 Universidad del Atlántico	CÓDIGO: FOR-DO-109
	VERSIÓN: 0
	FECHA: 03/06/2020
AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO	

Puerto Colombia, 23 de septiembre 2024

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Cuidad

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

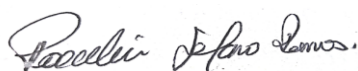
Cordial saludo,

Yo, **ROOCELIN SOLANO RAMOS**, IDENTIFICADA con **C.C. No. 22.507.581** de **CIUDAD**, autora del trabajo de grado titulado, **EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA BARRANQUILLA ATLÁNTICO 2023**, presentado y aprobado en el año **2024**, como requisito para optar al título de **Magister en Seguridad Alimentaria y Nutricional**, autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.


Atentamente,



Firma

ROOCELIN SOLANO RAMOS

C.C. No. 22.507.581 de Barranquilla

 Universidad del Atlántico	CÓDIGO: FOR-DO-109
	VERSIÓN: 0
	FECHA: 03/06/2020
AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO	

Puerto Colombia, 23 septiembre 2024.

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Cuidad

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

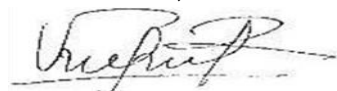
Cordial saludo,

Yo, **VIVIANA ESTHER MONROY RODRIGUEZ**, identificada con **C.C. No. 32758558** de Barranquilla, autora del trabajo de grado titulado, **EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA BARRANQUILLA ATLÁNTICO 2023**, presentado y aprobado en el año **2024** como requisito para optar al título de Magister en Seguridad Alimentaria y Nutricional, autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,



VIVIANA ESTHER MONROY RODRIGUEZ

C.C. No. 32758558 de Barranquilla

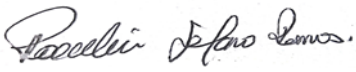
DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO

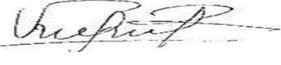
Puerto Colombia, septiembre 2024.

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA BARRANQUILLA ATLÁNTICO 2023.
Programa académico:	MAESTRIA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

Firma de Autor 1:							
Nombres y Apellidos:	ROOCELIN SOLANO RAMOS						
Documento de Identificación:	CC	X	CE		PA		Número: 22.507.581
Nacionalidad:	COLOMBIANO				Lugar de residencia:		SOLEDAD
Dirección de residencia:	Calle 73 N 22 E 57						
Teléfono:						Celular:	3046230684

Firma de Autor 2:							
Nombres y Apellidos:	VIVIANA ESTHER MONROY RODRIGUEZ.						
Documento de Identificación:	CC	X	CE		PA		Número: 32758558
Nacionalidad:	COLOMBIANO				Lugar de residencia:		BARRANQUILLA
Dirección de residencia:	Calle 51 N°9D-65						
Teléfono:						Celular:	300 4673523



FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO	EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA BARRANQUILLA ATLÁNTICO 2023.
AUTORES	ROOCELIN SOLANO RAMOS Y VIVIANA ESTHER MONROY RODRIGUEZ
DIRECTOR (A)	ALEYDA I. PARRA CASTILLO
CO-DIRECTOR (A)	LILIANA M. MORALES CANEDO
JURADOS	YAMILE HERRERA KISSY MACÍAS BOLÍVAR
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE	MAGISTER EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
PROGRAMA	MAESTRÍA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
PREGRADO / POSTGRADO	POSTGRADO
FACULTAD	NUTRICIÓN
SEDE INSTITUCIONAL	PUERTO COLOMBIA
AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	2024
NÚMERO DE PÁGINAS	74
TIPO DE ILUSTRACIONES	ILUSTRACIONES: Tablas, gráficos, Fotografías, imágenes de diapositivas, Infografía
MATERIAL ANEXO	NO APLICA
PREMIO O RECONOCIMIENTO	NO APLICA

**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL, PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y
VERDURAS EN PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA
DE LA ROSA BARRANQUILLA ATLÁNTICO 2023**

**ROOCELIN SOLANO RAMOS.
VIVIANA ESTHER MONROY RODRIGUEZ.**

“Trabajo de grado presentado para la obtención del título de Magíster en
Seguridad Alimentaria y Nutricional”

ASESORAS

MSC. ALEYDA PARRA ND

MSC. LILIANA MORALES ND



**UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS
MAESTRÍA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
BARRANQUILLA
2024**

ACEPTACIÓN

Presidente Del Jurado

Firma Del Jurado

Firma Del Jurado

Tabla de contenido

GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	01
ACRÓNIMOS Y SIGLAS.....	02
RESUMEN.....	03
SUMMARY.....	04
1. INTRODUCCIÓN.....	05
2. PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	07
3. JUSTIFICACION.....	11
4. OBJETIVO GENERAL.....	16
5. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	16
6. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE	17
La Educación Alimentaria y Nutricional.....	17
Teoría y modelo para los cambios conductuales en hábitos alimenticios.....	18
Efectividad de los programas de educación nutricional	18
Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP)	20
7. ASPECTOS METODOLÓGICOS	21
Tipo de estudio:.....	21
Población de estudio:	21
Población diana o de referencia	21
Población accesible	21
Población elegible.....	22
Criterios de inclusión y exclusión.....	22
Muestra	22
Variables	23
8. PROCEDIMIENTO.....	23
9. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	25
Sensibilización	25
Descripción del proceso de recolección.....	25
Aspectos Éticos.....	26
Plan de Procesamiento	26
Presentación y análisis de los Resultados.....	27
10. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	28

Características sociodemográficas	28
Conocimientos sobre consumo de frutas y verduras	31
Actitudes sobre el consumo de frutas y verduras	35
Prácticas de consumo sobre el consumo de frutas y verduras.....	39
11. DISCUSIÓN.....	43
12. LIMITANTES.....	45
13. CONCLUSIÓN.....	46
14. RECOMENDACIONES	47
15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	52.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Definición de la muestra poblacional del estudio	22
Tabla 2. Relación de macro variables y variables del estudio	23
Tabla 3. Beneficiarios según características sociodemográficas	30
Tabla 4. Cantidad de frutas y verduras que se deberían consumir al día	32
Tabla 5. Beneficios que produce el consumo de frutas y verduras	32
Tabla 6. Tipos de alimentos que se deberían consumir todos los días	33
Tabla 7. Probabilidades por el gusto del consumo de frutas y verduras	35
Tabla 8. Beneficios al consumir diferentes tipos de frutas y verduras	38
Tabla 9. Cantidad de porciones de frutas y verduras que se consumen al día.	39
Tabla 10. Cantidad de veces en que se consumen frutas y verduras	41
Tabla 11. Aspectos a tener en cuenta antes de comprar frutas y verduras	42

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Edad de los beneficiarios	29
Figura 2. Estrato socioeconómico	29
Figura 3. Ocupación de los beneficiarios	30
Figura 4. Nivel de estudio	30
Figura 5. Cantidad de frutas y verduras que se deberían consumir al día	32
Figura 6. Beneficios que produce el consumo de frutas y verduras	33
Figura 7. Tipos de alimentos que se deberían consumir todos los días	34
Figura 8. Probabilidades por el gusto del consumo de verduras	35
Figura 9. Probabilidades por el gusto del consumo de frutas	35
Figura 10. Importancia de incluir en todos los tiempos las frutas y verduras	37
Figura 11. Importancia de incluir en todos los tiempos de comidas las frutas y verduras	38
Figura 12. Cantidad de porciones de verduras que se consumen al día	40
Figura 13. Cantidad de porciones de verduras que se consumen al día	40
Figura 14. Cantidad de veces en que se consumen frutas	41
Figura 15. Cantidad de veces en que se consumen verduras.	42
Figura 16 Aspectos antes de comprar frutas y verduras.	43

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimentación saludable: se entiende como la combinación equilibrada de los alimentos en los seres humanos para satisfacer las necesidades nutritivas y lograr un adecuado crecimiento, lo cual favorece el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas, emocionales e intelectuales del individuo.

Características sociodemográficas: Se refiere al conjunto de rasgos distintivos de un grupo poblacional determinado (edad, género, ocupación, ingresos, estrato, nivel educativo, etc.).

CDI Centro de desarrollo infantil: Son espacios diseñados para atender a niños y niñas desde los 2 años hasta los 4 años 11 meses, se brinda atención de lunes a viernes en un horario de 8 horas. Se brindan tres tiempos de comidas que cubren el 70% de requerimientos nutricionales, el objetivo de los CDI es potenciar el desarrollo integral de niñas y niños de primera infancia a través de los servicios de educación inicial en el marco de la atención integral.

Educación alimentaria y nutricional (EAN): Estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar.

Entorno alimentario: Es el conjunto de condiciones que influyen en las elecciones de una persona respecto a lo que come y lo que bebe y en su estado nutricional.

Hábitos alimentarios: Los hábitos son prácticas adquiridas o conductas repetitivas que se adoptan. El consumo de alimentos puede convertirse en hábito por aprendizaje, influencia externa, por gusto o preferencia de ciertos productos.

Intervención educativa: Se entiende como el conjunto de acciones o procedimientos que se llevan a cabo de forma planificada para lograr cambios en

conductas, conocimientos o prácticas de personas o grupos en contextos específicos, lo cual implica una evaluación del antes y después como parte de un programa.

Prácticas de conocimiento: Se refiere a los conocimientos que se pueden adquirir, desarrollar o potenciar por medio de prácticas o actividades en contextos determinados o aquellas prácticas que derivan en conocimientos para el individuo.

ACRÓNIMOS Y SIGLAS

CAP: Conocimientos, Actitudes y Prácticas.

ENSIN: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia.

ECNT: Enfermedades crónicas no transmisibles

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

GABAS: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana.

ICBF: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

OMS: Organización Mundial de la Salud

OSAN: Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

ODS: Objetivos del Desarrollo Sostenible.

RESUMEN

Se realizó un estudio con el **objetivo** de determinar la efectividad de un programa de educación alimentaria y nutricional en la promoción del consumo de frutas y verduras dirigido a padres de familias de la Fundación Social Amira de la Rosa.

Para lograrlo, se plantean **objetivos específicos**: relacionar las características sociodemográficas de los padres de familias, según sexo, edad, nivel educativo, ocupación, ingresos, estratos, identificar los conocimientos, prácticas y actitudes sobre el consumo de frutas y verduras a través de cuestionarios (CAP) en los padres de familia, establecer la comparación del antes y después de los conocimientos, actitudes y prácticas acerca de las frutas y verduras en padres de familias, diseñar y aplicar el programa educativo promoviendo el consumo de frutas y verduras basadas en las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.

Materiales y Métodos, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo de intervención cuasi experimental de antes y después, con una muestra estratificada de 213 padres de familia de los niños beneficiarios inscritos en el programa de primera infancia de los cinco Centros de Desarrollo Infantil (CDI) de la Fundación Social Amira de la Rosa, del distrito de Barranquilla. En el marco de la investigación, se empleó la Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) de la FAO, como herramienta evaluativa sobre salud y nutrición.

Después de la intervención, la encuesta de conocimientos mostró cambios notables en el conocimiento, sin embargo, se observó una ligera mejora en las prácticas alimentarias. El programa de educación alimentaria y nutricional implementado ha tenido un impacto positivo en los conocimientos, actitudes y prácticas de los padres de familia, destacando un mayor reconocimiento y valoración de las frutas y verduras en su dieta diaria.

Palabras claves: Educación, alimentación, nutrición, consumo, hábitos, conducta alimentaria, frutas y verduras, conocimientos, aptitudes y prácticas.

SUMMARY

Study was carried out with the objective of determining the effectiveness of a food and nutritional education program in promoting the consumption of fruits and vegetables aimed at parents of families of the Amira de la Rosa Social Foundation. To achieve this, specific objectives are proposed: relate the sociodemographic characteristics of parents, according to sex, age, educational level, occupation, income, strata, identify knowledge, practices and attitudes about the consumption of fruits and vegetables through questionnaires. (CAP) in parents, establish a before and after comparison of knowledge, attitudes and practices about fruits and vegetables in parents, design and apply the educational program promoting the consumption of fruits and vegetables based on Food guides for the Colombian population over 2 years of age.

Materials and Methods, the study adopted a quantitative approach of quasi-experimental before and after intervention, with a stratified sample of 213 parents of beneficiary children enrolled in the early childhood program of the five Child Development Centers (CDI) of the Amira de la Rosa Social Foundation, from the district of Barranquilla. Within the framework of the research, the FAO Knowledge, Attitudes and Practices Survey (KAP) was used as an evaluation tool on health and nutrition.

After the intervention, the knowledge survey showed notable changes in knowledge, however, a slight improvement in eating practices was observed. The food and nutrition education program implemented has had a positive impact on the knowledge, attitudes and practices of parents, highlighting greater recognition and appreciation of fruits and vegetables in their daily diet.

Keywords: Education, food, nutrition, consumption, habits, eating behavior, fruits and vegetables, knowledge, skills and practices.

1. INTRODUCCIÓN.

La alimentación saludable es fundamental en el desarrollo físico, biológico y cognitivo de los seres humanos, especialmente en la infancia, donde se establecen los hábitos alimentarios que durarán a lo largo de la vida. Sin embargo, a nivel mundial y local, las barreras para acceder a una dieta equilibrada siguen siendo un desafío, afectando desmedidamente a las comunidades más vulnerables. Según UNICEF, dos de cada tres niños en el mundo sufren malnutrición, lo que los expone a una serie de patologías como el sobrepeso, la emaciación y el retraso en el crecimiento, y la deficiencia de micronutrientes esenciales.

En Colombia, las enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, generan altos costos debido a su complejidad diagnóstica y al tratamiento prolongado que requieren, afectando particularmente a la población económicamente activa. Estos padecimientos no solo representan un reto para el sistema de salud, sino que impactan significativamente la calidad de vida de los pacientes y sus familias. De manera alarmante, estas enfermedades encuentran en los malos hábitos alimentarios su origen, con la infancia siendo la etapa crítica en la que se forman los factores de riesgo asociados a las mismas.

En cuanto al consumo de frutas y verduras, a pesar de que Colombia cuenta con una producción significativa de estos alimentos, el acceso a una dieta variada sigue siendo limitado. Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, las regiones Atlántica, Pacífica y Orinoquía muestran una baja prevalencia en el consumo de frutas y verduras. En Barranquilla se indicó que los escolares no tienen un consumo adecuado de frutas y verduras, debido principalmente a factores socioeconómicos que limitan la capacidad de las familias para incorporar estos alimentos en su dieta diaria.

Se diseñó e implementó en la Fundación Social Amira de la Rosa un Programa de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN), dirigido a los padres de familia, con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables, especialmente el consumo de frutas y verduras. Diversas investigaciones subrayan la importancia del papel de los padres en la adquisición de hábitos alimentarios en los niños, lo que refuerza la relevancia de este tipo de intervenciones educativas.

Este estudio evaluará la efectividad del Programa de EAN en los conocimientos, actitudes y prácticas frente al consumo de frutas y verduras en los padres de familia vinculados a la Fundación Social Amira de la Rosa en Barranquilla. A través de una metodología cuasiexperimental, se analizará el impacto de la intervención educativa en los participantes, con el objetivo de contribuir al bienestar de la población infantil y prevenir enfermedades crónicas desde una temprana edad.

