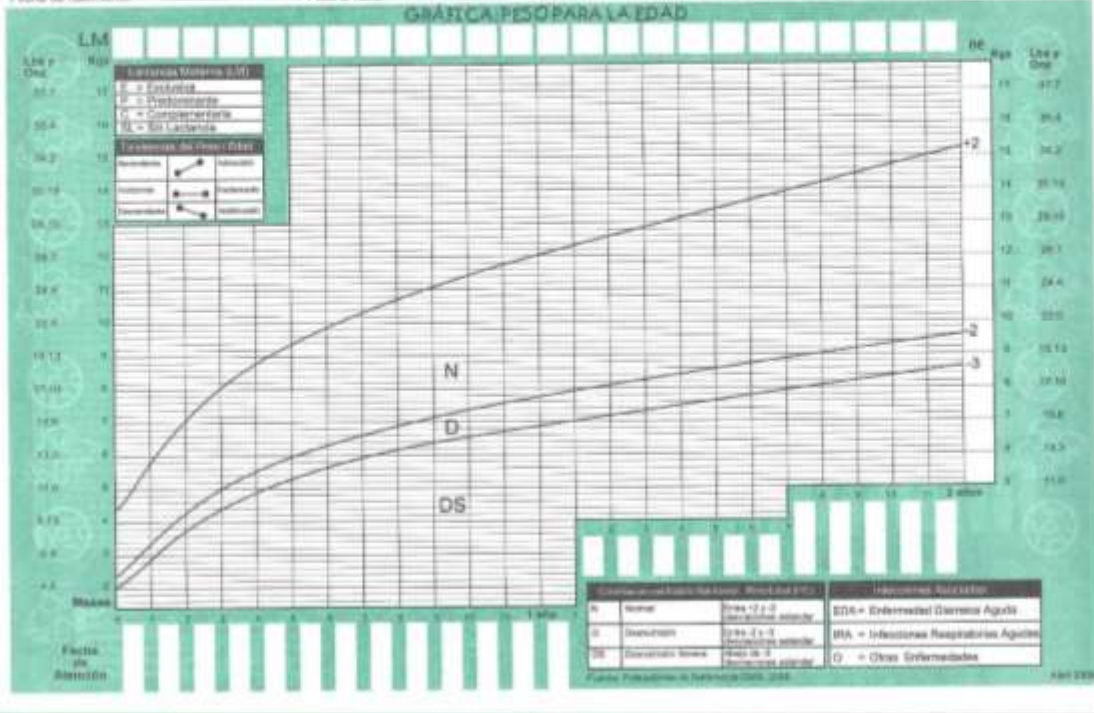
Nombre: \_\_\_\_\_

No. de Expediente: \_\_\_\_\_

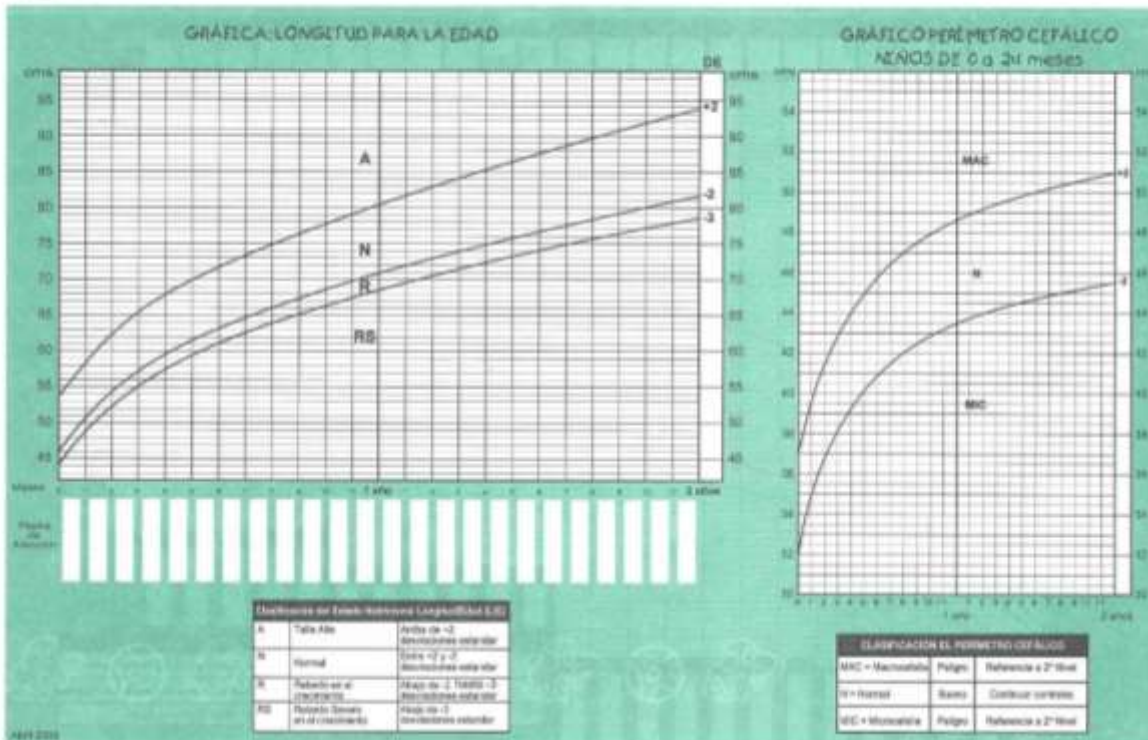
Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Peso al nacer: \_\_\_\_\_

Talla al nacer: \_\_\_\_\_



GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE NIÑOS DE 0 A 24 MESES





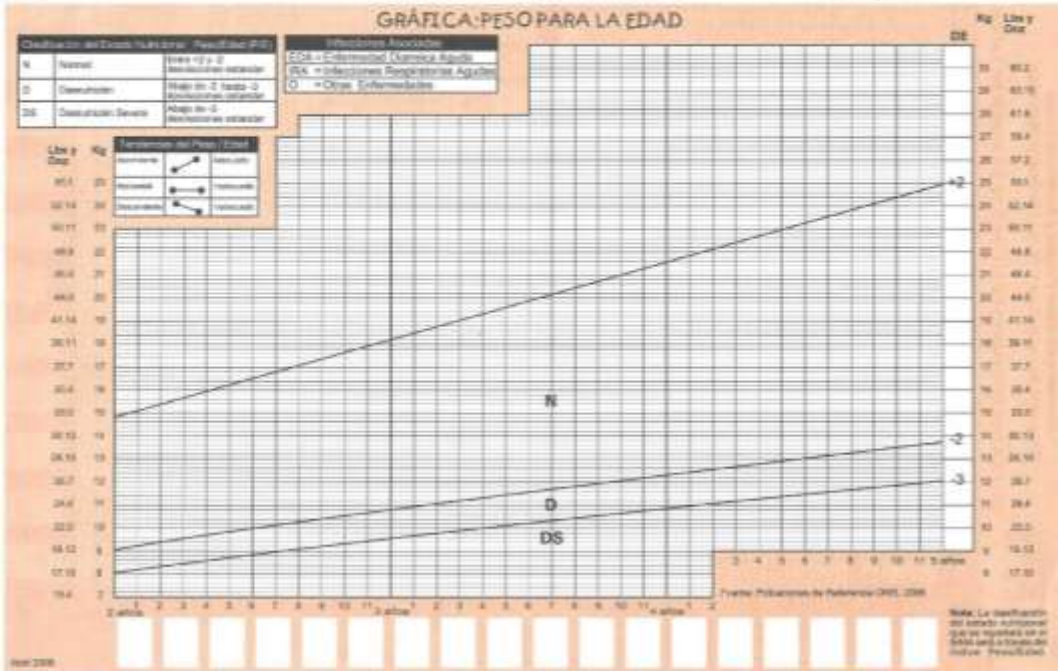
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social  
Programa de Atención a la Niñez / Unidad de Nutrición  
**GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE NIÑAS DE 2 A MENOR DE 5 AÑOS**



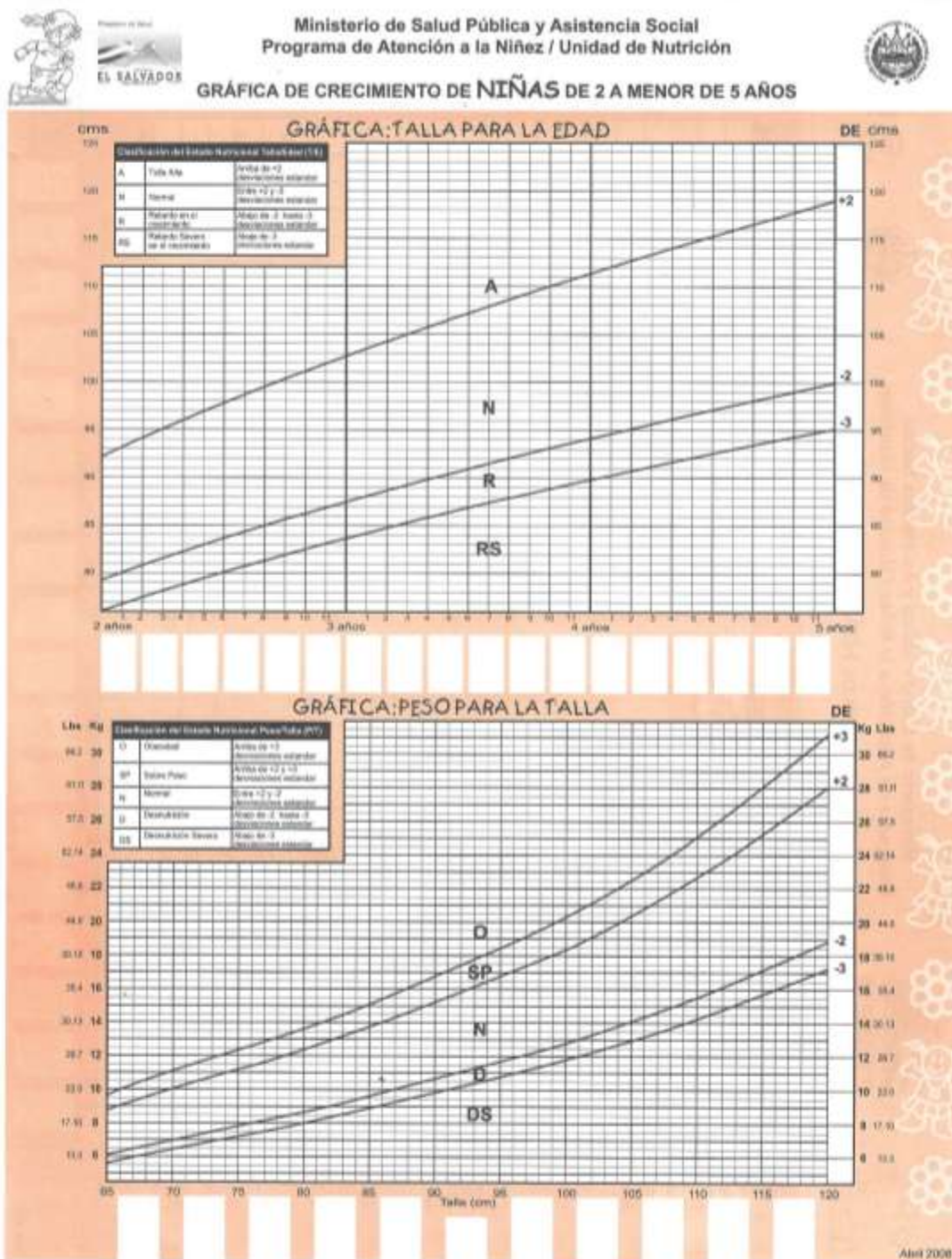
Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nº. de Expediente: \_\_\_\_\_



- Graficas de crecimiento de niñas y niños de 2 a menor de 5 años, con los indicadores de peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla de acuerdo a las gráficas de crecimiento del MINSAL.





Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social  
Programa de Atención a la Niñez / Unidad de Nutrición



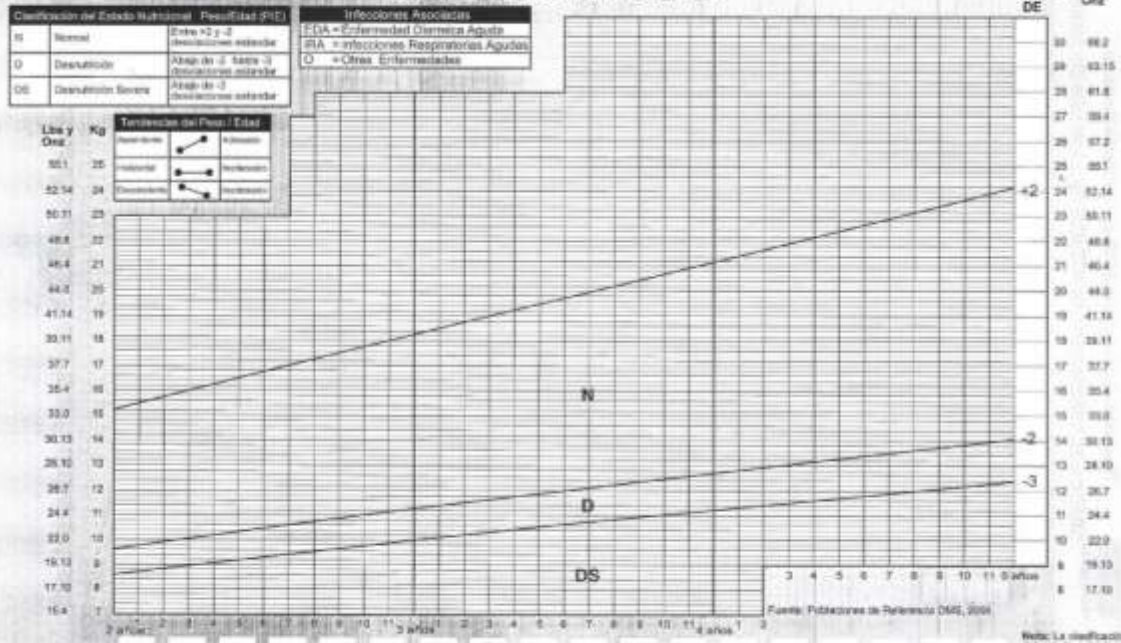
GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE NIÑOS DE 2 A MENOR DE 5 AÑOS

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nº. de Expediente: \_\_\_\_\_

GRÁFICA: PESO PARA LA EDAD



Nota: La clasificación del estado nutricional que se reportará en el ISHA será a través del Índice Peso/Edad.

Abil 2008

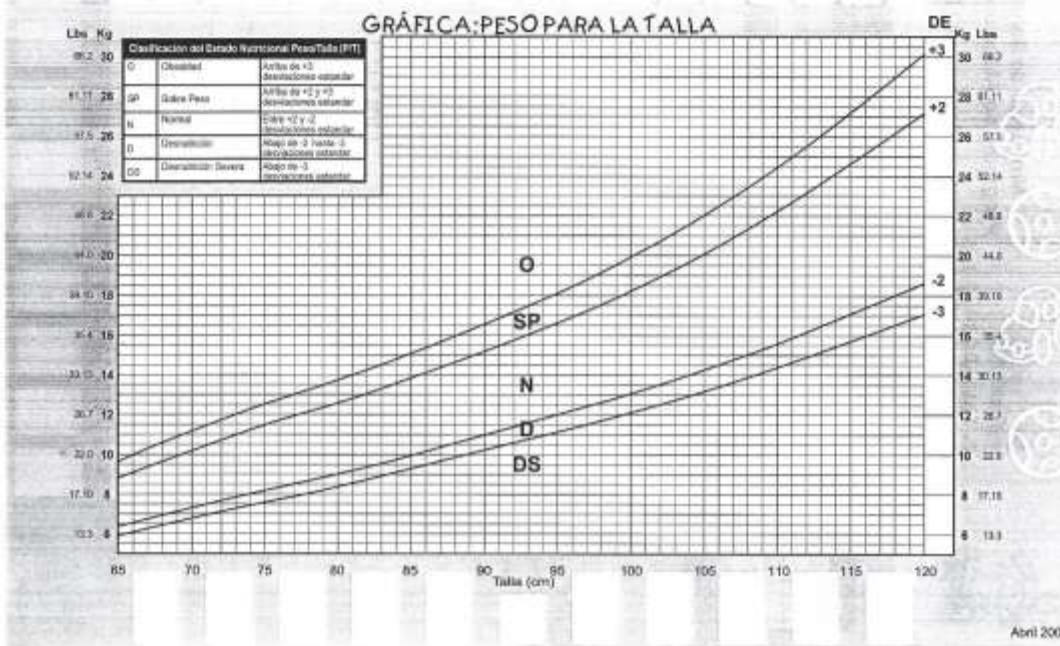
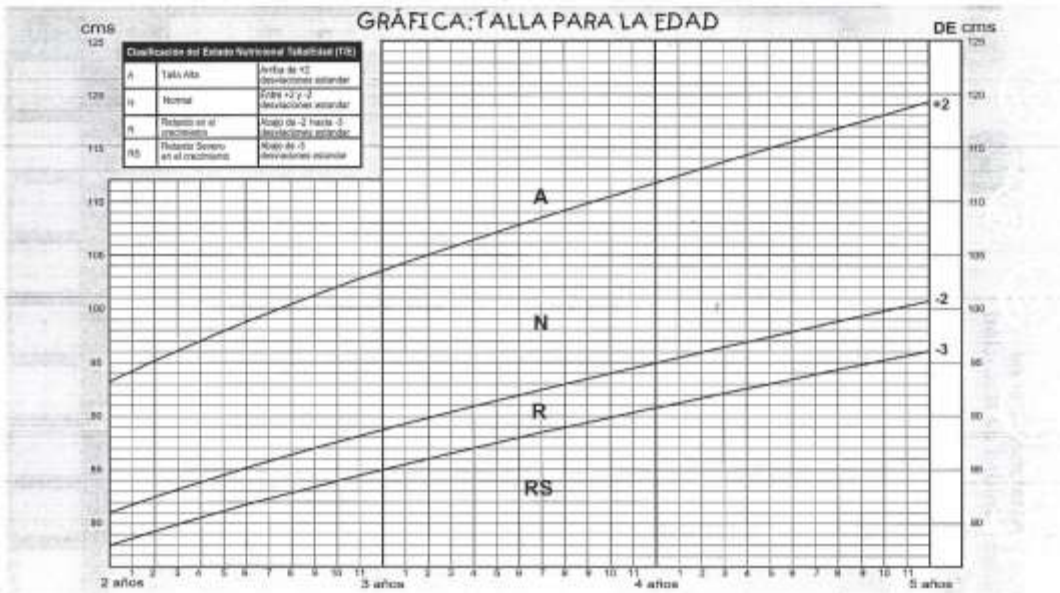


Ministerio de Salud  
EL SALVADOR

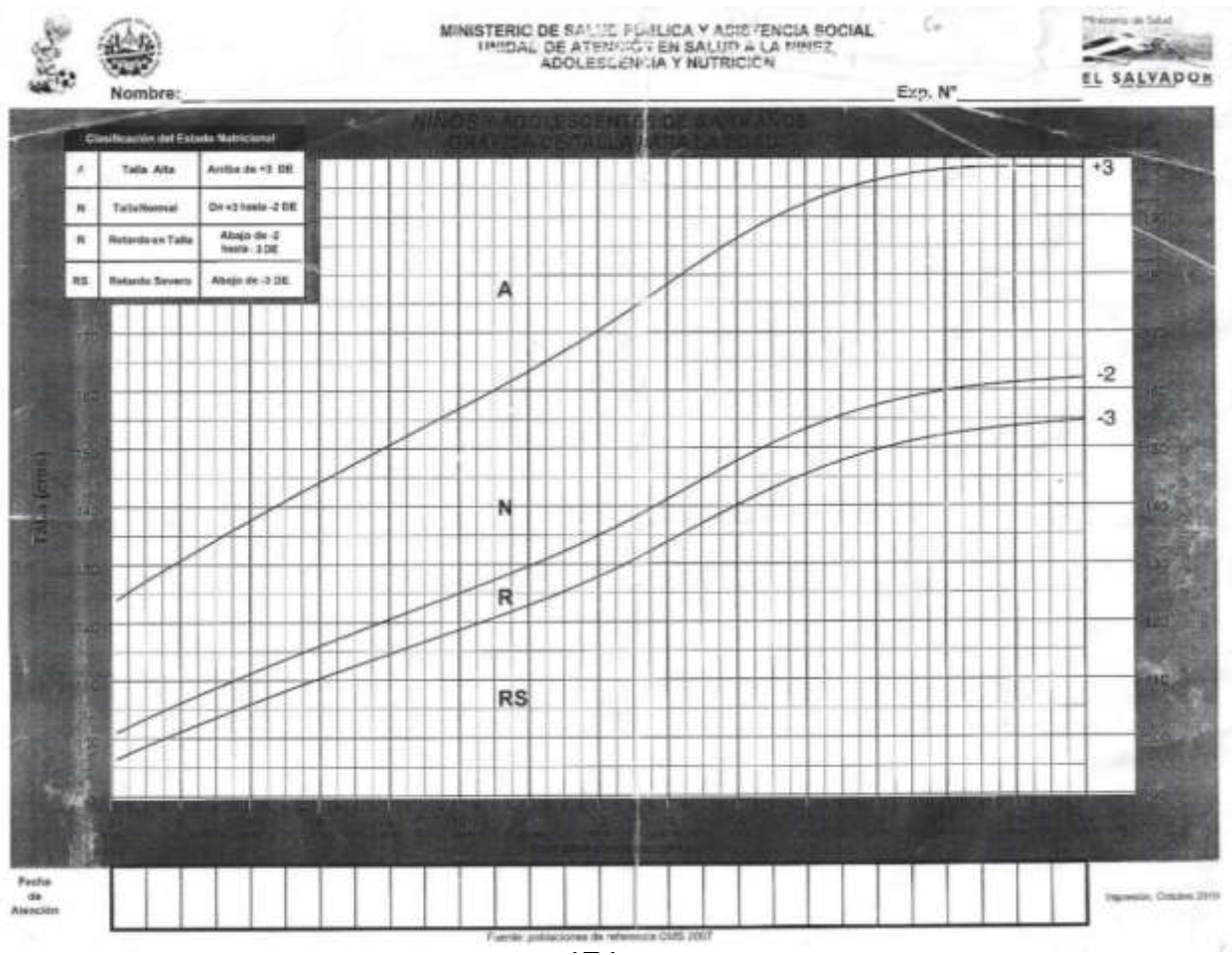
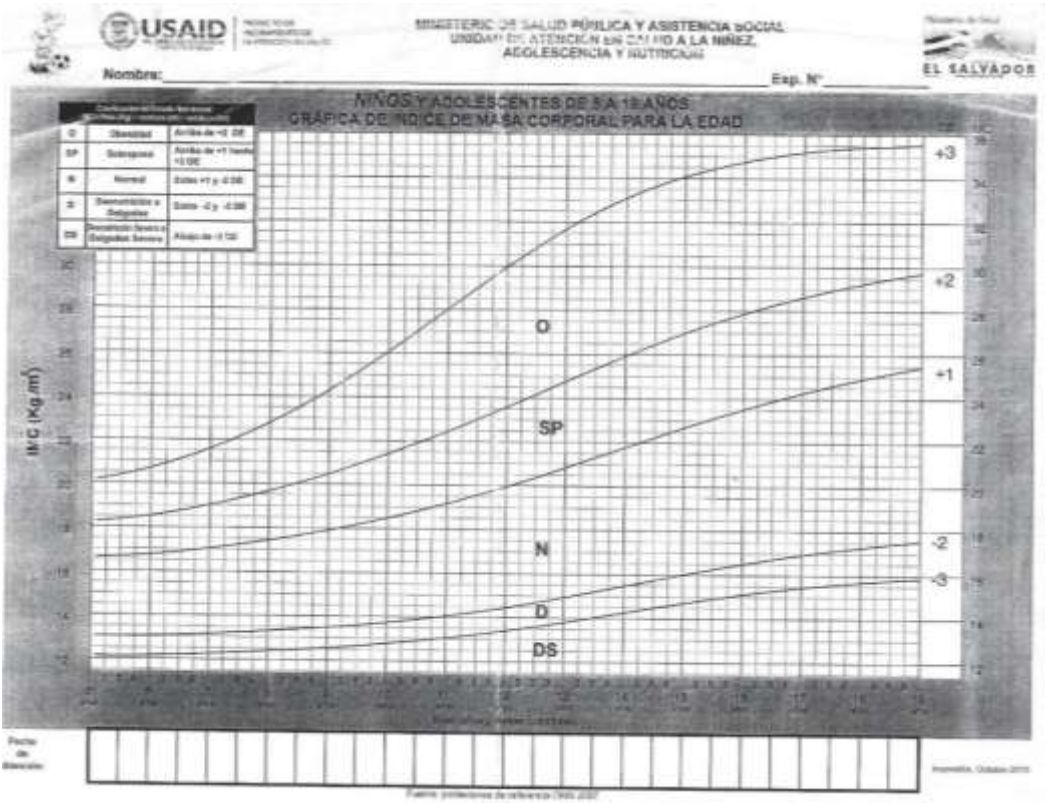
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social  
Programa de Atención a la Niñez / Unidad de Nutrición



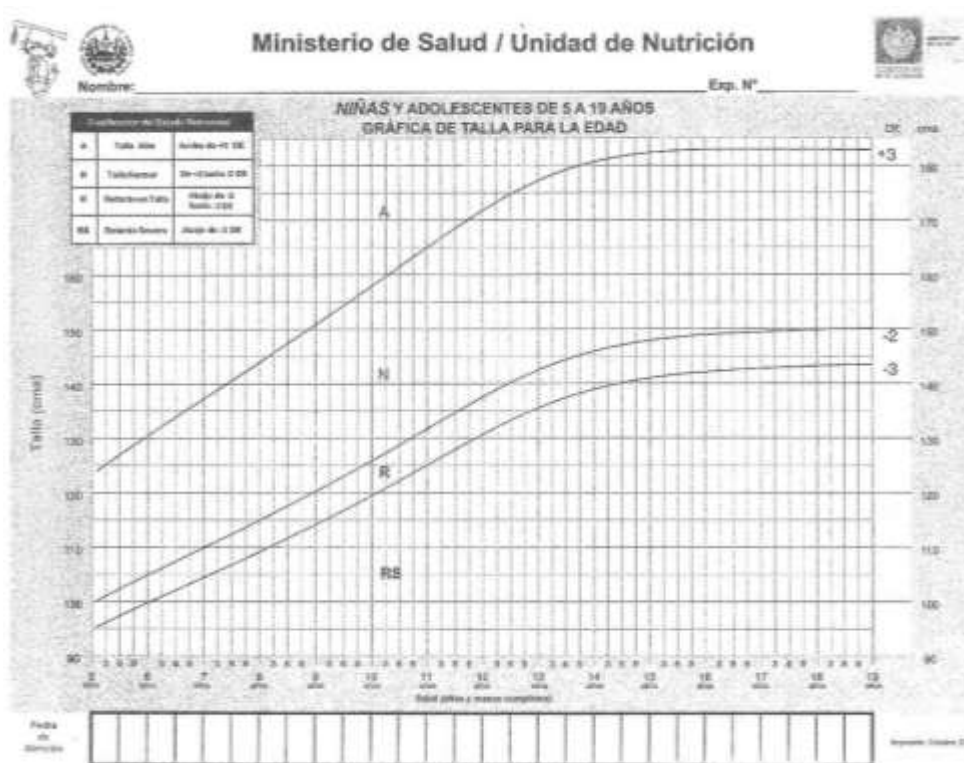
GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE NIÑOS DE 2 A MENOR DE 5 AÑOS



Abril 2008



- Graficas de crecimiento de niñas/os y adolescentes de 5 a 19 años, con los indicadores de índice de masa corporal y talla para la edad de acuerdo a las gráficas de crecimiento del MINSAL.



