

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI



ESCUELA DE ENFERMERÍA

“Socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónico degenerativas en la población de la parroquia González Suárez en la ciudad de Tulcán”

Trabajo de titulación previa a la obtención del

Título de Licenciada en Enfermería.

AUTORAS: Fuel Jaramillo Karla Mishel

Nasamués Bustos Ana Gabriela

ASESORA: Lic. Damaris Mora Cuastusa

TULCÁN - ECUADOR

AÑO: 2015

CERTIFICADO

Certifico que las estudiantes Karla Mishel Fuel Jaramillo con el número de cédula 0401627195 y Ana Gabriela Nasamués Bustos con el número de cédula 0401667837, han elaborado bajo mi dirección la sustentación de grado titulada: “Socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónico degenerativas en la población de la parroquia González Suárez en la ciudad de Tulcán”

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el reglamento de Grado del Título a Obtener, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.



Lic. Damaris Mora Cuastusa

Tulcán, Agosto del 2015

AUTORÍA DE TRABAJO

La presente tesis constituye el requisito previo para la obtención del título de Licenciada de la escuela de Enfermería de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi.

Yo, Karla Mishel Fuel Jaramillo con cédula de identidad número 0401627195 y Yo Ana Gabriela Nasamués Bustos con número de cedula 0401667837 declaramos: que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que hemos llegado son de nuestra absoluta responsabilidad.

f.....
Karla Fuel Jaramillo

f.....
Gabriela Nasamués Bustos

Tulcán, Agosto del 2015

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO

Nosotras Karla Mishel Fuel Jaramillo y Ana Gabriela Nasamués Bustos, declaramos ser autoras del presente trabajo y eximimos expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Adicionalmente declaramos conocer y aceptar la resolución del Consejo de Investigación de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi de fecha 21 de junio del 2012 que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través o con el apoyo financiero, académico o institucional de la Universidad”.

Tulcán, Agosto del 2015

Karla Mishel Fuel Jaramillo

CI 0401627195

Ana Gabriela Nasamués Bustos

CI 0401667837

AGRADECIMIENTO

A Dios quien nos ha brindado siempre salud, fe, valentía e inteligencia para poder desarrollar de forma adecuada esta investigación la misma que es necesaria para poder obtener una de nuestras metas

A nuestra familia quienes nos han brindado siempre día a día su apoyo incondicional muy especialmente a nuestras madres quienes fueron siempre y serán nuestras amigas incondicionales.

A Nuestra tutora quien nos ha guiado en el proceso para desarrollar nuestra investigación transmitiéndonos sus conocimientos

A nuestra Universidad Politécnica Estatal del Carchi la cual fue nuestro segundo hogar porque en ella nos formamos como futuras profesionales, mediante la enseñanza diaria de nuestros docentes.

A nuestras compañeras y compañeros, amigos quienes forman parte de nuestra formación viviendo instante llenos de felicidad, alegría, unidas siempre por un motivo cumplir una de nuestras metas trazadas en nuestras vidas para poder servir de forma adecuada a nuestra sociedad.

A todos ustedes nuestros más sinceros agradecimientos

Karla Mishel Fuel Jaramillo

Ana Gabriela Nasamués Bustos

DEDICATORIA

Especialmente a nuestros Padres quienes son uno de nuestros ejemplos de amor, paciencia, tolerancia, honradez y respeto, brindándonos siempre su apoyo incondicional.

A nuestros Hijos Mathias Rosales y Paula Escobar quienes fueron motivo principal para poder seguir adelante y darles un ejemplo de perseverancia a pesar de todos los obstáculos que se nos presentaron en la formación como profesionales.

A nuestros docentes quienes nos impartieron sus conocimientos con el objetivo principal de ser unos profesionales de excelencia con calidad y calidez.

Karla Mishel Fuel Jaramillo

Ana Gabriela Nasamués Bustos

ÍNDICE

CERTIFICADO	II
AUTORÍA DE TRABAJO	III
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
RESUMEN	- 1 -
ABSTRACT	- 2 -
TUKUYSHUK	- 3 -
INTRODUCCIÓN.....	- 4 -
CAPITULO I.....	- 5 -
1. EI PROBLEMA	- 5 -
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	- 5 -
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	- 6 -
1.3. DELIMITACIÓN.....	- 6 -
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	- 6 -
1.5. OBJETIVOS.....	- 7 -
1.5.1 Objetivo General.....	- 7 -
1.5.2 Objetivos Específicos.....	- 8 -
CAPÍTULO II.....	- 9 -
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	- 9 -
2.1 MARCO INSTITUCIONAL	- 9 -
2.1.1 Ubicación geográfica	- 9 -
2.1.2 Antecedentes históricos.....	- 11 -
2.1.3 Misión Institucional.....	- 12 -
2.1.4 Visión de ciudad	- 13 -
2.1.5 Características Físicas.....	- 13 -

2.1.6 Funcionamiento	- 14 -
2.1.7 Talento humano	- 15 -
2.1.8 Servicios que ofrece	- 17 -
2.1.9 Demanda poblacional de Tulcán.....	- 19 -
2.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	- 19 -
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	- 21 -
2.4. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	- 25 -
2.4.1 Necesidades básicas	- 26 -
2.4.2 La semaforización de alimentos.....	- 26 -
2.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	- 28 -
2.5.1 La semaforización:.....	- 28 -
2.5.2 Alimento.....	- 28 -
2.6. HIPÓTESIS.....	- 35 -
2.7. VARIABLES.....	- 35 -
2.7.1 Variable dependiente	- 35 -
2.7.2 Variable independiente	- 35 -
CAPITULO III.....	- 36 -
3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	- 36 -
3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	- 36 -
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	- 36 -
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.....	- 36 -
3.3.1. Población	- 36 -
3.3.2. Muestra.....	- 37 -
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	- 38 -
3.5. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	- 46 -
3.6. PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	- 46 -
3.7 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	- 46 -
CAPITULO IV	- 47 -

4. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS Y PLAN DE INTERVENCIÓN	- 47 -
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS:.....	- 47 -
4.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.	- 48 -
4.2.1 Verificación de hipótesis.	- 74 -
4.3. PLAN DE INTERVENIÓN	- 76 -
4.3.1 Título:.....	- 76 -
4.3.2 Antecedentes de la Propuesta.	- 76 -
4.3.3 Justificación.	- 77 -
4.4. OBJETIVOS.....	- 78 -
4.4.1 Objetivo General.....	- 78 -
4.4.2. Objetivos Específicos.....	- 78 -
4.5. FUNDAMENTACIÓN.	- 79 -
4.6. MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.....	- 80 -
CAPITULO V.	- 128 -
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	- 128 -
5.1. CONCLUSIONES.	- 128 -
5.2. RECOMENDACIONES.....	- 128 -
CAPITULO VI.	- 129 -
6. BIBLIOGRAFÍA.....	- 129 -
6.1 BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	- 129 -
6.2 REFERENCIAS ELECTRONICAS.....	- 130 -
CAPITULO VII	- 131 -
7. ANEXOS.....	- 131 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Talento Humano de la ciudad de Tulcán	- 15 -
Tabla 2 Variable Independiente	- 38 -
Tabla 3 Variable Dependiente	- 41 -
Tabla 4 Cuantos años tienen los hombres y mujeres encuestados.....	- 48 -
Tabla 5 Género de los encuestados	- 49 -
Tabla 6Cuál es su estado civil	- 50 -
Tabla 7Cuál es la instrucción de la muestra poblacional objeto de estudio .	- 51 -
Tabla 8Cuál es la ocupación de los encuestados	- 52 -
Tabla 9 Lugar donde adquiere sus productos alimenticios.....	- 53 -
Tabla 10 Tiempo usted adquiere productos de primera necesidad	- 54 -
Tabla 11 Cuanto invierte usted económicamente para poder adquirir sus productos de primera necesidad.....	- 55 -
Tabla 12 Qué clase de alimentos adquiere con más frecuencia	- 56 -
Tabla 13 Conoce usted en que consiste el semáforo de productos	- 57 -
Tabla 14 Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos	- 58 -
Tabla 15 La semaforización de alimentos para consumo humano son	- 59 -
Tabla 16 Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos	- 60 -
Tabla 17 Cree usted que una mala alimentación influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso.....	- 61 -
Tabla 18 Usted cree que la semaforización de alimentos para el consumo humano ayuda a prevenir enfermedades.....	- 62 -
Tabla 19 Qué tipo de enfermedades puede prevenir	- 63 -
Tabla 20 Usted padece alguna enfermedad	- 64 -
Tabla 21 Que enfermedad padece	- 65 -

Tabla 22	Está usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano	- 66 -
Tabla 23	¿ En qué consiste el semáforo de productos Vs Género?.....	- 68 -
Tabla 24	¿Importancia de la semaforización de alimentos Vs Genero?.....	- 69 -
Tabla 25	¿En qué consiste el semáforo de productos Vs Edad?	- 70 -
Tabla 26	¿Importancia de la semaforización de alimentos Vs Edad?	- 71 -
Tabla 27	¿Existencia de la semaforización de alimentos Vs Género?	- 72 -
Tabla 28	¿Está usted de acuerdo con la etiqueta y semaforización de alimentos para el consumo humano Vs Género?.....	- 73 -
Tabla 29	Cronograma de actividades	- 120 -
Tabla 30	Presupuestos	- 125 -
Tabla 31	Servicios Empleados.....	- 126 -
Tabla 32	Total de Presupuestos	- 126 -

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Parámetros de la ciudad de Tulcán	- 10 -
Gráfico N° 2 Población de la ciudad de Tulcán	- 10 -
Gráfico N° 3 Organigrama estructural de Tulcán	- 16 -
Gráfico N° 4 Semáforo Nutricional	- 29 -
Gráfico N° 5 Cuantos años tienen los hombres y mujeres encuestados	- 49 -
Gráfico N° 6 Género de los encuestados	- 50 -
Gráfico N° 7Cuál es su estado civil	- 51 -
Gráfico N° 8 Instrucción de la muestra poblacional objeto de estudio	- 52 -
Gráfico N° 9Cuál es la ocupación de los encuestados	- 53 -
Gráfico N° 10 Lugar donde adquiere sus productos alimenticios	- 54 -
Gráfico N° 11 Tiempo de adquisición productos de primera necesidad	- 55 -
Gráfico N° 12 Cuanto invierte usted económicamente para poder adquirir sus productos de primera necesidad	- 56 -
Gráfico N° 13 Qué clase de alimentos adquiere con más frecuencia	- 57 -
Gráfico N° 14 Conoce usted en que consiste el semáforo de productos	- 58 -
Gráfico N° 15 Importancia de la semaforización de alimentos	- 59 -
Gráfico N° 16 La semaforización de alimentos para consumo humano son	- 60 -
Gráfico N° 17 Verifica la existencia de la semaforización de alimentos	- 61 -
Gráfico N° 18 Cree usted que una mala alimentación influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso	- 62 -
Gráfico N° 19 Usted cree que la semaforización de alimentos para el consumo humano ayuda a prevenir enfermedades	- 63 -
Gráfico N° 20 Qué tipo de enfermedades puede prevenir	- 64 -
Gráfico N° 21 Usted padece alguna enfermedad	- 65 -
Gráfico N° 22 Que enfermedad padece	- 66 -

Gráfico N° 23 Está usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano	- 67 -
Gráfico N° 24 Análisis cruzado en la tabla N°23	- 68 -
Gráfico N° 25 Análisis cruzado en la tabla N°24	- 69 -
Gráfico N° 26 Análisis cruzado en la tabla N°25	- 70 -
Gráfico N° 27 Análisis cruzado en la tabla N°26	- 71 -
Gráfico N° 28 Análisis cruzado en la tabla N°27	- 72 -
Gráfico N° 29 Análisis cruzado en la tabla N°28	- 73 -
Gráfico N° 30 Prueba de Ji-cuadrado	- 75 -

RESUMEN

La ciudad de Tulcán, es una entidad territorial ecuatoriana, de la Provincia del Carchi. Se encuentra ubicada al norte del País por lo tanto es la frontera que une a Ecuador y Colombia. Tulcán es el lugar donde se agrupa gran parte de su población total, con una comunidad en la Parroquia González Suárez de 10.476 Habitantes y Parroquia Tulcán 52.168 Habitantes. El presente estudio se realizó para identificar la socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónicas degenerativas en la población de la parroquia González Suárez; con el objetivo de realizar una socialización de la misma. Para llevar a cabo esta investigación, se realizó un estudio cuali-cuantitativo, la modalidad de la investigación fue de campo exploratoria, de campo porque se realizó en un lugar abierto donde se aplicó una encuesta a la población tulcanesa de la Parroquia González Suárez para recolectar información y posteriormente tabular datos obtenidos mediante la recopilación de datos y la realización de los diferentes análisis, se obtuvo como resultado que la población de la parroquia González Suárez desconocía en gran medida la importancia y significado de la semaforización de alimentos, porque fue necesario establecer un Plan de Acción dirigido a los ciudadanos y funcionarios responsables con la salud, para que incremente su conocimiento sobre las ventajas que aportan la utilización de la semaforización y con ella aumenta su calidad de vida.

ABSTRACT

The town of Tulcán is an Ecuadorian territorial entity of the Province of Carchi. This town is located in the northern part of the country and is therefore the border that links Ecuador with Colombia. The majority of the population of the Province, 52.168, live in the parish of Tulcán. González Suárez, another parish of the same Province, has a total of 10.476 inhabitants.

The purpose of this research is to identify the public awareness of the nutrition chart on food products and the prevention of cronic degenerative illnesses under the population of the parish of González Suárez. The objective is to raise awareness among the population of the use of the nutrition charts on food products.

In this research a qualitative and quantitative study was performed using the exploratory camp method. This method requires investigation in an open space. A survey was taken among the inhabitants of the parish of González Suárez to gather information and to have it tabulated by means of data collection and the performance of various analysis.