Pensando en los beneficios de documentar la efectividad del programa de EAN la investigación, enriquecerá el conocimiento sobre la educación nutricional en comunidades vulnerables y proporcionará evidencia que podría orientar futuras políticas públicas en el campo de la seguridad alimentaria y nutricional.

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A nivel mundial la situación de acceso a los alimentos por las comunidades pobres es cada día más limitada. Según la Unicef dos de cada tres niños sufren malnutrición, siendo afectados por patologías como el sobrepeso, la emaciación y el retraso en el crecimiento. Por su parte, se estima que el hambre oculta, aquella relacionada con la falta de vitaminas y otros nutrientes esenciales afecta por lo menos a uno de cada dos niños en el planeta (1).

Partiendo de lo planteado, una alimentación incorrecta puede ser causa de mayor prevalencia de enfermedades crónicas, siendo la etapa infantil cuando se desarrollan los factores de riesgo de estas enfermedades que normalmente se presentan en edades adultas; además se ha considerado que la infancia es la etapa en la que los niños adquieren los hábitos alimentarios, por lo general influenciados por los padres y docentes en el ámbito escolar. (2)

Según la ENSIN (Encuesta Nacional de situación nutricional) 2015. La prevalencia total de consumo de verduras crudas fue de 64,5 % y de verduras cocidas de 68,8 % con una frecuencia día de 0,4 para cada caso, la de frutas enteras de 88,3 % y la frecuencia/día de 0,8. El mayor consumo en este grupo estuvo dado por las frutas en jugo con el 91,3% y una frecuencia/día de 1,2. Las regiones con menor prevalencia en el consumo de frutas enteras, verduras crudas y verduras cocidas son las regiones Atlántica, Pacífica, Orinoquía. (3)

Constatando esta realidad, es necesario tener en cuenta que el periodo de la niñez y la adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Los sujetos son muy receptivos a las influencias de los modelos que la sociedad les ofrece como ideales y es, sobre todo durante la adolescencia, cuando se establecen las conductas que van a persistir en la vida adulta (4)

Si bien es cierto, que los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como

de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran (5).

De igual forma, se menciona en un estudio, sobre los determinantes socioeconómicos y sociodemográficos de las madres de familia y los hogares que están asociados al consumo de frutas y de verduras de los escolares de Jalisco, México, afirma que las madres tienen un papel relevante en la formación de los hábitos de alimentación de sus hijos, las pautas de crianza ejercidas por ellas durante la infancia son determinantes de la conducta alimentaria de los niños y niñas. A su vez, estas pautas pueden estar influenciadas por factores sociales y económicos tales como el nivel de ingresos, la ocupación laboral y el nivel educativo de los padres, se ha reportado que los niños y niñas cuyas madres trabajan remunerada mente más horas a la semana registran mayor escasez de algunos micronutrientes en la dieta, en comparación con los niños cuyas madres no realizan trabajo remunerado a la semana, así como con respecto a las horas trabajadas por los padres. (6)

En la actualidad la globalización impone un nuevo modelo de alimentación en las familias, que promueve el consumo de comida rápida; la mala elección de los alimentos y el mal uso de los mismos está propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades. Además, en las familias se tienen hábitos que conforman parte de sus tradiciones y cultura que, en ocasiones, se distancian de una dieta sana e incapaz de garantizar una mejor calidad de vida. (7)

Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa. Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países de ingresos medianos y bajos.

Según cifras del 2017, reportadas en el 2019, estima que 3,9 millones de muertes en todo el mundo se atribuyeron a la falta de consumo de frutas y verduras en cantidades suficientes. Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es la causa de alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo, del 11% de las muertes por cardiopatías isquémicas y del 9% de las muertes por accidentes cerebrovasculares. (8)

Por otra parte, los estados de malnutrición, especialmente en la población infantil, se han asociado con déficit de micronutrientes, lo que influye negativamente en su crecimiento y desarrollo. Se ha determinado que micronutrientes como el hierro, la vitamina A, la vitamina B12 y el zinc son críticos en la infancia. Las deficiencias de micronutrientes desencadenan problemas de salud como trastornos de visión o de la piel y deterioro del sistema inmunitario (déficit de vitamina A), así como anemia ferropénica, disminución del rendimiento académico y deficiencias en el aprendizaje, y una mayor propensión a infecciones (déficit de hierro), anemia megaloblástica o alteraciones neurológicas (déficit de vitamina B12) (9)

En un estudio realizado en Venezuela muestra que cuando la capacidad de las personas para obtener alimentos y mantener, la calidad y la cantidad de la dieta que consume está muy limitada, se alteran los hábitos alimentarios normales y omiten comidas debido a la falta de dinero u otros recursos. Cuando la inseguridad es grave, ya las personas no tienen alimentos, han pasado varios días sin comer, lo cual pone en peligro su salud y bienestar. Esta situación genera el incremento de la malnutrición en todas sus formas y del hambre oculta en la población más vulnerable, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores, siendo su impacto mayor en los más pobres. La inseguridad alimentaria, también, cercena, una adultez y vejez saludable. (10)

Un factor importante, es el entorno alimentario en el que vive una persona, el cual es un factor que contribuyen a una dieta poco saludable. El entorno alimentario se ha definido como «el conjunto de condiciones que influyen en las elecciones de una persona respecto a lo que viene y lo que bebe y en su estado nutricional» y abarca dimensiones físicas (facilidad para conseguir los productos, calidad, marketing y

promociones), económicas, políticas y socioculturales (normas y preferencias sociales). Promover y proteger un entorno alimentario saludable es de especial importancia para la infancia, si se tiene en cuenta que las relaciones entre el entorno alimentario y las preferencias y conductas alimentarias, así como las señales de apetito y saciedad, se mantienen durante la adolescencia y la edad adulta. (11)

En cuanto a Colombia cuenta con producción y disponibilidad significativa de alimentos, pero con selección poco variada que se reflejan en baja preferencia en el consumo de frutas y verduras. (12). En la población infantil en particular, se ha estimado que 3 de cada 4 niños no consumen verduras diariamente y 1 de cada 3 niños no consume frutas diariamente. Esta tendencia coincide con lo encontrado en una revisión sistemática de encuestas nacionales en 187 países, que señala dietas pobres en alimentos como frutas y verduras en países de bajos ingresos de Asia, África y Latinoamérica (13).

Por su parte, en el estudio: caracterización de los estilos de vida saludable de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla, se evaluó, a través de una encuesta, las prácticas de consumo de frutas y verduras en una muestra de 438 escolares entre 7 y 17 años de colegios públicos de la ciudad, encontrándose que el 25,1% no tienen un buen consumo de verduras y frutas debido en gran parte a factores socioeconómicos que limitan a las familias para adquirir estos productos como parte de sus hábitos alimenticios. (14)

En la Fundación Social Amira de la Rosa, se brinda atención integral de lunes a viernes en el horario de 7:00 am a 3:00 pm, en el cual se ofrecen tres tiempos de comida (refrigerio reforzado, almuerzo, refrigerio tarde) estipulado por la minuta patrón del ICBF; en el año 2022, fueron aumentadas las porciones de verduras con el objetivo de promover hábitos de consumo. Actualmente en las cinco sedes de la fundación se observan desperdicios de alimentos reportados después del consumo de comida de los niños, donde se evidencia el poco consumo de verduras y frutas.

Es importante diseñar estrategias regionales y locales de intervención para aumentar el consumo de frutas y verduras en las escuelas colombianas y probar su

efectividad con un diseño de intervención en salud pública. Desde lo local y regional se pueden tomar en cuenta las características de equidad, climáticas, estacionales, de mercado y culturales que permitan que la estrategia tenga mayor probabilidad de éxito.

3. JUSTIFICACIÓN.

Una alimentación saludable es determinante para el buen estado de salud de las personas en cualquier etapa de su ciclo vital. Esta alimentación debe contener los nutrientes esenciales, además de ser variada, adecuada e inocua. (15). La ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debe a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer. De este modo, cada año podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas y verduras. (16)

Por otra parte, las cifras del 2020, en todo el mundo había unos 149 millones de niños menores de cinco años de edad (un 22%) que padecían retraso del crecimiento, 45 millones (un 6,7%) que sufrían de emaciación y 39 millones (un 5,7%) que tenían sobrepeso. Se realizaron progresos en relación con las metas para 2030 sobre el retraso del crecimiento, mientras que el sobrepeso infantil empeoró. (17)

Igualmente, se evidencia que el número de adultos obesos pasó de 100 millones en 1975 (69 millones de mujeres y 31 millones de varones) a 671 millones en 2016 (390 y 281 millones, respectivamente). Además, otros 1300 millones de adultos tenían sobrepeso, si bien no superaban el umbral de la obesidad. (18)

Dado el rápido crecimiento del sobrepeso y la obesidad en el mundo y en América Latina y el Caribe, se impone con urgencia redoblar los esfuerzos para su prevención, en especial en las edades tempranas, como ponen de relevancia los ODS. Los niños y niñas en situación de sobrepeso y obesidad tienen una mayor probabilidad de mantener este estado nutricional en edades futuras. (19)

En un informe sobre los factores de riesgo de salud en Chile sobre educación alimentaria-nutricional estudiada ha sido efectiva en la prevención del sobrepeso y obesidad en escolares consiguiendo reducir de forma global el porcentaje de niños con obesidad en el grupo de intervención de 24,4% a 20,9%. (20)

Es así que en el caso reportado en Casablanca (Chile, 2003-2004) donde una intervención basada en educación nutricional y promoción de la actividad física implementada en 750 escolares entre los 6 y 12 años de edad redujo la prevalencia de obesidad de 17% a 12,3% en niños. Similar a los resultados de una intervención no controlada basada en la implementación de un programa educativo en estilos de vida saludables realizada en una institución educativa de Huaraz(Chile) que redujo la prevalencia de obesidad en escolares de 11,6% a 5,8% y de sobrepeso de 16,5% a 15,7% la intervención multisectorial en educación alimentaria-nutricional es efectiva y constituye una alternativa para la prevención y control del sobrepeso y obesidad en escolares de distritos urbano-marginales. (21)

En cuanto a la diferencia entre géneros la obesidad y el sobrepeso se presenta por igual en hombres y mujeres de todas las edades. No obstante, las mujeres reflejan tasas mayores de obesidad. En un estudio del Perú, “El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta de este país” muestra que el sobrepeso se caracterizó por tener más prevalencia en el género masculino (41,5%), en el grupo de 40 a 49 años de edad. La prevalencia de obesidad fue mayor en género femenino (23,4%), en el grupo de 50 a 59 años de edad. (22)

Existen diversos factores en los ambientes que son condicionantes de la ingesta alimentaria, y entre ellos destacan los hábitos y tradiciones familiares, la presión social, la disponibilidad de alimentos, y los factores psicológicos. Entre los factores

ambientales destacan la mayor disponibilidad de alimentos y el aumento progresivo en la conducta sedentaria, sobre la base de una carga genética que en el ser humano no se ha modificado por siglos. La teoría de los genes ahorradores (“Thrifty genes”) que permitían lograr un mayor almacenamiento de energía en el tejido adiposo y un bajo gasto energético ante condiciones de vida caracterizadas por la escasez o dificultad en la obtención de los alimentos y/o exposición a largos periodos de hambruna. Esta carga genética enfrentada a un estilo de vida sedentario y alta ingesta de calorías constituye el principal factor de riesgo de obesidad, especialmente en las culturas occidentales. (23)

Un estudio en Perú, sobre el conocimiento materno y su efecto en el estado nutricional de los niños en edad preescolar, menciona la relación entre las competencias de los padres donde el conocimiento es de vital importancia para la preparación correcta y balanceada de los alimentos que le brindan sus niños. (24)

Al relacionar la alimentación, la salud y la pobreza con el consumo de frutas y verduras en los hogares, se analizan variables como la edad de quienes preparan los alimentos, siendo las personas de mayor edad encargadas de las preparaciones culinarias las que favorecen en los miembros de sus familias el hábito de consumo de verduras, a diferencia de aquellos hogares en donde personas jóvenes preparan los alimentos, priorizando, estos últimos, comidas rápidas. Igualmente, se revela un bajo consumo de frutas y verduras en hogares con escasos ingresos económicos. (25)

Por el contrario, se conocen experiencias exitosas de estudios que se han llevado a cabo bajo los estándares internacionales relacionados con la nutrición. Es así como en México, se reporta un programa de intervención que se propuso favorecer el consumo de frutas y verduras como estrategia para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes, asumiendo un abordaje de la problemática desde un enfoque multidisciplinario e interinstitucional que tuvo en cuenta los distintos actores en las fases de prevención y tratamiento de la obesidad dirigido al fomento de hábitos saludables en el consumo de frutas y verduras para cumplir con las

recomendaciones de la OMS (400 gramos de verduras y frutas), en adolescentes.(26)

La (FAO) y (OMS) organizaron el Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras 2020. El objetivo era revisar la evidencia mundial sobre la eficacia de las intervenciones y los avances políticos, programáticos y científicos en las décadas posteriores al Taller Conjunto FAO/OMS sobre Frutas y Verduras para la Salud realizado en Kobe, Japón, 2004. El propósito general del Taller internacional FAO/OMS sobre frutas y verduras 2020 fue desarrollar recomendaciones prácticas y basadas en evidencia para futuras políticas, leyes, reglamentos y programas destinados a mejorar el consumo, la producción y las cadenas de valor de las frutas y verduras. (27)

En otra investigación sobre el número de visitas hospitalarias relacionado con el consumo de frutas y verduras, muestra los costos hospitalarios de los que no consumen nunca fruta como por parte de los sujetos que no consumen nunca verdura. En el primer caso hay un incremento de 420 visitas al año por cada 1.000 personas con un coste atribuible de 75.000 €, mientras que en el segundo caso se observa un incremento de 780 visitas al año por cada 1.000 personas, con un coste equivalente de 139.000 €, hábitos de alimentación de la población española como no consumir nunca fruta o verdura producen importantes gastos evitables en el sistema sanitario (28)

En un estudio sobre la relación de la diabetes, el sobrepeso y la obesidad en la calidad de vida relacionada con la salud del adolescente, se encontró que al comparar los puntajes de la calidad de vida entre cada una de las enfermedades se reportó que adolescentes con obesidad tienen menores puntajes en su calidad de vida, incluso comparados con individuos con diabetes. Se ha descrito que adolescentes obesos están en mayor riesgo de desarrollar otras enfermedades como síndrome poliquístico, hígado graso, apnea del sueño, asma y anomalías ortopédicas; de igual forma los individuos afectados pueden sufrir de depresión, baja autoestima y Bull ying, experiencias que en conjunto deterioran su calidad de vida (29).

En Colombia, según el Observatorio de la Calidad en Atención en Salud las enfermedades crónicas no transmisibles, representan altos costos por su dificultad en el diagnóstico y en los tratamientos, los cuales son prolongados y complejos; esto afecta, en especial, a la población económicamente activa. Por tratarse de enfermedades de larga duración, ocasionan una demanda de costos directos e indirectos que repercuten en la calidad de vida tanto del paciente como de su núcleo familiar. (30).