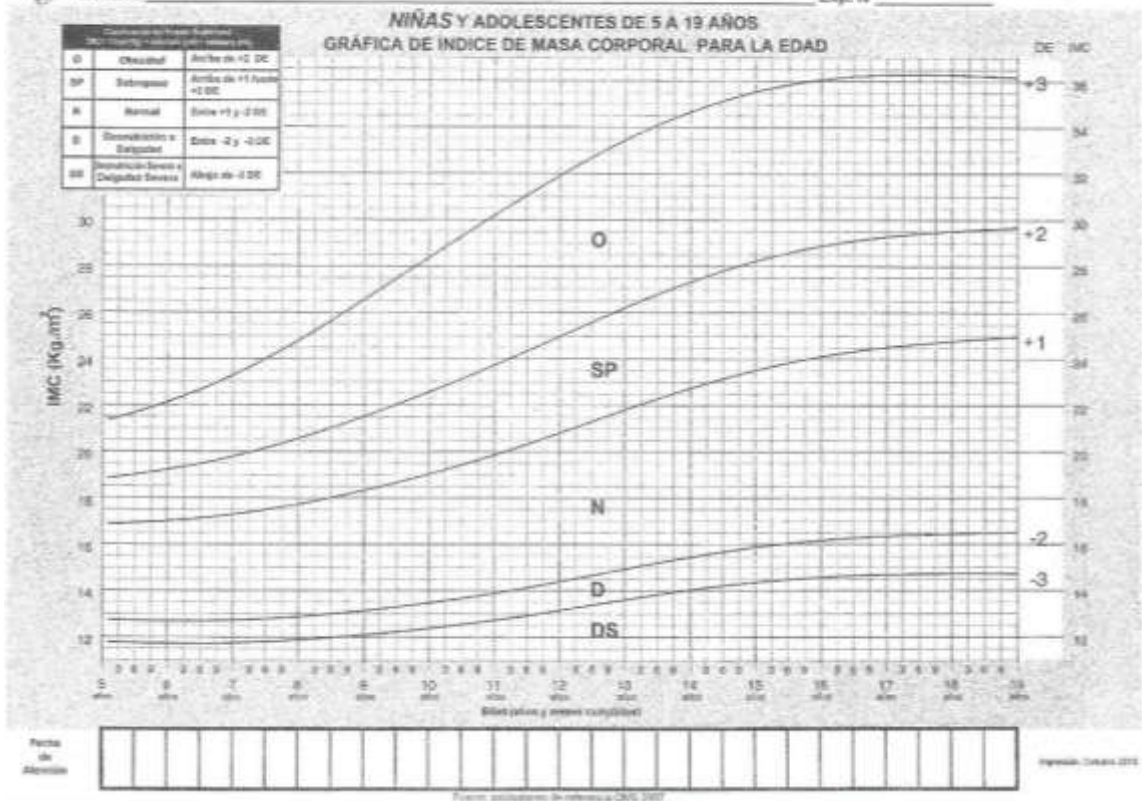


**Ministerio de Salud / Unidad de Nutrición**



Nombre: \_\_\_\_\_

Exp. N° \_\_\_\_\_





Anexo N°.14: Instrumento de evaluación nutricional para mujeres embarazadas del Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos, según tabla de peso para talla según edad gestacional de acuerdo al Centro Latinoamericano de Perinatología Salud de la Mujer y Reproductiva (CLAPS/ SMR).

### Peso para la talla según Edad Gestacional

Sem.	Perc.	Talla en cm									
		140	143	146	149	152	155	158	161	164	167
		142	145	148	151	154	157	160	163	166	169
13	10	38,6	40,0	41,3	42,8	42,8	42,2	45,6	47,2	49,0	52,2
	90	51,3	53,1	54,9	57,0	58,8	60,7	62,7	65,1	67,2	69,4
14	10	39,5	40,9	42,3	43,8	45,2	46,7	48,3	50,1	51,8	53,4
	90	52,7	54,5	56,9	58,5	60,3	62,3	64,4	66,8	69,0	71,2
15	10	40,4	41,8	43,3	44,9	46,3	47,8	49,4	51,3	53,0	54,6
	90	53,1	55,0	56,9	59,0	60,8	62,8	64,9	67,4	69,6	71,8
16	10	41,3	42,8	44,2	45,9	47,3	48,9	50,5	52,4	54,1	55,9
	90	53,6	55,5	57,3	59,5	61,4	63,4	65,5	68,0	70,2	72,5
17	10	42,4	43,7	45,2	46,9	48,4	49,9	51,6	53,6	55,3	57,1
	90	54,0	55,9	57,8	60,0	61,9	63,9	66,0	68,5	70,8	73,1
18	10	42,7	44,2	45,7	47,4	48,9	50,5	52,2	54,1	55,9	57,7
	90	54,0	55,9	57,8	60,0	61,9	63,9	66,0	68,5	70,8	73,1
19	10	43,6	45,1	46,1	48,4	49,9	51,6	53,3	55,3	57,1	58,9
	90	54,0	55,9	57,8	60,0	61,6	63,9	66,0	68,5	70,8	73,1
20	10	44,5	46,1	47,6	49,4	51,0	52,6	54,4	56,4	58,3	60,2
	90	54,5	56,4	58,3	60,5	62,4	64,4	66,6	69,1	71,4	73,7
21	10	45,4	47,0	48,6	50,4	52,0	53,7	55,5	57,6	59,5	61,4
	90	54,5	56,4	58,3	60,5	62,4	64,4	66,6	69,1	71,4	73,7
22	10	45,9	47,5	49,1	50,9	52,5	54,2	56,1	58,2	60,1	62,0
	90	54,9	56,9	58,8	61,0	62,9	65,0	67,2	69,2	72,0	74,3
23	10	46,3	47,9	49,6	51,4	53,0	54,8	56,6	58,8	60,7	62,6
	90	54,9	56,9	58,8	61,0	62,9	65,0	67,2	69,7	72,0	74,3
24	10	46,8	48,4	50,1	51,9	53,6	55,3	57,2	59,3	61,3	63,2
	90	55,4	57,3	59,3	61,5	63,4	65,5	67,7	70,3	72,6	74,9
25	10	47,2	48,9	50,5	52,4	54,1	55,8	57,7	59,9	61,9	63,9
	90	55,8	57,8	59,8	62,0	64,0	66,1	68,5	70,8	73,2	75,5
26	10	47,2	48,9	50,5	52,4	54,1	55,8	57,7	59,9	61,9	63,9
	90	56,3	58,3	60,3	62,5	64,5	66,6	68,8	71,4	73,8	76,1
27	10	47,7	49,3	51,0	52,9	54,6	56,4	58,3	60,5	62,5	64,5
	90	56,3	58,3	60,3	62,5	64,5	66,6	68,8	71,4	73,8	76,1
28	10	47,7	49,3	51,0	52,9	54,6	56,4	58,3	60,5	62,5	64,5
	90	56,8	58,8	60,8	63,0	65,0	67,1	69,4	72,0	74,4	76,8
29	10	47,7	49,3	51,0	52,9	54,6	56,4	58,3	60,5	62,5	64,5
	90	56,8	58,8	60,8	63,0	65,0	67,1	69,4	72,0	74,4	76,8
30	10	48,1	49,8	51,5	53,4	55,1	56,9	58,8	61,6	63,1	65,1
	90	57,2	59,2	61,2	63,5	65,5	67,7	69,9	72,6	75,0	77,4
31	10	48,1	49,8	51,5	53,4	55,1	56,9	58,8	61,1	63,1	65,1
	90	57,2	59,2	61,2	63,5	65,5	67,7	69,9	72,6	75,0	77,4
32	10	48,6	50,3	52,0	53,9	55,6	57,5	59,4	61,6	63,7	65,7
	90	57,2	59,2	61,2	63,5	65,5	67,7	69,9	72,6	75,0	77,4
33	10	48,6	50,3	52,0	53,9	55,6	57,5	59,4	61,6	63,7	65,7
	90	57,2	59,2	61,2	63,5	65,5	67,7	69,9	72,6	75,0	77,4
34	10	48,6	50,3	52,0	53,9	55,6	57,5	59,4	61,6	63,7	65,7
	90	57,9	59,7	61,7	64,0	66,0	68,2	70,5	73,2	75,6	78,0
35	10	49,0	50,8	52,5	54,4	56,2	58,0	59,9	62,2	64,3	66,3
	90	58,1	60,2	62,2	64,5	66,6	68,7	71,0	73,7	76,2	78,6
36	10	49,0	50,8	52,5	54,4	56,2	58,0	59,9	62,2	64,3	66,3
	90	58,1	60,2	62,2	64,5	66,6	68,7	71,0	73,7	76,2	78,6
37	10	49,0	50,8	52,5	54,4	56,2	58,0	59,9	62,2	64,3	66,3
	90	58,6	60,6	62,7	65,0	67,1	69,3	71,6	74,3	76,8	79,2
38	10	49,0	50,8	52,5	54,4	56,2	58,0	59,9	62,2	64,3	67,1
	90	59,0	61,1	63,2	65,5	67,6	69,8	72,1	74,9	77,3	80,7
39	10	49,0	50,8	52,5	54,4	56,2	58,0	59,9	62,2	64,3	67,1
	90	59,5	61,1	63,7	66,0	68,1	70,3	72,7	75,5	77,9	81,4

Anexo N<sup>o</sup>.15: Instrumento de evaluación nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC) para mayores de 19 años Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos.

$$\text{Indice de Masa Corporal} = \frac{\text{Peso en Kilogramos}}{\text{Altura en metros al cuadrado}}$$

El resultado de esta división, se compara mediante los valores de referencia siguientes:

<b>IMC</b>	<b>Valoración</b>
< 18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Peso normal
25.0-29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad (grado 1)
35.0 - 39.9	Obesidad (grado 2)
40.0	Obesidad (grado 3)

Anexo N°16.: Actividad 1, Jornada de Evaluación nutricional en la casa comunal del Reparto Santa Lucia, dirigida al grupo familiar.



Fotografía 1 y 2: Se brindó Educación Alimentaria Nutricional (EAN) de acuerdo a su estado nutricional o patologías.



Fotografías 3 y 4: Toma de medidas antropométricas de talla y peso.

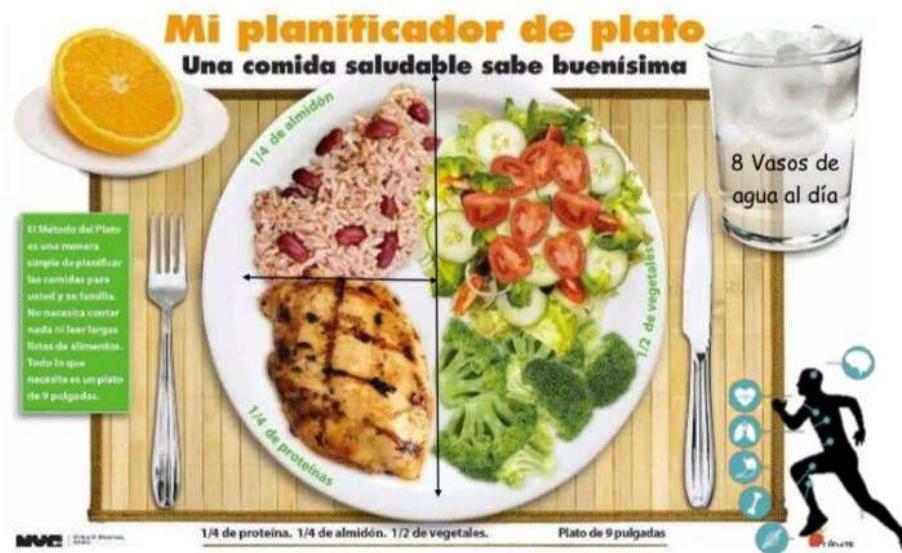


Fotografía 5: Equipo ejecutor previo a realizar la Jornada de Evaluación nutricional en la casa comunal del Reparto Santa Lucia, dirigida al grupo familiar.

Anexo N°17: Material utilizado para la educación alimentaria nutricional en la actividad de Jornada de Evaluación nutricional dirigida al grupo familiar.




Escala de Índice de Masa Corporal (IMC) para explicarle a los participantes como se encuentra su estado nutricional.




Ejemplo de plato saludable con alimentos propios de la cultura salvadoreña.

Anexo N°18: Listado de asistencia de participantes a la actividad de Jornada de Salud Nutricional dirigida al grupo familiar, en el Reparto Santa Lucía, municipio de Mejicanos.



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



**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A JORNADA DE SALUD NUTRICIONAL, REPARTO SANTA LUCÍA, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
1	William Isaac Mejia Segovia.
2	Anderson Xavier Gomez Zelaya.
3	Miguel Angel Hernandez Dominguez.
4	Mara Catalina Orantes.
5	Mawin Enrique Arqueta
6.	Giselle Elizabeth Ar Martinez
7	Morvin Isai Suarez.
8	Fredy Ateaga Alvarez
9.	Marcelina Martinez
10	Marika Garcia.
11	Francisco Navas Nolasco
12	Irma Esperanza Navas
13	Carmela Arriola
14	Roberto Hernandez
15.	Amilcar Velisquez Soriano
16.	Karla Lisset Montoya
17	Delia de Martinez
18	Evelyn Martinez

Anexo N.º 19: Esquema educativo sobre las cantidades de azúcar y sal que contienen los alimentos más comunes utilizado en las Capacitaciones de alimentación saludable en diabetes e hipertensión, dirigidos a los adultos y adultos mayores.



Anexo N.º 20: Capacitaciones sobre Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos.





Anexo N°.21: Capacitaciones sobre Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



Anexo N.º 22: Broshures brindados para las Capacitaciones de Alimentación saludable del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores, en la Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



Anexo N°.23: Listado de asistencia para Capacitaciones de Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos.



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



LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACION SOBRE ALIMENTACION EN PERSONAS CON HIPERTENSION ARTERIAL, COLONIA NAVARRETE, MEJICANOS.

Número	Nombre y Apellido
1	Maria Rita Villalta <i>M. Villalta</i>
2	Elsi Flores <i>E. Flores</i>
3	Odalys Abrego <i>O. Abrego</i>
4	Karen Pardo <i>K. Pardo</i>
5	Flore Raquel Gallardo <i>F. Gallardo</i>
6.	Ana Marcela Martinez <i>A. Martinez</i>
7.	Maria Cecilia Lopez <i>no quise firmar</i>
8	Ernesto Rodas <i>E. Rodas</i>
9	Anhua Perez <i>no puede firmar</i>
10.	Carlos Ventura <i>C. Ventura</i>
11	María Reyna Maldonado <i>no puede firmar</i>
12.	Iris Yamileth Cruz <i>I. Cruz</i>
13	Rosa Carralho Rodas <i>R. Rodas</i>
14	maria Paz <i>M. Paz</i>
15	marcella Cantón <i>M. Cantón</i>



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



LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACION DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PERSONAS DIABETICAS, COLONIA NAVARRETE, MEJICANOS.

Número	Nombre y Apellido
1	Ocalis Abregó - <i>[Signature]</i>
2	Elsy Flores. <i>[Signature]</i>
3	María Rita Villalba de Álvarez <i>[Signature]</i>
4	flora Raquel Gallardo <i>[Signature]</i>
5	Ana Marcela Martínez <i>[Signature]</i>
6	Sandra Lisbeth Hernández <i>[Signature]</i>
7.	Karen Polio <i>[Signature]</i>
8.	maría Cecilia López. <i>[Signature]</i> no quiso firmar
9	Rosa de Rodas <i>[Signature]</i>
10 .	Iris Yumbet Cruz <i>[Signature]</i>
11	Ernesto Rodas <i>[Signature]</i>
12	Andrea Perez
13	Maria Reyna Maldonado
14	Carlos Ventura

Anexo N°.24: Listado de asistencia para Capacitaciones de Alimentación del paciente Diabético e Hipertenso dirigido a adultos y adultos mayores en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



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



**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACION SOBRE ALIMENTACION EN PERSONAS CON HIPERTENSION ARTERIAL, COLONIA BUENA VISTA, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
1	Andrea Flores.
2	Susana de Aquino
3	Zaira Patricia Juárez
4	Felicita Ramos
5	Rafael Guevara
6	Blanca Estela de Guzmán Blanca E de Guzmán
7	Claudia Raquel Sibón
8	Glady Vargas
9	Francisca Marroquin
10	Concepción Cideos Valle
11	Maura Estela Hernández de Pérez. <del>Rafael</del>
12	Humberto Hernández.
13	Luis Emidio Costilla <del>Em estillo</del>
14	maria S MENDES
15	LEONOR CRUZ RUBI LCRUBI
16	M <sup>a</sup> de la paz de flores. <del>Andrea</del>
17	Blanca Reyna marroquin de Gaitán <del>Rafael</del>



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



LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACION SOBRE  
 ALIMENTACION SALUDABLE PARA PERSONAS DIABETICAS, COLONIA  
 BUENA VISTA, MEJICANOS.

Número	Nombre y Apellido
1	Sandra Flores
2	Susana de Aquino
3	Laila Patricia Quirós
4	Felicita Ramos
5	Rafael Guevara
6	Blanca Esteb de Luevasa Blanca Esteb
7	Claudia Raquel Sibrian
8	Gladys Vargas
9	Francisca Marroquin
10	Concepción Cideas Valle
11	Maura Estela Hernández de Rey <del>Maura Estela</del>
12	Humberto Hernández
13	Luis Emilio Castillo <u>Luis Castillo</u>
14	Maria S. MONTES
15	LEONOR CRUZ RUBI <u>LEONOR RUBI</u>
16	M <sup>a</sup> de la Paz I de Flores <del>M<sup>a</sup> de la Paz</del>
17	Blanca Agueda marroquin de Gaitari <del>Blanca</del>

Anexo N.º 25: Actividad 6, Capacitación sobre la higiene adecuada de alimentos dirigida a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.



Anexo N.º 26: Actividad 7, taller “Prevenamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando mi propio desinfectante dirigida a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.



Fotografías 1 y 2: se muestra la explicación de la importancia de utilizar un desinfectante casero y los ingredientes necesarios para elaborar uno, así como también un ejemplo de frutas y verduras más utilizados.



Fotografías 3 y 4: Se solicitó un participante voluntario para que elaborara el desinfectante que se utilizaría para hacer la demostración con los alimentos; además se explicó cómo se deben de realizar los lavados y desinfecciones para cada tipo de frutas y verduras.





Fotografías 5 y 6: Luego de realizar la desinfección de las frutas y verduras, se les demostró a los participantes como quedan los residuos de tierra en el agua luego de desinfectar los alimentos.



Fotografía 7: Muestra de desinfectante casero brindado a los participantes del taller por parte del equipo ejecutor.

Anexo N.º. 27: Material educativo brindado para la elaboración del desinfectante casero y los pasos para un adecuado lavado de frutas y verduras dirigido a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.



Anexo N°.28: Listado de asistencia a la Capacitación Higiene adecuada de alimentos dirigido a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.




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





**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACION SOBRE HIGIENE DE ALIMENTOS, RESIDENCIAL SAN RAMON, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
	Julio Sanchez
	Bernardo Alvarenga
	Maria Carmen Palma
	Santos Viterbo
	Miguel Siverian
	Alejandra Nicole
	Enzo PENA

Anexo N.º. 29: Listado de asistencia a Taller Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando mi propio desinfectante, dirigido a los adultos y el grupo familiar, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.


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

**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A TALLER DE PREPARACIÓN DE DESINFECTANTE CASERO DE ALIMENTOS, RESIDENCIAL SAN RAMON, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
	Rubio Sanchez <i>[Signature]</i>
	Bernardo Alvarenga <i>[Signature]</i>
	Maria Caramen Parga <i>[Signature]</i>
	Santos Vintres <i>[Signature]</i>
	Manuel Sibrian <i>[Signature]</i>
	Alejandra Nicole
	Evelyn Peñe <i>[Signature]</i>

Anexo N.º. 30: Actividad 8, Sesión de acondicionamiento Físico “Me muevo por mi Salud”, dirigida a adultos jóvenes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



Fotografía 1: Al inicio de la actividad se habló sobre la importancia de realizar actividad física y sobre lo indispensable que es tener una buena hidratación al momento de realizarla.



Fotografías 2 y 3: Se realizaron ejercicios de estiramiento y para calentar antes de realizar las dinámicas físicas.



Fotografías 4 y 5: Como parte de la actividad física se realizó un baile con diferentes ejercicios que movilizaban todas las partes del cuerpo.

Anexo N.º. 31: Hojas informativas sobre la actividad física brindadas a adultos jóvenes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

Hoja informativa 1: Hoja informativa sobre los beneficios del ejercicio en nuestro cuerpo.

## Beneficios del Ejercicio

El ejercicio es una actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física (OMS).

- Disminuye la resistencia a la insulina.
- Mejora el perfil lipídico (eleva colesterol HDL y disminuye triglicéridos).
- Aumento de la masa ósea y la densidad mineral ósea, disminuye el riesgo de osteoporosis.
- Mejora la composición corporal: disminuye masa grasa, aumenta masa muscular, mejora densidad ósea.
- Ayuda a regular el sueño.
- Mejora la resistencia y fuerza.
- Favorece la evolución clínica de enfermedades con afección cardiorrespiratoria.
- Mejora el estado anímico. Reduce niveles de ansiedad. Ayuda a combatir la depresión.

Se recomienda hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio a la semana.  
Si tienes alguna enfermedad, es importante consultar al médico, el ejercicio debe adaptarse al paciente.