The results obtained show that the population of González Suárez was unaware of the importance and the meaning of the use of nutrition charts on food products. It was therefore necessary to establish an action plan geared towards the population and the responsible government officials in charge of health issues to increase their knowledge of the benefits of using the nutrition charts on food products, thereby increasing their quality of life.

TUKUYSHUK

Tulcán llactapi mashicuna mamallactapi Viñashquiacuna. Carchi Llactahuan Colombia Llactahuan Tandanajun mashicuna González Suárez pueshtapi 10.476 Chunga guaranga chuscu pashan canchis chungu shucta mashicuna kay Llactapi 52.168 pichachunga ishca guaranga pashan shucta chungu pushay mashicuna. Chaipimi pactayachajurca chay yachay junaguan paychaipicarca ñucanchi yachayjunaguan hirquicuna shuyana González Suarez Llanctapi chay cunawatami cay tandanajun, tapushpa yachagrínajun shinarcami yachajushcacunata.

Cuali-cuantitativo shuy mushuc yuyaicunaguan mashcanchi lado llactapimi exploratoria llactapi shuk lugar kausaycunapi Tulcán Llactapi kausacuna de la parroquia González Suárez tandallha rrimangangapa ñamy mashcanahjunchichay mashcanacunata chaycuna shinamy yachanchi kay llacta Gonzales Surez narighinchichu jatungunata yachnapachami chaycunataca de la semaforización kay mycunata Mashicuna mandanajun kuidana kausay cunata miranacunata yachana.

Alycunatamycachan de la semaforización payhguan alycunata mirachin

INTRODUCCIÓN

La semaforización de alimentos consiste en que todos los alimentos procesados de consumo humano con Registro Sanitario, se deben identificar con colores verde, amarillo y rojo. La propuesta del Ministerio de Salud Pública en el Ecuador pretende que se coloquen barras de colores en la parte frontal de los productos, a modo de advertencia sobre la alta o baja concentración de los contenidos nutricionales y dependiendo del color que se encuentre el consumidor decidirá si adquiere o no el producto.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, ha desarrollado estrategias de promoción, prevención y rehabilitación de enfermedades crónico degenerativas y su objetivo principal es reducir los índices de obesidad, sobrepeso y otras patologías asociadas como la diabetes y la hipertensión arterial.

Con la presente investigación se identificó que existe un déficit de conocimiento acerca de la semaforización de alimentos por parte de la población, por lo que a partir de esta información se planificó y ejecutó un Plan de Acción para mejorar la calidad de vida de la población tulcanesa, mejorando hábitos alimentarios y disminución del consumo de ciertos alimentos que son perjudiciales para la salud.

CAPITULO I

1. EI PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

“Socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónico degenerativas en la población de la parroquia González Suárez”. Frecuentemente esta situación determina una dieta inadecuada a la población Tulcanéña, agravando de esta forma principalmente la salud de niños, adolescentes y mujeres embarazadas, entre otras.

Los organismos internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación FAO (2008) y la Organización Mundial de la Salud OMS (2008), en el Ecuador desde el año 2014, se incorporó al Reglamento Sanitario de los Alimentos, un articulado que regula la información nutricional que se puede colocar en las etiquetas de los productos alimenticios.

Según la encuesta Consumer Insight (2014) realizada en Quito y Guayaquil, los hogares ecuatorianos se fijan más en la semaforización en los alimentos, con el objetivo de reducir los índices de obesidad, sobrepeso y otras patologías asociadas como la diabetes y la hipertensión, que, según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del 2014, tres de cada 10 niños tienen sobrepeso y obesidad en el Ecuador.

Actualmente en la ciudad de Tulcán no se ha realizado la socialización de la etiquetación y semaforización en los alimentos por lo que la población desconoce del significado y su importancia. Los objetivos del etiquetado nutricional son ayudar al consumidor en la selección de los alimentos, incentivar

a través de un diferenciador positivo, a la industria a mejorar la calidad nutricional de los productos alimentarios.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo la escasa socialización de la semaforización en los alimentos incide en las enfermedades crónicas degenerativas en la población de la parroquia González Suárez de la ciudad de Tulcán durante el periodo septiembre 2014-marzo 2015”?

1.3. DELIMITACIÓN.

La presente investigación pertenece al campo de salud integral, en el área de nutrición, se realizó mediante la identificación del objeto de estudio como es la semaforización en los alimentos y el sujeto de estudio: enfermedades crónicas degenerativas, se llevó a cabo en la Provincia del Carchi Cantón Tulcán Parroquia González Suárez, con una duración de 7 meses, en el periodo comprendido de Septiembre 2014- Marzo 2015.

1.4. JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo de investigación se desarrolló con el fin de realizar una adecuada socialización de la semaforización en los alimentos para prevenir enfermedades crónicas degenerativas en la población, debido a que es un problema social complejo, que afecta principalmente al usuario, familia, y comunidad que habita en la ciudad

La propuesta del Ministerio de salud Pública orienta y exige que se coloquen barras de colores en la parte frontal de los productos, a modo de advertencia sobre la alta o baja concentración de los contenidos nutricionales y dependiendo del color que se encuentre verde, amarillo o rojo el consumidor decidirá si adquiere o no el producto. (OMS 2014)

La semaforización de alimentos es una de las alternativas que permite mejorar una dieta, ayudando a prevenir o evitar complicaciones en la población tulcanesa. Las principales enfermedades asociadas a estos malos hábitos alimentarios son: Hipertensión arterial debido al alto consumo de sal, Diabetes mellitus por el alto consumo de azúcar, y la hipercolesterolemia por el alto consumo de grasa mala, la cual puede aumentar la probabilidad de padecer cardiopatía, accidente cerebrovascular y otros problemas que pueden afectar a vida de la persona o consumidor.

La semaforización de alimentos también puede ayudar a tomar conciencia de la calidad del producto alimentario que va a consumir diariamente el organismo, lo cual puede ser perjudicial para la salud, afectando a los niños, adolescentes, mujeres en estado de gestación, entre otros.

De otra parte es necesario brindar educación de forma directa y adecuada, acerca de la semaforización de alimentos para el consumo humano a la población Tulcanesa, principalmente a los de la Parroquia González Suárez. La educación se realizó mediante la entrega de hojas volantes, trípticos y gigantografía, además se logró crear un espacio libre en los diferentes medios de comunicación, como radio Fantástica, Nortvisión y Ecuavisa, con el objetivo de mantener informada a la población acerca de la importancia y significado de la semaforización en los alimentos y así contribuir con el empleo de los medios masivos de difusión al mejoramiento y calidad de vida de cada individuo.

1.5. OBJETIVOS.

1.5.1 Objetivo General.

Realizar una socialización de la semaforización en los alimentos para prevenir enfermedades crónicas degenerativas en la población parroquia

González Suárez de la ciudad de Tulcán durante el periodo Septiembre 2014 Marzo 2015.