En un estudio de la Universidad de Pamplona, acerca del Patrón de consumo de verduras en una población infantil, las madres participantes consideraron que el consumo de vegetales es importante y tiene un efecto positivo en la salud de los niños. Se halló que el consumo deficiente es causado por la baja cantidad y frecuencia de suministro, preferencias limitadas por algunas preparaciones de alimentos y ejemplos inadecuados establecidos por los padres. La frecuencia de compra, el lugar, el precio y las características organolépticas de las hortalizas son factores importantes que limitan su compra en el hogar. Se sugieren algunas estrategias positivas para incentivar la ingesta de vegetales en los niños. (31)

Cabe anotar, que algunos estudios carecen de la rigurosidad en el diseño y estructuración de los instrumentos de evaluación y modelos de intervención frente a los hábitos en el consumo de frutas y verduras en la población infantil y adolescente, en ocasiones no se obtiene información confiable, no se incluyen grupos de control que faciliten la tarea de validación de la información, los seguimientos y evaluaciones acerca de la efectividad del programa nutricional, los tiempos y recursos requeridos por el programa de intervención que se desea implementar; así como en algunos casos no se realiza un diagnóstico riguroso que detalle las necesidades o carencias de los niños en el consumo de frutas y verduras para garantizar de esta manera estrategias adecuadas, oportunas y ajustadas a la realidad para mejorar la nutrición infantil en los hogares (32)

En el caso de Colombia, un estudio realizado en el Colegio de la Fundación Pies Descalzos, demuestra como las madres se valen de los medios audiovisuales (caso Popeye y las espinacas) para motivar el consumo de verduras entre sus hijos, partiendo de ello los niños aprende en el hogar que las frutas y verduras alimentan y les dan energías, les ayuda a estar saludables. En el salón de clases el tema se toca muy poco y cuando se hace tiene un carácter teórico y es tomado por los niños como parte de un aprendizaje formal que no motiva a una práctica (es hacer tareas sin reflexión). La interpretación del ciclo madre- niño-madre en otro grupo estudiado (Campuzano y Coronell, 2016) devela que las frutas hacen parte de la canasta familiar y son consumidas por lo niños cuando estos lo desean o bien sea, cuando son ofrecidas por los padres. (33)

4. OBJETIVO GENERAL.

Determinar la efectividad de un programa de educación alimentaria y nutricional, para promover el consumo de frutas y verduras en los padres de familias de la Fundación Social Amira de la Rosa en Barranquilla Atlántico

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Relacionar las características sociodemográficas de los padres de familias de la Fundación Social Amira de la Rosa según sexo, edad, nivel educativo, ocupación, ingresos, estratos.
- Identificar los conocimientos, prácticas y actitudes sobre el consumo de frutas y verduras a través de cuestionarios (CAP) en los padres de familias de la Fundación Social Amira de la Rosa.

- Establecer la comparación del antes y después de los conocimientos, actitudes y prácticas acerca de las frutas y verduras en padres de familias de la Fundación Social Amira de la Rosa.
- Diseñar y aplicar el programa educativo promoviendo el consumo de frutas y verduras basadas en las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.

6. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

- **La Educación Alimentaria y Nutricional**

La alimentación y la nutrición no son sinónimos. De acuerdo con los expertos la nutrición es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos los organismos de forma individual, involuntaria e inconsciente. Más aún, la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y al conjunto de procesos involuntarios, como la digestión y la absorción de sus componentes o nutrientes, su metabolismo y la eliminación de los desechos celulares del organismo. La alimentación en cambio, son las formas de llevar a cabo la nutrición y son determinados por la cultura, la educación y el ambiente, entre otros. (34)

La finalidad de la EAN es mejorar las prácticas y comportamientos alimentarios de los escolares de manera que permanezcan en el tiempo y permitan un cambio sostenible en las prácticas alimentarias y de estilos de vida. La familia juega un papel decisivo en la educación de los niños para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues a través de la interacción con los adultos es que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia (35)

En tal sentido, las herramientas y mecanismos que se utilizan para promover la salud y el bienestar de los individuos dentro de los procesos educativos buscan favorecer la formación y toma de conciencia en los distintos actores de la comunidad, no solo en un plano teórico sino práctico, proceso de acción - reflexión – acción (36)

- **Teoría y modelo para los cambios conductuales en hábitos alimenticios.**

Algunas teorías como la “Teoría del Aprendizaje Social” desarrollada por Bandura (1977) se apoyan en los cambios conductuales de los individuos para la toma de conciencia y cambios de comportamiento frente a hábitos que afectan su salud y desarrollo humano. Esta teoría parte del aprendizaje que se adquiere de lo observado, es decir, reflexionando y asumiendo actitudes con base en modelos de comportamiento observables que vayan modificando los propios (37). Los niños y adolescentes suelen imitar y seguir modelos de comportamiento social para relacionarse, alimentarse o enfrentar distintas situaciones, lo que se convierte en una alternativa para generar cambios conductuales positivos en la perspectiva del consumo saludable de alimentos en beneficio de su nutrición (38). La interacción social constante que se puede lograr con la influencia recíproca entre lo cognitivo.

- **Efectividad de los programas de educación nutricional.**

La mayoría de las intervenciones educativas para fomentar hábitos saludables en el consumo de alimentos y una adecuada nutrición en niños y adolescentes se basan en las teorías conductuales para el aprendizaje y modificación del comportamiento humano que incluyen los aspectos cognitivos del individuo, personales y del entorno donde se desenvuelve el individuo. Dichas intervenciones se han valorado como efectivas cuando integran los siguientes elementos:

- 1) el enfoque específico en un comportamiento alimentario determinado, el uso de una teoría adecuada y de la investigación previa; 2) la suficiente duración e intensidad de las lecciones; 3) el uso de estrategias educativas que aborden los

dominios cognitivos, afectivos y conductuales en su relación con el enfoque conductual; 4) la involucración de la familia y la intervención en el ambiente alimentario de la escuela (39)

Algunos estudios señalan, que los programas de intervención son más efectivos cuando predomina la acción sobre la conducta, distinto a aquellos que se enfocan solo en el conocimiento, para tal efecto, han propuesto las siguientes fases para lograr modificaciones en el comportamiento en los procesos de educación nutricional, a saber:

- 1) la fase motivacional, consistente en procurar la motivación de los participantes, ofreciendo información sobre beneficios del cambio propuesto y riesgos de no actuar sobre el problema;
- 2) la fase activa, se implementan las herramientas pertinentes para favorecer el cambio y pasar de la intención a la acción).
- 3) la tercera fase, en la cual, se incorpora el factor medioambiental para facilitar un clima positivo en la búsqueda del cambio). (40)

De acuerdo con la FAO, es preciso que los programas de intervención nutricional partan de la experiencia, de todo ese acumulado práctico que se posee en las comunidades y de las investigaciones previas respecto a la problemática, también insta a priorizar programas prolongados que permita evaluar en el tiempo los cambios de comportamiento obtenidos, asimismo, que los programas vinculen a los distintos actores de la comunidad, propiciando un diálogo de saberes para la reflexión y acción colaborativa. Otro factor importante a tener en cuenta en las intervenciones educativas son las condiciones económicas, sociales y culturales de la población participante, en donde la escuela y la familia son instituciones claves para proyectar acciones de cambio (41)

En cuanto la estructuración y componentes que deben ser considerados en la planificación de un programa de intervención de educación y nutrición, la FAO, propone el cumplimiento de las siguientes fases:

- **Concepción.** Fase de diagnóstico educativo, donde se estudian y analizan los problemas alimentarios nutricionales de la comunidad, identificando: los factores causales a ser abordados, los canales y medios de comunicación existentes, los grupos de referencia y de apoyo y las redes a través de las cuales se diseminan los mensajes educativos.
- **Formulación.** En esta fase se definen los objetivos generales y específicos para cada grupo de la población objetivo.
- **Implementación.** En esta fase se producen los materiales de apoyo, se realiza el adiestramiento de los facilitadores y se lleva a cabo el programa.
- **Evaluación.** En esta fase se busca responder si se alcanzaron los objetivos y si se logró la satisfacción de los actores, en especial de la comunidad a ser formada. La población objetivo de la intervención debe ser invitada a participar, ya que las acciones que se van a evaluar les involucra directamente. (41)

- **Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP).**

Como una herramienta evaluativa sobre la salud y nutrición fue creada por la FAO, la encuesta de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP), que permite a nivel comunitario valorar el comportamiento asumido frente a ciertos indicadores. Igualmente, es un método útil para obtener una visión de los determinantes personales sobre algunos hábitos, siendo considerada en muchos países como instrumento para planificar y evaluar las intervenciones educativas y su nivel de efectividad en grupos poblacionales específicos. De acuerdo a las orientaciones de la FAO, la encuesta sobre alimentación y nutrición gira en torno a tres componentes básicos como son: conocimientos, actitudes y prácticas.

Los *conocimientos* respecto a la nutrición pueden entenderse como “la comprensión individual de la nutrición, incluida la capacidad intelectual para recordar la

terminología relacionada con los alimentos y la nutrición, piezas específicas de información y hechos.”

Las *actitudes* son el conjunto de “creencias emocionales, motivacionales, perceptivas y cognitivas que influyen positiva o negativamente en el comportamiento o la práctica de un individuo. El comportamiento de alimentación de un individuo está influenciado por sus emociones, motivaciones, percepciones y pensamientos. Las actitudes influyen en el comportamiento futuro sin importar el conocimiento del individuo y ayudan a explicar por qué un individuo adopta una práctica y no otras alternativas. Los términos actitud, creencias y percepciones son intercambiables. (42)

Por su parte las *prácticas* son entendidas como “las acciones observables de un individuo que podrían afectar su nutrición o la de otros, como comer, alimentarse, lavarse las manos, cocinar y seleccionar alimentos. La práctica y el comportamiento son términos intercambiables, aunque la práctica tiene una connotación de comportamiento de larga duración o práctica común. La evaluación por medio de la Guía para medir Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) se lleva a cabo en aspectos esenciales como la diversidad dietética (calidad de la dieta completa), ingesta de alimentos específicos, frecuencia de ingesta de alimentos específicos y comportamientos observables específicos. (43)

Con la herramienta CAP, es posible medir los cambios conductuales y de conocimiento en cuanto a los hábitos alimenticios de los participantes en un programa de intervención educativa que promueva el consumo de frutas y verduras como aporte a una nutrición adecuada.

7. ASPECTOS METODOLÓGICOS

a. Tipo de estudio:

Es un estudio cuantitativo de intervención cuasi experimental de antes y después.

b. Población de estudio: *Población diana o de referencia*

Total, de padres de familia de los niños beneficiarios inscritos al programa de primera infancia de los CDI del distrito de Barranquilla.

- **Población accesible**

Los padres de familia de los niños beneficiarios que asisten a los cinco Centro de Desarrollo Infantil (CDI) que administra la Fundación Social Amira de la Rosa.

- **Población elegible**

Todos los padres de familia que asisten continuamente a los planes de formación, que se realizan en el CDI de la Fundación Social Amira de la Rosa.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Padres que acepten participar voluntariamente en el estudio que firmen el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Padres de familia o cuidadores con diversidad funcional.

Muestra

Se realizó el cálculo de la muestra por medio de Epi info 7, donde se cuenta con una población elegible de 905 padres de familia o cuidadores, con un intervalo de confianza de 95%, con una prevalencia de consumo de frutas y verduras en promedio del 78% según la ENSIN 2015, con un efecto de diseño de 1, un error de muestreo del 5 %, que arroja una población de muestra de **213**.

Tabla 1. Definición de la muestra poblacional del estudio.

SEDE DEL CDI	UBICACIÓN	COBERTURA	POBLACIÓN ELEGIDA
CDI LAS NIEVES	BARRIO LAS NIEVES	110	18
CDI MONTES ADR	BARRIO MONTES	120	34

CDI LAS FLORES	BARRIO LAS FLORES	140	47
CDI LA PLAYA	BARRIO LA PLAYA	195	39
CDI AMIRA DE LA ADR	BARRIO POR FIN	340	75
TOTAL		905	213

Fuente: Elaboración propia

Se realizó muestreo probabilístico estratificado.

VARIABLES

El estudio presenta como ejes de conocimientos tres macro variables, constituidas cada una de ellas por variables específicas que serán objeto de indagación y contrastación por medio de distintas fuentes e instrumentos de acuerdo al problema de estudio. A continuación, se relacionan las macro variables con sus respectivas variables.

Tabla 2. Relación de macro variables y variables del estudio.

Macro variables	Variables
Características Sociodemográficas	Edad
	Sexo
	Nivel educativo
	Ocupación
	Nivel de ingresos
	Estrato socioeconómico
	Conocimientos
	Actitudes
	Prácticas
Programa de intervención alimentaria y nutricional	Presentación e introducción.
	Participación durante la actividad
	Módulos desarrollados
	Discusión y compromisos adquiridos.

Variable dependiente: Efectividad del programa	Medida por cambio en: Conocimientos, actitudes y prácticas en el consumo de frutas y verduras.
---	--

Fuente: Elaboración propia.

La operacionalización de las macro variables y variables del estudio se detalla en el Anexo 1.

8. PROCEDIMIENTO.

Para el desarrollo investigativo se llevó a cabo en tres fases de trabajo:

Fase inicial: Se diseñan los consentimientos informados y los instrumentos de recolección de información definidos en la encuesta CAP, las guías y ayudas educativas basadas en las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años, para las clases presenciales y virtuales. Se realizó una prueba piloto para comprobar el instrumento CAP, con una muestra de 15 docentes, posterior a esto, con base a los hallazgos de la prueba, se realizaron ajustes.

Fase de la intervención educativa: Se inicia con la primera aplicación de la encuesta CAP, a los padres que decidieron por medio del consentimiento participar en el programa de educación alimentaria y nutricional, que fomenta el consumo de frutas y verduras. Como parte de la intervención se desarrollaron dos talleres educativos presenciales y se reforzó la información por medio de infografía grupos de WhatsApp, para cada CDI.

Fase evaluativa o final: La evaluación final del programa se realizó en tres meses después de la intervención educativa, se aplicó nuevamente la encuesta CAP de manera virtual con formato Google, que permitió relacionar los cambios obtenidos en términos de conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes, en este

caso sobre los hábitos de consumo de frutas y verduras. Durante el proceso se llevará un registro de observaciones de las actividades realizadas.

9. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

- **Sensibilización.**

El proyecto para su desarrollo acometerá acciones tendientes a conseguir los permisos y autorizaciones por parte de los representantes, directivos y fundadores de la entidad Fundación Social Amira de la Rosa de la ciudad de Barranquilla Atlántico, dando a conocer el programa y los beneficios para la salud de las familias, fomentando el consumo de las frutas y verduras en la dieta.

- **Descripción del proceso de recolección**

Para determinar los conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes, se desarrolló un cuestionario siguiendo los criterios propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) en su guía para evaluar conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición, el mismo indagará sobre 4 aspectos y 22 ítems: 6 aspectos sociodemográficos, 8 de conocimientos del consumo, 5 de actitudes sobre el consumo y 7 de prácticas en el consumo de frutas y verduras.