PROALISSAN  
Programa de Alimentación Saludable

NUTITENOM

Hoja informativa 2: Tiempo recomendado de actividad física de acuerdo a los grupos etarios.

**Actividad física**

**NIÑOS Y ADOLESCENTES (5 - 17 AÑOS)**  
60 minutos diarios intensa o moderada

**ADULTOS (18-64 AÑOS)**  
150 minutos semanales moderada  
75 minutos semanales intensa

**PERSONAS MAYORES (MÁS DE 65 AÑOS)**  
150 minutos semanales moderada  
75 minutos semanales intensa  
Actividades para mejora del equilibrio y fuerza muscular





Anexo N.º 32: Listado de asistencia de participantes a taller de acondicionamiento físico “me muevo por mi salud” dirigida a adultos jóvenes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



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



**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FISICO, COLONIA BUENA VISTA, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
1	Raquel Sibrián
2	Yandra Flores
3	Sarai Flores
4	Blanca Estela de Guzman
5	Rafael Guevara
6	Maria S m v de morales
7	Luis Emilio Castillo
8	Sonia Leticia Pintin
9	Bianca Azucena Marroquin de Gaitan
10	Maria Estela Hernandez de Ruiz
11	Yohanna Alfredo Rivera
12	Nicolas Rivas Rivas
13	Yannir Enrique Argueta

Anexo N.º. 33: Actividad 9, Capacitación del plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejjicanos.



Anexo N.º. 34: Actividad 10, Taller de elaboración del plato Saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



Fotografías 1 y 2: En estas fotografías se solicitó voluntariamente que dos participantes se animaran a armar su propio plato saludable con alimentos verdaderos.



Fotografía 3 y 4: Participante mostrando su plato saludable armado por ella misma listo para degustar.

Anexo N.º. 35: Actividad 11, Capacitación de mezclas alimentarias dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



Fotografía 1 y 2: Capacitación de Mezclas Alimentarias



Fotografía 3: Equipo ejecutor junto con los participantes de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos, luego de finalizar las tres actividades

Anexo N.º. 36: Brochure brindado para la capacitación y taller sobre el plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

### ¿Cómo puedo medir las porciones de los alimentos?

De la siguiente manera:

**Manos para medir las porciones para la comida:**

**Manos para medir las porciones para la bebida:**

### Tips para fortalecer una Alimentación Saludable

1. Apégate a un horario de comida y dedica al menos 20 minutos para comer, pero esto lo mantendrá activo, con ansiedad y energía, mantendrá un peso saludable.
2. No utilices tu teléfono celular, tablet, computadora o televisión cuando comas. Concétrate en tu alimentación, así evitarás quedar con hambre o repetirte de comida.
3. Haz compras saludables. Acostúmbrate a que sea postero con frutas y jugos naturales y evita almacenar golosinas, dulces, galletas, gaseosas y...
4. Toma abundante agua diariamente y ejercítate al menos tres veces por semana.

### ¿COMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Nuestro cuerpo es diferente al de los demás, por lo tanto necesita cantidades de variadas de energía proveniente de los alimentos, por lo cual es necesario darle alimentos de buena calidad, por lo tanto es importante conocer los grupos de alimentos, los cuales son:

**Proteínas de Origen animal:**  
Carnes, resaca y queso fresco.

**Proteína de Origen vegetal:**  
Frijoles, soya texturizada y lentejas

**Carbohidratos Complejos:** elote, arroz, papa, productos integrales.

**Frutas y Vegetales**

**Grasas Arrriba: Malas**  
**Abajo: buenas**

VS.

Entonces ¿Cómo debe de ser mi plato en los tres tiempos de comida?

Al aplicar los grupos de alimentos debe verse así



Anexo N.º 37: Hoja informativa brindada sobre mezclas alimentarias dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.





Anexo N°.38: Listado de asistencia a Capacitación del plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.




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





**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACIÓN DEL PLATO SALUDABLE, COLONIA BUENA VISTA, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
	Ana del Carmen Quinteros Zobar
	Catalina del Carmen Ausmán G.
	Francisca Zobar de Quinteros
	Santos Benignos Quinteros Cruz.
	Leonar Cruz Rube.
	Mo de la paz GONZALEZ DE FLORES
	Blanca Estela de Guerrero
	Rafael Guerrero Contreras
	Claudia Alejandra
	Guana Francisca Marroquin
	Blanca Azucena Marroquin
	Yonja Pintín.
	Medardo R. Vg R. Vg
	Sandra Flores

Anexo N°.39: Listado de asistencia a Taller participativo del plato saludable dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.




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


**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A TALLER DE "ARMEMOS NUESTRO PROPIO PLATO SALUDABLE Y DISFRUTEMOSLO", COLONIA BUENA VISTA, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
	Carmen Tobos
	Catalina del carmen Guzman
	Francisca Tobos de Quinteros
	Santos Benignos Quinteros Cruz
	Leonor CRUZ Rubi
	Mrs de LA PAZ GRANADOS DE FLORES
	Blanca Estela de Guzmán
	Rafael Guzmán Contreras
	Cludia Raquel Sibrian
	Jana Francisca Marroquin
	Blanca Azucena Marroquin
	Sonia Pintin
	Medardo Rivas Riva
	Sandra Flores

Anexo N°.40: Listado de asistencia a Capacitación de Mezclas Alimentarias dirigido a adultos y grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



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



**LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACIÓN SOBRE  
 MEZCLAS ALIMENTARIAS, COLONIA BUENA VISTA, MEJICANOS.**

Número	Nombre y Apellido
	Ana del Carmen Quintos Tobor
	Catalina del Carmen Guzman Quintos
	Francisca Tobor de Quintos
	Santos Benigno Quintos Goz
	Leonor CRUZ Rubi
	MA de 2a pr2 GRANADOS de FLORES
	Blanca Estela de Guerrero
	Rafael Guerra Contreras
	Claudia Raquel Sibrian
	Juana Francisca Marroquin
	Blanca Azucena Marroquin
	Sonig Pintip
	Medardo Rivas Rivas
	Xandra Flores

Anexo N°41: Actividad 12, Capacitación de alimentación en el embarazo y lactancia, dirigido a mujeres en edad fértil, de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.





Anexo N°42: Material utilizado para la capacitación de alimentación en el embarazo y lactancia dirigido a mujeres en edad fértil, de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

## ¿Cómo lidiar con los antojos en el Embarazo?

- 1 Realiza un buen desayuno nutritivo.
- 2 Agrega más vegetales, frutas y proteína a tus comidas.
- 3 Bebe más agua y evita el consumo de jugos artificiales y sodas.
- 4 Practica diferentes actividades en el día para evitar los antojos.
- 5 De vez en cuando date un gusto sin sobrepasarte, ya que es tu salud y la de tu bebé.
- 6 No te saltes ningún tiempo de comida, realiza refrigerios nutritivos.

Ejemplos de refrigerios

El consumo de estos golletes no debe ser seguido.

## Nutrientes en el Embarazo

Es importante que esta etapa se siga consumiendo los grupos de alimentos más esenciales, como las frutas, verduras, carbohidratos complejos y proteínas, ya que todos cumplen con una función específica en el cuerpo.

### Proteínas

Es lo mejor para el crecimiento del bebé. Se encuentra en: carnes magras, huevo, algunos quesos, etc.

### Calcio

Necesario para fortalecer los huesos de la mamá y al bebé, además contribuye a buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, muscular y nervioso. Se encuentra en: lácteos, brócoli, espinaca, germen de trigo.


### Acido Fólico

Es utilizado para prevenir problemas en el cerebro y médula espinal del bebé. Este elemento se encuentra en: algunos cereales fortificados, espinaca, brócoli, zanahoria, aguacate, frijoles, naranja, papaya, guayaba, higos, mango, etc.


### Hierro

En el embarazo, se necesita el doble de hierro, ya que se necesita para aumentar la producción de sangre y así enviarle oxígeno al bebé. Se encuentra en: carnes rojas, carnes blancas, espinaca, frijoles, lentejas.


Anexo N°43: Listado de asistencia de participantes a Capacitación de alimentación en el embarazo y lactancia dirigido a mujeres en edad fértil, de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



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



LISTADO DE ASISTENCIA DE PARTICIPANTES A CAPACITACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MUJERES EN EDAD FÉRTIL, LACTANCIA Y EMBARAZO, COLONIA BUENA VISTA, MEJICANOS.



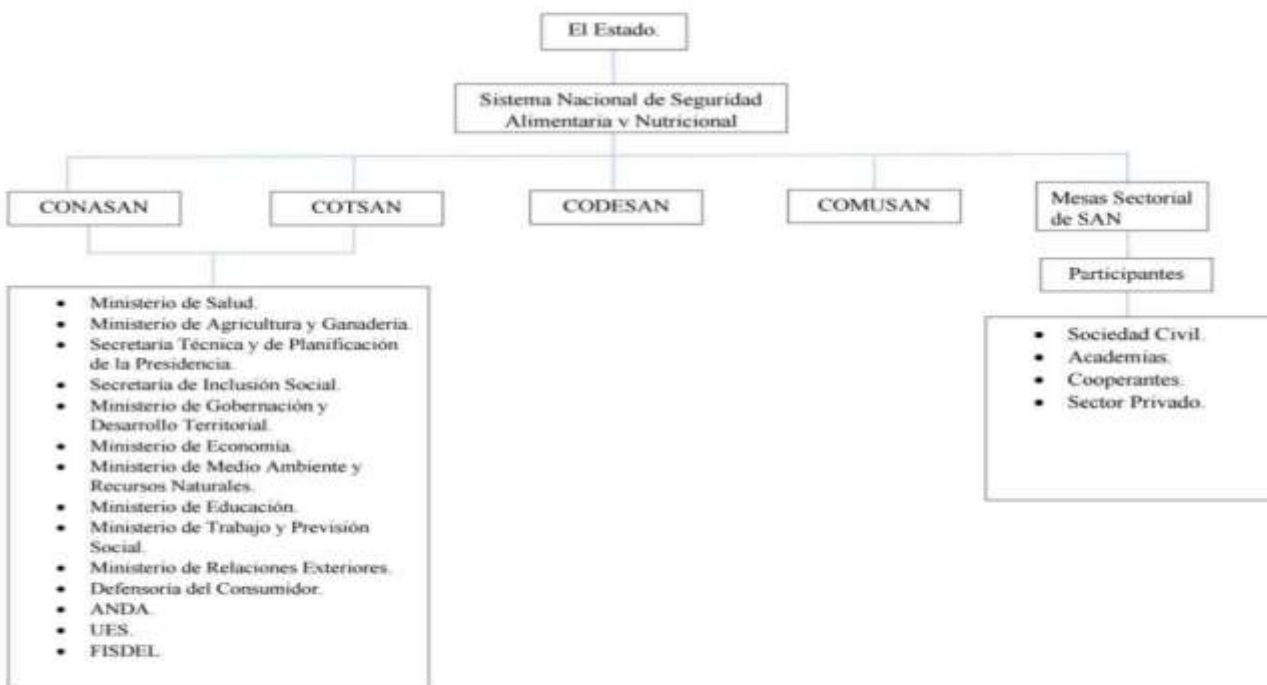
Número	Nombre y Apellido
	Carmen Tobos
	Catalina del Carmen Guzman
	Francisca Tobos de Quinteros
	Santos Benigno Quinteros Cruz
	Leonor GRUZ Rubi
	Mt de La Paz GRANADOS DE FLORES
	Blanca Estela de Guzmán
	Rafael Guzmán Contreras
	Clodia Raquel Sbrion
	Jana Francisco Marroquin
	Blanca Azucena Marroquin
	Sonia Pintin
	Medardo R. V. R. V.
	Sandra Flores

Apéndice Nº.1: Análisis general de la política de seguridad alimentaria y nutrición 2018-2028.

**Desarrollo:**

Estrategias de implementación de la política:

- **Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Plan Nacional Estratégico de SAN y Planes Operativos Institucionales:**

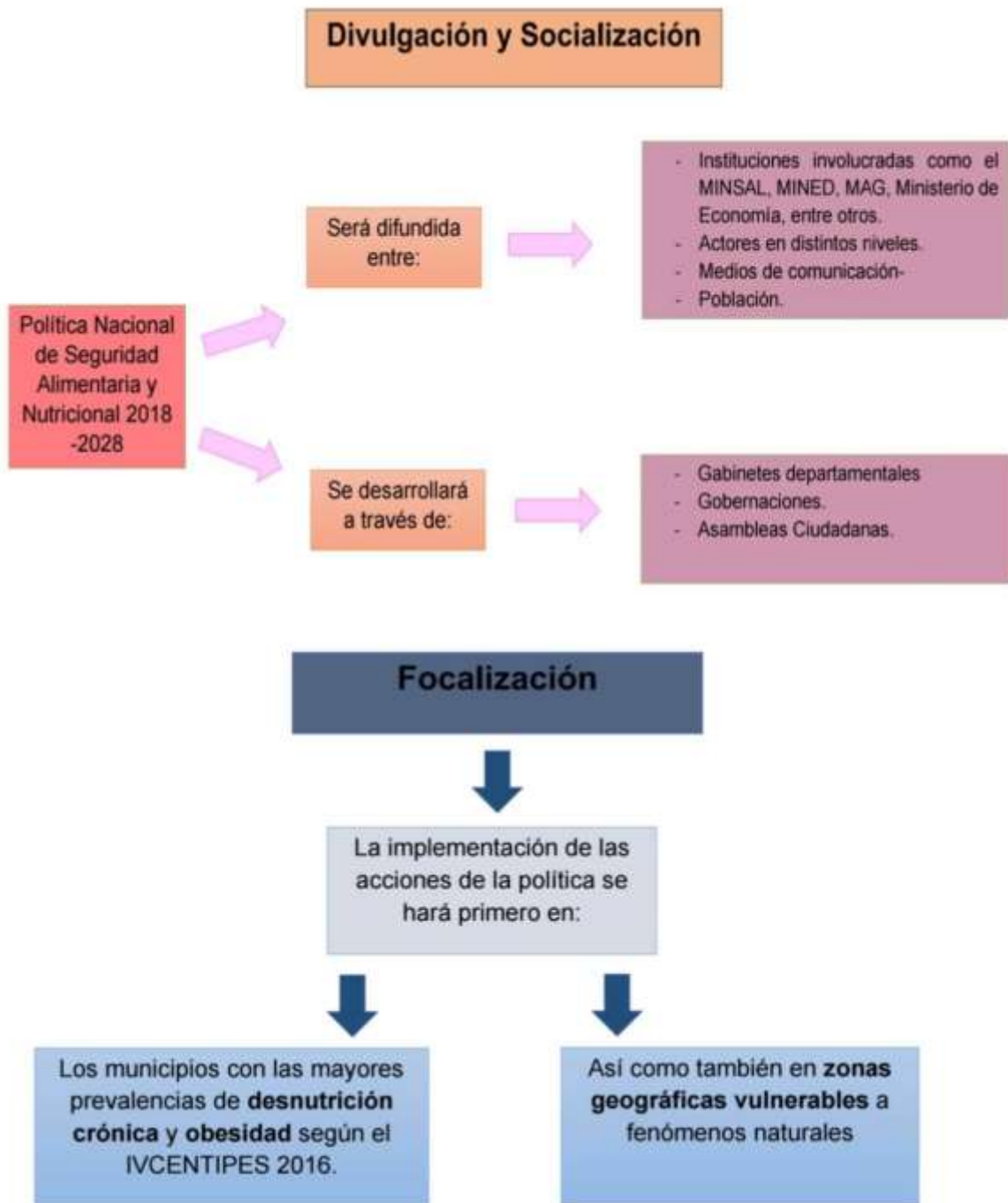




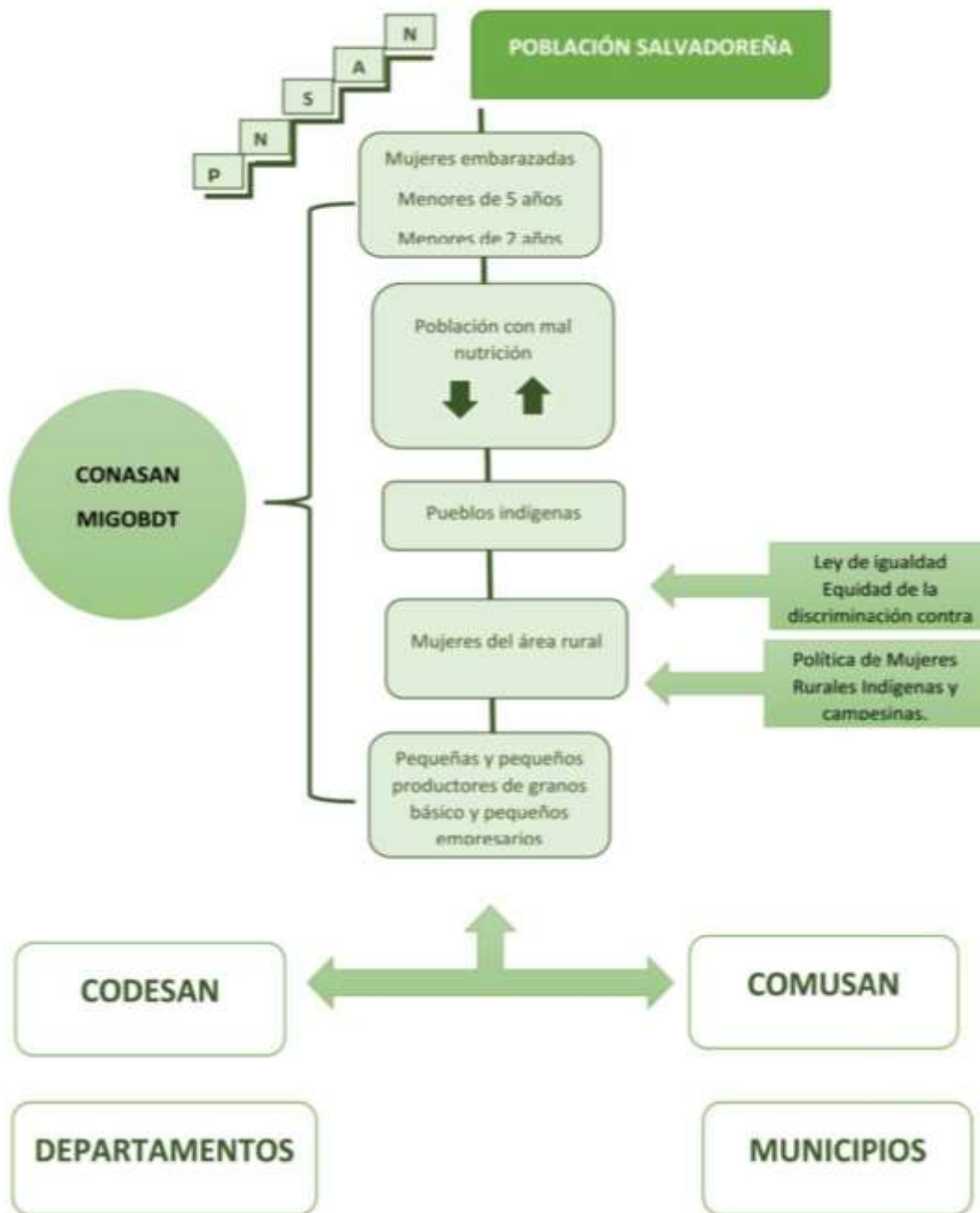
## ESTRATEGIA DE COORDINACIÓN MULTISECTORIAL Y MULTINIVEL PARA LA SAN



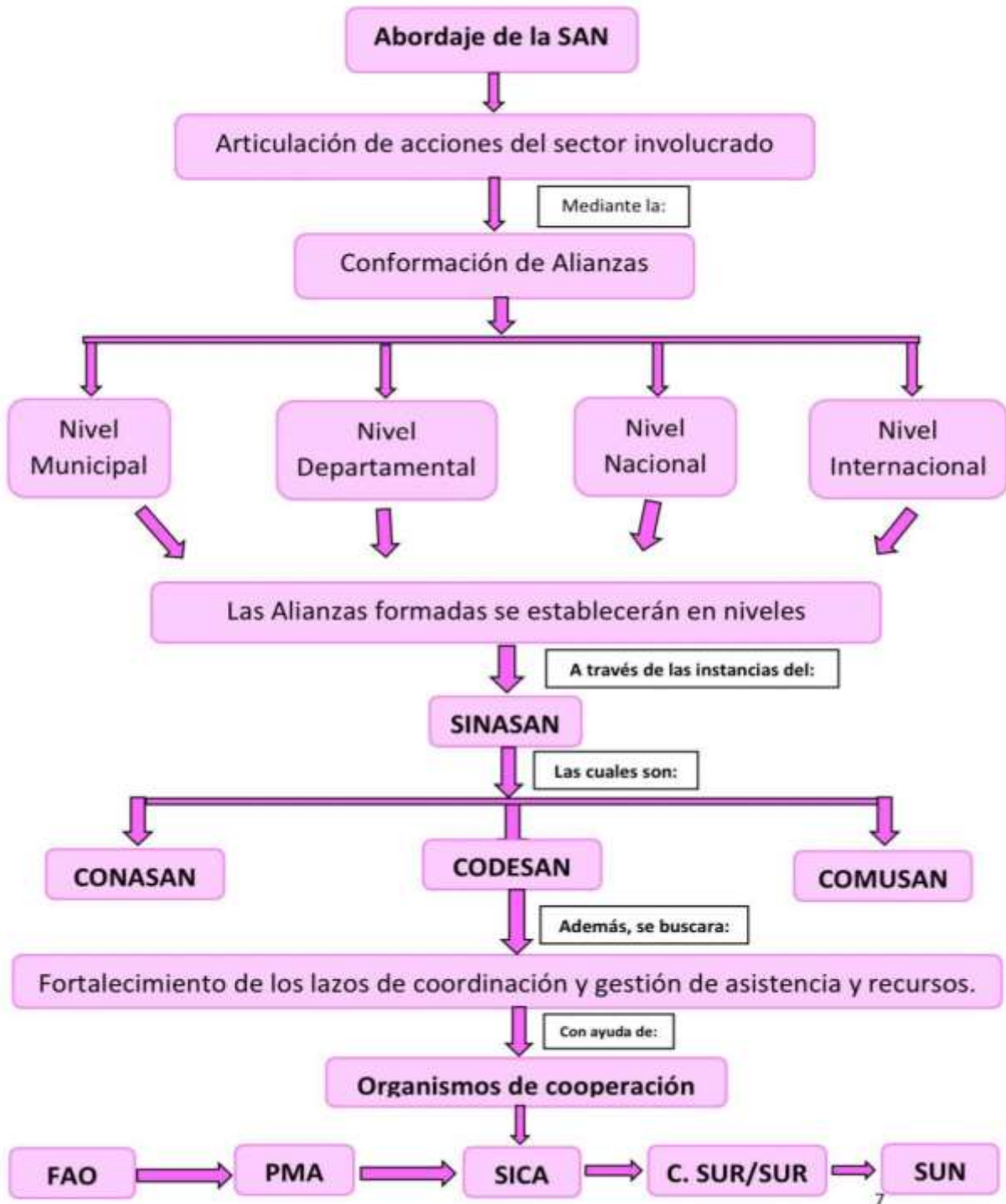
- **Divulgación y socialización, Plan estratégico y Focalización**