1.5.2 Objetivos Específicos.

- Sustentar con criterios técnicos y científicos acerca de la semaforización en los alimentos y enfermedades crónico degenerativas.
- Identificar las enfermedades crónicas degenerativas en la población que permita su descripción.
- Investigar si la socialización de la semaforización en los alimentos fue suficiente para la interpretación de su calidad.
- Ejecutar el Plan de Intervención para concientizar a la población.

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1 MARCO INSTITUCIONAL

2.1.1 Ubicación geográfica

Según el ATLAS de la ciudad de Tulcán (2012) El cantón Tulcán es una entidad territorial ecuatoriana, de la Provincia de Carchi. Se encuentra ubicada en los Andes Septentrionales del Ecuador en la frontera con Colombia. Su cabecera cantonal es la ciudad de Tulcán, lugar donde se agrupa gran parte de su población total.

En los sectores rurales se conservan importantes remanentes de áreas naturales con bosque húmedo primario, manchas de bosques andinos, especialmente alrededor de quebradas y vertientes, entre ellos se distingue el bosque de los Arrayanes en la parroquia de Santa Martha de Cuba, la zona de Bellavista, Maldonado y Chical.

La presencia de varios pisos climáticos y ecosistemas determina una interesante biodiversidad:

Flora: chilcas, guarumos, chuquiraguas, helechos arbóreos, frailejones, paja, musgo, bromelias, almohadillas, y una gran variedad de orquídeas.

Fauna: colibríes, gaviotas andinas, patos de páramo, curiangués, quilicos, cóndores, cervicabras, venados, lobos de páramo, sapos marsupiales, truchos, mariposas de múltiples colores y en las zonas subtropicales: guanta, oso y culebras.

Altitud y Clima: El cantón Tulcán se encuentra en un rango altitudinal que va desde los 300 msnm en la zona baja al occidente del cantón en la parroquia

Tobar Donoso a los 4.723 msnm en el Volcán Chiles. La temperatura media anual de la zona urbana varía entre 11 a 12 °C.

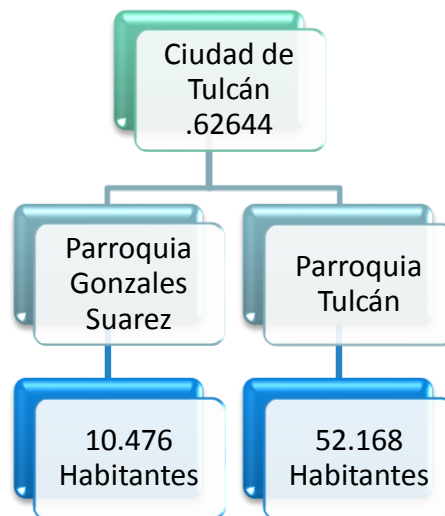
Gráfico N° 1 Parámetros de la ciudad de Tulcán

Parámetros de la ciudad de Tulcán													
Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Anua
Temperatura máxima absoluta (°C)	23	25.6	25	28	29.8	21	24.2	20.3	36.2	26.7	27	24.9	26
Temperatura máxima media (°C)	11.3	12.1	12.8	11.7	12.9	11.5	10.1	11	12	12.8	12.8	12.7	12
Temperatura media (°C)	8.1	8.3	9.2	8.3	9.2	8.1	6.9	7.2	7.8	8.9	8.9	8.9	8.3
Temperatura mínima media (°C)	5	5.4	5.7	5.4	5.9	5.2	4.2	4.1	4.4	5.1	5	5.7	5.1
Temperatura mínima absoluta (°C)	-1	-2.4	0	0.6	0	0.2	-2.3	-0.7	0	-1	-2.1	0	-0.7
Lluvias (mm)	27.0	30.0	33.0	63.0	42.0	42.0	15.0	15.0	27.0	42.0	66.0	51.0	453
Días de lluvias (≥ 1 mm)	0.9	1.0	1.1	2.1	1.4	1.4	0.5	0.5	0.9	1.4	2.2	1.7	15.1
Días de nevadas (≥ 1 cm)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: <http://clima.starmedia>.

Su población: La población actual del cantón Tulcán, según el Censo del 2010, es de: 86.498 habitantes, (42.584 hombres y 43.914 mujeres).

Gráfico N° 2 Población de la ciudad de Tulcán



Fuente: Distrito de Salud Tulcán.

Sus límites son: Al norte: Colombia, Departamento de Nariño, municipio de Ipiales, Al sur con los cantones Huaca, Montúfar, Espejo y Mira, Al Este con Colombia y la provincia de Sucumbíos, Al Oeste con Colombia, y la provincia de Esmeraldas.

Gráfico N° 3 Límites de la Provincia del Carchi



Fuente: [http://www. Cantón Tulcán.com.es /](http://www.CantónTulcán.com.es/)

Elaborado por: Ilustre Municipio de Tulcán

2.1.2 Antecedentes históricos

Tulcán se asienta hoy en lo que fue territorio de la nación Pasto, de origen Caribe, que se extendió entre el norte del valle del Chota (río Mira) y el sur de Pasto (entre los ríos Angasmayo y Guáy tara), en Colombia. Esta zona fue rica en culturas preincaicas como la Tuza, Huaca, Tuncahuán, Capulí, negativo del Carchi y Pasto. Tulcán fue resultado de reducción de dos pueblos aborígenes por parte de los españoles en el siglo XVI, reagrupando las poblaciones de Tulcanquer y Taques para facilitar su adoctrinamiento y se asentaron alrededor de la plaza central y su iglesia Ponce de León en 1582 (Municipio de Tulcán, 2014).

En tiempos de la independencia y de la república, los tulcanes y carchenses pusieron muchos hombres para las tropas Gran Colombianas, sirviendo de base para las operaciones de los ejércitos y teniendo que vivir dos

guerras con Colombia: el 31 de julio de 1862 y el 6 de diciembre de 1893 por razones políticas.

Tulcán fue reconocido como Cantón el 11 de abril de 1851. Ha venido transformando sus estructuras sociales, culturales, económicas, urbanísticas, etc. sufriendo modificaciones a lo largo de este siglo y medio de existencia cantonal. Los datos más próximos permiten deducir que la ciudad de Tulcán en el año 1900 tenía ocupando apenas doscientos cincuenta casas de las cuales una veintena eran de dos plantas, el resto casitas y mediaguas de una sola planta cubiertas de paja o de teja, paredes de tapiales o bahareque, calles de tierra y de piedra en mínima parte. No había el transporte motorizado y la ciudad ocupaba seis hectáreas de las doscientas actuales. Hoy, cuando se ha sobrepasado el año 2000, Tulcán presenta características muy diferentes: modernas construcciones, calles en su mayor parte adoquinadas, edificios de varias plantas, todos los servicios básicos y una amplia infraestructura hotelera.