El programa de intervención educativa se realizó con padres de familias o acudientes de los niños, en representación de 5 Centros de Desarrollo Infantil-CDI, los cuales se encuentran administrados por la Fundación Social Amira de la Rosa de Barranquilla. La implementación del programa, tuvo una duración de tres meses y durante este tiempo se realizó 3 jornadas de taller por CDI, de 2 horas cada uno

y en la última sesión fue la evaluación final, dirigidos por un coordinador (nutricionista) y dos facilitadores.

Las actividades, distribuidas en los talleres, tuvieron los siguientes objetivos de conocimiento y reflexión: a) Identificar en el plato saludable, los alimentos que pertenecen a cada grupo, b) concientizar sobre las consecuencias del bajo consumo de frutas y verduras, c) fomentar el consumo de frutas y verduras, d) reflexionar sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, e) conocer la mejor manera de consumir las frutas y verduras y el correcto lavado de las misma.

Se utilizó una metodología activa y participativa partiendo de los conocimientos previos de los participantes, en un diálogo de saberes, basado en la experiencia y el trabajo colaborativo. Asimismo, se usaron recursos pedagógicos como talleres, videos educativos, infografías, juegos didácticos y dinámicas de grupo

- **Aspectos éticos.**

Desde el punto de vista ético, el estudio se considera de riesgo mínimo y los participantes directos gozaran de las garantías de confidencialidad respecto a las informaciones o datos que suministraron en el proceso investigativo, se acogió en lo dispuesto en la Resolución Número 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia.

Título II. De la investigación en seres humanos. Capítulo 1. De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos. Artículo 11. De igual modo, se firmarán consentimientos informados antes y después de la intervención educativa a todos los participantes (ver anexo N°3: Formato consentimiento informado).

- **Plan de Procesamiento.**

La evaluación de las variables de la CAP se elaboró en una base de datos en Excel y se codificaron las respuestas. Se realizó análisis por estadística descriptiva, estableciendo porcentajes, totales dadas por los padres de familia y/o acudientes participantes del estudio. La información cuantitativa recolectada a través de la encuesta se presentó utilizando tablas y gráficos mediante Excel y en correspondencia con los objetivos y variables del estudio.

- **Presentación y Análisis de los resultados.**

En términos de generación de conocimientos, con el estudio busco obtener información relevante, a partir de los factores incidentes de inadecuados hábitos del consumo de alimentos en los padres, partiendo de un contexto específico y de una cultura particular donde las relaciones y prácticas frente al consumo de alimentos y la nutrición se expresan de manera diferente en instituciones como la familia, la escuela y la comunidad.

Una vez procesada la información obtenida con la aplicación de la encuesta sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP), se presentaron los resultados y el análisis de los datos relacionando el antes y después de la propuesta de intervención que se llevó a cabo, denominada: Programa de educación alimentaria y nutricional, para promover el consumo de frutas y verduras en padres de familia de la Fundación Social Amira de la Rosa Barranquilla-Atlántico 2023. De esta manera, se realizó la valoración de los cambios logrados en conocimientos, actitudes y prácticas frente al consumo de frutas y verduras por parte de los beneficiarios.

10.RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

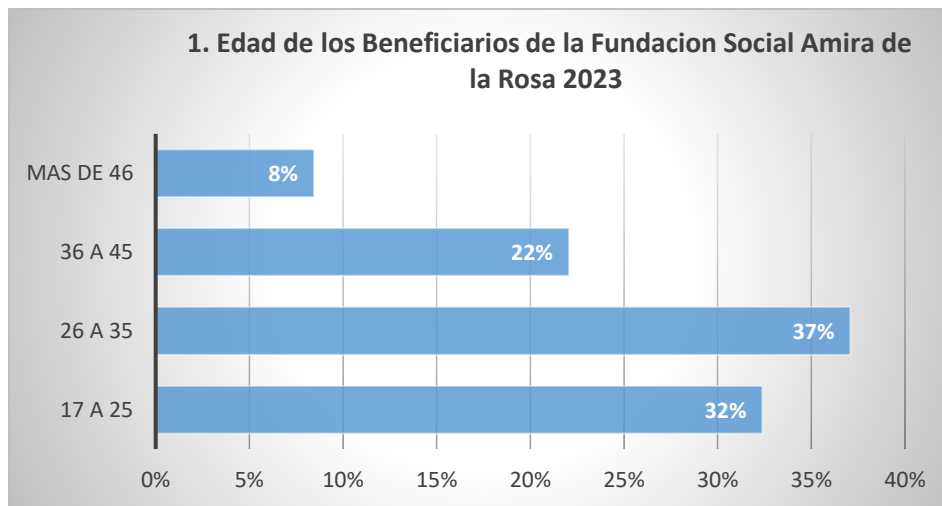
Tabla 3. Características sociodemográficas.

BENEFICIARIOS SEGÚN CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	195	91%
Masculino	18	9 %
Total	213	100%
Edad	Frecuencia	Porcentaje
17 a 25	69	32%
26 a 35	79	37%
36 a 45	47	22%
más de 46	18	8%
Total	213	100%
Estrato socioeconómico	Frecuencia	Porcentaje
1	151	71%
2	58	23%
3	4	6%
Total	213	100%
Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Trabaja	60	28%
Estudia	17	8%
Ama de casa	134	63%
Pensionado	2	1%
Total	213	100%
Nivel de estudios	Frecuencia	Porcentaje
Primaria Incompleta.	78	37%
Primaria	15	7%
Secundaria Incompleta.	33	15%
Secundaria	15	7%
Técnica Incompleta.	40	19%
Técnica	0	0%
Tecnológica Incompleta	6	3%
Tecnológica.	5	2%
Profesión Incompleta.	13	6%
Profesional	8	4%
Ingresos mensuales	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 SMLV	102	48%

Un SMLV	85	40%
Mas de Un SMLV	26	12%

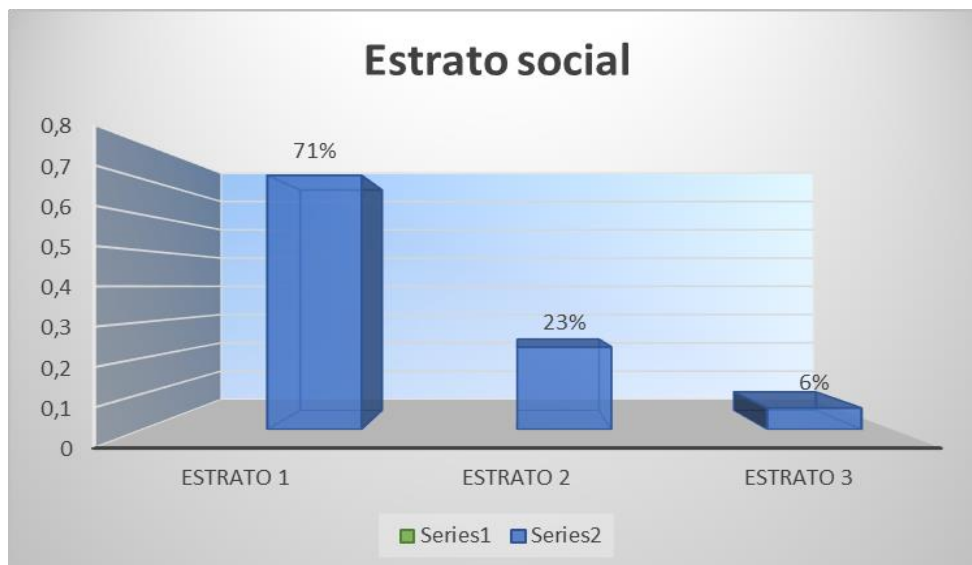
Fuente: Elaboración propia.

Figura 1. Edad de los beneficiarios.



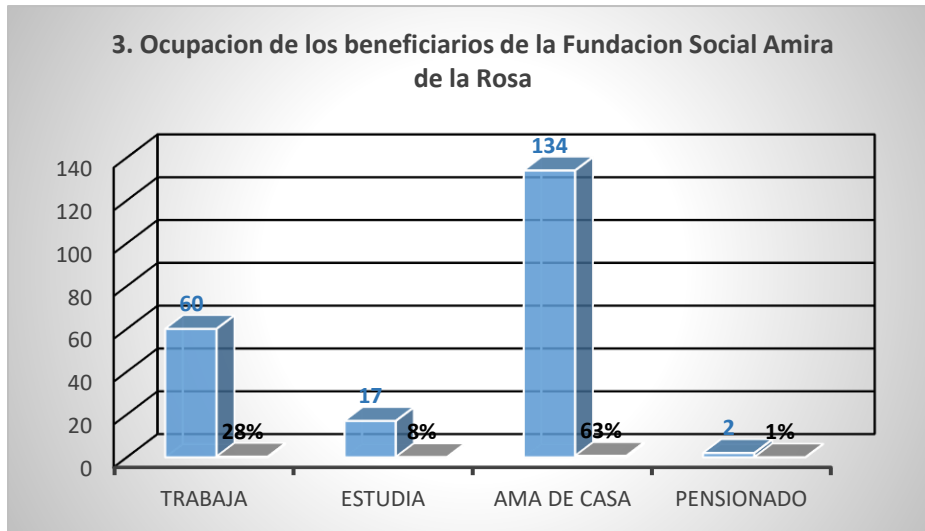
Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Estrato socioeconómico.



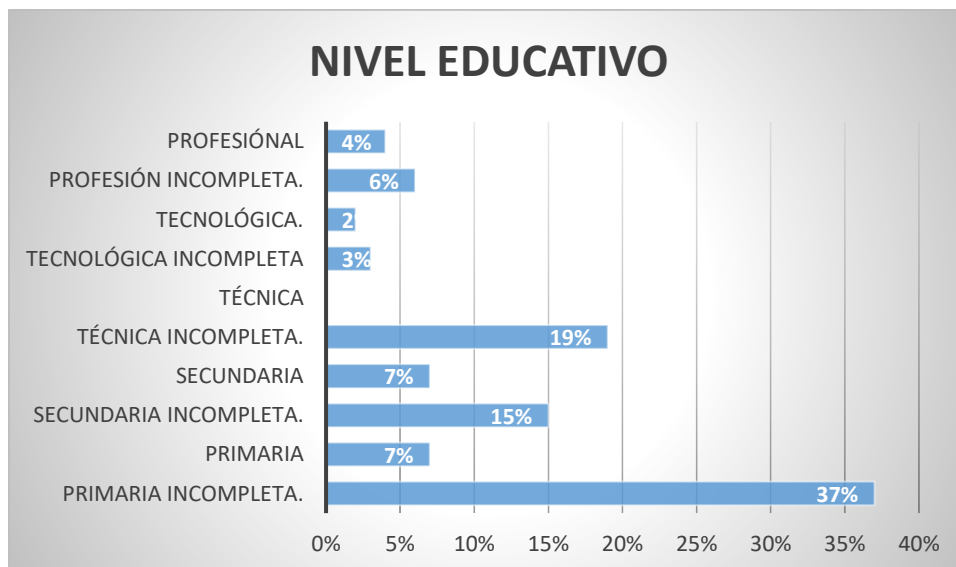
Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Ocupación de los beneficiarios.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 4. Nivel educativo de los encuestados.



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al aspecto sociodemográfico de los participantes, se observa una prevalencia de mujeres, especialmente madres de familia, representando un 91% del total. Respecto al rango de edad, la mayoría se encuentra en el intervalo de 26 a 35 años, abarcando un 76% de la muestra. Le sigue el grupo de edad de 17 a 25 años, con un porcentaje del 69%.

En términos de distribución socioeconómica, destaca que un 71% pertenece al estrato social 1, mientras que el 48% corresponde al estrato 2. Es importante señalar que el 48% de los participantes reciben ingresos por debajo del salario mínimo, mientras que el 40% perciben un salario mínimo, lo que indica una situación económica frágil para una parte significativa de la muestra.

En cuanto a las ocupaciones principales, el 63% de las participantes se identifican como amas de casa, lo que refleja un papel crucial en la dinámica familiar. Por otro lado, un 28% de las participantes declaran estar trabajando, mientras que el 8% se encuentra dedicando su tiempo al estudio. En relación al nivel educativo de los encuestados, se encontró que el 37% cursó la primaria incompleta, mientras que un 19% tiene estudios técnicos incompletos.

- **Conocimientos sobre consumo de frutas y verduras.**

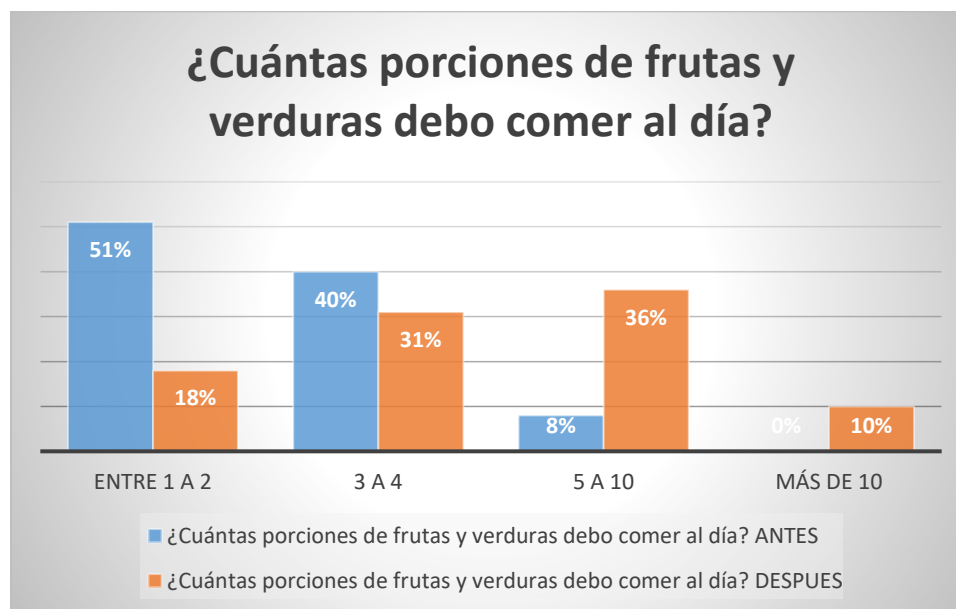
Tabla 4. Cantidad de frutas y verduras que se deberían consumir al día.

¿Cuántas porciones de frutas y verduras debo comer al día?				
Porciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
entre 1 a 2	109	51%	39	18%
3 a 4	85	40%	60	31%
5 a 10	17	8%	92	36%
más de 10	2	0%	22	10%

Total	213	100%	213	100%
-------	-----	------	-----	------

Fuente: Elaboración propia.

Figura 5. Cantidad de frutas y verduras que se deberían consumir al día.



Fuente: Elaboración propia.