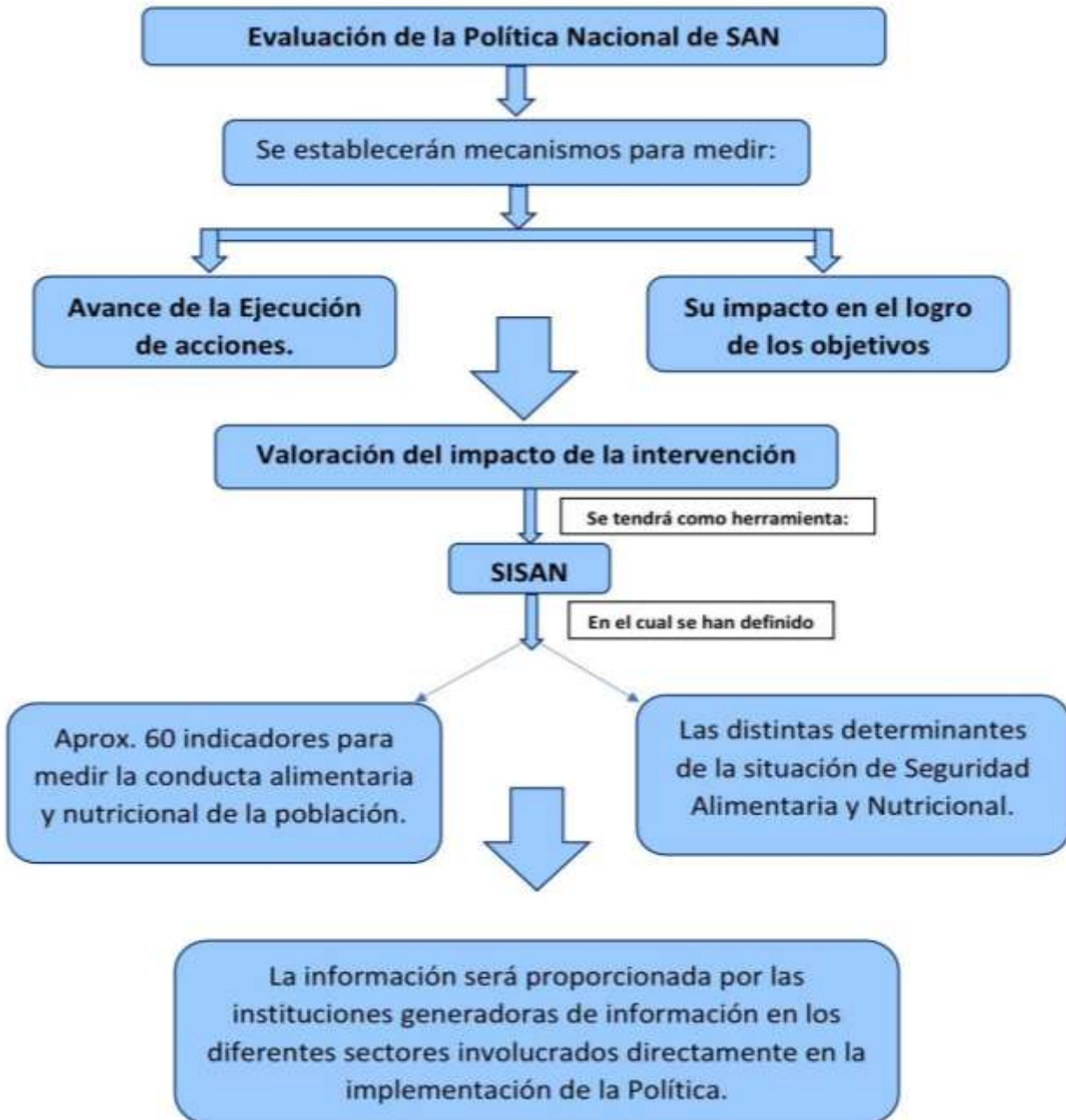
• Población Objetivo y Territorialización de la Política

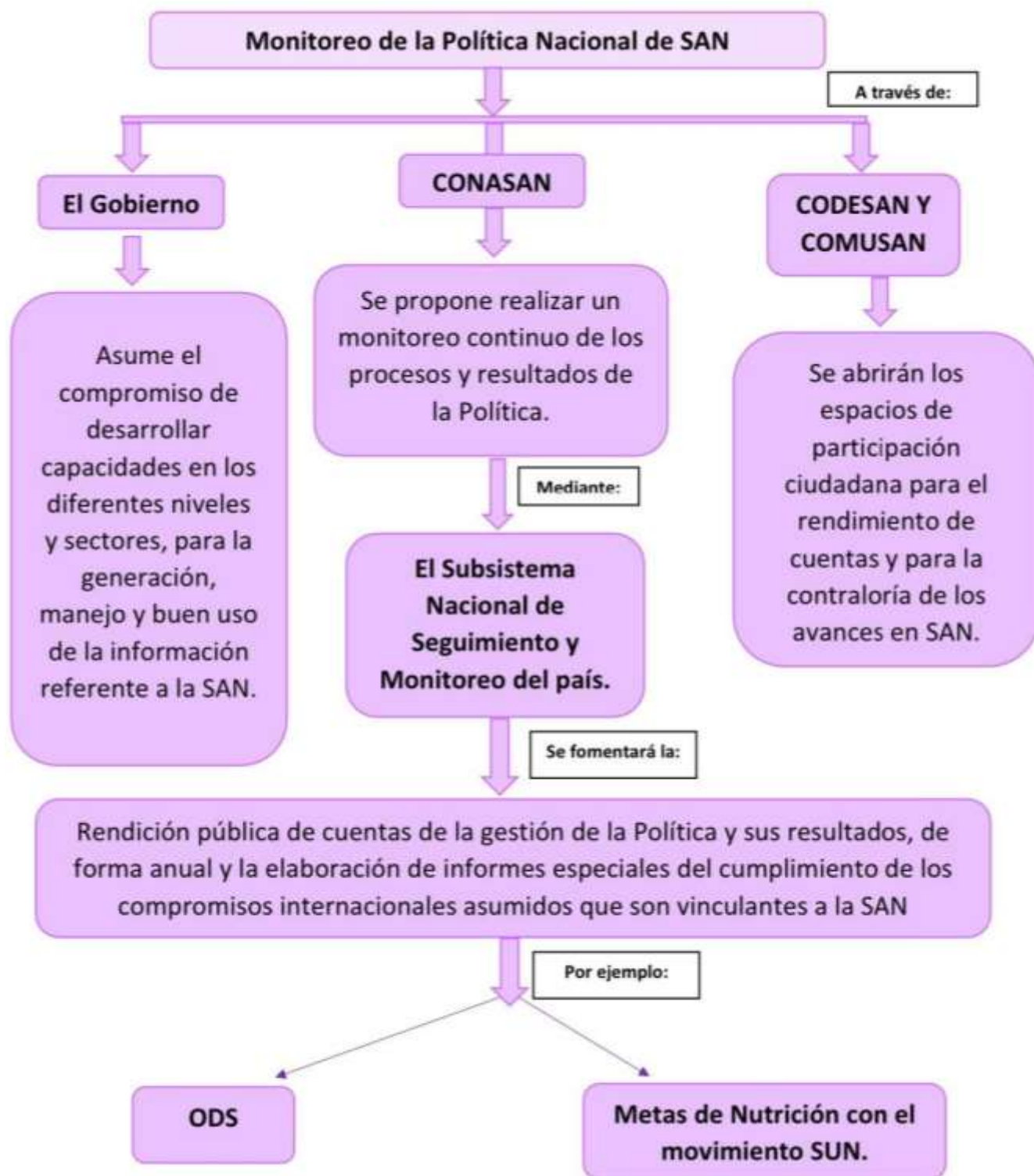


- **Articulación de acciones de distintos sectores.**

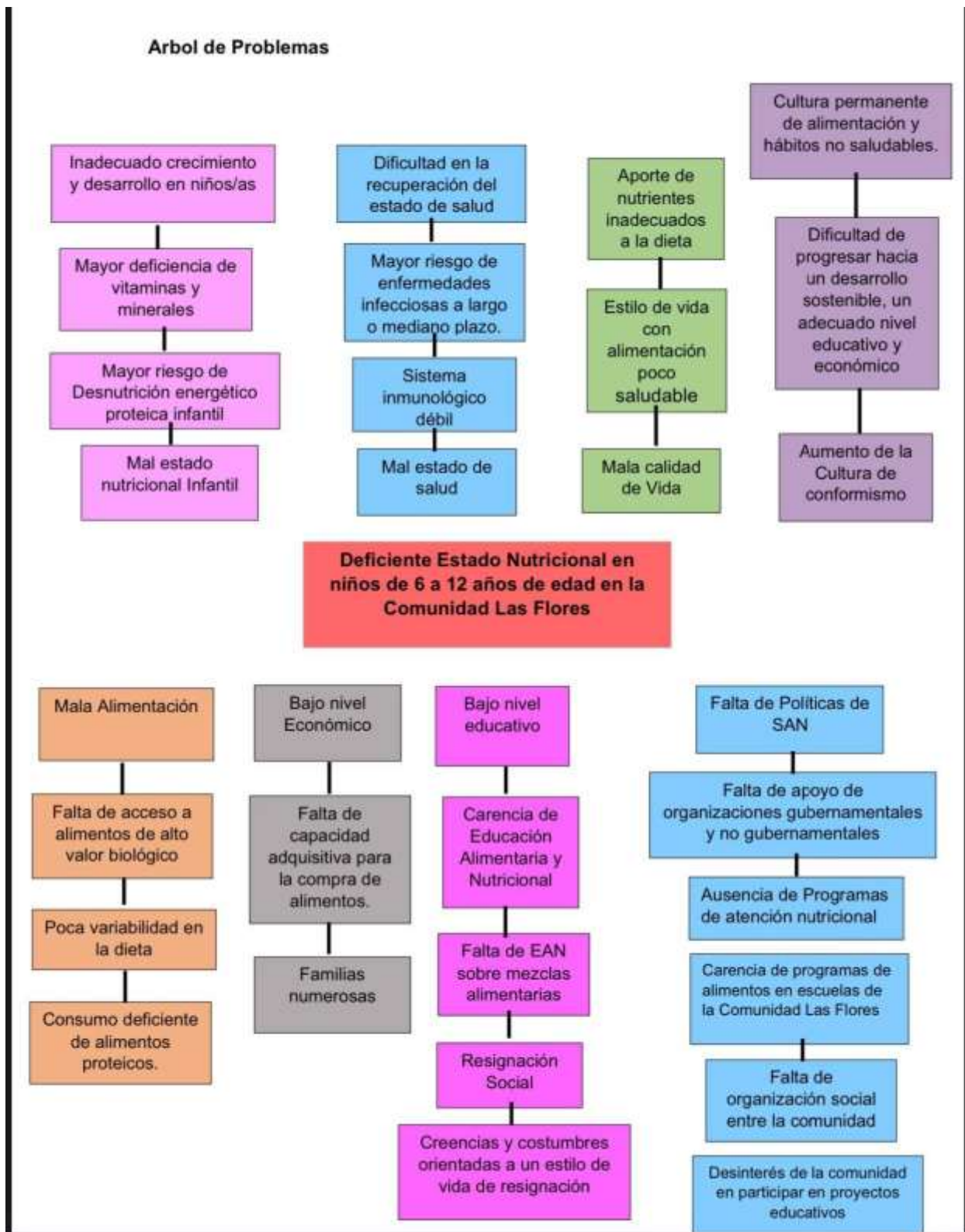


- Monitoreo y Evaluación de la Política.

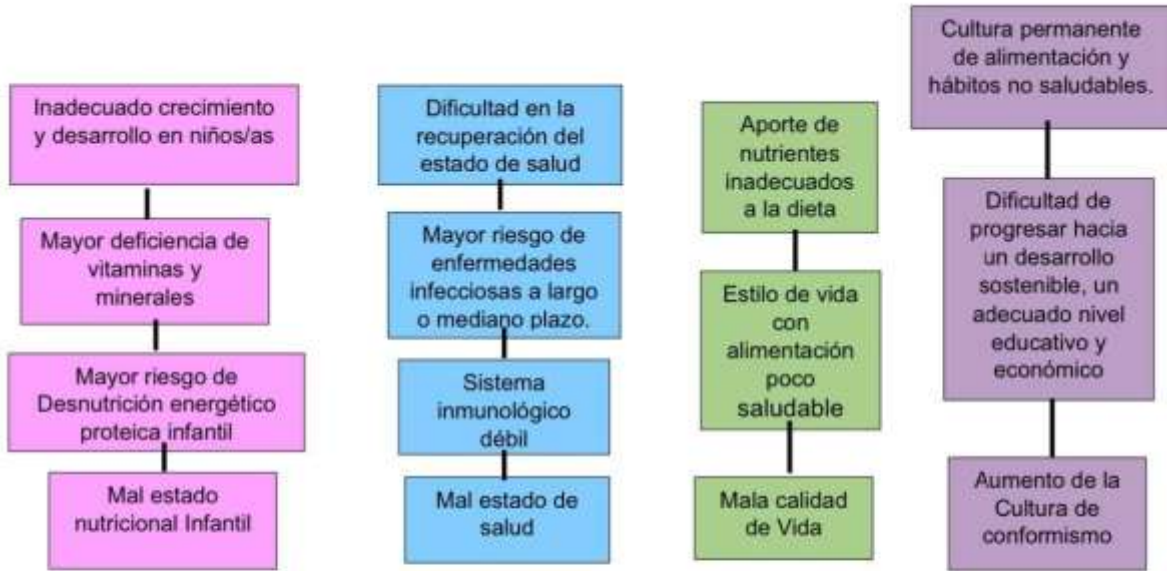




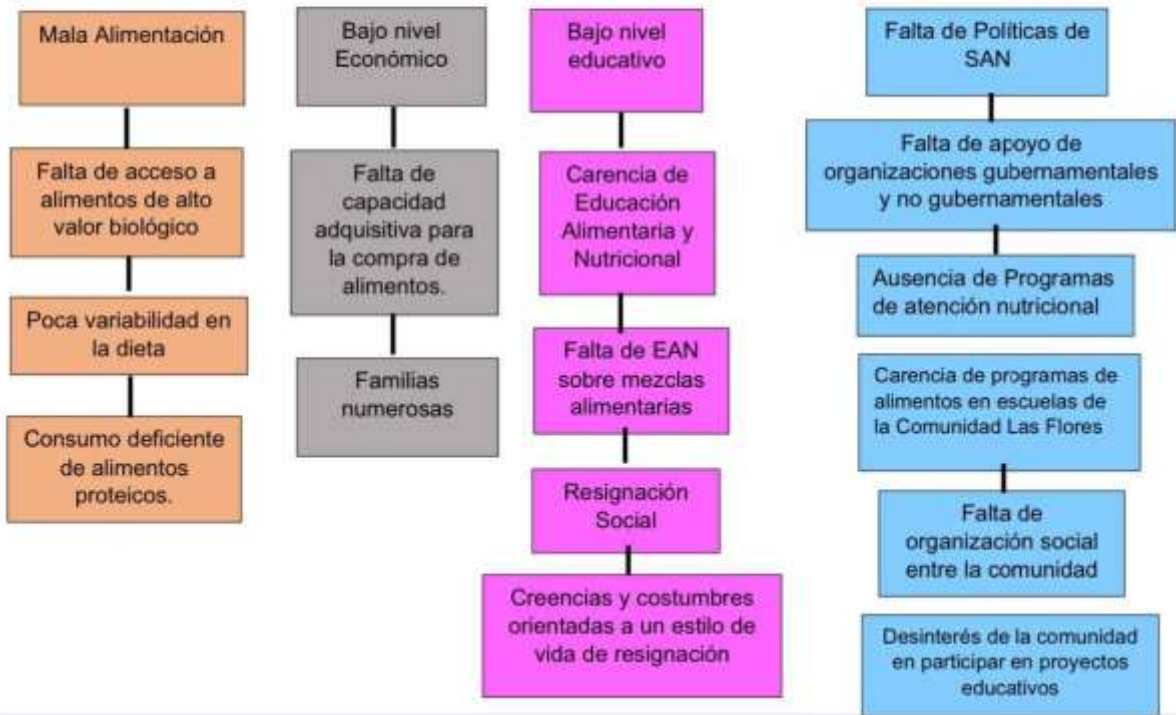
Apéndice N°.2: Árbol del problemas y árbol de objetivos a partir de casos asignados.



**Arbol de Problemas**

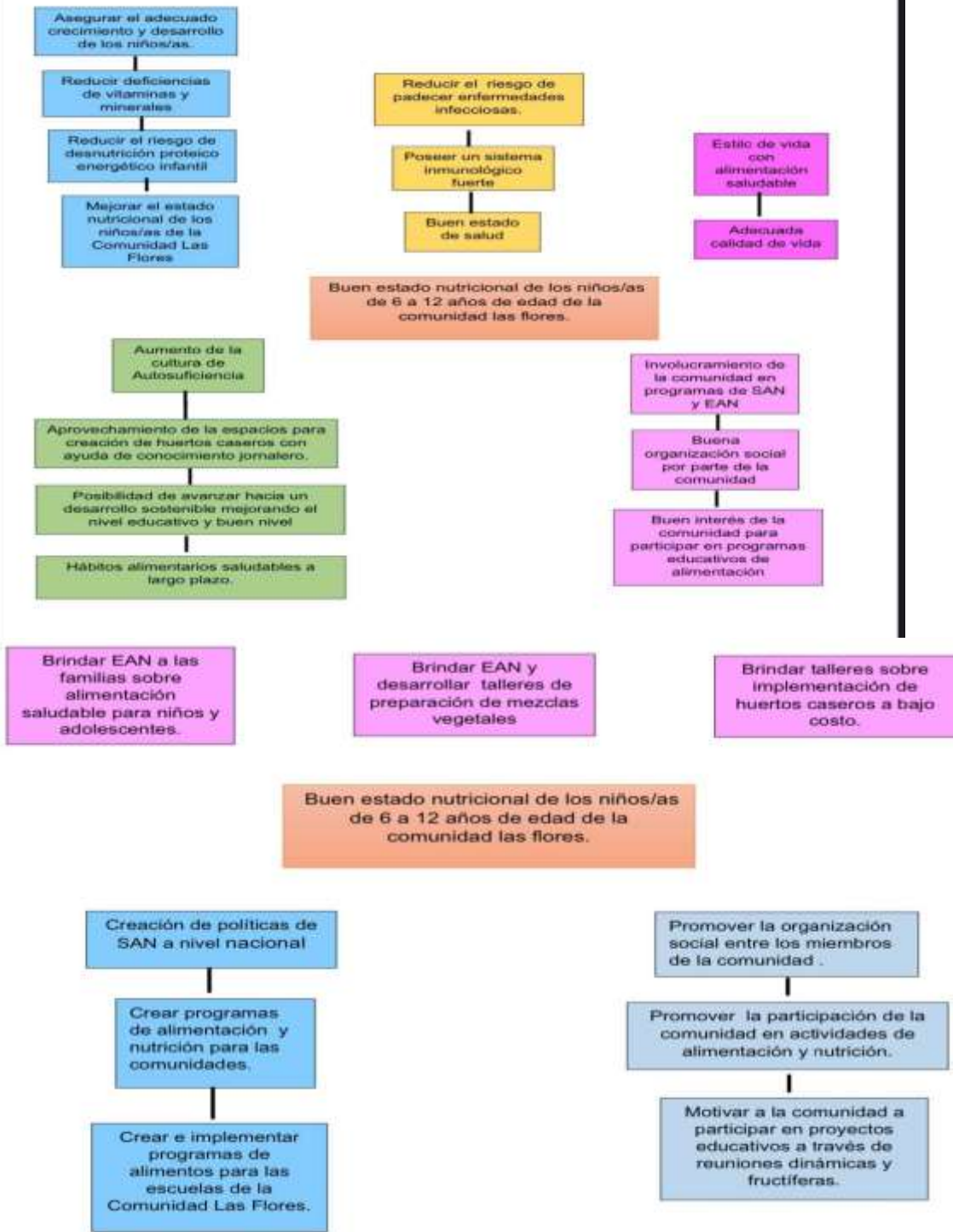


**Deficiente Estado Nutricional en niños de 6 a 12 años de edad en la Comunidad Las Flores**





**Arbol de Objetivos (Fines)**



## ARBOL DE PROBLEMAS



## BAJO NIVEL DE VIDA



## ARBOL DE OBJETIVOS



## ALTO NIVEL DE VIDA



## Apéndice N°.3: Propuesta de Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria y Nutricional (PROALISSAN).

### INTRODUCCIÓN

El presente proyecto denominado : *PROALISSAN "Proyecto de Alimentación Saludable y Seguridad Alimentaria Nutricional"*, es de carácter educativo, en donde se hace énfasis en la importancia de una Alimentación saludable y la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), este se realizará llevando a cabo la implementación de actividades estratégicas de educación alimentaria y nutricional donde se logre un aprendizaje significativo y contribuyan a mejorar la Seguridad Alimentaria Nutricional y el nivel educativo de los habitantes de la municipalidad, específicamente sobre la alimentación y hábitos saludables y salud en general, para así lograr que los beneficiarios del proyecto puedan mejorar su estado de salud y nutrición, así como también su calidad de vida. Cabe destacar que todas las actividades y talleres demostrativos a realizar serán ejecutados de manera presencial y los grupos de interés a trabajar son adultos, adultos mayores, mujeres embarazadas y grupo familiar.

### OBJETIVOS

#### General.

Promover y fomentar la Alimentación Saludable a través de la implementación de actividades estratégicas de educación alimentaria y nutricional que contribuyan con la Seguridad Alimentaria Nutricional y por ende la calidad de salud, de vida y nutrición de los habitantes en el municipio de Mejicanos, San Salvador, en el periodo de noviembre del 2022 a abril del 2023

## OBJETIVOS

### Específicos.

Empoderar a líderes comunitarios y líderes municipales sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional para alcanzar un municipio más saludable y activo.

Promover la adopción de un estilo de vida saludable en niños, jóvenes, adultos y personas vulnerables del municipio de Mejicanos para obtener un estado nutricional óptimo que les permita alcanzar un desarrollo y crecimiento adecuado.

## Actividades por líneas de trabajo

### Adultos

Jornada conocimiento del estado nutricional.

Capacitación de alimentación saludable y recomendaciones en paciente diabético.

Capacitación sobre alimentación con hipertensión arterial.

Capacitación sobre el plato saludable.

Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos.

Capacitación de métodos de cocción y preservación de alimentos a pequeños emprendedores.

Taller participativo denominado "Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémolo"

## Actividades por líneas de trabajo

Mujeres

- Capacitación sobre alimentación en madres embarazadas, lactantes y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa.
- Taller sobre la lonchera saludable.

## Actividades por líneas de trabajo

Grupo familiar

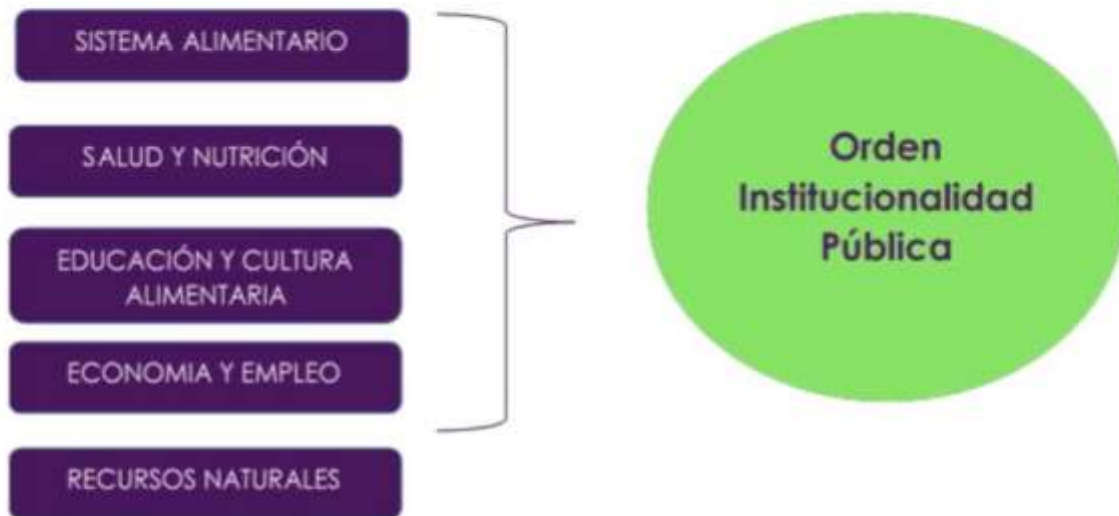
- Sesión de acondicionamiento físico.
- Capacitación sobre mezclas alimentarias.
- Taller de la leche al yogurt.

Apéndice N<sup>o</sup>.4: Tarea N<sup>o</sup>.3 sobre determinantes sociales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

## DETERMINANTES SOCIALES.

### Grupo No 2. Análisis.

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



Un sistema alimentario está formado por todos los elementos que nos rodean (medio ambiente, población, recursos, procesos, instituciones e infraestructuras) y actividades que van relacionadas con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos.

Para garantizar la SAN en la población, es de suma importancia que el Estado intervenga con actividades educativas que enseñen a los salvadoreños a tener una correcta nutrición, a mantener de manera óptima su estado de salud, a brindar educación alimentaria que permita incluso que lleve al crecimiento socioeconómico, así como a la equidad y la sostenibilidad ambiental.

En El Salvador, el estado interviene regulando los entornos escolares, por ejemplo, la Estrategia de Alimentación Escolar Saludable y Sostenible, una de las actividades que se realizarán con esta estrategia son los huertos escolares, donde pretenden instruir a los niños y padres de los escolares acerca de cómo crear un huerto con el propósito de que puedan tener una

alimentación sostenible, variedad de alimentos, saciar el hambre, ser productores locales, así como mejorar el estado económico de las familias.

Entre otras actividades educativas acerca de la alimentación saludable, etiquetado nutricional y prevención de las ETA, como temas de mitos y realidades que por tanto tiempo han afectado la nutrición del salvadoreño.