2.1.3 Misión Institucional

El Gobierno Municipal de Tulcán es una Institución Autónoma y descentralizada que genera, orienta y norma planificada el desarrollo cantonal urbano y rural, dotando de obras de infraestructura y equipamiento básicos con aporte de la comunidad, ofertando servicios de calidad para elevar el nivel de vida de su población con equidad social. En un marco de transparencia potencia los recursos humanos, económicos y naturales mediante la gestión financiera nacional e internacional y asume con responsabilidad el proceso de descentralización, en cumplimiento de su rol binacional, propicia alianzas de vecindad para el desarrollo regional de la frontera. Desarrollo integral del Cantón con el respectivo equilibrio en cada una de sus Parroquias, caracterizándose como un proceso dinámico, vivo y participativo, que cada día

debe ser enriquecido y perfeccionado, para conseguir el “Bienestar Común” de sus ciudadanos.

2.1.4 Visión de ciudad

Ciudad fronteriza andina prestadora de servicios, de intercambio comercial y de transferencia nacional e internacional

2.1.5 Características Físicas

Tulcán es una ciudad pequeña pero populosa, con una extensión de 1685,3Km² que se encuentra ubicada al norte del país , se encuentra dividido por barrios, ciudadelas en cada uno de ellos se encuentra formado por directivas es decir por personas tienen la capacidad de solucionar los problemas que se pueden llegar a presentar, su calles se encuentra en buen estado , la más transitada es la calle Bolívar y la Rafael arrellano, también está formado por instituciones educativas primarias, secundarias y Universidades, al propio tiempo el deporte es privilegiado en la ciudad ya que cuenta con coliseos cubiertos, estadios, pista atlética, piscinas semi-olímpicas, pistas de bicigrós, un velódromo, sus parques más importantes, y que conforman el centro de la ciudad, son :Parque Isidro Ayora y Parque de la Independencia (Parque Central). Alrededor de estos dos parques se encuentran las instituciones más importantes de la ciudad. Circundan al Parque central los edificios del Municipio, Gobernación, Seguro Social, bancos, entre otras. Alrededor del parque Isidro Ayora hay edificaciones de comerciantes particulares. Esta ciudad por ser fronteriza goza de un buen movimiento comercial, el cual constituye a la actividad más importante de la zona de lo cual se sustenta la ciudad.

2.1.6 Funcionamiento

Tulcán

Actividad: Agricultura, Ganadería y Comercio. El 85% de los pobladores de la ciudad de Tulcán se dedican al comercio con el vecino País del norte.

Economía: El comercio desde el Puente de Rumichaca constituye la puerta que une comercial y turísticamente a Ecuador y Colombia, las aduanas registran un fuerte intercambio de: carros recién ensamblados, productos agrícolas y ropa que van y vienen durante los 365 días del año. En la ciudad el comercio es aún intenso, especialmente los días jueves y domingos, considerados de feria.

En lo que respecta a la agricultura, es una de las principales actividades que genera recursos para los habitantes tulcanes; entre los productos que mejor se cultivan están: la papa (que junto a la producción de los demás cantones de la provincia, generan el 40% de la provisión nacional del tubérculo), fréjol, arveja, maíz, trigo, cebada, avena, haba; al noroccidente yuca, plátano, banano y frutas tropicales.

La ciudad de Tulcán es una de las más importantes del Ecuador, y la importancia no está en la extensión, riqueza de edificios y número de habitantes, sino en la representación que tiene dentro de la organización administrativa. Antes que ser vigilante fronteriza y guardiana de nuestros derechos de nación ha sido la ciudad que ha visto el paso de las tropas de la Independencia y de la República, que ha servido de base para las operaciones de los ejércitos en las guerras con los Pastos y en nuestras diferencias con la nación vecina, por eso los carchenses y sobre todo los tulcanes son tan aguerridos. Esos pueblos han dado su sangre desde los tiempos más lejanos de la historia contemporánea: fueron los soldados de los próceres de Agosto,

estuvieron con Sucre, Salom y Flores contra los tenaces pastusos, se encontraron en las guerras con Arboleda y en Cuaspud, en la laboriosa Constitución de la República, el pupo “rojo” o “azul” se ha encontrado presente en todas las campañas, la sangre carchense ha corrido con pródiga largueza, combatiendo en nuestras guerras civiles

2.1.7 Talento humano

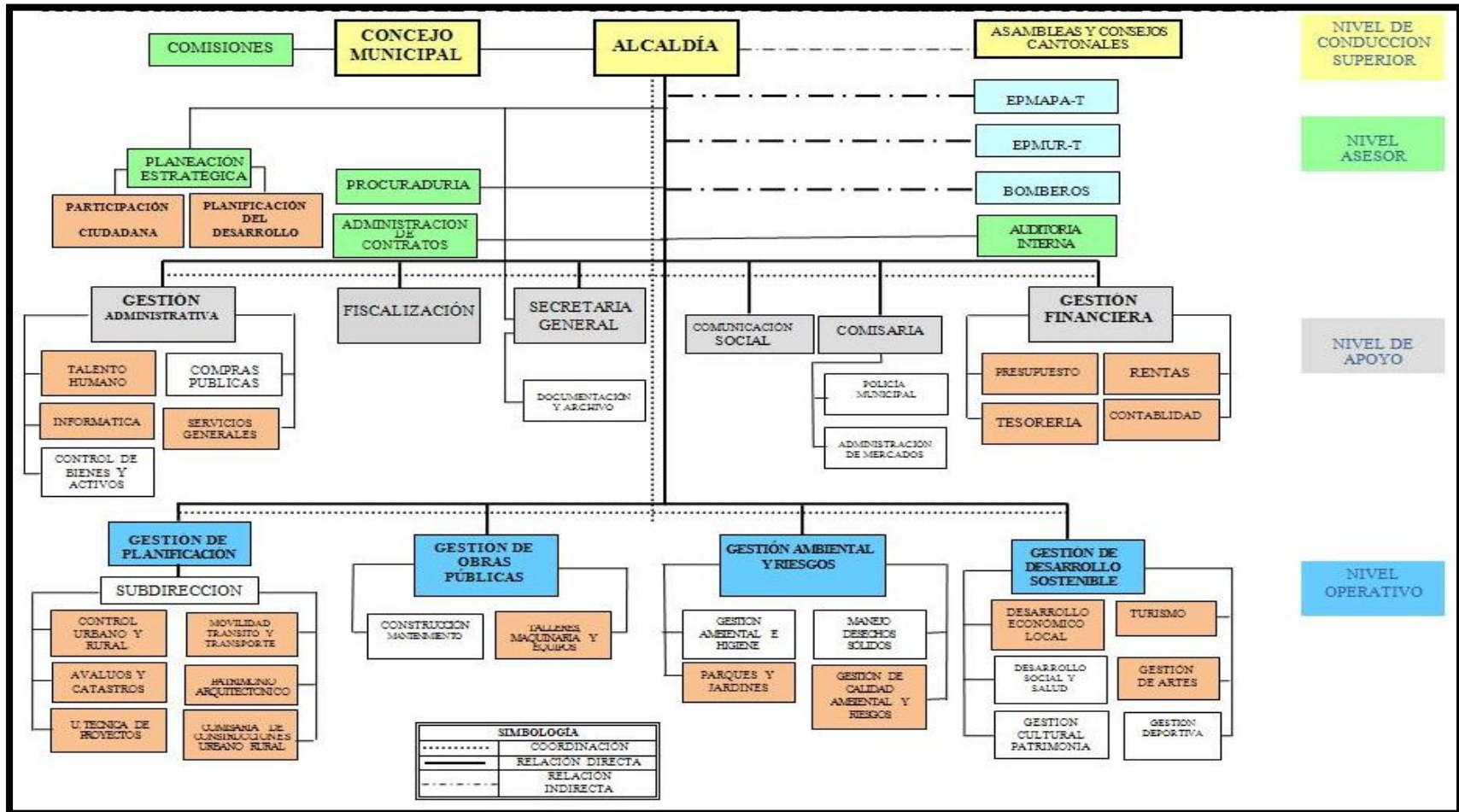
Tabla 1 Talento Humano de la ciudad de Tulcán