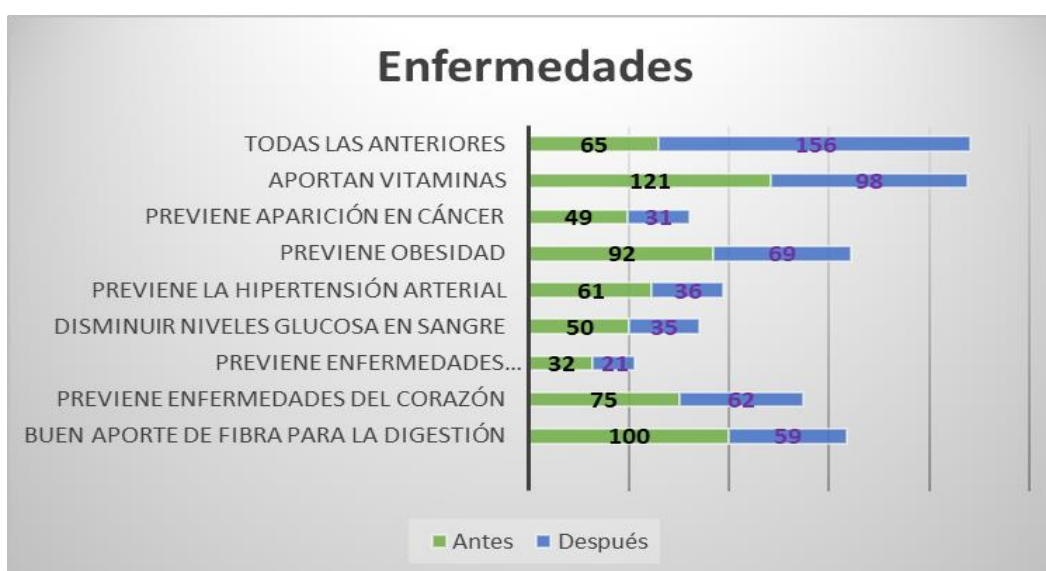
Tabla 5. Beneficios que produce el consumo de frutas y verduras.

¿Cuál de los siguientes beneficios produce el consumo de frutas y verduras? Escogencia múltiple.		
Beneficios	Antes	Después
	Frecuencia	Frecuencia
Buen aporte de fibra para la digestión	100	119
Previene enfermedades del corazón	75	62
Previene enfermedades neurodegenerativas.	32	21
Disminuir niveles glucosa en sangre	50	35
Previene la Hipertensión Arterial	61	36

Previene obesidad	92	69
Previene aparición en cáncer	49	31
Aportan vitaminas y minerales	121	98
Todas las anteriores	65	156

Fuente: Elaboración propia.

Figura 6. Beneficios que produce el consumo de frutas y verduras.



Fuente: Elaboración propia.

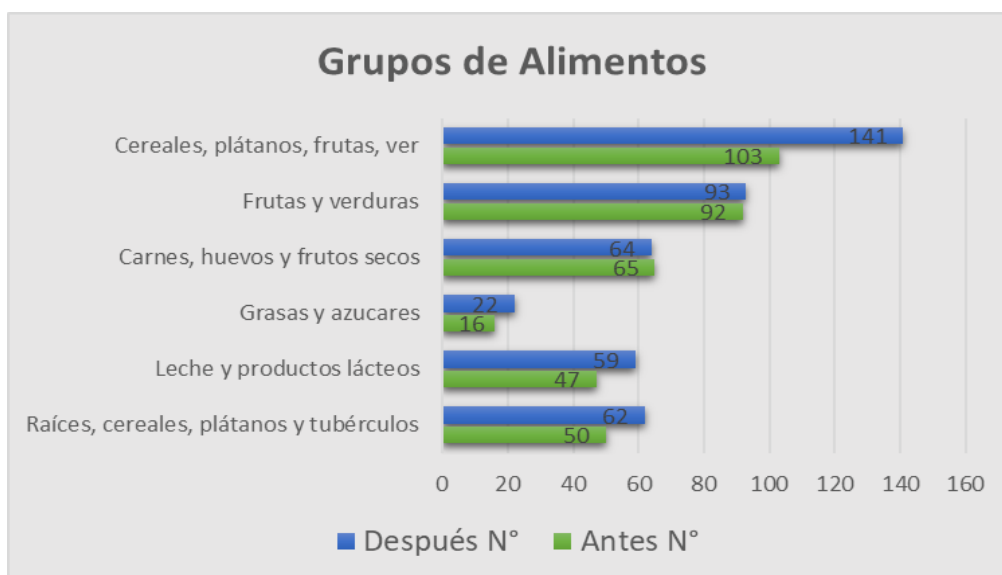
Tabla 6. Tipos de alimentos que se deberían consumir todos los días.

	Grupos de Alimentos	Antes N°	Después N°
A	Raíces, cereales, plátanos y tubérculos	50	62
B	Leche y productos lácteos	47	59
C	Grasas y azúcares	16	22
D	Carnes, huevos y frutos secos	65	64

E	Frutas y verduras	92	93
F	Cereales, plátanos, frutas, verduras, leches y productos lácteos, carnes, huevos, leguminosas, grasas y azúcares.	103	141

Fuente: Elaboración propia.

Figura 7. Tipos de alimentos que se deberían consumir todos los días.



Fuente: Elaboración propia.

En el aspecto del conocimiento como resultado de la intervención, se evidencia que antes de la encuesta, el 51% de los encuestados creía que era necesario consumir de 1 a 2 porciones de frutas y verduras al día, y después, esta cifra disminuyó a un 23%, en cuanto a la opción de consumir de 3 a 4 porciones diarias, un 40% de los encuestados lo considera adecuado antes de la encuesta. Posteriormente, esta cifra disminuyó, con un 35% de los encuestados.

La recomendación de consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día mostró un aumento significativo en el conocimiento de los encuestados. Antes de la encuesta, sólo un 8% considera esta cantidad adecuada. Después de la encuesta, este porcentaje se elevó a un 32 %.

En cuanto a la pregunta de opción múltiple, sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, en la primera encuesta, los padres de familia afirmaron que aporta vitaminas, 121 N° veces, es un buen aporte de fibra 100 N° veces y previene la obesidad 92 N° veces. En la segunda encuesta, estos beneficios se reafirmaron con mayor frecuencia, con un 156 mencionando todos los anteriores beneficios, aportando vitaminas 98 N° veces y previniendo la obesidad 69 N° veces. Figura 5.

- **Actitudes sobre el consumo de Frutas y Verduras.**

Tabla 7. Probabilidades por el gusto del consumo de frutas y verduras

Que tan probable es que usted diga: me gustan las Verduras				
Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	149	70%	152	71%
Más o menos	48	23%	50	23%
Poco	14	7%	10	6 %
No me gusta	2	1%	1	0%
Que tan probable es que usted diga: me gustan las Frutas				
Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	180	85%	191	91%
Más o menos	21	10%	27	6 %
Poco	11	5%	5	3%
No me gusta	0	0%	0	0%

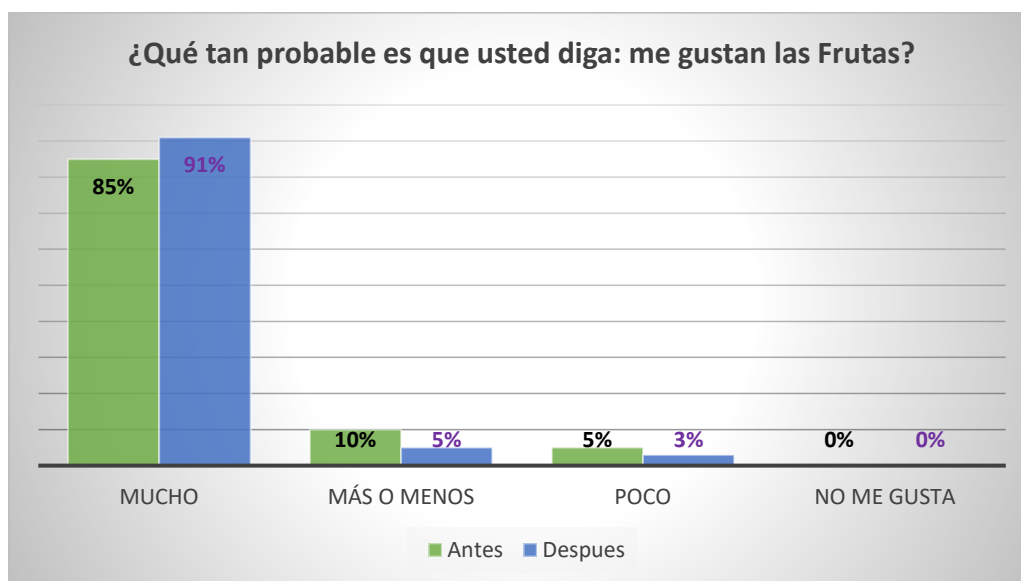
Fuente: Elaboración propia.

Figura 8. Probabilidades por el gusto del consumo de verduras.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 9. Probabilidades por el gusto del consumo de frutas



Fuente: Elaboración propia.

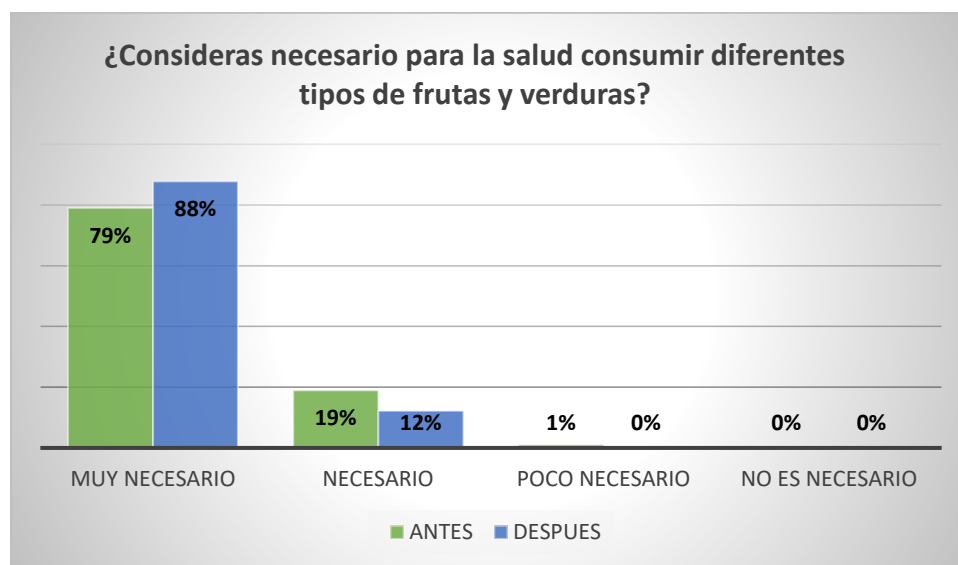
Tabla 8. Beneficios para la salud al consumir diferentes tipos de frutas y verduras.

¿Consideramos beneficioso para la salud consumir diferentes tipos de frutas y verduras?				
Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy Necesario	168	79%	187	88%
Necesario	41	19%	26	12%

Poco Necesario	3	1%	0	0%
No es necesario	1	0%	0	0%
¿Es importante incluir en todos los tiempos de comidas las frutas y verduras?				
Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy Necesario	172	81%	193	91%
Necesario	37	17%	62	29%
Poco Necesario	2	1%	4	2%
No es necesario	1	0%	0	0%

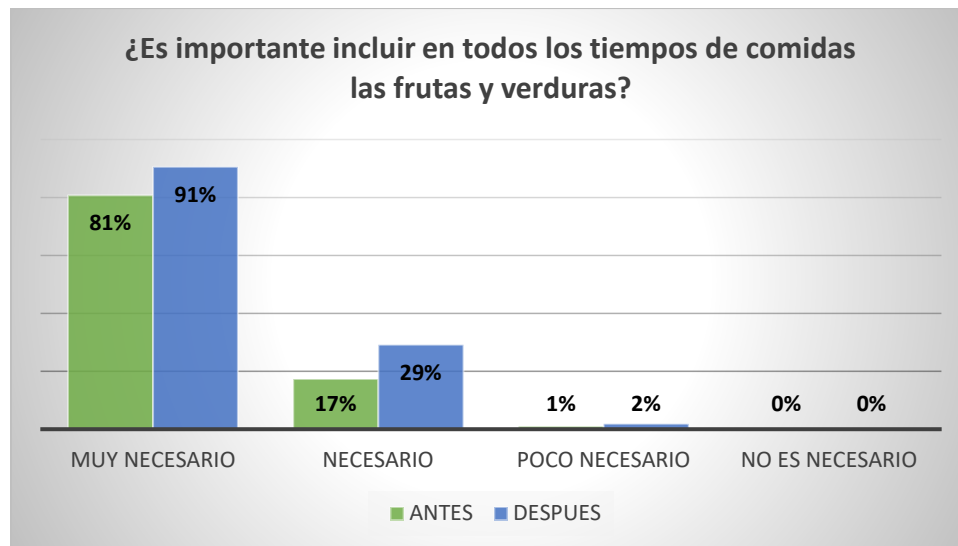
Fuente: Elaboración propia

Figura 10. Necesidad para la salud al consumir diferentes tipos de frutas y verduras.



Fuente:Elaboración propia.

Figura 11. Importancia de incluir en todos los tiempos de comidas las frutas y verduras.



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la primera encuesta muestran que el 79% de los padres considera que las frutas y verduras son muy necesarias, mientras que el 19% las considera necesarias y el 3% las considera poco necesarias. Sin embargo, después de participar en el programa educativo, los resultados de la segunda encuesta revelan un aumento en la percepción de necesidad: un 88% de los padres las considera muy necesarias y un 12% las considera necesarias.

Los resultados de las encuestas muestran una clara tendencia en cuanto a la percepción de los padres de familia sobre la necesidad de incluir frutas y verduras en todos los tiempos de comida. Antes de la encuesta, se demostró que un 81% de los participantes determinaron estas opciones como muy necesarias, mientras que un 17% las consideraron necesarias en cierta medida y tan solo un 1% las vieron como poco necesarias.

Sin embargo, en la segunda encuesta se pudo apreciar un aumento significativo en la valoración de la importancia de las frutas y verduras en la alimentación. En esta ocasión, un alto porcentaje (91%) de los padres de familia consideraron como muy necesarias, lo que indica un incremento considerable en comparación con la encuesta anterior. Además, un 29% las clasificaron como necesarias en cierta

medida, mientras que solamente un 2% las percibieron como poco necesarias. Los resultados con respecto a las actitudes del antes y después pueden apreciarse en las figuras 8, 9, 10 y 11.

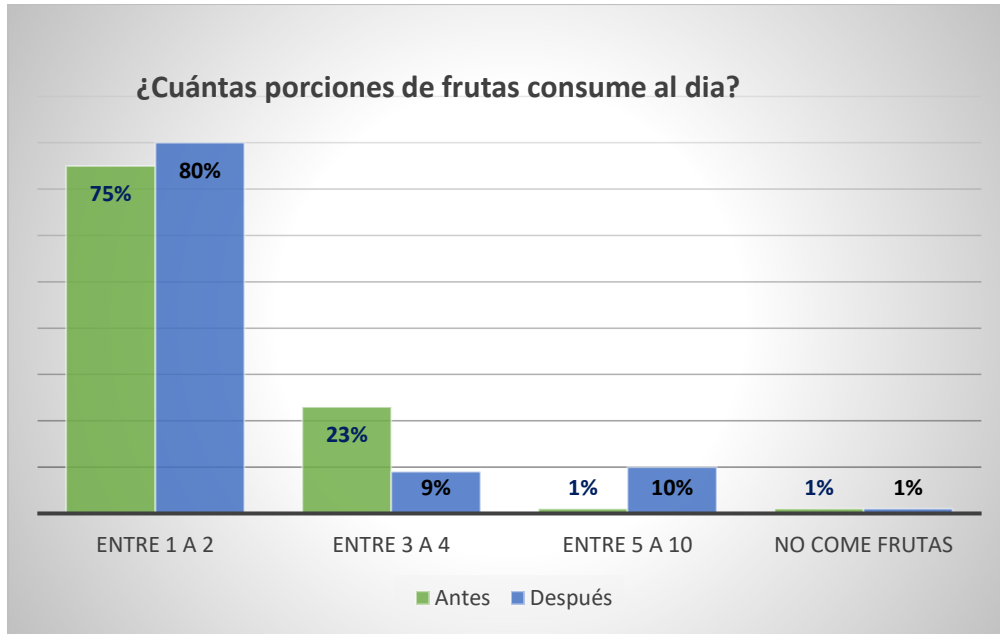
- **Prácticas de consumo sobre el consumo de frutas y verduras.**

Tabla 9. Cantidad de porciones de frutas que se consumen al día.