El estado interviene con regulaciones que permitan a la población acceder a productos nutritivos, seguros, variados, a precio justo y producidos de manera responsable con el medioambiente, elaborando Guías Alimentarias basadas en alimentos propios de la cultura, con participación de gobierno y organismos no gubernamentales, incluyendo al sector productivo que al mismo tiempo de pauta de nuevos empleos que mejoren la economía salvadoreña.

2. Explicar cuáles serían las vinculaciones entre los determinantes de 1er orden con los de tercer orden en algunas responsabilidades del sistema alimentario.

En el mundo globalizado actual la alimentación juega el rol más importante en nuestros días, sin embargo no siempre se le da la total importancia a este punto. La disponibilidad, accesibilidad, consumo y disponibilidad de los alimentos va depender en cierta medida de un escalón de actividades y procesos complejos; que comprenden en la producción, la forma de elaborar, el fácil acceso, medios de comercialización, consumo y eliminación de cada uno de los alimentos.

Dicho lo anterior a toda esta red lo podemos denominar sistemas alimentarios que no solo repercute o beneficia a un solo sector, sino que en cada una de las personas que buscan alcanzar un estilo vida y estado de salud óptimo, teniendo la nutrición a la vanguardia de red.

Así mismo diferentes instituciones públicas velan por la creación, ejecución y organización de cada uno de los programas y proyectos que en cierta medida beneficien en la salud, educación, cultura, economía y nutrición. El objetivo de cada una de las actividades es principalmente brindar los recursos sobre los sistemas alimentarios en cada uno de los actores involucrados, a fin de poder incitar el debate, su complejidad y diferencias a nivel de la comunidad, municipio y país.

La forma en que se cultivan, elaboran, distribuyen, consumen los alimentos ha representado una amenaza para la salud humana durante las últimas décadas; de igual manera cada vez podemos ver más evidente que nuestros



sistemas alimentarios son cada vez más vulnerables a cualquier tipo de situación o crisis, esto porque tiene una gran dependencia en cada uno de los recursos humanos, logísticos y naturales ejemplo de ello tenemos la pandemia de hace dos años.

Y lo podemos ver reflejado en este momento con niveles altos de malnutrición en todas sus formas y representa una carga mundial de cada una de las enfermedades, una de la tercera parte de todos los alimentos que se producen a nivel mundial se pierde o se desecha y cada vez se va notando una preocupación notable.

Es por ello que cada una de las instituciones encargadas públicas o privadas es vital para poder generar un impacto distinto en generar proyecto que lleven a la acción y beneficio para cada uno de los involucrados, principalmente las personas que no tienen la posibilidad de tener una vida digna.

3. Explique qué sucede con la alimentación y nutrición desde la Epidemiología Social o crítica, al abordar la Salud Pública a partir de dos factores:

- a) Los Determinantes y factores de riesgo.

Los determinantes de la san se dividen en los de primer orden y segundo orden, en los de primer orden se encuentran: El Sistema Alimentario, Salud y Nutrición, Educación y cultura alimentaria, Economía (Empleo & Ingreso) RRNN) Y los determinantes de segundo orden son: Servicios preventivos de salud y Seguridad Social. Factores de riesgo: Alimentación inadecuada, Nutrición inadecuada y Expectativa de vida.

Los Determinantes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional son muy importantes ya que a través de ellos se puede lograr una buena salud y nutrición adecuada para las personas vulnerables. En la actualidad es muy difícil para muchas familias salvadoreñas tener seguridad alimentaria ya que no siempre se tiene disponibilidad de alimentos o un acceso adecuado tanto físico como económico y esto hace aún más difícil que se logre llevar una alimentación adecuada, lo que afecta directamente la nutrición de las personas ya que al no tener un aporte adecuado de nutrientes se ve comprometida la salud de niños y familias enteras, afectando su sistema inmunológico, haciéndolos más propensos a los factores de riesgo como la desnutrición o una mal nutrición por exceso de calorías, etc., lo cual afectaría la utilización biológica de los alimentos.

Por lo que es necesario tomar en cuenta cada uno de los factores de riesgo y cada determinante para abordar el tema de salud pública ya que características como la ubicación de la vivienda familiar o aspectos culturales influye en que las familias puedan acudir con facilidad a los centros de salud y mantener una atención preventiva, agregando que muchas familias son de bajo nivel económico y educativo, lo que dificulta llevar una buena alimentación y nutrición.

De igual forma llevar una mala alimentación derivará en una mala nutrición, lo que afecta directamente la expectativa de vida, aumentando la mortalidad en recién nacidos, niños vulnerables y adultos mayores con enfermedades crónicas, por lo que se debe brindar atención especial tomando en cuenta todos los determinantes de la SAN y factores de riesgo para buscar una solución en conjunto que no afecte los recursos naturales del medio ambiente y beneficie a la población en riesgo.

#### b) Las Oportunidades de vida.

A través de los años se ha tenido la creencia que las oportunidades de vida solo dependen de los factores económicos, si bien estos son la base, también influyen otros factores como es el caso de los factores políticos e ideológicos.

La parte económica influye desde el nivel de ingreso que poseen los hogares para la compra de alimentos, claramente si la capacidad de compra es poca, las personas solo buscaran un fin en la alimentación que es la saciedad, por ende, esta alimentación no sería variada y no cubrirían de la manera correcta sus requerimientos nutricionales; además en estos casos es difícil que se llegue a cubrir el costo de la canasta básica de alimentos.

En caso contrario, cuando existe una mayor capacidad económica, hay mayor probabilidad de que exista una alimentación adecuada, variada y sostenible, debido a que esto también depende del nivel de educación, tanto de manera general y también en materia de alimentación.

En El Salvador, el analfabetismo siempre se ha visto influenciado por el área de residencia, ya que para el 2022 en el área urbana es de 6.6% y en el área rural es el 15.7%, quiere decir que las personas más afectadas son las del área rural, ya que incluso la educación en esta área suele ser un poco más deficiente, por factores como la falta de docentes especializados en materia o el tener alumnos de diferentes grados en un solo salón de clases, entre otros. Muchas veces los niños de estas áreas suelen tener deficiencias nutricionales que se manifiestan en su crecimiento o incluso hay una mayor incidencia de niños con discapacidades intelectuales, que si bien es cierto, esto muchas veces es por origen genético, también suele darse por la falta

Otro punto que suele llamar la atención, es que, si bien en algunos países se cuenta con la suficiencia, accesibilidad física y económica, un impedimento muy común son las costumbres, creencias e ideologías de los individuos.

Las religiones poseen diferentes prescripciones alimentarias, creencias de alimentos buenos o malos para el cuerpo y alma; aunque no todas las religiones poseen muchas restricciones hay otras que si, por ejemplo, el limitar las cantidades de ciertos alimentos o algún grupo de estos.

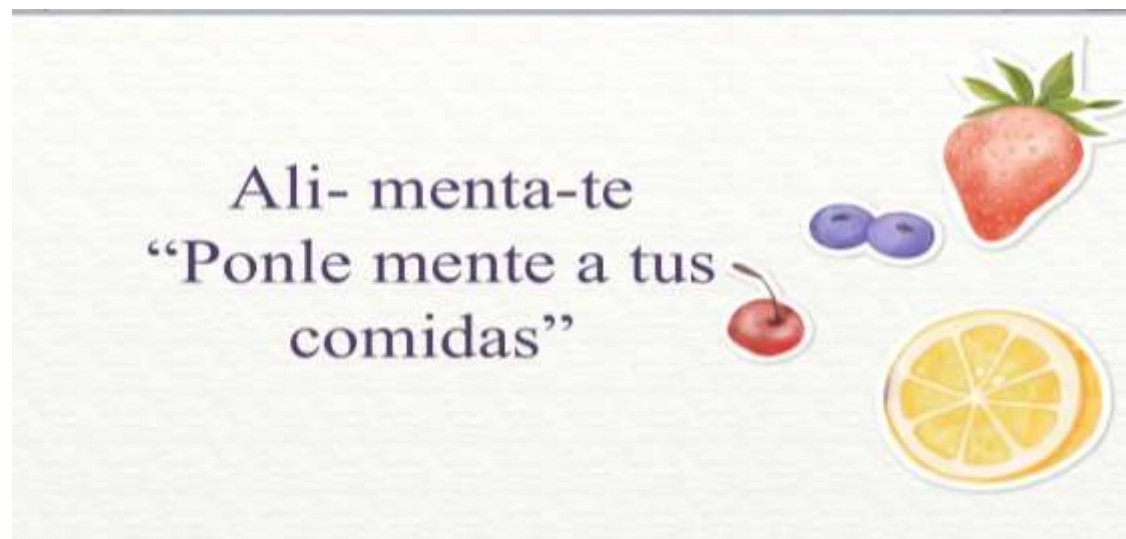
En cada cultura hay alimentos que son considerados malos o con propiedades medicinales, cuando la realidad es que no todos suelen ser así. Existen muchas creencias de que ciertos alimentos son dañinos, como por ejemplo que el huevo es malo luego de procesos quirúrgicos, que el coco y la sandía son malos cuando se tiene gripe, entre otros.

Los alimentos típicos en El Salvador, no son considerados con un buen aporte nutricional que se diga, debido a que en su mayoría son productos a base de puros carbohidratos y con alto contenido de grasas, por lo cual no hay un buen aporte proteico; sin embargo las personas al no tener conocimientos sobre los alimentos, prefieren gastar sus ingresos en la compra de este tipo de alimentos con mayor frecuencia, e incluso todos los días, por lo cual a largo plazo suelen haber mayores incidencias de problemas de salud y nutricionales.

Los mismos problemas nutricionales y de salud se reflejan por la globalización, ya que el consumo excesivo de comida chatarra, tiene bastante que ver con esto, siempre por la misma causa ya que los ingresos suelen gastarlos en este tipo de comidas, claramente esto se ve influenciado por la publicidad o los grupos sociales de los individuos.

En las zonas rurales de El Salvador, por la falta de accesibilidad económica, no suelen consumir alimentos que son parte de la globalización, pero si consumen alimentos típicos o alimentos chatarras como churritos y bebidas carbonatadas altas en azúcar, que son los que normalmente se encuentran en las tiendas locales, por ende, la alimentación en estos sectores suele ser más deficiente.

Apéndice N<sup>o</sup>.5: Propuesta de atención a las comunidades dirigido a la población adulta del municipio de Mejicanos.





Este resumen ejecutivo tiene como propósito fomentar en la población un adecuado estado de salud y nutrición para la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles, que día a día son muchas más personas que a nivel mundial, regional, local y comunitario que están siendo afectados por diversas enfermedades; y más importante aún darle solución a los distintos problemas presentados para garantizar así una buena calidad de vida en su diario vivir.



## Contexto



Hoy en día se ha visto un crecimiento enorme de los casos de sobrepeso y obesidad desde niños hasta



Como parte de la cultura alimentaria salvadoreña, la mayoría de preparaciones que se realizan son a base de frituras, e incluso cuando se suele consumir vegetales estos son saltados con margarina, otro método de cocción utilizado es el asado, el problema de consumir este tipo de preparación fuera de casa es que las personas que lo realizan utilizan aceite para que no se les pegue la comida en las planchas o cacerolas.





Además, nuestra población se ve bastante afectada aun más por el alto consumo de bebidas azucaradas, ya sea jugos artificiales o sodas, ya que suelen consumirlas en los tres tiempos de comida o cuando poseen la sensación de sed, por lo que el consumo de agua es muy bajo y no se cumple con la recomendación diaria de mínimo dos litros al día; a esto se le suma la poca o nula actividad física que realizan las personas, ya que no cuentan con lugares al aire libre y seguros para poder realizar la actividad física o no pueden costear un gimnasio.



Así también, la lectura del etiquetado nutricional es un tema que influye bastante en el estado nutricional, la mayoría de personas si no es que todos, desconocen cómo se realiza la lectura del etiquetado nutricional, por lo que a la hora de realizar sus compras se basan en el precio, dejando de lado la calidad del alimento. Incluso varias marcas hacen uso de la publicidad en engañosa, colocando alguna declaración nutricional en el etiquetado frontal del producto y en el etiquetado nutricional se muestra lo contrario, por lo cual las personas son engañadas y se dejan llevar solo por el etiquetado frontal.



Estas enfermedades y mal estado nutricional, suelen darse muchas veces por desconocimiento de como llevar una alimentación saludable, ya que en nuestro país la gastronomía en su mayoría son excesos de carbohidratos y grasas, por lo que no es costumbre incluir alimentos fuentes de proteína y vegetales, frutas suelen incluirse pero en cantidades excesivas, por esta razón siempre se deben de respetar las porciones de los alimentos.



Algo que ha tenido bastante impacto en los últimos años es el uso de las redes sociales, ya que toman influencia en las diferentes prácticas culturales y sociales, así como también en los hábitos alimentarios por lo que se sabe que no toda información que se encuentra en internet es verídica.



Las redes sociales también son utilizadas para la promoción de alimentos de ventas de comida; el que aparezcan anuncios con imágenes de comida llamativos u ofertas, influyen a desencadenar respuestas fisiológicas que conducen a un exceso de apetito por cierto alimento, por lo que si la persona accede a consumir estos alimentos cada vez que se le presenta un anuncio o más seguido.





Esto a su vez se traduce en hábitos alimentarios pocos saludables acompañado de la poca o nula actividad física, esto contribuye a problemas nutricionales, como el sobrepeso y obesidad, así como también enfermedades como diabetes e hipertensión.



### Ejemplo de menú semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: café con leche y pan tostado</li> <li>Almuerzo: pollo a la plancha con papas</li> <li>Cena: arroz con pollo y ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: leche con cereal</li> <li>Almuerzo: carne con papas y ensalada</li> <li>Cena: pescado con verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: leche con cereal</li> <li>Almuerzo: pollo a la plancha con papas</li> <li>Cena: carne con papas y ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: leche con cereal</li> <li>Almuerzo: pollo a la plancha con papas</li> <li>Cena: carne con papas y ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: leche con cereal</li> <li>Almuerzo: pollo a la plancha con papas</li> <li>Cena: carne con papas y ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: leche con cereal</li> <li>Almuerzo: pollo a la plancha con papas</li> <li>Cena: carne con papas y ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno: leche con cereal</li> <li>Almuerzo: pollo a la plancha con papas</li> <li>Cena: carne con papas y ensalada</li> </ul>



¡¡Baja de Peso en 10 Días!!



Las personas prefieren tomar dietas y consejos nutricionales de internet o de influencers, ya que por su capacidad económica o por algún otro motivo no puede costear una consulta nutricional o desconocen la importancia de ir al nutricionista para mejorar o evitar un problema de salud o nutricional.

# Objetivos



## General

Elaborar una estrategia para contribuir al desarrollo educativo, nutricional y prevención de las enfermedades a través de la explicación de información verídica sobre la alimentación saludable.



## Específicos

1. Brindar herramientas e información adecuada sobre cómo llevar una buena alimentación y los beneficios de los alimentos en nuestro cuerpo.
2. Concientizar a los adultos sobre como la desinformación de los alimentos a través de las redes sociales puede repercutir en su estado de salud y nutricional.



## Recursos



### Humanos

1. Equipo ejecutor del programa.

### Materiales

1. Video educativo e informativo.
2. Materiales educativos.



## Conclusión

Claramente se sabe que hay varios aspectos que condicionan la forma en como las personas se alimentan, tales como los factores culturales, los sociales, los económicos, y una de las más fuertes son las redes sociales ya que muchas veces contribuyen a la desinformación y promoción de mitos sobre temas de alimentación y nutrición que a la larga afectan las decisiones que las personas toman acerca de su alimentación y esto puede influir negativamente en el estado nutricional de los individuos.



Por lo cual es necesario crear diferentes estrategias que promuevan la salud y la alimentación saludable, la cual son la base para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles que son muy común hoy en día en la población salvadoreña; estas estrategias deben de ser creadas para los diferentes grupos etarios, debido a que una buena alimentación debe de darse desde temprana edad.



Por lo que se decidió crear el contenido de Educación Alimentaria y Nutricional dirigido a la población adulta a través de un video informativo, en el cual se explican aspectos muy importantes de cómo llevar una alimentación saludable, así también se facilitan herramientas como la explicación del plato saludable, que es la base de la alimentación, así mismo se dan a conocer los beneficios que nos brinda una adecuada selección de alimentos en nuestro cuerpo.





Para concluir, el manejo del tratamiento de la enfermedad es de las acciones más importantes del profesional en nutrición, sin embargo, nuestra principal labor se basa en la prevención de las enfermedades mediante una alimentación adecuada en las proporciones de macro y micronutrientes y de igual manera en la educación nutricional a la población.



Apéndice N<sup>o</sup>.6: Discurso individual sobre la importancia de la nutrición en la salud y vida de las personas.

Alumna: Fátima Guadalupe Corleto Padilla

### **La importancia de la nutrición en la salud y vida de las personas.**

Para comenzar debemos saber que la alimentación y nutrición son procesos que se relacionan entre sí. La nutrición es un proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos sólidos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales.

A través de la alimentación que es un proceso externo al organismo, se puede dar la nutrición que es un proceso interno donde se da la digestión, absorción y excreción de nutrientes, por lo tanto, su calidad está determinada por el tipo de alimento que nosotros vayamos a consumir, de esto depende como se llevará a cabo el funcionamiento de nuestro cuerpo y las implicaciones médicas que tendrá en nuestra salud a largo plazo, por esto es importante nuestra nutrición. Porque tener una buena nutrición es la base para tener una buena salud, si tenemos una buena salud se tendrá menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y se llevará una mejor calidad de vida. Para esto es necesario que llevemos una alimentación saludable y adoptemos hábitos alimentarios saludables, comer mejor y de manera balanceada ayudará a que nuestro metabolismo funcione mejor, ya que los nutrientes que se encuentran en los alimentos nos sirven de combustible para que órganos importantes como el cerebro, el sistema digestivo y el sistema nervioso puedan trabajar de manera adecuada.

De igual forma las vitaminas y minerales que se encuentran en frutas y verduras nos ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte aumentando las defensas del organismo, esto hace que no seamos tan susceptibles a enfermedades, contribuyendo a mantener una buena salud y así vamos a tener más energía durante el día. Asimismo, es importante que asistamos a consulta médica y nutricional para llevar un control de nuestro estado de salud.

### **IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NUESTRAS VIDAS**

¿Te has preguntado alguna vez porque es importante llevar una alimentación saludable?

Bueno, el llevar una alimentación saludable nos aporta diferentes beneficios a nuestro cuerpo, uno de los más importante es que nos brindan energía para realizar nuestras tareas diarias, pero para tener una muy buena energía y que rindamos más es necesario consumir verdaderos alimentos como frutas, verduras, carnes blancas o rojas, panes y cereales, y grasas saludables.

El consumir estos alimentos en las porciones adecuadas y diariamente, nos proveerán un buen estado de salud, físico y emocional; claramente los alimentos ya de por si nos proveen felicidad, de vez en cuando podamos consumir algún tipo de comida chatarra, siempre y cuando con moderación.

Otro de los beneficios de llevar una alimentación saludable y si esto se mantiene a largo plazo es que se pueden prevenir diferentes enfermedades, quiere decir que cuando seamos adultos mayores no padeceremos enfermedades como hipertensión o diabetes. Además, nos permite tener nuestro sistema inmunológico muy fuerte, por ejemplo, no nos enfermaremos muy seguido de gripe.

Otro ejemplo de llevar una alimentación saludable es que, si sustituimos el consumo de sodas o jugos artificiales por agua, e incluso hasta tomamos más de los dos litros, nuestra piel estará hidratada e incluso se podría eliminar el gasto de cremas humectantes; también obtendremos más energía para realizar actividad física, ya no nos cansaríamos mucho en largas caminatas o simplemente por hacer algún oficio en nuestra casa.

Alumna: Katherine Denisse Argueta Martínez



## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TU VIDA



La Alimentación es un aspecto básico y fundamental del ser humano, cada uno tiene límites y requerimientos de nutrientes que el cuerpo demanda satisfacer; el mantener una alimentación saludable beneficia al organismo aportando a mantener un adecuado estado nutricional, mantenimiento de la salud, incluso tiene un aporte a un buen estado emocional, económico e intelectual.

Una buena alimentación es uno de los determinantes del tiempo que durará la vida de una persona y con qué calidad vivirá esos años, debido a que permitirá que te ahorres en medicamentos y especialistas médicos ya que previene muchas enfermedades entre ellas la obesidad, enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión arterial, dislipidemia, cáncer, hígado graso, etc en fin la prevención de enfermedades que causan síntomas desagradables como adormecimiento de manos y pies, mareos, dificultad para respirar, dolores en articulaciones de rodillas o espalda por el sobre peso, problemas de concentración, bajo estado inmunológico, insomnio entre otras; Por lo tanto si usted se sintió identificado con alguno de síntomas anteriores pregúntese a sí mismo ¿estoy teniendo una alimentación saludable?



Apéndice N<sup>o</sup>.7: Tarea individual sobre preguntas generadoras acerca de los indicadores socioeconómicos que servirían en la comunidad para el desarrollo de un proyecto en SAN.

Alumna: Fátima Guadalupe Corleto Padilla

#### PREGUNTAS GENERADORAS:

**1. ¿Cuáles son los indicadores socioeconómicos que le servirían en una comunidad para el desarrollo de un proyecto en SAN?**

- **Nivel socioeconómico:** El estatus o nivel socioeconómico (NSE) es una medida total que combina y relaciona la parte económica y sociológica de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas.

Por lo general el nivel socioeconómico se clasifica en 3 categorías, las cuales son: alto, medio y bajo. Para tener certeza y ubicar a una persona o familia de la comunidad en una de estas categorías se deben analizar y procesar distintas variables tales como su ingreso económico, la educación que posee y su ocupación. Esto permitirá conocer la economía de los miembros de la comunidad y se podrá comprender su situación económica y social, así como también enfocar en proyecto en busca de un beneficio para los miembros de la comunidad.

- **Producto Interno Bruto.**
- **Nivel de ingresos económicos de las familias:** El nivel de ingreso económico o la cantidad de dinero que la familia recibe semanal o mensualmente es de utilidad para conocer cuánto dinero pueden gastar y designar para sus necesidades básicas.
- **Presupuesto designado para alimentación:** Un presupuesto hace referencia a la cantidad de dinero que se necesita para realizar un cierto número de gastos necesarios para lograr un objetivo, en este caso la alimentación del hogar, es decir una cifra anticipada que estimada el coste de la realización de un objetivo. Por lo tanto, saber la cantidad de dinero que la familia o el individuo de la comunidad designe a la alimentación

será de mucha ayuda para conocer y obtener información sobre sus hábitos de alimentación y selección de alimentos.

- **Valor de la canasta básica según ubicación rural o urbana:**

La canasta básica es un conjunto de productos alimenticios considerados de primera necesidad, que necesita una determinada familia para poder subsistir en un periodo de un mes.

El precio de la canasta básica difiere un poco en su precio cuando es de ubicación rural y urbana. La canasta básica alimentaria de El Salvador, como en otros países de América Latina, ha ido incrementando su valor con el paso del tiempo, haciéndose cada vez más difícil obtener los artículos alimenticios necesarios para la subsistencia y reduciendo así el poder adquisitivo no solo de las personas que devengan un sueldo mínimo, sino de todos los habitantes.

De igual forma, la canasta básica comprende el mínimo de alimentos en cantidades apropiadas, que deben poseer los miembros de una familia para suplir sus necesidades energéticas, proteicas, de carbohidratos y grasas. También es un indicador estadístico, que tiene la finalidad de medir el costo mensual de un grupo de productos, que se consideran indispensables para satisfacer las necesidades de la población.

Es muy importante estimar mensualmente el costo de la canasta básica, debido a que permite orientar las políticas sociales y económicas de una nación.

Por lo anterior, el acceso a la canasta básica es muy importante ya que de este dependerá la alimentación y Nutrición de las familias de la comunidad y si se observan deficiencias se puede orientar el proyecto para beneficiar dicha situación.

- **Disponibilidad y Acceso económico a alimentos:** Estos aspectos son importantes ya que es necesario saber si la comunidad cuenta con

alimentos disponibles en variedad dentro de su comunidad, si se encuentran cerca los mercados municipales, tiendas o ventas de alimentos, se debe saber que tanto debe recorrer una persona para poder comprarlos, de igual manera es necesario conocer sobre el acceso físico y económico a los alimentos determinará su adquisición por parte de la comunidad.