	CARGO
Ing. Julio Cesar Robles Guevara	Alcalde del Cantón Tulcán
Dr. Andrés Ruano Paredes.	Vice Alcalde
Ing. José Luis Lafuente	Comisario
Ab. Javier Cadena Hurresta	Concejal
Ab. Edin Moreno Ortega	Concejal
Tlga. Tania Cabezas Espinoza	Concejal
Dra. Rosario Revelos Quasmiquer	Concejal
Sra. Ligia Matuhura Mejía	Concejal
Sr. René Granda Orozco	Concejal
Sr. Iván Narváez Pozo.	Concejal

Fuente: Atlas del Cantón Tulcán 2009-2014

A continuación se muestra un Organigrama en el que se encuentra la estructura organizacional de la Ciudad de Tulcán.

Gráfico N° 4 Organigrama estructural de Tulcán



Fuente: Atlas del Cantón Tulcán 2009-2014

2.1.8 Servicios que ofrece

Tulcán es el centro de la infraestructura de servicios Turísticos de Carchi con aeropuerto, hoteles, restaurantes, discotecas, etc. desde donde es posible visitar los atractivos turísticos de la Provincia que se convierten en un verdadero deleite para propios y extraños.

Está rodeada de elevaciones montañosas como el volcán Chiles (4.768 metros sobre el nivel del mar), También está rodeada de importantes territorios protegidos como El Ángel y pequeños pueblos multicolores. Otro de sus destinos es el Santuario de La Gruta de La Paz. Tiene un aeropuerto doméstico que también conecta con el sur de Colombia.

La ciudad de Tulcán es una de las más importantes del Ecuador, y la importancia no está en la extensión, riqueza de edificios y número de habitantes, sino en la representación que tiene dentro de la organización administrativa. Antes que ser vigilante fronteriza y guardiana de nuestros derechos de nación ha sido la ciudad que ha visto el paso de las tropas de la Independencia y de la República, que ha servido de base para las operaciones de los ejércitos en las guerras con los Pastos y en nuestras diferencias con la nación vecina, por eso los carchenses y sobre todo los tulcaneños son tan aguerridos. Esos pueblos han dado su sangre desde los tiempos más lejanos de la historia contemporánea: fueron los soldados de los próceres de Agosto, estuvieron con Sucre, Salom y Flores contra los tenaces pastusos, se encontraron en las guerras con Arboleda y en Cuaspud, en la laboriosa Constitución de la República, el pupo “rojo” o “azul” se ha encontrado presente en todas las campañas, la sangre carchense ha corrido con pródiga largueza, combatiendo en nuestras guerras civiles.(autorretrato del Carchi, Sr. Luis Rosero Mora)

2.1.9 Demanda poblacional de Tulcán.

Según las cifras presentadas por el Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC en el censo realizado en 2010, la composición etnográfica del cantón Tulcán es:

- Mestizos (87,4%)
- Indígenas (5,3%)
- Afroecuatorianos (3,6%)
- Blancos (3,3%)
- Montubios (0,3%)
- Otro (0,2%)

2.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Según la encuesta Consumer Insight (2014) realizada en Quito y Guayaquil por la consultora Kantar Worldpanel, los hogares ecuatorianos se fijan más en los semáforos, lo cual no es así en la Ciudad de Tulcán.

“Un tercio de la población (31%) dijo que se detiene antes de comprar, para cuidar su salud. Otro 43% expresó que le es indiferente y el 26% restante señaló que observa la etiqueta, la analiza, pero termina comprando el mismo producto. La encuestadora también mide el hábito de consumo del hogar y observa que existe una tendencia de los hogares a gastar, en el segmento de bebidas, en productos más saludables como leche líquida natural, leche en polvo y agua”.

Por disposición del Ministerio de Salud Carina Vance (2014) y en el Reglamento Oficial, en mayo del presente año todas las industrias grandes y pequeñas debieron adherir una etiqueta o sistema gráfico que indique las

cantidades de grasas, azúcar y sal, aunque este plazo se extendió hasta agosto 2014.

El objetivo de la investigación realizada por el Ministerio de Salud Pública fue de reducir los índices de obesidad, sobrepeso y otras patologías asociadas como la diabetes y la hipertensión, que, según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del 2012, tres de cada 10 niños tienen sobrepeso y obesidad en el Ecuador.

Según Báez (2014), coordinador zonal de la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), esta normativa articula todo un proceso y establece que una ciudadanía informada puede tomar decisiones sobre lo que puede y debe o no consumir.

En Imbabura, según datos proporcionados por la ARCSA, existen 100 industrias entre microempresas, pequeñas industrias y artesanos que elaboran alimentos procesados para consumo humano. Para adherir el sistema gráfico en la etiqueta, los productores primero deben obtener el registro de funcionamiento sanitario por parte de la ARCSA, permisos del Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual (IEPI), por el tema de marca, y las respectivas normas INEN.

Cuando el consumidor acude a un supermercado para adquirir un alimento procesado, en la mayoría de casos no observa la etiqueta. Báez (2014), de ARCSA, explicó que esto se debía a que la información era muy difícil de interpretar.

López (2014), señala que “El semáforo o la etiqueta con información nutricional se aplica para todo tipo de alimento procesado, menos alimentos en estado natural como frutas.”

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

Según Los Objetivos del Milenio (ODM) de las Naciones Unidas (2000), compromete a los dirigentes mundiales a luchar contra la pobreza, el hambre, la enfermedad, el analfabetismo, la degradación del medio ambiente y la discriminación contra la mujer. Los ODM, dimanantes de esa Declaración, tienen metas e indicadores específicos

Según la Constitución De la República del Ecuador en el capítulo II sección 7 artículo 32 menciona “DERECHOS DEL BUEN VIVIR”

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional”.

La Constitución dispone el cumplimiento del derecho a la salud, a través del ejercicio de otros derechos interdependientes con la finalidad de lograr el Buen Vivir, la vida plena. En correspondencia con el marco constitucional el Plan Nacional del Buen Vivir 2009-2013, establece las políticas y metas que contribuirán al mejoramiento de la calidad de vida de la población, entendida

como el nivel de bienestar, felicidad y satisfacción de necesidades individuales y colectivas.