¿Cuántas porciones de frutas come usted al día?				
Opciones	Antes	Después	Antes	Después
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
ENTRE 1 A 2	159	75%	171	80%
ENTRE 3 A 4	47	23%	19	9%
ENTRE 5 A 10	3	1%	21	10%
NO COME FRUTAS	3	1%	2	1%
¿Cuántas porciones de verduras come usted al día?				
Opciones	Antes	Después	Antes	Después
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
ENTRE 1 A 2	134	63%	131	62%
ENTRE 3 A 4	57	27%	59	28%
ENTRE 5 A 10	15	7%	20	9%
NO COME	7	3%	3	1%

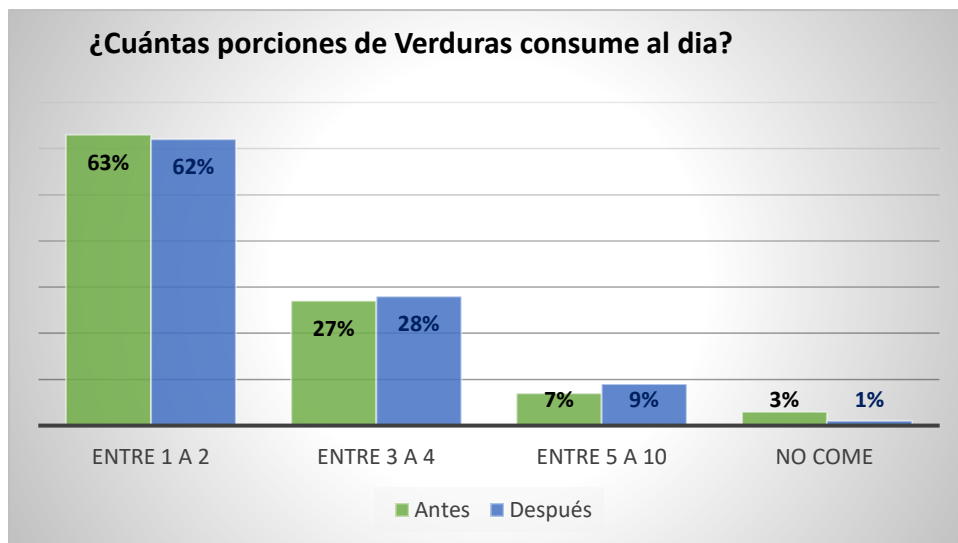
Fuente: Elaboración propia.

Figura 12. Cantidad de porciones de frutas que se consumen al día.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 13. Cantidad de porciones de verduras que se consumen al día.



Fuente: Elaboración propia.

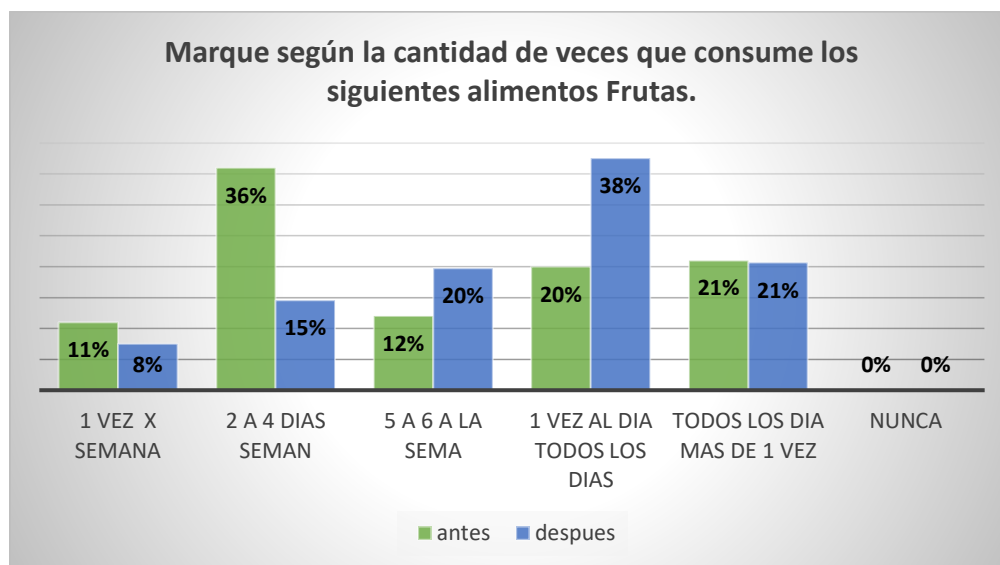
Tabla 10. Cantidad de veces en que se consumen frutas y verduras.

Marque según la cantidad de veces que consume los siguientes alimentos
Frutas.

Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	0%	0	0
1 vez x semana	24	11%	16	8%
2 a 4 días x semana	76	36%	31	15%
5 a 6 x semana	26	12%	42	20%
1 vez al día todos los días	42	20%	80	38%
Todos los días + de 1 vez	44	21%	44	21%
Marque según la cantidad de veces que consume los siguientes alimentos Verduras.				
Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%	0	0%
1 vez x semana	14	7%	12	6%
2 a 4 días x semana	54	25%	35	16%
5 a 6 x semana	24	11%	20	9%
1 vez al día todos los días	41	19%	60	28%
Todos los días mas de 1 vez	80	38%	86	40%

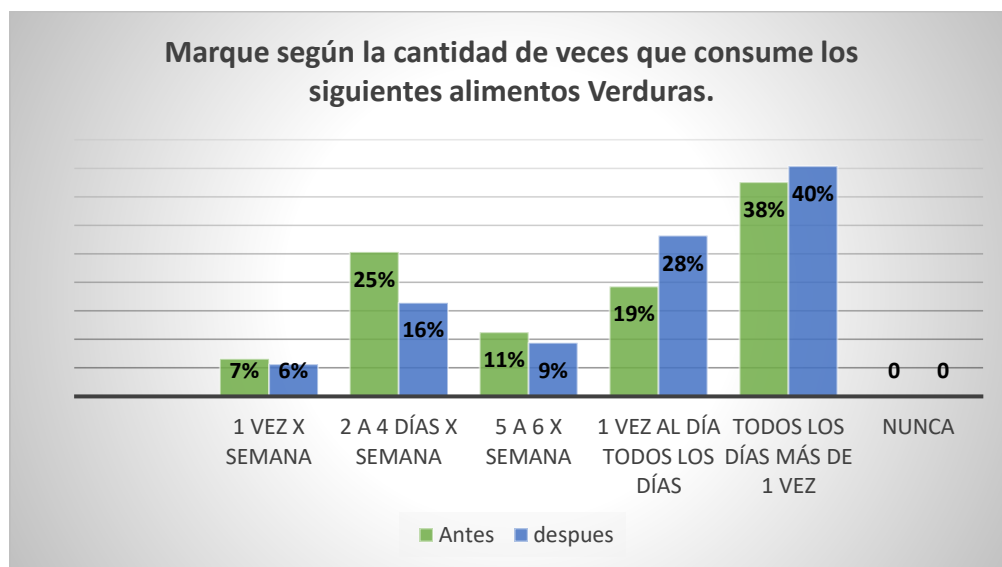
Fuente: Elaboración propia.

Figura 14. Cantidad de veces en que se consumen frutas.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 15. Cantidad de veces en que se consumen verduras.



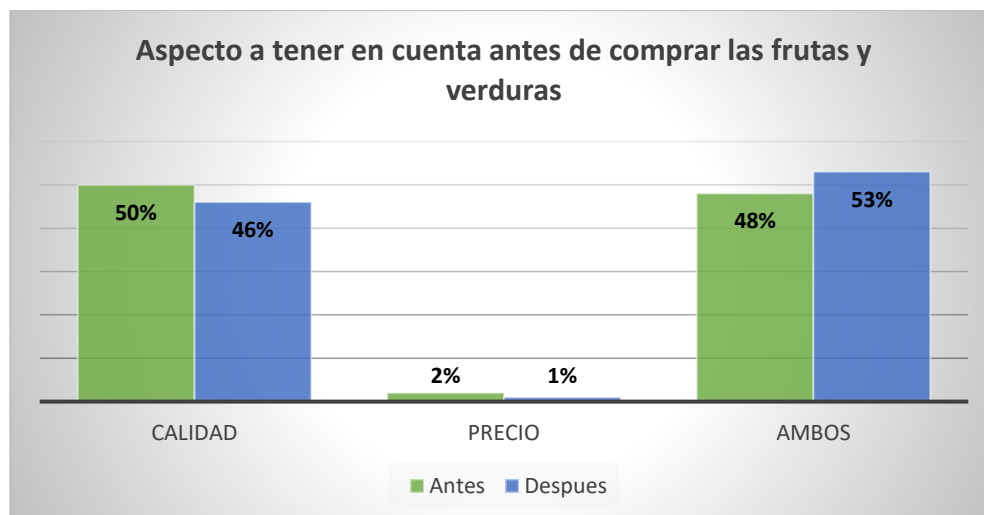
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11. Aspectos que se tienen en cuenta antes de comprar frutas y verduras.

En qué aspecto te fija antes de comprar las frutas y verduras				
Opciones	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Calidad	106	50%	99	46%
Precio	05	2%	02	1%
Ambos	102	48%	112	53%
	213	100%	213	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 16. Aspectos que se tienen en cuenta antes de comprar frutas y verduras.



Fuente: Elaboración propia.

La frecuencia de consumo de frutas por parte de los padres de familia antes del programa educativo fue bastante variada. Un 11% respondió que consumía frutas solo una vez a la semana, mientras que un 36% lo hacía de 2 a 4 días por semana. Un 12% consumía frutas de 5 a 6 veces por semana, otro 12% las consumía una vez al día durante la semana, y finalmente, un 21% de los padres encuestados consumía frutas todos los días, incluso más de una vez al día. Es importante destacar que, aunque una parte significativa de los encuestados ya consumía frutas con regularidad, existe una oportunidad de mejorar la frecuencia de consumo de frutas y promover una alimentación más saludable.

Después del programa educativo, los resultados de la encuesta muestran una mejora en la frecuencia de consumo de frutas por parte de los padres de familia. Según los datos obtenidos, un 8% de los encuestados aún consumía frutas solo una vez a la semana, mientras que un 15% las consumía de 2 a 4 días por semana. Se observa un aumento en la proporción de padres que consumen frutas con mayor frecuencia: un 20% las consumen de 5 a 6 veces por semana. Además, un grupo significativo del 38% indica que ahora consume frutas una vez al día, todos los días. Por último, un 21% de los padres encuestados consumen frutas diariamente, incluso más de una vez al día.

En cuanto a los aspectos que los beneficiarios tienen en cuenta al comprar frutas y verduras a la hora de hacer mercado, se observó que antes de la intervención educativa los encuestados tenían en cuenta la calidad (50%) y el precio (2%) de dichos productos, después del programa que estas personas tienden a valorar ambos factores la calidad (53%), y el precio (48%), casi en la misma proporción. En las figuras 12, 13, 14 y 15 se pueden observar el comparativo del antes y después de la intervención.

11. DISCUSIÓN

El programa de educación alimentaria y nutricional dirigido a los padres de los niños y niñas beneficiarios de los Centros de Desarrollo Infantil (CDI), resultó ser positivo al evidenciarse un aumento en el porcentaje del conocimiento, actitudes y prácticas en los temas desarrollados a través de la combinación de talleres con ayudas tecnológicas y trabajo de manera presencial.

La participación de los padres y acudientes en la intervención educativa se destaca, las mujeres (91%), con un grupo de edad significativo entre los 26 y 35 años (37%). Esta participación es esencial, ya que, según un estudio acerca del Patrón de consumo de verduras en una población infantil, las madres participantes consideraron que el consumo de vegetales es importante y tiene un efecto positivo en la salud de los niños, en este estudio se concluye que el consumo deficiente es causado por la baja cantidad y frecuencia de suministro, preferencias limitadas por algunas preparaciones de alimentos y ejemplos inadecuados establecidos por los padres. En este contexto, las decisiones sobre la dieta se convierten en un factor determinante, guiadas por la influencia de los padres encargados de decidir qué y cómo alimentar a sus familias. (44)

En cuanto a las madres, tienen un papel relevante, influenciadas por factores sociales y económicos tales como el nivel de ingresos, la ocupación laboral y el nivel educativo. Es así como en un estudio sobre determinantes socioeconómicos y

sociodemográficos de las madres de familia y los hogares que están asociados al consumo de frutas y de verduras de los escolares de Jalisco, México. se reportó que los niños y niñas cuyas madres trabajan remunerada mente más horas a la semana registran mayor escasez de algunos micronutrientes en la dieta, en comparación con los niños cuyas madres no realizan trabajo remunerado a la semana, así como con respecto a las horas trabajadas por los padres. Por el contrario, dentro de los encuestados la distribución socioeconómica, con más del 71% de los participantes pertenecientes al estrato 1. Muestra que más del 70% informa consumir frutas y verduras solo de 1 a 2 veces al día, y el 63% son amas de casa lo que plantea inquietudes sobre esta conexión entre la situación económica y los hábitos alimentarios sugiere posibles barreras económicas, de conocimiento o culturales que podrían contribuir a estos patrones. (45).

Los resultados de la intervención educativa revelan cambios significativos, en los beneficios asociados con el consumo regular de frutas y verduras en la dieta diaria. Inicialmente, la opción frecuentemente seleccionada era que estos alimentos aportaban vitaminas, seguida por la prevención de la obesidad. Sin embargo, después de la intervención, la opción más común fue reconocer todos los beneficios mencionados, con el aporte de vitaminas en segundo lugar.

La intervención logró un aumento considerable en el conocimiento sobre la recomendación de consumir al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras. Antes de la intervención, solo el 3% consideraba adecuada esta cantidad, incrementando al 32% después del programa. Además, en cuanto al consumo real, solo el 1% afirmaba consumir más de cinco frutas al día antes de la intervención, mientras que este porcentaje se incrementó al 10% después de la misma. En cuanto al consumo diario de verduras, el porcentaje pasó del 7% al 9%.

Estos cambios en las prácticas alimentarias sugieren que la intervención educativa no solo tuvo un impacto en el conocimiento, sino que también se tradujo en comportamientos más saludables. Esto marca un logro integral en la promoción de

hábitos alimentarios beneficiosos. Los resultados de un programa educativo similar enfocado en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de preescolares muestran un progreso similar. Antes de la aplicación del programa, el 65% de las madres obtuvieron un nivel medio de conocimientos, mientras que después de la aplicación, el 80% alcanzó un nivel alto de conocimientos. Estos hallazgos respaldan la efectividad del programa educativo en mejorar el nivel de conocimientos de las madres. (46).