- **Seguridad social:** La Seguridad Social es el sistema que se ocupa de garantizar el Estado de bienestar en una sociedad. Visto desde otro punto de vista, la Seguridad Social es la mayor y más importante plataforma de bienestar que ofrece el Estado a sus ciudadanos. Por lo anterior es necesario saber si la comunidad cuenta con dicha seguridad o las personas se encuentran amenazados con peligro día a día, ya que esto influye de gran manera en su desarrollo psico-social.
- **Numero de integrantes de la familia:** Es importante conocer si la comunidad cuenta con familias numerosas o familias con pocos miembros ya que se podrá conocer sus hábitos alimentarios y su relación familiar.
- **Tasa de empleo y desempleo:** Conocer cuantas personas de la comunidad trabajan serviría de mucha ayuda para saber que tipo de trabajos tienen las personas de la comunidad y cuantas familias se encuentran desempleadas, etc.
- **Nivel educativo:** El nivel educativo de una persona está determinado por una serie ordenada de programas educativos agrupados en relación a una gradación de las experiencias de aprendizaje, conocimiento, habilidades y competencias que imparte cada uno de los programas impartidos en nuestro país, tales como: Educación básica, media y universitaria. A menudo los niveles muestran el grado de complejidad y especialización del contenido de un programa educativo, ya sea básico o complejo.

- **Costumbres, Cultura, Creencias y Religión:**

Lo que llamamos cultura es en buena parte nuestra forma de pensar y que es parte producto de lo que nos rodea. Una forma de pensar predominante, que admite variaciones importantes entre las personas, pero que forma un todo capaz de dar identidad a ellas.

La cultura es algo acumulado en la sociedad, producto de la suma de ideas personales de actualidad, pero más importante, heredada de muchos años atrás. Por eso mismo, la cultura nos dará pautas sobre los hábitos alimentarios de las familias de la comunidad, lo que se ha transmitido de generación en generación, así como también información sobre sus creencias y como se relaciona la religión con la selección de alimentos y la nutrición de la comunidad.

**2. ¿Qué tipo de proyecto puede proponer para fomentar el desarrollo local?**

Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional, enfocado en mejorar la seguridad alimentaria nutricional de la comunidad.

Proyecto de Implementación de huertos caseros a nivel comunitario.

**3. ¿Qué tipo de determinantes de la salud nos ayudaría a identificar la cultura alimentaria?**

Determinantes individuales: como la cultura del departamento o municipio donde se encuentra la comunidad, sus creencias, religión que profesan, reglas alimentarias de a religión que practiquen en la comunidad, hábitos alimentarios, costumbres alimentarias transmitidas de generación en generación, ya que de esto dependerá la decisión que tomen sobre el consumo de alimentos.

Determinantes sociales y económicos: que tanto acceso físico y económico tiene la comunidad a los alimentos.

## DESARROLLO

1. ¿Cuáles son los indicadores socioeconómicos que le servirían en una comunidad para el desarrollo de un proyecto de SAN?

El Producto Interno Bruto (PIB) de la comunidad, salarios, remesas familiares, subsidios, ingresos a nivel familiar, tasa de empleo y desempleo, profesión u ocupación de los habitantes; precio de la canasta básica de alimentos que se comercian en las tiendas o mercados, así mismo también la inflación de los productos alimentarios, ya que normalmente suelen aumentar de precio cuando se venden a nivel de tienda; cambios en los patrones de consumo, nivel educativo; condiciones del ambiente, estilo de vida, cultura, religión y hábitos alimentarios.

2. ¿Qué tipo de proyecto puede proponer para fomentar el desarrollo local?
  - Ferias de emprendedores en diversos campos, pero especialmente en la alimentación, como por ejemplo vender productos de panadería con decoraciones o ingredientes innovadores, el realizar alguna manualidad de desperdicios de alimentos como muñecos que son tallados en coco o muñecas de tusa con elotes.
  - Cultivo de tilapias en casa: de acuerdo al Ministerio de Ganadería y Agricultura (MAG), es posible el cultivo de estas en tanques de agua, estos se pueden adquirir en las diferentes ferreterías. Este tipo de proyecto puede destinarse a las familias que poseen un jardín un poco más grande; con este tipo de proyecto se obtienen alimentos para el consumo del hogar y para generar ingresos.
  - Implementación de talleres de arte culinario: para que las personas que poseen negocios de comida en la comunidad o en otros lugares sea variado a lo tradicional que lo salvadoreños suelen consumir.

3. ¿Qué tipo de determinantes de salud nos ayudarían a identificar la cultura alimentaria?

De acuerdo a Lalonde son cuatro tipos de determinantes de la salud, los cuales son: Biología humana, medio ambiente, estilo de vida y sistema sanitario. Para lograr identificar la cultura alimentaria es necesario el uso de estos cuatro, ya que cada uno de ellos se complementa con el otro, así es como se logra obtener un resultado más concreto.

Así mismo, estos determinantes pueden desglosarse de la siguiente forma:

- Determinantes individuales: ya que en este se incluye el estado de salud, nutricional y de ánimo, el hambre y el apetito, los aspectos sensoriales del individuo, formas de preparar los alimentos, conocimientos, creencias y normas morales. La capacidad que posee el cuerpo para utilizar los alimentos, así como también la predisposición a algunas enfermedades.
- Determinantes sociales: incluye el nivel educativo, la influencia social con otros individuos, costumbres y tradiciones de la comunidad, condiciones de vida, la publicidad en los medios de comunicación, acceso a servicios de salud públicos de calidad.
- Determinantes económicos: en este se encuentra el ingreso a nivel familiar, el porcentaje que se ocupa del ingreso para la compra de alimentos, el empleo, la profesión u ocupación, la capacidad de comprar alimentos nutritivos, el poseer la capacidad de comprar ciertos medicamentos.
- Determinantes ambientales: este suele ser de los más importantes, ya que determina el estado de salud del individuo, aquí se encuentra el saneamiento ambiental y básico de la vivienda, la disponibilidad de agua potable, la eliminación adecuada de basura y excretas, la higiene personal e higiene de los alimentos, calidad del aire y agua.

Alumna: Katherine Denisse Argueta Martínez

NOMBRE: KATHERINE DENISSE ARGUETA MARTÍNEZ

TAREA-CLASE: MODULO II-2022

INDICACIONES GENERALES:

- Presentar un informe general, solamente respondiendo las preguntas generadoras.
- Trabajar de forma individual.
- La tarea siguiente para trabajarla en el horario establecido de la clase.
- La fecha de entrega será el día 11 de octubre hasta las 23:59 minutos.

PREGUNTAS GENERADORAS

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

Escolaridad, empleo, censo, presupuesto para alimentación, variedad de la dieta, número de integrantes familiares, cultura y religión.

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

Un proyecto donde se utilicen los recursos con los que cuenta la comunidad, transformándolo en productos innovadores que se puedan vender y así obtener ingresos económicos para la compra de otros alimentos.

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

- Medio ambiente
- Estilo de Vida

Alumno: Josué Daniel Ayala Panameño

1. ¿Cuáles son los indicadores socioeconómicos que le servirían en una comunidad para el desarrollo de un proyecto en SAN?

Podemos destacar puntos importantes para la planificación y la ejecución de un proyecto puede ser:

- Índice de desarrollo humano.
- Educación de calidad.
- Tasa de alfabetización.
- Datos epidemiológicos.
- Hábitos alimentarios.
- Saneamiento ambiental a nivel de comunidad y municipio.

Dicho lo anterior cada uno de estos puntos son clave para poder intervenir mediante la práctica haciendo énfasis en la seguridad alimentaria y nutricional; con el fin de poder generar un impacto positivo y a gran escala en cada uno de los miembros de la comunidad.

2. ¿Qué tipo de proyecto puede proponer para fomentar el desarrollo local?

Entre los proyectos o actividades que tienen un gran potencial para generar desarrollo a nivel local en la comunidad podría ser: Talleres enfocados a un manejo y control de cada uno de las finanzas, así mismo talleres para personas emprendedoras y que sea con un enfoque que beneficie a macro escala en la comunidad, talleres de huertos caseros, manualidades y también podría ser cualquier actividad que se vea involucrada cada uno de los miembros de la comunidad.

Para poder ayudar y empujar a la comunidad a generar este desarrollo es fundamental contar con la accesibilidad, con el fin de dirigir cada uno de los proyectos y actividades a empoderar a cada miembro de cada familia de la comunidad.

3. ¿Qué tipo de determinantes de salud nos ayudaría a identificar la cultura alimentaria?

Entre los determinantes de salud que permitirían identificar la conducta alimentaria de una población podemos tomar en cuenta principalmente el **estilo de vida** y el **sistema sanitario**, ya que en primer lugar será el estilo de vida el que determinará la situación de salud y nutricional individual, familiar y poblacional, por ejemplo, si hay malos hábitos, mala alimentación, mucho sedentarismo habrá prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus y la hipertensión y al contrario si hay hábitos saludables la prevalencia de estas enfermedades será menor; de igual manera la calidad de sistema sanitario influirá en la salud, ya que si el



sistema de salud se enfoca en una adecuada educación dirigida a la prevención se generará un impacto positivo en la salud de su población.

Por otro lado, el indicador de salud **medio ambiente** también puede permitir identificar la conducta alimentaria de la población, ya que es usual que las conductas alimentarias y de otro tipo de los individuos se vean influenciados por su entorno o por el ambiente en el que viven.

Apéndice N°.8: Carta didáctica de Actividad 1, denominada Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar del Municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar del Municipio de Mejicanos.

**Lugar de la actividad:** Casa comunal de Reparto Santa Lucía.

**Objetivo General de la actividad:** Conocer el estado nutricional inicial del grupo familiar del municipio de Mejicanos, con el fin de poder brindar conocimientos de nutrición adecuados en base a su estado de salud y nutricional.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Recolectar información mediante los indicadores antropométricos los cuales se utilizarán para una evaluación precisa y detallada de los pacientes a tratar durante la actividad.
2. Brindar un ambiente de confianza a la hora de realizar la evaluación nutricional a los habitantes.
3. Crear conciencia sobre las repercusiones que puede tener en la salud un mal estado nutricional.

**Responsable:** Equipo ejecutor.

Fecha de la realización: 20 de noviembre de 2022.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1. Obtención de datos personales.	Saludo y presentación del equipo ejecutor.	-El equipo ejecutor dará la bienvenida y se presentarán.	-Humanos: equipo ejecutor, habitantes del Reparto Santa Lucía.	5 minutos	-Evaluación de participación de los habitantes mediante listado de asistencia. ( <a href="#">VER ANEXO 18</a> )  -Uso de graficas de crecimiento de niños/as del MINSAL. ( <a href="#">VER ANEXO 13</a> )  -Uso de tabla de peso para talla según edad gestacional (CLAPS). ( <a href="#">VER ANEXO 14</a> )  - Uso de IMC para evaluar estado nutricional de mayores de 18 años. ( <a href="#">VER ANEXO 15</a> )
2. Toma de medidas antropométricas.	Llenado de lista de asistencia	-Reunir a los participantes en la casa comunal por un promedio de una hora y media; en donde se les explicara en que consiste la actividad.	-Materiales: Tallímetro, bascula, instrumento para la recolección de datos, papel carbón, lapicero, calculadora, graficas de crecimiento de niños/as del MINSAL, tabla de peso para talla según edad gestacional (CLAPS).	10 minutos	
3. Evaluación nutricional.	Ordenar a los participantes de acuerdo a su grupo etario.	-Los participantes deberán de registrar su asistencia.		5 minutos	
4. Recomendaciones nutricionales de acuerdo a estado nutricional.	Toma de peso y talla.			20 minutos	
	Realizar evaluación nutricional en base a indicadores como Índice de Masa Corporal (IMC), P/E, P/T, T/E y tabla de peso para talla según edad gestacional.	-Luego de ordenar a los participantes, pasaran de dos en dos con el equipo ejecutor, el cual tomará los datos personales en un instrumento		20 minutos	

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
	Informar a los participantes sobre su estado nutricional y dar algunas recomendaciones.	previamente elaborado ( <a href="#">VER APENDICE 9</a> ) y luego se procederá a la toma de medidas antropométricas. -Posterior a esto se realizarán los cálculos		20 minutos	
	Agradecimiento y despedida por parte del equipo ejecutor.	correspondientes y se le informará a la persona sobre su estado nutricional.  -La persona se quedará con una hoja en donde se registran sus datos de esta evaluación, así como sus recomendaciones, y el equipo ejecutor se quedará con otra.		5 minutos	

Apéndice N°.9: Instrumento elaborado para la actividad 1, Jornada de salud nutricional dirigida al grupo familiar del Reparto Santa Lucía, Municipio de Mejicanos.



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



**HOJA DE ATENCIÓN NUTRICIONAL DE LOS HABITANTES DEL REPARTO  
 SANTA LUCÍA DEL MUNICIPIO DE MEJICANOS**

Fecha: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Nombre: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_

**Evaluación Nutricional:**

Peso	Talla	IMC	Diagnostico Nutricional

**Recomendaciones Nutricionales**

Comer los tres tiempos de comida		Beber más agua (1-2L)	
Comer ensalada o vegetales al menos en los almuerzos		Comer en horarios establecidos	
Consumir más leche, huevos, carne, pollo y requesón		Elegir refrigerios más saludables	
Consumir solo ----- carbohidratos en el día.		Cambiar marca de aceite	
Calcular las cantidades de comidas conscientemente		Cambiar marca de galletas u otros alimentos	
Usar cubiertos		Procurar no agregar azúcar a las bebidas	
No ver el celular ni la TV al comer		Disminuir el consumo de comida rápida y/o bebidas artificiales	
Evitar las bebidas alcohólicas		Realizar al menos 30 min de actividad física diariamente	
Otros:			

Apéndice N°.10: Carta didáctica de actividad 2, Capacitación sobre alimentación saludable y recomendaciones para adultos jóvenes y adultos mayores con diabetes mellitus en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Capacitación sobre alimentación saludable y recomendaciones para adultos jóvenes y adultos mayores con diabetes mellitus.

**Lugar de la actividad:** Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Educar como sobre practicar una alimentación saludable a la población adulta del municipio de Mejicanos que padece Diabetes Mielitus.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Presentar a la población adulta de Mejicanos recomendaciones nutricionales claves para manejo de la enfermedad.
2. Explicar de manera clara y sencilla a la población de Mejicanos la práctica de una alimentación saludable.
3. Concientizar el impacto de una alimentación inadecuada a la población de Mejicanos que padece diabetes.

**Responsable:** Equipo ejecutor

**Fecha de la realización:** 3 de diciembre de 2022

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
<p>1. Definición sobre diabetes mellitus.</p> <p>2. Tratamiento nutricional para la diabetes mellitus.</p> <p>3. Recomendaciones prácticas para alcanzar una alimentación adecuada y saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo y presentación.</li> <li>- Exposición del tema.</li> <li>- Ronda de preguntas.</li> <li>- Desmintiendo mitos.</li> <li>- Refrigerio.</li> <li>- Pasar lista de asistencia <a href="#">(VER ANEXO 23 Y 24)</a> concusión y despedida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunir una mañana completa a la población adulta con diabetes.</li> <li>- Iniciar la exposición con apoyo de una presentación en power point.</li> <li>- Dar espacio de las preguntas y aclarar mitos alimentarios enfocados en la diabetes.</li> <li>- Refrigerio.</li> </ul>	<p>Humanos: grupo ejecutor y población adulta con diabetes de Mejicanos.</p> <p>Materiales: Computadora, proyector multimedia, Presentación en power point <a href="#">(VER APENDICE 11)</a> y cartel <a href="#">(VER APENDICE 12)</a>, broshure <a href="#">(VER APENDICE 13)</a> refrigerio</p>	2 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una participación de la población participante que mencione que es la diabetes.</li> <li>- Dos participaciones de la población participante que menciones clasificación de la diabetes.</li> <li>- Dos participaciones de la población participante mencione tres o cuatro recomendaciones nutricionales para la diabetes.</li> </ul>
				25 minutos	
				10 minutos	
				5 minutos	
				5 minutos	

Apéndice N°.11: Presentación de power point para capacitación sobre alimentación para personas con diabetes dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos.

# Alimentación y Nutrición en la Diabetes

## ¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina, produce muy poca cantidad o cuando el organismo no utiliza eficazmente

la insulina.





# Tipos de Diabetes:

1-Diabetes Mellitus tipo 1

2-Diabetes Mellitus tipo 2

3-Diabetes Gestacional



## ¿Cómo se presenta la resistencia a la insulina?



# ¿Cuáles son las causas de la Diabetes Mellitus?

La salud es de todos **Ministerio de Salud**

## PRINCIPALES CAUSAS DE LA DIABETES



- SOBREPESO U OBESIDAD
- DIETA ALTA EN AZÚCARES, SAL Y GRASAS
- ANTECEDENTES FAMILIARES O FACTORES GENÉTICOS
- SEDENTARISMO
- MANTENER NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS ALTOS

#SEMANADELBENESTAR

## MALOS HÁBITOS QUE CAUSAN DIABETES



ABUSAR DEL AZÚCAR.

¡QUE ME MICH!



¡NO COMER NADA BUENO!

NO COMER VEGETALES.



PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO.



LLEVARE A CASA.

COMER MUY SEGURO EN LA CALLE.



NO DORMIR LO SUFICIENTE.

¡QUEBO DORMIR!



FUMAR Y CONSUMIR ALCOHOL.



## Síntomas de la Diabetes Mellitus

- Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- Aumento del apetito. Visión borrosa, Fatiga.
- 1.** Hormigueo en manos y pies. Úlceras que no cicatrizan.
- Pérdida de peso sin razón aparente.

## SYMPTOMS OF DIABETES



ALWAYS HUNGRY



ALWAYS THIRSTY



WEIGHT GAIN



UNEXPLAINED WEIGHT LOSS



BLOOD PRESSURE



NUMB HANDS OR FEET



DIZZINESS



HIGH BLOOD SUGAR



SEXUAL DISORDER



FREQUENT URINATION



EYE DAMAGE



CANDIDA

# Complicaciones de la Diabetes Mellitus

1

- Lesiones en los ojos, riñones y nervios.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiencia renal. Infartos.
  - Hipertensión arterial.
- Enfermedades pulmonares
  - Coma diabético
- Cetoacidosis diabética.



# MEDICAMENTOS EN LA DIABTES



# 1

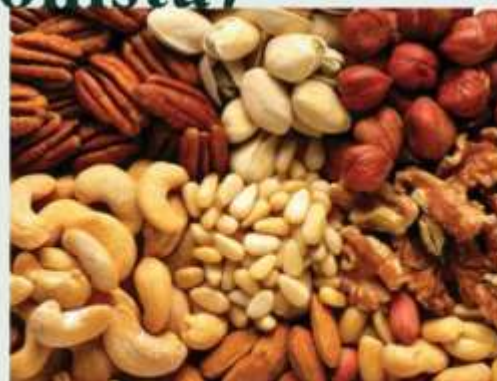
Su doctor las ha recetado en respuesta a una necesidad que tiene su cuerpo.

- Reduciendo la cantidad de azúcar en sangre
- Permitiendo la entrada de glucosa a las células y se pueda ocupar como energía
- Protegiendo a sus tejidos de cargas inusuales de azúcar y evitarán complicaciones si los acompaña de buena dieta y ejercicio

## 1-Consumir de 3 a 5 tiempos de comida con un horario establecido.



## 2-Consumir 1 o 2 refrigerios nutritivos (según la recomendación del Nutricionista)



## 3-Consumir las frutas que contengan menor cantidad de azúcar: **Mango verde** **Arrayán** **Fresas** **Mandarina** **Ciruela.**



## 4-Prevenir el sobrepeso y obesidad. Si ya se tiene exceso de peso disminuirlo.



## 5-Realizar actividad física diariamente



## 6-Consumir más de 10 vasos de agua por día



agua por día



## 7-Evitar el consumo de azúcar y productos dulces: pan dulce, miel, dulce de batido y bebidas azucaradas





**9-Elegir métodos de cocción bajos en grasa como: Asado, Sancochado, Al vapor, A la plancha, A la parrilla en vez de fritos.**



**10-Asistir a todos sus controles con el médico y nutricionista**



# 11-Leer la etiqueta nutricional de los productos empaquetados

Tamaño de la porción

**1**

**Información nutricional**  
 Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)  
 Porciones por envase 8

---

**2**

Calorías:

Calorías 100    Calorías de las grasas 20

---

**3**

Aporta a tu dieta diaria

% de valor diario\*

**4**

Nutrientes que debes comer menos (-)

**5**

Nutrientes que debes comer más (+)

<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



Apéndice N°.12: Cartel informativo para capacitación sobre alimentación para personas con diabetes dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Buena Vista, municipio de Mejicanos.



7-Elegir métodos de cocción bajos en grasa como: Asado, Sancochado, Al vapor, A la plancha, A la parrilla en vez de fritos.



8-Asistir a todos sus controles con el médico y nutricionista.



9-Consumir más de 10 vasos de agua por día.



10- Leer la etiqueta nutricional de los productos empacados.

**CÓMO LEER LA ETIQUETA NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS**

Parámetro de la porción

1 Información nutricional

2 Cantidad

3 Referencia al % Daily Value

4 Alimentos que deben comerse con moderación

5 Alimentos que deben evitarse

Información nutricional	
Servicio de la porción (1/2 taza de leche) (1/2 taza)	
Porcentaje por servicio	
	Cantidad de 100 gramos (g)
Calorías	100
Grasa total (g)	5%
Grasa saturada (g)	1%
Grasa trans (g)	0%
Carbohidrato (g)	10%
Sodio (mg)	1%
Total de carbohidratos (g)	5%
Fibra (g)	0%
Proteína (g)	0%
Cholesterol (g)	0%
Alcohol (g)	0%

www.ecostabley.com

Apéndice N°.13: Brochure elaborados para capacitación sobre alimentación para personas con diabetes dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**DIABETES Mellitus**

**CONSECUENCIAS**

- Lesiones en los ojos y nervios
- Enfermedades cardiovasculares
- Pérdida de la visión
- Infarto
- Hipertensión
- Enfermedades pulmonares
- Insuficiencia renal

**PREVENCIÓN**

- Establece horarios de comida
- Dieta con bajo aporte de azúcares refinados
- Dieta con un elevado aporte de fibra dietética
- Dieta con un bajo aporte de grasas
- Limite el consumo de sal
- Evite el consumo de alcohol y cigarrillo
- Consuma antioxidantes

**Alimentos que debe evitar**

- Dulces
- Pan dulce o postres
- Bebidas azucaradas
- Frutas enlatadas

**Alimentos que si debe consumir**

- Frutas cítricas Naranja, Mandarina, manzana verde, mango verde,
- Verduras y vegetales frescos
- Cereales con fibra
- Proteínas como pechuga de pollo, carne, pescado, queso fresco o requesón

**Factores de Riesgo**

- Sedentarismo
- Dieta no saludable
- Sobrepeso u obesidad

## Definición y Causas



La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

- **La diabetes tipo 1** (diabetes insulino dependiente o juvenil). Causada por la ausencia de síntesis de insulina y requiere hormona diaria.
- **La diabetes tipo 2** (diabetes no insulino dependiente o del adulto). El cuerpo no usa eficazmente la insulina, causado por el exceso de peso o la inactividad física.
- **La diabetes gestacional**  
Se detecta durante el embarazo y es por causa hormonal.



## Síntomas

- Aumento de la sed y de las ganas de orinar
- Aumento del apetito
- Fatiga
- Visión borrosa
- Hormigueo en las manos o los pies
- Úlceras que no cicatrizan
- Pérdida de peso sin razón aparente
- Niveles altos de glucosa en ayunas mayores de 126 mg/dl o superior en dos exámenes diferentes.
- Niveles entre 100 y 125 mg/dl se denominan glucosa en ayunas o prediabetes.



## TRATAMIENTO

- Controlar niveles de azúcar en sangre y otros factores que dañan los vasos sanguíneos
- Tener una dieta saludable
- Practicar actividad física
- Mantener peso corporal adecuado
- Dejar de fumar
- Los pacientes con DM tipo 1 necesitan insulina
- Los pacientes con DM tipo 2 pueden controlarse con medicamentos orales como antidiabéticos, e insulina.
- Control de presión arterial
- Cuidados podológico



Apéndice N<sup>o</sup>.14: Carta didáctica de actividad 3, Capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial, dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares, en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial, dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares.

**Lugar de la actividad:** Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Dar a conocer cuáles son las recomendaciones nutricionales para la alimentación de pacientes hipertensos.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Analizar y comprender cuales son los factores de riesgo, signos, síntomas y prevención de la Hipertensión arterial.
2. Lograr que las familias participantes adquieran conocimientos sobre generalidades de la Hipertensión Arterial y una alimentación adecuada para esta patología a través de un aprendizaje significativo.
3. Concientizar a los adultos y sus familias sobre la importancia de llevar una alimentación nutritiva en los pacientes con Hipertensión Arterial.