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el Buen Vivir. Constitución de la República 2008. “Art. 32.

ODM 4: REDUCIR LA MORTALIDAD INFANTIL

Meta 4.A: reducir en dos terceras partes, entre 1990 y 2015, la mortalidad de niños menores de 5 años

6,6 millones de niños menores de 5 años murieron en 2012. Casi el 75% de esas defunciones se deben a sólo seis trastornos, a saber: problemas neonatales, neumonía, diarrea, paludismo, sarampión y VIH/SIDA.

El objetivo consiste en reducir la mortalidad entre los menores de cinco años en dos tercios para el año 2015 con respecto a 1990.

La consecución del ODM de reducir la mortalidad infantil supondrá alcanzar la cobertura universal con intervenciones cruciales eficaces y asequibles en lo concerniente a: Atención de la madre y el recién nacido; alimentación del lactante y del niño pequeño; vacunas; prevención y tratamiento de casos de la neumonía y septicemia; lucha contra el paludismo; y prevención y atención del VIH/SIDA. En países con tasas de mortalidad elevadas, estas intervenciones podrían reducir el número de defunciones a menos de la mitad.

Para realizar esas intervenciones la OMS promueve cuatro estrategias principales:

- Cuidado domiciliario apropiado y tratamiento oportuno de las complicaciones en los recién nacidos;

- Atención integrada a las enfermedades infantiles en todos los menores de 5 años;
- Programa ampliado de inmunización;
- Alimentación del lactante y del niño pequeño.

Estas estrategias relacionadas con la salud infantil se complementan con intervenciones dirigidas a la salud materna, en particular la atención cualificada durante el embarazo y el parto.

El objetivo de la investigación realizada por el Ministerio de Salud Pública de reducir los índices de obesidad, sobrepeso y otras patologías asociadas como la diabetes y la hipertensión, que, según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del 2012, tres de cada 10 niños tienen sobrepeso y obesidad en el Ecuador. En este sentido, la desnutrición crónica afecta fundamentalmente a niños y niñas indígenas, a la población que habita en zonas rurales donde hay mayores índices de pobreza. (ENDEMAIN ECV 2006). En el país no existe información actualizada sobre los problemas nutricionales, sin embargo, es importante considerar que los problemas de sobrepeso y obesidad se han incrementado de manera alarmante sobre todo en mujeres en edad fértil y población adulta mayor (ENDEMAIN 2004). Relacionado a esto, en el país menos del 50% de niños y niñas menores de un año son alimentados con leche materna hasta los 3 meses de edad. (Freire, Wilma. 2011).

El Plan Nacional para el Buen Vivir

En el Objetivo 3: Aumentar la esperanza y calidad de vida de la poblaciónII: plantea políticas orientadas al cuidado y promoción de la salud; a garantizar el acceso a servicios integrales de salud: el fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica; el reconocimiento e incorporación de las medicinas ancestrales y alternativas

En la Política 3.1: Promover prácticas de vida saludable en La población.

En la Política 3.2: Fortalecer la prevención, el control y la vigilancia de la enfermedad, y el desarrollo de capacidades para describir, prevenir y controlar la morbilidad

En la Política 3.3: Garantizar la atención integral de salud por ciclos de vida, oportuna y sin costo para las y los usuarios, con calidad, calidez y equidad

En la Política 3.4: Brindar atención integral a las mujeres y a los grupos de atención prioritaria, con enfoque de género, generacional, familiar, comunitario e intercultural

En la Política 3.5: Reconocer, respetar y promover las prácticas de medicina ancestral y alternativa y el uso de sus conocimientos, medicamentos e instrumentos

En la Política 3.7: Propiciar condiciones de seguridad humana y confianza mutua entre las personas en los diversos entornos

Ley Orgánica de Salud

Art. 6: Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública:3. Diseñar e implementar programas de atención integral y de calidad a las personas durante todas las etapas de la vida y de acuerdo con sus condiciones particulares. II

Art. 10: Quienes forman parte del Sistema Nacional de Salud aplicarán las políticas, programas y normas de atención integral y de calidad, que incluyen acciones de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación y cuidados paliativos de la salud individual y colectiva, con sujeción a los principios y enfoques establecidos en el artículo 1 de esta Ley

Art. 69: La atención integral y el control de enfermedades no transmisibles, crónico — degenerativas, congénitas, hereditarias y de los problemas declarados prioritarios para la salud pública, se realizará mediante la acción coordinada de todos los integrantes del

Sistema Nacional de Salud y de la participación de la población en su conjunto.

Comprenderá la investigación de

sus causas, magnitud e impacto sobre la salud, vigilancia epidemiológica, promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención, recuperación, rehabilitación, reinserción social de las personas afectadas y cuidados paliativos.

Los integrantes del Sistema Nacional de Salud garantizarán la disponibilidad y acceso

2.4. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

El presente trabajo de investigación se fundamenta bajo principios y valores éticos y morales, esto en lo relacionado a las fuentes citadas, en donde se respeta y cita los diferentes puntos de vista de los autores, valorándose los mismos bajo un criterio de aporte a la investigación. En relación al tema de investigación se cita a **Abraham Maslow** quien Identificó una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano. Según Maslow, cuando las personas logran cubrir sus necesidades básicas pueden buscar la satisfacción de otras más elevadas.

- Basándose en las Necesidades fisiológicas: hambre, sed, sueño, etc.

El punto de vista humanístico ofrece un modelo positivo y optimista de la humanidad, opuesto al planteamiento negativo freudiano, y profundiza más que la teoría del aprendizaje al considerar factores internos, como sentimientos, valores e ilusiones.

"La satisfacción de una necesidad crea otra". "La falta de seguridad, respeto y amor puede causar tantas enfermedades como la falta de vitaminas".

También En relación al tema de investigación se cita a Virginia Henderson (1960) quien Identificó las necesidades humanas básicas identificando 14 necesidades básicas, con las cuales hoy en día aún se trabaja, tratando cubrir completamente las necesidades de todas las personas en el modo en que sea posible; Las primeras nueve necesidades se refieren al plano fisiológico.

2.4.1 Necesidades básicas

1. Respirar normalmente.
2. Comer y beber de forma adecuada.
3. Evacuar los desechos corporales.
4. Moverse y mantener una postura adecuada.
5. Dormir y descansar.
6. Elegir la ropa adecuada (vestirse y desvestirse).
7. Mantener una adecuada temperatura del cuerpo seleccionando la ropa y modificando las condiciones ambientales.
8. Mantener higiene corporal, proteger la piel y tener buena apariencia física.
9. Evitar peligros y no dañar a los demás.
10. Comunicarse con otros expresando sus emociones, necesidades, temores u opiniones.
11. Profesar su fe.
12. Actuar de manera que se sienta satisfecho consigo mismo.
13. Participar y disfrutar de diversas actividades recreativas.
14. Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad que conduzcan al desarrollo normal, a la salud y acudir a los centros de salud disponibles.