12. LIMITANTES.

Durante la investigación sobre la efectividad del programa educativo de educación alimentaria y nutricional incluyeron principalmente la inasistencia de algunos padres de familia a las convocatorias programadas. Para abordar estas limitaciones, se implementaron diversas estrategias:

- Se realizaron llamadas telefónicas a los padres ausentes para mantenerlos informados sobre el programa educativo y motivar su participación.
- Se enviaron videos e infografías al grupo de WhatsApp para reforzar las sesiones presenciales, asegurando que recibieran la información educativa de manera digital.
- Algunos padres no contaban con el mismo número telefónico y con acceso a internet para descargar lo enviado, se le contactaba por llamadas telefónicas.
- Se realizó la segunda encuesta, de manera idéntica en un formato Google para contestarla y realizar la comparación.

13. CONCLUSIONES.

El estudio realizado en la Fundación Social Amira de la Rosa en Barranquilla, ha mostrado efectividad en el programa de educación alimentaria y nutricional, en la promoción del consumo de frutas y verduras, entre los padres de familia de los estratos sociales 1 y 2. Los objetivos se enfocaron también en presentar las características sociodemográficas, identificar conocimientos, prácticas y actitudes,

y comparar estos factores antes y después de la intervención, se considera que fueron alcanzados.

En cuanto al factor sociodemográfico indican o sugieren la presencia de desigualdades no solo económicas, sino educativas dentro de la muestra, lo que puede influir en las perspectivas y calidad de vida.

La intervención educativa produjo un notable aumento en el conocimiento este cambio se reflejó en una mayor aceptación y valoración de estos alimentos, y en una mejora significativa en la frecuencia y calidad del consumo de frutas y verduras.

Como, por ejemplo, pensaban que consumir de 1 a 2 porciones de frutas y verduras al día, era adecuado para la mayoría, sin embargo, esta percepción de este disminuyó notablemente después de la encuesta, la recomendación de consumir al menos 5 porciones diarias mostró un aumento significativo en el conocimiento de los encuestados después de la intervención educativa.

En el aspecto de los conocimientos, se observó una mayor comprensión y aceptación de incluir más cantidad y variedad de frutas y verduras como un factor importante de para la salud. Estos hallazgos destacan el impacto positivo de la intervención educativa en la promoción de una alimentación Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada.

Estos hallazgos respaldan la importancia de promover hábitos alimentarios saludables en comunidades con mayores necesidades, y destacan el papel crucial de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hogares.

En conclusión, el programa de educación alimentaria y nutricional fue efectivo en mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de los padres de familia, demostrando un aumento significativo en la conciencia y valoración de las frutas y verduras en la dieta diaria, así como una mejora en la frecuencia y calidad del consumo de estos alimentos. Estos hallazgos apoyan la continuación y expansión de intervenciones educativas similares para fomentar hábitos alimentarios saludables en comunidades con mayores necesidades.

14. RECOMENDACIONES

- Dado el impacto positivo observado en los conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes, es fundamental seguir implementando y mejorando este tipo de programas para mantener y aumentar la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Proporcionar información teórica, e incluir actividades prácticas y participativas en el programa, como demostraciones culinarias, visitas a mercados locales o huertos comunitarios, para fomentar una mayor interacción y compromiso por parte de los participantes.
- Considerar la posibilidad de expandir el programa a otros sectores de la comunidad, así como involucrar a otros miembros de la familia, como niños y adolescentes, para promover hábitos alimenticios saludables en todos los grupos de edad.
- Dada la importancia demostrada de la educación alimentaria en la promoción de hábitos saludables, se sugiere abogar por la inclusión de esta temática como una asignatura formal en los programas educativos escolares. Además, la inclusión de esta temática en el ámbito escolar puede tener un efecto multiplicador al involucrar a los padres y otros miembros de la comunidad en actividades relacionadas con la promoción de una alimentación saludable.

15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Unicef. Estado Mundial de la Infancia 2019, UNICEF. <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>.
2. Rodrigo-Cano S, Soriano J, Aldás-Manzano J. Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores [Internet]. Vols. 20, Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética; 2016. pp. 32-9
3. Min Salud. ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional | Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF

4. Barja-Fernández Silvia, Pino Juste Margarita, Portela Pino Iago, Leis Rosaura. Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos.
5. Ávila-Alpírez H, Gutiérrez-Sánchez G, Martínez-Aguilar M de la L, Ruiz-Cerino J, Guerra-Ordoñez J. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. Vols. 17. 2018. pp. 217-25.
6. Mora Vergara Ana Paola, López Espinoza Antonio, Martínez Moreno Alma G, Bernal Gómez Samantha Josefina, Martínez Rodríguez Tania Yadira, Hun Gamboa Nelson. Determinantes socioeconómicos y sociodemográficos asociados al consumo de frutas y verduras de las madres de familia y los hogares de escolares de Jalisco. Nutr. Hosp. [Internet]. 2022 Feb [citado 2024 Mayo 10]; 39 1): 111-117.
7. Góngora RAP, Gómez MB, López KMR. Diagnóstico comunitario para diseño de una intervención educativa sobre revalorización de alimentos autóctonos saludables [Internet]. Vols. 3. 2019. pp. 1-24.
8. FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta: Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma..
9. Marín C, Oliveros H, Villamor E, Mora M. Niveles de micronutrientes en niños escolares colombianos e inseguridad alimentaria [Internet]. Vols. 41, Biomédica. Biomédica; 2021. pp. 5866-6471.
10. Landaeta J, M., Sifontes, Y., & Herrera C, M. Venezuela entre la inseguridad alimentaria y la malnutrición. *An. venez. nutr*, (2018). 66-77.
11. Duran AC, Mialon M, Crosbie E, Jensen ML, Harris JL, Batis C, et al. Soluciones relacionadas con el entorno alimentario para prevenir la obesidad infantil en América Latina y en la población latina que vive en Estados Unidos [Internet]. Vols. 22, Obesity Reviews. 2021.
12. Arévalo MTV, paz FM. Aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario del hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares: Un estudio transversal [Internet]. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética; 2020.
13. Rodríguez-Leyton M. DESAFÍOS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS [Internet]. Revista de la Facultad de Medicina Humana. Revista de la Facultad de Medicina Humana; 2019.
14. Campo-Ternera Lilia, Herazo-Beltrán Yaneth, García-Puello Floralinda, Suarez-Villa Mariela, Méndez Orlando, Vásquez-De la Hoz Francisco. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud, Barranquilla
15. Narváez SER, Canto MSO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública [Internet]. Vols. 47. 2020. pp. 67-72.
16. Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en alumnos de medicina de una universidad peruana

- [Internet]. Revista Peruana de Investigación en Salud. Revista Peruana de Investigación en Salud; 2019.
17. OMS, PMA, UNICEF. (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022.
 18. Nations F and AO of the U. 2017 Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe [Internet]. Food & Agriculture Org.; 2018. Santiago. p.11
 19. Organización Mundial de la Salud (OMS). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios comunicado de prensa LONDRES <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
 20. Crovetto M Mirta, Vio del R F. Antecedentes internacionales y nacionales de la promoción de salud en Chile: lecciones aprendidas y proyecciones futuras. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2009 Mar [citado 2021 Mar 12]; 36(1): 32-45. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000100004&lng=es.
 21. Rivadeneira-Valenzuela J, Soto-Caro A, Bello-Escamilla N, Concha-Toro M, Díaz-Martínez X. Estilos parentales, sobrepeso y obesidad infantil: Estudio transversal en población infantil chilena [Internet]. Vols. 48. 2021. pp. 18-30.
 22. Pajuelo Ramírez Jaime, Torres Aparcana Lizardo, Agüero Zamora Rosa, Bernui Leo Ivonne. Overweight, obesity and abdominal obesity in the adult population of Peru. An. Fa c. med. [Internet]. 2019 ene Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832019000100004&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
 23. Ormeño-Julca Alexis José. Interacciones entre los genes y el medio ambiente en la obesidad infantil. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2022 Jun [citado 2024 Sep 07]; 94(2): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000200010&lng=es. Epub 01-Jun-2022. Tarazona Rueda Gianella Del
 24. Pilar. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. Un. fac. medicina [Internet]. 2021 oct.
 25. Ballesteros, Matías Salvador et al. Desigualdades sociales en el consumo de verduras y frutas según características de los hogares argentinos. Salud Colectiva
 26. Vega, Salvador, et al. "Intervención para la incentivación del consumo de verduras y frutas como estrategia para la disminución del exceso de peso en adolescentes de la Ciudad de México." Revista Española de Nutrición Comunitaria 25.1 (2019).

27. FAO. 2022. Taller internacional FAO/OMS sobre frutas y verduras 2020 en preparación para el año internacional de las frutas y verduras 2021 – Informe del taller. Roma.
28. Pozo-Rubio Raúl del, Moya-Martínez Pablo, Escribano-Sotos Francisco, Amo Saus María Elisa. Costes de los servicios de salud asociados a los hábitos de consumo de frutas y hortalizas. *Nutrición Hosp.*
29. Higueta-Gutiérrez Luis Felipe, Vargas-Alzate Carlos Andrés, Cardona-Arias Jaiberth Antonio. Impacto de la diabetes, el sobrepeso y la obesidad en la calidad de vida relacionada con la salud del adolescente: metanálisis. *Rev. chil. nutr.* [citado 2021 Abr 11]; 42(4): 383-391. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000400010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000400010>.
30. Vanina Ripari, Nadia, María Eugenia Elorza, and Nebel Silvana Moscoso. "Costos de enfermedades: clasificación y perspectivas de análisis." *Revista Ciencias de la Salud* 15.1 (2017): 49-58.
31. Botía-Rodríguez Irene, Cardona-Argüello Gabriel Antonio, Carvajal-Suárez Lennys. Patrón de consumo de verduras en una población infantil de Pamplona: Estudio Cualitativo. *Universidad Salud* [Internet]. abril de 2020 [citado el 16 de septiembre de 2022]; 22(1): 84-90.
32. Díaz Guayazán, Viviana Marcela. "Cambios conductuales hacia el consumo de frutas y verduras, mediante el juego gamificado en niños preescolares Bogotá, estudio piloto."
33. Rojas CJE; Rodríguez LM. Complejidad en las representaciones sociales que interpretan la cultura alimentaria para alcanzar la seguridad alimentaria: caso del consumo de frutas y verduras en niños escolarizados. *Rev Salud Pública Nutr.* 2017; 16 (4):30-41.
34. Sánchez EC. Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela [Internet]. Vols. 10. 2020. pp. 1-17. Available from: [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(1\).1-17](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(1).1-17).
35. Ríos-Castillo Israel, Urriola Ledys, Centeno Alison, Farro Katherine, Escala Lisbeth, González-Madden Elka. Una intervención piloto de educación alimentaria y nutricional de corto plazo contra el exceso de peso en escolares de primaria de Panamá. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2020 Sep [citado 2022 Sep 21]; 47(5): 713-723.
36. Sánchez EEDLC. (PDF) La Educación Alimentaria y Nutricional como Hecho Educativo | Ernesto Elías De La Cruz Sánchez - Academia.edu [Internet]. 2018.
37. De la cruz Sánchez, E. E. (2015). La Educación Alimentaria Y Nutricional En El Contexto De La Educación Inicial, XXXVI, 161–184.
38. Brown, J. E. (2014). No Title. En *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*.

39. Salazar O, Daniel Álvaro. Educación alimentaria y nutricional como herramienta para ampliar los conocimientos alimentarios de los niños escolares de un colegio oficial de Usme, Bogotá [Internet]. 2018.
40. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO. La importancia de la Educación Nutricional [Internet]. FAO; 2012. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf> 29
41. Sánchez, E. E. D. L. C. (2020). Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(1), 1-17.
42. Macías YF, Glasauer P, Nations FAO U. Guidelines for Assessing Nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices [Internet]. 2014.
43. FAO. (2014). Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices. Obtenido de <http://www.fao.org/3/i3545e/i3545e.pdf>
44. Botía-Rodríguez Irene, Cardona-Argüello Gabriel Antonio, Carvajal-Suárez Lennys. Patrón de consumo de verduras en una población infantil de Pamplona: Estudio Cualitativo. Universidad Salud [Internet]. abril de 2020 [citado el 16 de septiembre de 2022]; 22(1): 84-90.
45. Mora Vergara Ana Paola, López Espinoza Antonio, Martínez Moreno Alma G, Bernal Gómez Samantha Josefina, Martínez Rodríguez Tania Yadira, Hun Gamboa Nelson. Determinantes socioeconómicos y sociodemográficos asociados al consumo de frutas y verduras de las madres de familia y los hogares de escolares de Jalisco. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2022 Feb [citado 2024 Mayo 10]; 39(1): 111-117.
46. Tarazona Rueda Gianella Del Pilar. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Un. fac. medicina* [Internet]. 2021 oct [citado 2022 oct 17]; 82(4): 269-274. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832021000400269&lng=es. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.201>.

ANEXOS

ANEXO No. 1. TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Macro variables	Variables	Definición	Naturaleza	Nivel de medición	Criterio de clasificación
Características Sociodemográficas	Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Cuantitativa Continua	Intervalo	Edades entre: 17-25 años 26-35 años 36-45 años Mas de 46 años
	Sexo	Característica fenotípica que diferencia al hombre de la mujer	Cualitativa	Nominal	Masculino Femenino
	Nivel educativo	Máximo nivel de educación alcanzado	Cualitativa	Nominal	Ningún estudio Primaria incompleta Toda la primaria. Secundaria incompleta. Toda la secundaria Técnica incompleta. Técnica completa. Tecnológica completa. Tecnológica incompleta. Profesional incompleta Profesional.
		Monto mensual en pesos			Menor a un SMLV.

	Nivel de ingresos	colombianos que recibe una persona por concepto de actividad laboral y/o pensión.	Cuantitativa	Intervalo	1 SMLV. Mas de 1 SMLV
	Estrato socioeconómico	Clasificación que utiliza el Estado para clasificar los inmuebles residenciales de acuerdo con los lineamientos del DANE.	Cualitativa	ordinal	1,2,3...
Conocimiento, Actitudes y Prácticas (CAP)	Conocimientos	Es el entendimiento de un tema dado, en este caso el entendimiento de la nutrición, incluyendo la habilidad intelectual de recordar terminología relacionada a alimentos y nutrición.	Cualitativa	Ordinal	Alto Medio Bajo
	Actitudes	Creencias emocionales, perceptivas y cognitivas que influyen positiva o negativamente el comportamiento o práctica de un individuo.	Cualitativo	Nominal	Muy necesario Necesario Poco necesario No es necesario
		Acciones observables de un individuo que puede afectar	Cualitativo	Intervalo	Entre 1 y 2 porc. Entre 3 – 4 porc.

	Práctica	su nutrición o la de otros en cuanto a comer, lavarse las manos, seleccionar alimentos cocinar, etc.			Entre 5 –10 porc Más de 10 porc
--	----------	--	--	--	------------------------------------

ANEXO N°2. Encuesta CAP.