**Responsable:** Equipo ejecutor.

Fecha de la realización: 03 de diciembre del 2022.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO 1 hora 30 min	CRITERIOS DE EVALUACION
<p>1. ¿Qué es la Hipertensión Arterial?</p> <p>2. ¿Qué sucede en el cuerpo?</p> <p>3. Signos y síntomas de la HTA.</p> <p>4. Factores de riesgo, complicaciones y prevención.</p> <p>5. Etiquetado Nutricional.</p> <p>6. Alimentos altos en Sodio.</p> <p>7. Recomendaciones nutricionales para alimentación en la HTA.</p>	<p>-Saludo y presentación por parte del equipo ejecutor.</p> <p>-Toma de lista de asistencia (<a href="#">VER ANEXO 23</a> Y <a href="#">24</a>)</p> <p>-Dinámica participativa.</p> <p>-Desarrollo del tema.</p> <p>-Exposición de la temática.</p> <p>-Práctica sobre cómo leer el</p>	<p>-Iniciación: Se realizará una dinámica y breve explicación de las actividades a realizar.</p> <p>-Desarrollo: Se desarrollará la capacitación utilizando la técnica de la exposición, brindando explicaciones de la temática.</p> <p>-Evaluación: Se realizará una prueba oral para verificar los conocimientos y aprendizajes obtenidos posterior a la jornada.</p>	<p>-Recursos humanos: Equipo ejecutor y técnicos de apoyo, líderes comunitarios.</p> <p>-Recursos económicos.</p> <p>-Recursos Materiales: -Presentación en power point. (<a href="#">VER APENDICE 15</a>)</p> <p>-Afiches (<a href="#">VER APENDICE 16</a>)</p>	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>1 hora</p> <p>10 minutos</p>	<p>-Cada participante conocerá cuales son las recomendaciones nutricionales para alimentación en la Hipertensión Arterial.</p> <p>-Cada familia aprenderá a seleccionar alimentos nutricionalmente adecuados para prevenir la HTA, así como también a importancia de asistir a controles médicos y nutricionales</p>



CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO 1 hora 30 min	CRITERIOS DE EVALUACION
<p>8.Importancia de asistir a los controles médicos y nutricionales.</p> <p>9.Prevencción de HTA.</p>	<p>etiquetado nutricional.</p> <p>-Dinámica de preguntas y respuestas.</p> <p>-Agradecimiento y despedida.</p>	<p>-Culminación: Se agradecerá la asistencia y se hará entrega del refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p> <p>-Envolturas de alimentos altos en sodio. <a href="#">(VER ANEXO 17)</a></p> <p>-Impresiones</p> <p>-Brochures <a href="#">(VER APENDICE 17)</a></p>	<p>5 minutos.</p>	<p>-Cada participante comprenderá como distinguir entre alimentos altos en sodio y alimentos bajos en sodio.</p> <p>-Cada participante pondrá en práctica cómo leer una etiqueta nutricional.</p>

Apéndice N°.15: Presentación de power point para capacitación sobre alimentación en la Hipertensión Arterial dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Navarrete, municipio de Mejicanos

# Hipertensión Arterial



## ¿Qué es la hipertensión arterial?

Consiste en un aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias, es conocido también como “asesino silencioso”

## Se divide en dos:

### **La presión arterial sistólica (PAS)**

Es la lectura superior de las medidas de la presión arterial, es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos a medida que el corazón se contrae e impulsa la sangre a través de sus cámaras.

### **La presión arterial diastólica (PAD)**

Mide la fuerza mientras el corazón se relaja entre las contracciones.

## Presión arterial normal

Se considera que **120/80 mmHg** es la presión normal de un adulto.



# Tipos de HTA



**Hipertensión esencial o primaria:**  
hipertensión de causa desconocida.

**Hipertensión secundaria:**  
generalmente este tipo de hipertensión surge como consecuencia de otra enfermedad, generalmente endocrina.





## Entre los mas comunes tenemos

Personas de raza negra.

Jóvenes.

Más predominante en personas del sexo masculino.

Presión diastólica  $> 115\text{mmHg}$  persistente.

Enfermedades crónicas como: Obesidad, diabetes, hipercolesterolemia.

Consumo excesivo de alcohol y tabaco.



## Cardiacas

Aumento del tamaño del corazón.

Signos electrocardiográficos de isquemia o de sobrecarga del ventrículo izquierdo.

Infarto de miocardio.

Insuficiencia cardiaca.

## ¿Por qué es importante tomar el medicamento?

El objetivo de tomar medicamentos es prevenir las complicaciones vasculares graves. Cada caso es individual, ya que cada medicamento actúa de manera diferente.

En algunos casos los cambios en los estilos de vida son suficientes para evitar la medicación, incluso si usted padece de hipertensión el adoptar un estilo de vida saludable puede que su doctor le disminuya dosis, y puede llegar al punto de quitarle el medicamento.

## Recomendaciones nutricionales para la Alimentación en la Hipertensión Arterial



# 1-Evitar el consumo de alimentos altos en Sodio.

**Alimentos altos en sodio**

*THE NUTRITIONAL BIBLE*

1/2 Cubito  1020mg de sodio	1 onza de embutidos (promedio)  330mg de sodio	1 cda de salsa soja  960mg de sodio	1 container sopa empacada  1030mg de sodio	1 pedazo de pizza de peperoni  760mg de sodio
1/2 taza de queso requesón  340mg de sodio	1/2 taza de vegetales enlatados  346mg de sodio	1 1/4 taza de cereal  250mg de sodio	1 quesoburguesa  720mg de sodio	
Sopas enlatadas  870mg de sodio	1 oz de queso americano  450mg de sodio	1 taza de caldo  530mg de sodio	1 bagel  450mg de sodio	Nachos con queso  860mg de sodio

# 2-Leer la etiqueta nutricional de productos empaquetados y preferir alimentos BAJOS EN SODIO.

Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving
<b>Total Fat</b> 4g	5%	<b>Total Carbohydrate</b>
Saturated Fat 3g	15%	Dietary Fiber 1g
Trans Fat 0g		Total Sugars 4g
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%	Includes 3g Added Sugars
<b>Sodium</b> 120mg	5%	<b>Protein</b> 7g
Vitamin D 0mcg 0%		Iron 0.8mg 4%
Calcium 20mg 2%		

\*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets.

EXCESO  
SODIO

## SODIO

El consumo de sodio en exceso incrementa la presión arterial y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

[#EtiquetadoParaLaSalud](#)



**3-No añadir sal extra a las comidas preparadas y evitar tener el salero en la mesa de comedor.**



**4-Evitar consumir alimentos salados o conservados con sal: Pescado seco, encurtidos, frituras.**



## 5-Sazonar las comidas utilizando hierbas y especias naturales: Cilantro, chipilín, albahaca, comino, alcapate.



## 6-Evitar el consumo de comida rápida.



**6-Evitar el consumo de alimentos altos en azúcar, ya que niveles altos de azúcar en sangre elevan la presión arterial.**



**8-Consumir de 8 a 10 vasos de agua por día y realizar actividad física leve.**



## 9-Asistir periódicamente a sus controles con el médico y nutricionista.



Apéndice N°.16: Cartel informativo para capacitación sobre alimentación en la Hipertensión Arterial para adultos jóvenes y adultos mayores en Colonia Buena Vista, municipio de Mejicanos.

**Recomendaciones Nutricionales**  
**para paciente con**  
**Hipertensión Arterial**

1. Evitar el consumo de alimentos altos en Sodio.

2. Leer la etiqueta nutricional de productos empaquetados y preferir alimentos BAJOS EN SODIO o que tengan menor o igual del 5%.

3. No añadir sal extra a las comidas preparadas y evitar tener el salero en la mesa de comedor.

4. Evitar consumir alimentos salados o conservados con sal: Pescado seco, encurtidos, frituras.

5. Sazonar las comidas utilizando hierbas y especias naturales: Cilantro, chigilín, albahaca, comino, alcapate.



The infographic is a yellow poster with five numbered recommendations. Recommendation 1 shows various salty foods like chips, bread, and cheese. Recommendation 2 shows a nutrition label with a 'SODIO' (Sodium) section. Recommendation 3 features a 'Salt Free' sign with a crossed-out salt shaker. Recommendation 4 shows images of salted fish, pickles, and fried foods. Recommendation 5 shows fresh herbs and spices like cilantro, basil, and cumin.

6. Evitar el consumo de comida rápida.



7. Evitar el consumo de alimentos altos en azúcar, ya que niveles altos de azúcar en sangre elevan la presión arterial.



8. Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra.



9. Consumir de 8 a 10 vasos de agua por día y realizar actividad física leve.



10. Asistir periódicamente a sus controles con el médico y nutricionista.



Apéndice N°.17: Trípticos elaborados sobre alimentación saludable en la Hipertensión Arterial, para capacitación sobre Alimentación en la Hipertensión Arterial, dirigida para adultos jóvenes y adultos mayores que padecen HTA y a sus familiares, en Colonia Navarrete y Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.


## COMPLICACIONES

La Hipertensión no tratada o no controlada puede ocasionar:



**DERRAME CEREBRAL**

- Primera causa de discapacidad en el mundo



**INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO**

- Primera causa de muerte en el mundo



**DAÑO OCULAR**

- Puede producir ceguera



**INSUFICIENCIA RENAL**

- Puede llevar a la hemodialisis

# HIPERTENSION ARTERIAL

Mide tu presión y ayuda a tu corazón



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reduce el consumo de sal y comérs.
- Mantener un peso ideal
- Realizar actividad física al menos 30 min al día

↓

- Reducir el consumo de grasa de origen animal y de otros productos.
- Evitar el consumo de alcohol
- Eliminar el consumo de tabaco
- Aumenta el consumo de fibra, como de frutas y verduras




## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias

PRESIÓN SISTÓLICA ← 120/80 → PRESIÓN DIASTÓLICA



Fuerza con la que se contrae el corazón



mmHg  
Se mide en milímetros de mercurio

Resistencia de las arterias entre latidos cardiacos

Esta presión permite que la sangre circule por los vasos sanguíneos, aportando oxígeno y micronutrientes a todos los órganos del cuerpo para su funcionamiento.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL?

La única forma de saber si eres hipertenso/a es midiendo tu presión regularmente.



La hipertensión arterial puede ser identificada y tratada oportunamente, así evitarás posibles daños a tu corazón, cerebro, riñón y ojos

## LA HIPERTENSION ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que consiste en el aumento constante de la presión sanguínea en las arterias

Hipertenso/a



Presión arterial mayor o igual a 140/90 mmHg en dos o más mediciones.



## CLASIFICACIÓN

CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
HTA etapa 1	140-159	90-99
HTA etapa 2	160-179	100-109
HTA etapa 3	Mayor a 180	Mayor a 110

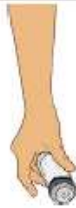
## SÍNTOMAS

No presenta síntomas

- Sin embargo, se puede sentir
- Dolor de cabeza
  - Mareos
  - Visión borrosa
  - Náuseas

## FACTORES DE RIESGO

- Uso excesivo de sal en las comidas



- Antecedentes familiares de hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad

- Colesterol y triglicéridos altos



- Mala alimentación

- Obesidad



- Falta de actividad física



- Consumo de alcohol y tabaco



Apéndice N°.18: Carta didáctica de actividad 4, Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el municipio de Mejicanos.

**Lugar de la actividad:** Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Dar a conocer las medidas de limpieza y desinfección que se necesitan para llevar a cabo una adecuada higiene de los alimentos a los adultos jóvenes y grupo familiar en el Municipio de Mejicanos.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Diferenciar correctamente entre limpieza y desinfección de alimentos.
2. Comprender los pasos a seguir para realizar una correcta higiene de los alimentos en el hogar.
3. Concientizar a los participantes sobre importancia de la higiene de los alimentos antes de ser consumidos.

**Responsable:** Equipo ejecutor.

**Fecha de la realización:** 28 de enero de 2023.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO 1 hora 40 minutos	CRITERIOS DE EVALUACION
<p>1. ¿En qué consiste una adecuada higiene de alimentos?</p> <p>2.Diferencia entre limpieza y desinfección de alimentos.</p> <p>3.Importancia de la higiene en los alimentos.</p> <p>4.Riesgos de no realizar una adecuada limpieza e higiene de alimentos. Infecciones e Intoxicaciones alimentarias.</p> <p>5. Cómo higienizar frutas y verduras en casa?</p> <p>6.Contaminación cruzada.</p> <p>7.Control de vectores.</p> <p>8.Métodos de prevención.</p>	<p>-Saludo y bienvenida por parte del equipo ejecutor.</p> <p>-Llenado de lista de asistencia. (<a href="#">VER ANEXO 28</a>)</p> <p>-Dinámica participativa.</p> <p>-Desarrollo del tema.</p> <p>-Exposición de la temática.</p> <p>-Práctica sobre cómo evitar o</p>	<p>-Iniciación: Se realizará una dinámica y breve explicación de las actividades a realizar.</p> <p>-Desarrollo: Se desarrollará la capacitación utilizando la técnica de la exposición, brindando explicaciones de la temática.</p> <p>-Evaluación: Se realizará una prueba oral para verificar los conocimientos y aprendizajes obtenidos posterior a la jornada.</p> <p>-Culminación: Se agradecerá la asistencia y se hará</p>	<p>-Recursos humanos: Equipo ejecutor y técnicos de apoyo, líderes comunitarios.</p> <p>-Recursos económicos.</p> <p>-Recursos Materiales:  -Material didáctico (<a href="#">VER ANEXO 27</a>).</p>	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>1 hora</p> <p>10 minutos</p>	<p>-Cada participante conocerá cuales los pasos a seguir para llevar a cabo una adecuada higiene de los alimentos.</p> <p>-Cada familia comprenderá la importancia de limpiar y desinfectar los alimentos.</p> <p>-Cada participante podrá diferenciar limpieza y desinfección de los alimentos.</p> <p>-Cada participante aprenderá a prevenir enfermedades</p>

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO hora 1 40 minutos	CRITERIOS DE EVALUACION
	<p>reducir el riesgo de adquirir enfermedades de transmisión alimentaria.</p> <p>-Dinámica de preguntas y respuestas.</p> <p>-Agradecimiento y despedida por parte del grupo ejecutor.</p>	entrega del material educativo.	-Hoja informativa ( <a href="#">VER APENDICE 19</a> )	5 minutos	transmitidas por alimentos.

Apéndice N°.19: Hoja informativa acerca de la contaminación cruzada brindada a los participantes de la Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.

## Contaminación cruzada de alimentos

— ¿Qué es? —

Es el paso de **microorganismos** de alimentos contaminados a otros alimentos que no lo están.



— ¿Cómo ocurre? —

### Durante la preparación



Debido a manos, utensilios o equipamiento mal lavado

### Durante el almacenado



Si no separamos bien las comidas preparadas de las frescas



1 Tabla limpia → 2 Carne cruda (contaminada) → 3 Tabla contaminada → 4 Se cortan tomates desinfectados con tabla y cuchillo contaminados → 5 Alimento servido (contaminado)

Apéndice N°.20: Carta didáctica de actividad 5, Taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”, en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevengamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras”

**Lugar de la actividad:** Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Orientar a los participantes sobre la elaboración de un desinfectante casero para frutas y verduras para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Informar a los participantes sobre como las enfermedades transmitidas por los alimentos afectan a la salud.
2. Concientizar a los participantes sobre la importancia de desinfectar los alimentos antes de ser consumidos.
3. Elaborar su propio desinfectante casero
4. Mostrar las técnicas adecuadas de lavado de frutas y verduras haciendo uso del desinfectante casero elaborado.

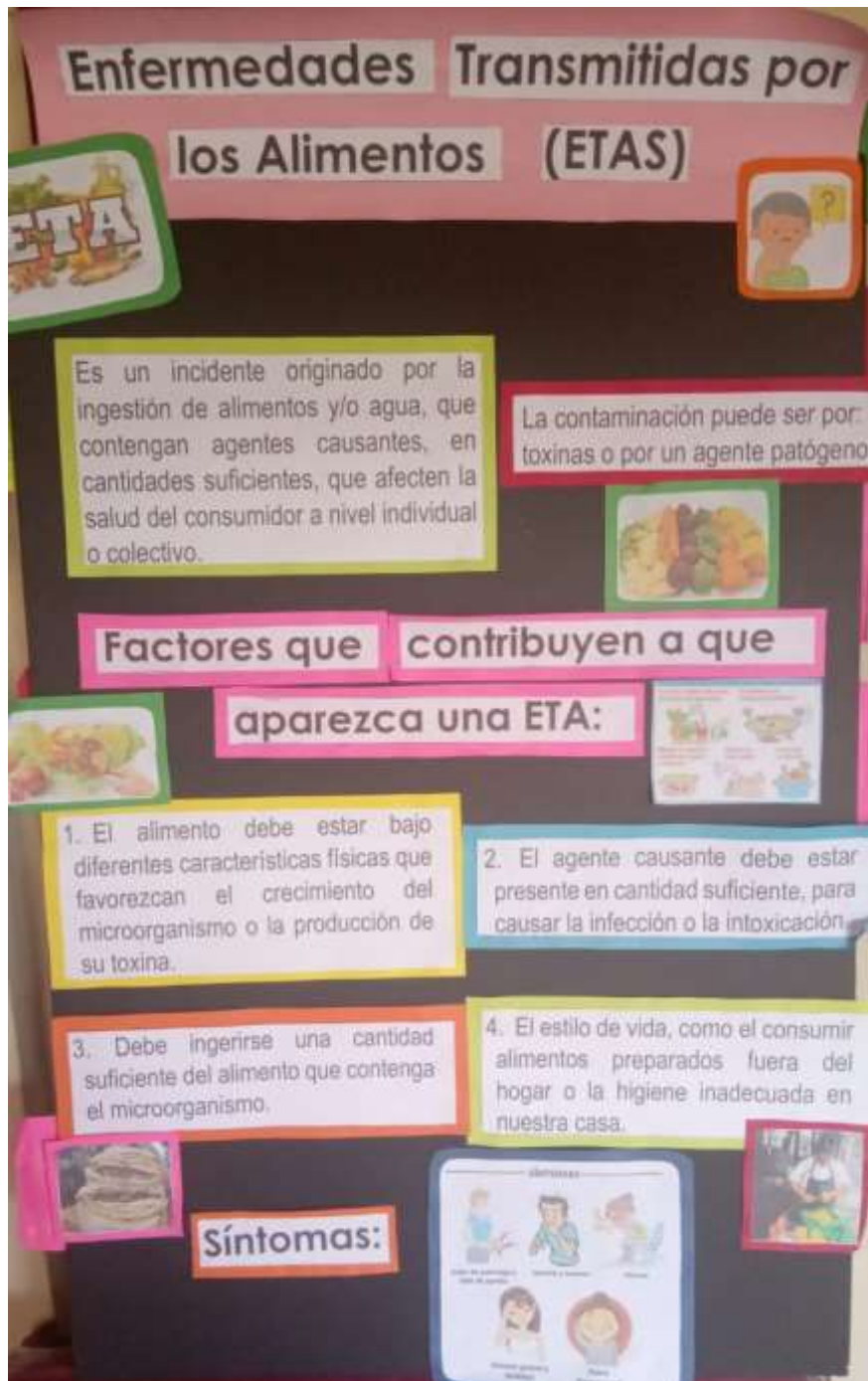
**Responsable:** Equipo ejecutor.

**Fecha de la realización:** 28 de enero de 2023.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1.Principales enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAS).	Saludo y bienvenida por parte del equipo ejecutor.	-La actividad iniciaría con el saludo del equipo ejecutor y con el llenado de lista de asistencia.	Humanos: equipo ejecutor, participantes.	2 minutos	-Tres participantes mencionarán una enfermedad transmitida por los alimentos.
2. Importancia de desinfectar los alimentos.	Llenado de lista de asistencia ( <a href="#">VER ANEXO 29</a> )	-Se realizará una retroalimentación en base a la capacitación de higiene de los alimentos y se hará énfasis en las ETAS y en la importancia de desinfectar los alimentos; se explicará que es un desinfectante casero y cuáles son las ventajas de este. Esto se realizará por medio de una presentación de power point.	Materiales: lista de asistencia, lapiceros, afiche ( <a href="#">VER APENDICE 21</a> ), ollas o huacales, cucharas, una botella o depósito con spray, vinagre blanco, bicarbonato de sodio, limones, agua, mesas,	5 minutos	-Un participante mencionará cual es el tiempo en que se dejan en remojo las frutas y verduras con el desinfectante.
3.Desinfectante casero.	Exposición y retroalimentación sobre las ETAS y la importancia de desinfectar los alimentos, así como también cuales son las ventajas y/o beneficios de elaborar su propio desinfectante casero.	-El equipo ejecutor junto con los participantes, elaboraran el desinfectante casero.		15 minutos	
4. Elaboración de desinfectante casero.		-El equipo ejecutor hará la demostración de cómo			-Dos participantes mencionarán cual es el beneficio de elaborar su propio desinfectante casero.
5. Técnicas adecuadas de lavado de frutas y verduras.	Elaboración de desinfectante casero por parte			10 minutos	

CONTENIDOS CONCENTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
	del equipo ejecutor y los participantes	debe de ser el lavado de algunas frutas y verduras. - Se abrirá un espacio de preguntas para solventar la duda de los participantes. -El equipo ejecutor realizará la evaluación de la actividad mediante preguntas a los participantes. -Se hará la entrega de una hoja informativa sobre el desinfectante casero a cada uno de los participantes.  -Se darán los agradecimientos a los participantes.	sillas, hoja informativa de desinfectante casero ( <a href="#">VER APENDICE 22</a> )	15 minutos	
	Demostración de las técnicas adecuadas de lavado de frutas y verduras.			10 minutos	
	Espacio de preguntas y respuestas.			15 minutos	
	Evaluación de la actividad y entrega de una hoja informativa sobre el desinfectante casero.			5 minutos	
	Agradecimiento y despedida por parte del equipo ejecutor.				

Apéndice N°.21: Afiche realizado para el taller participativo dirigido a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Prevenamos las enfermedades transmitidas por los alimentos preparando nuestro propio desinfectante casero para frutas y verduras” dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.





## ¿Cuáles son las más comunes?

**La Salmonelosis:** provocada por carnes crudas o poco cocidas; huevos; leche y jugo sin pasteurizar, frutas y vegetales crudos.

**Escherichia coli:** se encuentra en carnes crudas o poco cocidas, leche cruda y derivados, frutas y verdura crudas.

**La Listeriosis:** provocada por queso blandos o crudos, carnes frías y ahumadas, mariscos y leche cruda (sin pasteurizar).

**La Giardiosis:** se encuentra en agua, hortalizas y frutas crudas.

**La criptosporidiosis (Cryptosporidium):** en Ensalada de vegetales frescos, jugos de fruta preparados, o el agua.

## Importancia de desinfectar los alimentos:

1. Para eliminar restos de tierra, químicos, pesticidas e incluso cualquier bacteria.

2. Porque pueden infectarse los alimentos por la mala manipulación y en el traslado a su lugar de destino.

3. Para almacenarlos con otros alimentos que se encuentren limpios, no hay que almacenar alimentos sin lavar.

¿Por qué es importante utilizar un desinfectante?

Apéndice N°.22: Hoja informativa de como elaborar desinfectante casero, brindada a los participantes de la Capacitación sobre higiene adecuada de los alimentos, dirigida para adultos jóvenes y grupo familiar en el Tabernáculo Bíblico Bautista Residencial San Ramón, municipio de Mejicanos.



## Desinfectante Casero

Solo necesitaras 3 Ingredientes:

- 500 ml de agua (o dos tazas)
- $\frac{3}{4}$  de taza de vinagre blanco.
- El jugo de 1 limón

### FRUTAS Y VERDURAS

PROCEDIMIENTO:

1. coloca el agua en un recipiente amplio
2. añade el vinagre y el jugo de limón.
3. Mezcla bien hasta que se incorporen por completo estos ingredientes.
4. Coloca los vegetales que quieres desinfectar y déjalos reposar por 10 minutos.

ENJARRE Y ESTARÁN LISTOS PARA USARSE.

Apéndice N°.23: Carta didáctica de actividad 6, Taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia del Municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Taller sobre ¿Cómo preparar Loncheras Saludables para nuestros niños y niñas? Dirigida a madres y padres de familia del Municipio de Mejicanos.

**Lugar de la actividad:** Mejicanos, San Salvador.

**Objetivo General de la actividad:** Dar a conocer los ejemplos de loncheras saludables para niños y adolescentes para que optar por un estilo de vida saludable.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Comprender la importancia de una alimentación saludable en la niñez y la adolescencia.
2. Aprender a armar una lonchera saludable y nutricionalmente adecuada con alimentos deliciosos, variados, a bajo costo y nutritivos.