UNIVERSIDAD DEL ATLANTICO PROGRAMA DE MAESTRIA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, DESDE LA PERSPECTIVA DEL EJE DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LAS FAMILIAS DE LOS NIÑOS BENEFICIARIOS DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA.

Estimado/a

Con el objetivo de diseñar programas educativos más efectivos que permitan generar cambios en los estilos de vida y la salud, apreciaremos conteste este cuestionario, marcando al lado de cada posible respuesta con una x

ENCUESTA

FECHA: DD ___ MM ___ AAAA _____

I. CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

Nombre Del Encuestado: _____

Edad: _____

Estrato socioeconómico: _____

Ocupación: Trabaja. _____ Estudia _____ Ama de casa _____

Sexo: Masculino _____ Femenino _____

Numero Celular: _____

1. NIVEL EDUCATIVO

- a) Ningún estudio _____
- b) Primaria incompleta _____
- c) Toda la primaria _____
- d) Secundaria incompleta _____
- e) Toda la secundaria _____
- f) Técnica incompleta _____
- g) Técnica completa _____
- h) Tecnológica incompleta _____
- i) Tecnológica completa _____
- j) Profesional incompleta _____
- k) Profesional _____

2. ¿De cuánto es el ingreso mensual del grupo familiar?

- a) Menos de un salario mínimo SMLV _____
- b) Un salario mínimo Legal Vigente (SMLV) _____
- c) Más de 1 salario Mínimo Legal Vigente (SMLV) _____

II. Conocimientos sobre Consumo de Frutas y verduras señale con una X las respuestas que considere

3. Reconoce usted esta imagen



- a) Si ___
- b) No ___

4. Conoce usted los grupos de alimentos de la guía alimentaria?

Marque con una x.

- a) Si ___
- b) NO ___
- c) No se/ No recuerdo ___

5. Como calificarías tu nivel de conocimiento sobre los beneficios de comer frutas y verduras.

- a) Alto ___
- b) Medio ___
- c) Bajo ___

6. Alguna vez, le han enseñado los beneficios de una alimentación saludable.

- a) Si ___
- b) No ___
- c) No se/ No recuerdo ___

7.Cuál de las siguientes ventajas producen el consumo de frutas y verduras (puede marcar más de una)

A	Buen aporte de fibra para la digestión	
B	Previene enfermedades del corazón	
C	Previene enfermedades neurodegenerativas	
D	Disminuye los niveles de glucosa en sangre	
E	Previene la hipertensión arterial	
F	Previenen la obesidad	
G	Previene la aparición del cáncer	
I	Aportan vitaminas y minerales	
J	Todas las anteriores	

8. ¿Cuáles de los siguientes alimentos debo consumir todos los días? (Marque todas las que considere necesarias)

A	Raíces, cereales, plátanos y tubérculos	
B	Leche y productos lácteos	
C	Grasas y azúcares	
D	Carnes, huevos y frutos secos	
E	Frutas y verduras	
F	Cereales, plátanos, frutas, verduras, leches y productos lácteos, carnes, huevos, leguminosas, grasas y azúcares	

9. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras se recomiendan consumir al día?

- a) Entre 1 y 2 ___
- b) Entre 3 – 4 ___
- c) Entre 5 – 10 ___
- d) Más de 10 ___

II ACTITUDES SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

10. Que tan probable es que usted diga: Marque con una x

	Mucho	Más o Menos	Poco	No Me Gustan
Me gustan las frutas				
Me gustan las verduras				

11. En qué aspecto usted se fija antes de comprar las frutas y verduras

- a) En calidad ___
- b) En precio ___
- c) En ambos ___

12. Consideras que es necesario para la salud incluir las frutas todos los días al desayuno.

- b) Muy necesario para la salud ___
- c) Necesario ___
- d) Poco necesario ___
- e) No es necesario consumirlas ___

13. Considera usted que es necesario para la salud consumir diferentes tipos de frutas y verduras

- a) Muy necesario para la salud ___
- b) Necesario ___
- c) Poco necesario ___
- d) No es necesario consumirlas ___

III. PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURA.

14. Marque según la cantidad de veces que consume los siguientes alimentos (solo UNA casilla por renglón)

Alimentos	Nunca	Una vez a la semana	2 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Una vez al día, todos los días	Todos los días más de una vez
Frutas						
Verduras						

15. ¿Cuántas porciones de frutas come usted al día?

- a) Entre 1 y 2 ___
- b) Entre 3 – 4 ___
- c) Entre 5 – 10 ___
- d) Más de 10 ___

- e) No como frutas ____
16. ¿Cuántas porciones de verduras come usted al día?
- a) Entre 1 y 2 ____
 - b) Entre 3 – 4 ____
 - c) Entre 5 – 10 ____
 - d) Más de 10 _
 - e) No como verduras
17. Incluyen en el mercado que se realiza en el hogar, las frutas y las verduras
- a) Si ____
 - b) No ____
 - c) No se ____
18. ¿Cómo te gusta consumir las verduras?
- a) Ensaladas ____
 - b) Guisos ____
 - c) Sopas ____
- 19 ¿Cómo te gusta consumir las frutas?
- a) En porción ____
 - b) En jugos ____
 - c) En preparaciones ____
20. En el descanso o meriendas ¿Qué compras? (Marque todas las que considere necesarias).
- a) Dulces ____
 - b) Panadería ____
 - c) Frutas ____
 - d) Empanadas ____
 - e) Gaseosa ____
 - f) Comidas rápidas ____
 - g) Otro _____

ANEXO N°3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ESTUDIO SOBRE EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LAS FAMILIAS DE LOS NIÑOS BENEFICIARIOS DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA.

Somos estudiantes de la Maestría de Seguridad Alimentaria y nutricional de la Universidad del Atlántico y estamos realizando el trabajo de investigación con el título antes mencionado, con la finalidad de conocer más acerca de sus conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición y evaluar si el programa educativo funciona.

El conocimiento sobre la adecuada alimentación y nutrición proporciona a la población reducción de múltiples enfermedades especialmente aquellas que se adquieren por malos hábitos alimentarios, como lo son la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, problemas cardíacos y algunos cánceres, existe la necesidad de conocer la magnitud del problema mediante de la investigación del conocimiento acerca de la educación nutricional.

Esta investigación cuenta con la aprobación y respaldo de profesionales de la Universidad del Atlántico, su participación será voluntaria por lo que usted puede elegir participar o no hacerlo. También puede cambiar de idea y dejar de participar en cualquier momento. Este proceso será estrictamente confidencial, su nombre no será utilizado en ningún informe al momento de publicar los resultados.

No buscamos hacerla con el fin de evaluarlo, por ningún motivo se sienta presionado para dar una respuesta en específico. Le pediríamos entonces que conteste a las preguntas con toda honestidad, lo que sabe, lo que siente o piensa. Tome el tiempo que necesite para responder las preguntas.

Su participación consistirá en responder un cuestionario que cuenta con 27 preguntas, se hará en dos ocasiones antes y después del participar en el programa educativo

Si usted acepta a participar le invito a firmar este consentimiento informado.

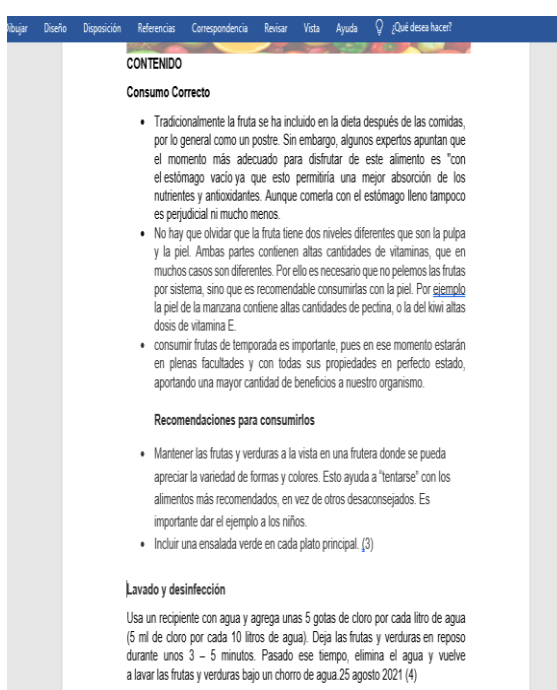
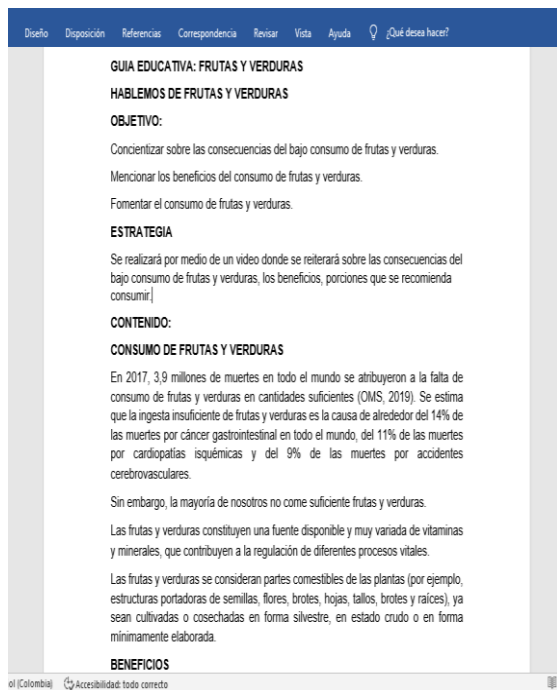
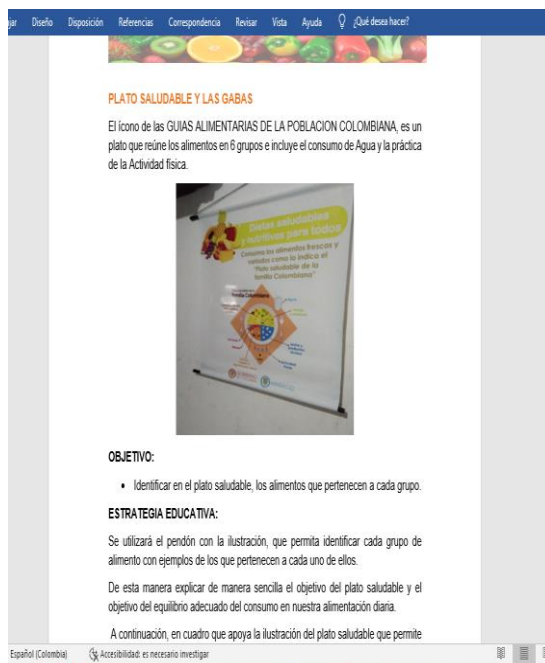
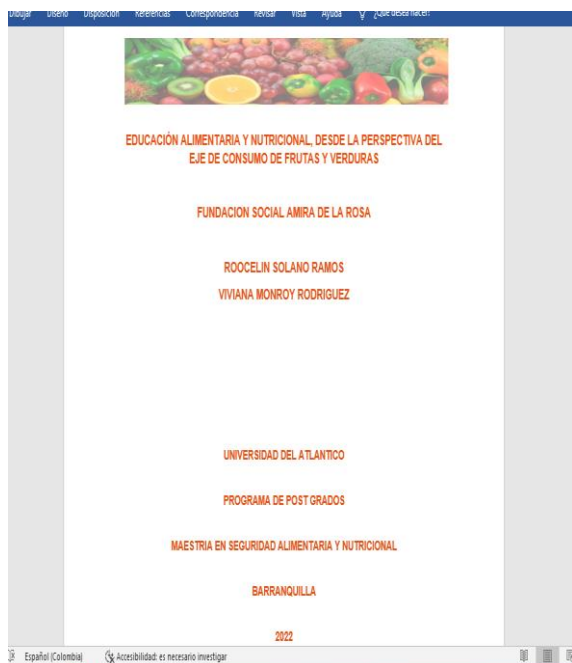
NOMBRE COMPLETO _____

DOCUMENTO _____

N° CELULAR _____

FIRMA _____

ANEXO No 4. IMÁGENES MATERIAL EDUCATIVO.



Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Formato de imagen ¿Qué desea hacer?

4 Proceso de diligenciar el cuestionario informado y la encuesta

5 BIENVENIDOS AL CURSO SOBRE "LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS"

6 FRUTAS

7 VERDURAS

8 1 GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACION COLOMBIANA (GABAS).

9

10

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

5 BIENVENIDOS AL CURSO SOBRE "LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS"

6 FRUTAS

7 VERDURAS

8

9

10

11

El plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que durante el día, se deben incluir alimentos de todos los grupos, en cantidades o porciones adecuadas.

El ícono de las GABA de Colombia guías alimentarias, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad

El plato saludable

Plato saludable de la Familia Colombiana

- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Actividad física
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Grasas
- Azúcares
- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Diapositiva 10 de 21 Inglés (Estados Unidos) Accesibilidad: es necesario investigar

Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

CONCURSO CON LA RULETA

AZUCARES

GRASAS

CARNES HUEVOS LEGUMINOSAS

CEREALES TUBERCULOS PLATANOS

FRUTAS Y VERDURAS

LECHE Y DERIVADOS

8 (Estados Unidos) Accesibilidad: es necesario investigar

INFOGRAFÍA.



Video Educativo

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Formato de video Reproducción ¿Qué desea hacer?

1

2

3

4

5

6

7

¿POR QUE DEBEMOS CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS?

11/07/2023 09:34

00:18,70

diapositiva 15 de 21 Inglés (Estados Unidos) Accesibilidad: es necesario investigar Notas Comentarios 85%

ANEXO N°5.

TALLERES EDUCATIVOS

CDI LAS FLORES



CDI NIEVES



CDI POR FIN



CDI MONTES



ANEXO N°6**PRESUPUESTO****TÍTULO DEL PROYECTO:**

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN SOCIAL AMIRA DE LA ROSA BARRANQUILLA ATLÁNTICO 2023.

Recurso	Cantidad	Costo unitario (\$)	Costo total (\$)
Talento humano			
Director (1)	2 horas semanales / 4 meses	\$90.000	\$2.880.000
Estudiante	8 horas semanales/ 4 meses	\$40.000	\$1.280.000
Recursos tecnológicos			
Memoria portátil usb8 80 gb	1 unidad	\$ 60.000	\$ 60.000
Computador portátil	1 unidad	\$ 1.400.000	\$ 1.400.000
Materiales			
Impresiones	1250 unidades	\$100	\$125.000
Argollado y empastado	6 unidades	\$20.000	\$120.000
COSTO TOTAL		\$1.610.000	\$ 5.825.000

ANEXO N.º 7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES -2023																															
ETAPA DE PLANIFICACIÓN		MAYO					JUNIO					JULIO AGOSTO					SEP OCT					NOV DIC									
01	Definición del tema y palabras claves																														
02	Revisión de Bibliografía																														
03	Definición del tema, título y problema																														
04	Definición de aspectos Teóricos.																														
05	Consolidación de propuesta																														
06	Entrega de Propuesta																														
07	Construcción de anteproyecto																														
08	Entrega de Anteproyecto																														
09	Consolidación de Proyecto																														
10	Entrega del Proyecto o Diseño																														
11	Ejecución del Proyecto																														