**Responsable:** Equipo ejecutor.

Fecha de la realización: 17 de diciembre de 2022.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO 2 horas	CRITERIOS DE EVALUACION
<p>1. ¿En qué consiste una adecuada lonchera saludable?</p> <p>2. ¿Cuál es la importancia de una lonchera saludable?</p> <p>3. Ejemplos visuales de loncheras saludables.</p> <p>4. Aprendamos a crear una lonchera saludable.</p> <p>5. Beneficios de una lonchera saludable.</p> <p>6. Ideas para preparar una lonchera saludable.</p>	<p>-Saludo y bienvenida por parte del equipo ejecutor.</p> <p>-Toma de lista de asistencia.</p> <p>-Dinámica participativa.</p> <p>-Desarrollo del tema.</p> <p>-Exposición de la temática.</p> <p>-Creación de una lonchera saludable por familia.</p>	<p>-Iniciación: Se realizará una dinámica y breve explicación de las actividades a realizar.</p> <p>-Desarrollo: Se desarrollará la capacitación utilizando la técnica de la exposición, brindando explicaciones de la temática.</p> <p>-Evaluación: Se realizará una prueba donde cada familia pasará al frente para armar una lonchera saludable adecuada nutricionalmente.</p>	<p>-Recursos humanos: Equipo ejecutor y técnicos de apoyo, líderes comunitarios.</p> <p>-Recursos económicos.</p> <p>-Recursos Materiales: -Material didáctico. -Refrigerio -Modelos de alimentos</p>	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>1 hora</p> <p>30 minutos</p>	<p>-Cada participante conocerá cual es la importancia de una lonchera saludable</p> <p>-Cada familia comprenderá la importancia de poner en práctica la creación de loncheras saludables en sus hogares.</p> <p>-Cada participante aprenderá a como crear diferentes opciones de loncheras saludables.</p>

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO 2 horas	CRITERIOS DE EVALUACION
	<p>-Dinámica de preguntas y respuestas.</p> <p>-Agradecimiento y despedida por parte del equipo ejecutor.</p>	<p>-Culminación: Se realizará la dinámica a través de preguntas orales y se hará entrega del refrigerio.</p>	<p>-Rotafolio de ejemplos de loncheras saludables</p> <p>-Afiches</p> <p>-Impresiones</p> <p>-Broshure</p>	<p>10 minutos.</p> <p>5 minutos.</p>	

Apéndice N°.24 Carta didáctica de actividad 7, Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada "Me muevo por mi salud" en la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Sesión de acondicionamiento físico dirigido a adultos jóvenes titulada "Me muevo por mi salud"

**Lugar de la actividad:** Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Promover la actividad física como parte fundamental de la prevención de la enfermedad y mantenimiento del correcto estado físico

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Incentivar en la población la adopción de hábitos de ejercicio físico.
2. Motivar a la realización de actividad física de forma lúdica y dinámica a través del baile aeróbico.

**Responsable:** Equipo executor y Lic. Marvin Suarez- Ciencias del deporte

**Fecha de la realización:** 4 de febrero de 2023.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1. Importancia de la actividad física	-Saludo y presentación	-Invitar a la población a un espacio abierto de la comunidad	-Humanos: Grupo ejecutor,	5 min	1. Asistencia y permanencia de los habitantes 2. Respuesta a preguntas sobre actividad física e importancia de la hidratación.
2. Ejercicios que puedes realizar en el hogar	-Toma de asistencia ( <a href="#">VER ANEXO 32</a> )	-Brindar charla educativa apoyada de imágenes	Licenciado invitado y población participante	15 min	
3. Importancia de la hidratación	-Charla educativa	-Realizar actividades físicas lideradas por el Lic. Suarez	-Materiales: Hojas informativas	45 min	
	-Sesión de ejercicios funcionales y aeróbicos	-Brindar segunda charla	( <a href="#">VER ANEXO 31</a> )	15 min	
	-Segunda charla Educativa	-Tiempo de preguntas	Bocinas	10 min	
	-Dinámica de la papa caliente	-Repartir bolsas agua y pachones portátiles para promover el consumo de agua	-Bolsas con agua		

Apéndice N°.25: Carta didáctica de actividad 8, Capacitación dirigida a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa en la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Capacitación a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa.

**Lugar de la actividad:** Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Concientizar a las mujeres en edad fértil con conocimientos durante las etapas de embarazo y lactancia, generando interés en el cuidado de la salud tanto de la madre como de sus hijos durante el desarrollo en periodo de gestación y primeros meses de vida.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Educar a las mujeres sobre la alimentación que se tiene que mantenerse durante la etapa del embarazo para alcanzar una adecuada alimentación de calidad y salud de la madre y su hijo.
2. Mostrar diferentes opciones de alimento que contribuya a la elaboración de un plato saludable y así mismo a una nutrición completa durante la etapa del embarazo.



3. Enseñar los beneficios de una alimentación adecuada, saludable y equilibrada durante el embarazo puede aportar a la salud de la madre y el desarrollo del hijo.

**Responsable:** Equipo ejecutor.

**Fecha de la realización:** 18 de febrero de 2023.

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1. Embarazo saludable.	- Saludo y presentación.	-La actividad se llevará a cabo durante la mañana,	Humanos: grupo ejecutor, equipo técnico municipal, autoridades de la UCSF y mujeres embarazadas participantes.	2 minutos	-Dos participantes que mencionen 3 beneficios de una alimentación saludable en el embarazo.  -Tres participantes que armen un plato saludable.
2. Cambios importantes durante el embarazo.	- Exposición del tema.	se iniciará presentando al equipo ejecutor.		25 minutos	
3. Funciones de nutrientes en el embarazo.	- Mostrar ejemplos de platos nutritivos para madres embarazadas.	-Se desarrollará la capacitación mediante una exposición en power point.		10 minutos	
4. Platos nutritivos u opciones saludables para mujeres embarazadas.				5 minutos	

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
<p>5. Actividad física en el embarazo.</p> <p>6. Beneficios de una alimentación completa en el embarazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de preguntas.</li> <li>- Se tomará la asistencia de los participantes <a href="#">(VER ANEXO 43)</a>.</li> </ul>	<p>-Se presentará ejemplos de cómo armar un plato saludable con ayuda de modelos de alimento.</p> <p>-La actividad finalizará con un espacio de preguntas y respuestas.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Afiches (<a href="#">VER APENDICE 26</a>), refrigerio, hoja de asistencia.</p>		<p>-Dos participantes que brinden ejemplos de actividad física en el embarazo.</p>

Apéndice N°.26: Afiches realizados para la Capacitación dirigida a mujeres en edad fértil que asisten a la UCSF de Mejicanos, sobre alimentación durante el embarazo, lactancia y el desarrollo para alcanzar una lactancia materna exitosa, en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

## Nutrientes en el Embarazo

Es importante que esta etapa se sigan consumiendo los grupos de alimentos más esenciales, como las frutas, verduras, carbohidratos complejos y proteínas, ya que todos cumplen con una función específica en el cuerpo.

### Proteínas

Es lo mejor para el crecimiento del bebé. Se encuentra en: carnes magras, huevo, algunos quesos, etc.




### Calcio

Necesario para fortalecer los huesos de la mamá y el bebé; además contribuye a buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, muscular y nervioso. Se encuentra en: lácteos, brócoli, espinaca, garbanzos.




### Ácido Fólico

Es utilizado para prevenir problemas en el cerebro y médula espinal del bebé. Este alimento se encuentra en: algunos cereales fortificados; espinaca, lechuga, zanahoria, aguacate, frijoles, naranja, papaya, guayaba, huevos, hígado, etc.




### Hierro

En el embarazo, se necesita el doble de hierro, ya que se necesita para aumentar la producción de sangre y así enviarle oxígeno al bebé. Se encuentra en: carnes rojas, carnes blancas, espinaca, frijoles, huevos.




## ¿Cómo lidiar con los antojos en el Embarazo?

- 1 Realiza un buen desayuno nutritivo. 
- 2 Agrega más vegetales, frutas y proteína a tus comidas. 
- 3 Bebe más agua y evita el consumo de jugos artificiales y sodas. 
- 4 Practica diferentes actividades en el día para evitar los antojos. 
- 5 De vez en cuando date un gusto sin sobrepasarte, ya que es tu salud y la de tu bebé. 
- 6 No te saltes ningún tiempo de comida, realiza refrigerios nutritivos.

Ejemplos de refrigerios














El consumo de estas galletas no debe de ser seguido.

Apéndice N°.27: Carta didáctica de actividad 9, Capacitación del plato saludable dirigida a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Capacitación del plato saludable dirigida a adultos del municipio de Mejicanos.

**Lugar de la actividad:** Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Incentivar a la correcta alimentación mediante la instrucción del plato Saludable.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Reconocer la importancia de la alimentación saludable en la prevención de la enfermedad
2. Identificación de la correcta distribución de grupos de alimentos en un plato saludable
3. Formar platos saludables con alimentos propios de la cultura salvadoreña

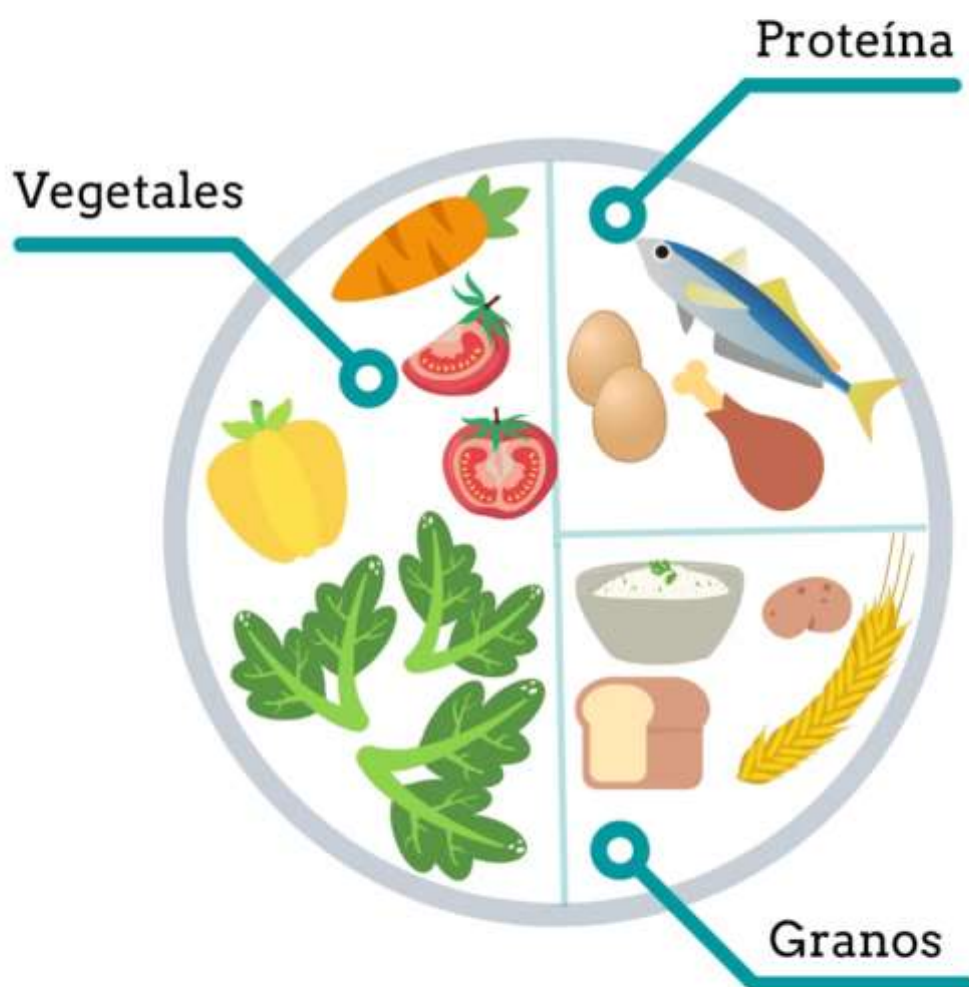
**Responsable:** Equipo ejecutor

**Fecha de la realización:** 11 de febrero de 2023.

CONTENIDOS CONCENTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1. ¿estoy teniendo una alimentación saludable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo y presentación</li> <li>- Preguntas de introducción al tema</li> <li>- Capacitación sobre alimentación saludable</li> </ul>	Invitar a la población a la casa comunal	Humanos: Grupo ejecutor y población participante	5 min	-Asistencia y permanencia de los habitantes ( <a href="#">VER ANEXO 38</a> )
2. ¿Qué es la alimentación saludable?		Por medio de la dinámica La pregunta más preguntona se introducirá a un momento de evaluación propia acerca de si consideran estar teniendo una alimentación saludable o no	Materiales: Imágenes ilustrativas ( <a href="#">VER APENDICE 28</a> )	20 min	
3. Importancia de la alimentación saludable		Capacitación acerca de la importancia de la alimentación saludable en la prevención de la enfermedad, enumerando los motivos y razones para mantenerla.	Brochure sobre alimentación saludable ( <a href="#">VER APENDICE 31</a> )	20 min	-Participación por parte de los habitantes.
4. ¿Qué es un plato saludable y sus dimensiones?		Mostrar que es un plato saludable y cuál es su distribución		15 min	
5. Platos saludables con alimentos propios de la cultura salvadoreña					1 hora

Apéndice N°.28: Modelo de plato saludable para capacitación del plato saludable dirigida a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

# El Plato Saludable



Apéndice N°.29: Carta didáctica de actividad 10, Taller participativo a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”, en Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Taller participativo a adultos del municipio de Mejicanos denominado “Armemos nuestro propio plato saludable en un bufet y disfrutémoslo”.

**Lugar de la actividad:** Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Poner en práctica los conocimientos adquiridos en la capacitación del plato saludable a la hora de preparar un platillo de los tres tiempos de comida.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Identificar los grupos y las porciones de los alimentos que componen el plato saludable a la hora de servirse la comida.
2. Verificar que los participantes hayan logrado conformar adecuadamente su plato de comida de forma saludable.
3. Contribuir a una adecuada nutrición a largo plazo a través de la práctica de la conformación del plato saludable

**Responsable:** Equipo ejecutor.

**Fecha de la realización:** 11 de febrero de 2023

CONTENIDOS CONCENTPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1. Identificación de los grupos de alimentos. 2. Conocimiento de las porciones de alimentos. 3. Conformación del plato saludable.	Saludo y bienvenida del equipo ejecutor; así como también la explicación de cómo se realizará la actividad.	-La actividad iniciará con el saludo del equipo ejecutor. -Se les explicará a los participantes en que consiste la actividad y que esta tendrá una duración de 1 hora y media. -Los participantes deberán de registrar su asistencia. -Se realizará una breve recapitulación de cómo está conformado el plato saludable.	Humanos: equipo ejecutor, participantes, personal de cocina que servirá los alimentos.	5 minutos	-Dos participantes mencionarán cuales fueron los tipos de panes y cereales que se sirvieron en la actividad.  -Un participante mencionará el tipo de proteína que había de disponibilidad en el bufet.  -Dos participantes darán el ejemplo de cómo conformaron su plato de comida.
	Llenado de lista de asistencia <a href="#">(VER ANEXO 39)</a>	-Para la elaboración del plato saludable, a cada participante se le entregará un plato desechable con sus respectivos cubiertos, luego pasarán al bufet y tomarán los alimentos	Materiales: Afiches <a href="#">(VER APENDICE 28 Y 30)</a> mesas, sillas, lapiceros, lista de asistencia, platos y	10 minutos	
	Recapitulación sobre el tema del plato saludable, los grupos de			40 minutos	



alimentos y sus porciones.	que se le apetezcan y que sean los adecuados para la conformación del plato saludable.	cubiertos desechables, servilletas, ollas, tazas y cucharas	10 minutos	
Elaboración del plato saludable del desayuno por parte de los participantes.	-Cada participante consumirá sus alimentos.	medidoras, bolsas de basura.	5 minutos	
Espacio de preguntas y respuestas.	- Se abrirá un espacio de preguntas para solventar la duda de los participantes.	-Brochure sobre alimentación		
Evaluación de la actividad.	-El equipo ejecutor realizará la evaluación de la actividad mediante tres preguntas a los participantes.	Saludable		
Agradecimiento y despedida por parte del equipo ejecutor.	-Se darán los agradecimientos a los participantes.	( <a href="#">VER APENDICE 31</a> )		

Apéndice Nº.30: Afiche de grupos de alimentos elaborado para taller del plato saludable dirigido a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

## Conoce los Alimentos:

### Proteína Animal



### Proteína Vegetal



### Carbohidratos Simples



The infographic displays various food items categorized into three groups. The 'Proteína Animal' section shows a fish, a whole chicken, and a piece of meat. The 'Proteína Vegetal' section shows red kidney beans, a bowl of lentils, and a bowl of chickpeas. The 'Carbohidratos Simples' section includes a collage of bread, pastries, and a grid of icons for Sirope, Azúcar, Miel, Galletas, Cereales, Bollería, Caramelos, Zumos, and Fruta.

# Conoce los Alimentos:

## Carbohidratos Complejos



## Frutas y Vegetales



## Grasas

Malas →



Buenas →



VS.



Apéndice Nº.31: Brochure elaborado para capacitación y taller del plato saludable dirigido a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

### ¿Cómo puedo medir las porciones de los alimentos?

*De la siguiente manera:*



**1/2 taza de verduras, frutas y legumbres.**



**1/4 de porción de alimentos ricos en proteínas.**

**1/4 de porción de alimentos ricos en carbohidratos e hidratos.**

### Tips para fortalecer una Alimentación Saludable

1. Apégate a un horario de comida y dedica al menos 20 minutos para comer, pues esto te mantendrá activo, con saciedad y energía, mantendrás un peso saludable.
2. No utilices tu teléfono celular, tablet, computadora o televisión cuando comas. Concéntrate en tu alimentación así evitarás quedar con hambre o repetirte de comida.
3. Haz compras saludables. Acostúmbrate a que tus postres sean frutas o jugos naturales y evita almacenar golosinas, dulces, galletas, gaseosas y...
4. Toma abundante agua diariamente y ejercítate al menos tres veces por semana.

### ¿COMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?








Nuestro cuerpo es diferente al de los demás, por lo tanto necesita cantidades de variadas de energía proveniente de los alimentos, por lo cual es necesario darle alimentos de buena calidad, por lo tanto es importante conocer los grupos de alimentos, los cuales son:

Proteínas de Origen animal:  
Carnes, requesón y queso fresco.



Proteína de Origen vegetal:  
Frijoles, soya texturizada y lentejas.



Carbohidratos Complejos: elote, arroz, papa, productos integrales.



Frutas y Vegetales



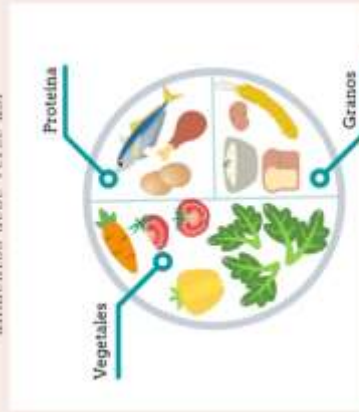
Grasas: Arriba: Malas

Abajo: buenas



Entonces, ¿Cómo debe de ser mi plato en los tres tiempos de comida?

Al aplicar los grupos de alimentos debe verse así



Apéndice N°.32: Carta didáctica de actividad 11, taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos del municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Taller titulado “De la Leche al Yogur” dirigido a adultos.

**Lugar de la actividad:** Municipio de Mejicanos, San Salvador.

**Objetivo General de la actividad:** Elaboración de Yogur casero como alimento alto en proteínas a un bajo costo para el consumo de la familia o para el comercio local

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Conocer el valor nutricional del yogur
2. Mostrar y realizar con el grupo los pasos para la realización del yogur
3. Conocer uso del yogur en diferentes preparaciones de alimentos
4. Socializar aspectos nutricionales y tecnológicos del yogurt.
5. Socializar características organolépticas del resultado de la preparación del yogur casero de cada participante.

**Responsable:** Equipo ejecutor

**Fecha de la realización:** 11 de febrero de 2023.

<b>CONTENIDOS CONCENPTUAL</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>
1. Valor nutricional del yogur	-Saludo y presentación	Capacitación inductiva	Humanos: Grupo ejecutor y población participante	10 min	-Asistencia y permanencia de los habitantes
2. Ingredientes para la preparación del yogur	-Charla educativa Socialización de materia prima para la elaboración del yogur	Taller demostrativo y participativo.	Materiales: Imágenes ilustrativas	15 min 15 min	Participación
3. Pasos para elaborar el yogur	Taller para la elaboración de yogur "De la leche al yogur"  Lluvia de ideas sobre la utilización del yogur y asegurar sigan la página del diplomado para la video llamada grupal  Video llamada para conocer el resultado del yogur preparado individualmente	Técnicas lluvia de idea  Uso de la tecnología.	Galones de leche Tazas y cucharas medidoras Yogur natural Cocina Ollas Termómetro de cocina	1 hora  20min 30 min	-Creación de al menos ½ litro de yogur por participante

Apéndice N°.33: Carta didáctica de actividad 12, Capacitación sobre Mezclas Alimentarias dirigida al grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

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



---

**Tema a desarrollar:** Capacitación sobre Mezclas Alimentarias dirigida al grupo familiar.

**Lugar de la actividad:** Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.

**Objetivo General de la actividad:** Dar a conocer a los habitantes del Reparto Santa Lucía la importancia de las mezclas alimentarias y como estas son benéficas para su salud.

**Objetivos específicos de la actividad:**

1. Describir las porciones de alimentos que deben emplearse para crear una adecuada mezcla vegetal.
2. Reconocer los tipos de mezclas vegetales más nutritivos que existen.

**Responsable:** Equipo ejecutor.

**Fecha de la realización:** 11 de febrero de 2023.



CONTENIDOS CONCENTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
1. Definición de mezclas alimentarias	Saludo por parte del equipo ejecutor	-Saludo por parte del equipo ejecutor y explicación de que se tratará esta capacitación.	Humanos: equipo ejecutor, participantes	5 minutos	- ¿Porque surgen las mezclas vegetales?
2. Uso de las mezclas alimentarias.	Llenado de lista de asistencia <a href="#">(VER ANEXO 40)</a>	-Llenado de la lista de asistencia.	Materiales: lista de asistencia, lapiceros, sillas., imágenes ilustrativas,	5 minutos	- ¿Cuáles son los beneficios de consumir las mezclas alimentarias?
3. Beneficios de las mezclas alimentarias.	Exposición sobre las mezclas alimentarias y sus usos	-Se realizará la exposición de la temática a los participantes de una forma clara y dinámica, mediante una presentación de power point.	Afiche <a href="#">(VER APENDICE 34)</a> . hoja informativa <a href="#">(VER APENDICE 35)</a> .	15 minutos	- ¿Cuál es la diferencia entre un cereal y una leguminosa?
4. Que son las leguminosas y los cereales.	Exposición sobre que son los cereales, leguminosas y cuáles son los ejemplos de las mezclas alimentarias.	- Se abrirá un espacio de preguntas para solventar la duda de los participantes.		15 minutos	- De un ejemplo de un cereal y una leguminosa
5. Ejemplos de mezclas alimentarias y sus porciones.	Espacio de preguntas y respuestas.	-Se evaluará la actividad mediante la dinámica de la papa caliente, en la cual se		10 minutos	-Mencione las mezclas alimentarias más conocidas.
				20 minutos	

CONTENIDOS CONCENPTUAL	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	CRITERIOS DE EVALUACION
	Evaluación de la actividad mediante una dinámica.	realizarán cinco preguntas y quien acierte a las preguntas se llevará un premio.		5 minutos	
	Despedida por parte del equipo ejecutor	-Despedida y agradecimiento a los participantes.			

Apéndice N°.34: Afiche de mezclas vegetales elaborado para taller del plato saludable dirigido a adultos de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos

## ¿QUE SON LAS MEZCLAS VEGETALES?

Es el resultado de unir



Cereal

+



Leguminosa

¿Pero para que nos sirven estas mezclas?

Para sustituir el consumo de



Apéndice N°.35: Hoja informativa sobre mezclas alimentarias dirigida al grupo familiar de la Colonia Buena Vista 1 y 2, municipio de Mejicanos.



# Ejemplos de mezclas vegetales





**Maíz + Frijol =  
Pupusas, Tamal pisque.**



**Plátano + Frijol =  
Empanadas de frijol.**



**Arroz + Frijol =  
Casamiento, Pupusas.**



**Trigo + Frijol =  
Pan con frijol.**



**Trigo + Soya =  
Maíz + Soya =  
Incaparina.**



**Camote + Frijol =  
Papa + Frijol =**









- Papa con huevo.
- Plátano + Leche = Canoa.
- Arroz con leche.
- Atol de avena con soya.
- Pupusa de arroz con queso.