2.4.2 La semaforización de alimentos

Según INEC (2014) se realiza debido al alto índice de sobrepeso en personas Ecuatorianas.

- 29.9% de niños y niñas Ecuatorianos de 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad.
- 25.9% de adolescentes Ecuatorianos de 12 a 19 años también tienen obesidad y sobrepeso.
- 62.8% de adultos ecuatorianos entre 19 y 59 años sufren sobrepeso y obesidad.

Es decir Ocho de cada diez alimentos y bebidas tienen sal, azúcar o grasa en altas cantidades, y cinco de cada diez tienen un alto contenido en más de uno de estos componentes, según cifras del Ministerio de Salud.

El objetivo de la investigación realizada por el Ministerio de Salud Pública de reducir los índices de obesidad, sobrepeso y otras patologías asociadas como la diabetes y la hipertensión, lo que concuerda con los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del 2012, de que tres de cada 10 niños tienen sobrepeso y obesidad en el Ecuador.

2.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.

2.5.1 La semaforización: es una herramienta que permite verificar en el momento oportuno la composición química de un alimento (alto, mediano o bajo contenido de azúcar sal o grasa)

Según Pérez (2014), coordinador del Ministerio de Industrias y Productividad (MIPRO) de la zona 1, que comprenden las provincias de Imbabura, Carchi, Esmeraldas y Sucumbíos, este nuevo reglamento prioriza una política pública de salud. “La composición de todos los alimentos debe tener toda la información clara y precisa, para fomentar una cultura hacia el consumidor”

El sistema gráfico o semáforo es una etiqueta horizontal que establece la concentración de sus componentes según los siguientes colores: rojo, para componentes de alto contenido y debe estar acompañado de la frase ALTO EN...; amarillo, asignada para componentes de contenido medio y tendrá la frase MEDIO EN..., y verde la barra que corresponde para los componentes bajos en contenidos y deben indicar BAJO EN... El indicativo debe ser ubicado en una parte visible del empaque. (La Hora 2014)

2.5.2 Alimento. Es toda sustancia elaborada, semielaborada o en bruto, que se destina al consumo humano, incluidas las bebidas, la goma de mascar y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la elaboración, preparación o tratamiento de “alimentos”.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (OMS 2010)

3. Propiedades Nutricionales

Son las características nutricionales particulares del alimento, se indican a través de mensajes; aporte de energía, contenido de proteínas, grasas o lípidos, hidratos de carbono, vitaminas, minerales o factores alimentarios, como fibra dietética y colesterol (artículo 106 letra d, del Reglamento Sanitario de los Alimentos).

En este tipo de mensajes se pueden usar los descriptores nutricionales para destacar el aporte de energía o de un nutriente en el alimento. Por ejemplo: “Medio en calorías”, “bajo en grasa”, “alto en calcio”.

Para destacar una característica nutricional en un producto alimenticio sólo está permitido colocar los descriptores nutricionales que cumplan con el Reglamento Sanitario de los Alimentos. Los que se describen a continuación:

Gráfico N° 5 Semáforo Nutricional



4. Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La definición de la OMS 2010 es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

5. Dislipidemia

Las dislipidemias son el conjunto de patologías que se caracterizan por alteraciones en la concentración de los lípidos sanguíneos, a un nivel tal que significan un riesgo para la salud (dislipidemias, Minsal 2000).

En general, se emplea el término “dislipidemia” para referirse a cualquier situación clínica en la cual existan alteraciones en las concentraciones normales de colesterol (col-total), colesterol de alta densidad (Col-HDL), colesterol de baja densidad (Col-LDL) o triglicéridos (TG).

Entre los principales factores de riesgo de esta patología se encuentran la obesidad y el consumo excesivo de colesterol, grasas saturadas y ácidos grasos trans, además de la ingesta deficiente de fibra dietaria en la alimentación.

Las recomendaciones nutricionales (OMS, 2013) indican como porcentaje de las calorías totales:

- ✓ Grasa total: 15-30%
- ✓ Ácidos grasos saturados: máximo 10%
- ✓ Ácidos grasos poliinsaturados: 6-10%
- ✓ Ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) omega 6: 5-8%

- ✓ Ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) omega 3: 1-2%
- ✓ Ácidos grasos trans: máximo 1%
- ✓ Ácidos grasos monoinsaturados: 10-14%
- ✓ Total de carbohidratos: 55-75%
- ✓ Azúcares simple: máximo 10%
- ✓ Colesterol: máximo 300 mg / día
- ✓ Sal: máximo 5 gramos por día (en forma de sodio, máximo 2 gramos)

6. Recomendaciones

- ✓ En pacientes obesos se recomienda reducir la ingesta energética, aumentar la actividad física para reducir el exceso de peso y eliminar el cigarrillo.
- ✓ Consumir menos grasa total, en especial, grasa saturada, ácidos grasos trans y colesterol.
- ✓ Elegir alimentos libres de azúcar refinada (sacarosa)
- ✓ Limitar el consumo de alcohol y fructosa
- ✓ Aumentar el consumo de fibra, en especial de fibra soluble.

7. Hipertensión

Existe información científica que indica que una alimentación con alto contenido de sodio puede aumentar el riesgo de hipertensión, especialmente en individuos susceptibles. Por ello se debe seleccionar alimentos con un menor contenido de sodio.

El sodio se utiliza en muchos alimentos como conservante, por ejemplo, en los alimentos enlatados, embutidos y precocinados. El sabor salado lo proporcionan la combinación de sodio y cloro (sal común), pero cuando se usa exclusivamente el sodio, éste no da sabor salado a los alimentos.

El sodio que se encuentra en los alimentos procesados proviene, generalmente, de uno o más de los ingredientes que se presentan a continuación, por lo que es importante revisar la lista de ingredientes de los alimentos:

- ✓ Sal
- ✓ Polvo de hornear.
- ✓ Bicarbonato de sodio.
- ✓ Glutamato monosódico.
- ✓ Benzoato de sodio.
- ✓ Nitrato de sodio.
- ✓ Levadura en polvo.

Los alimentos típicamente altos en sodio incluyen el jamón, el tocino, las sopas en sobres, el queso, los productos de queso procesados, las comidas congeladas, la comida rápida, y los condimentos, como ketchup, mostaza y salsas.

En lugar de utilizar la sal y los condimentos artificiales de cocina se pueden utilizar hierbas aromáticas y especias para sazonar los alimentos, por ser naturales y prácticamente libres de sodio.

8. La respuesta de la OMS

Adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, la Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud expone las medidas necesarias para apoyar una alimentación saludable y una actividad física periódica. La Estrategia exhorta a todas las partes interesadas a adoptar medidas en los planos mundial, regional y local para mejorar los regímenes de alimentación y actividad física entre la población.

La Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las

Enfermedades No Transmisibles adoptada en septiembre de 2011 reconoce la importancia crucial de reducir el nivel de exposición de las personas y las poblaciones a dietas poco sanas y al sedentarismo.

Esa Declaración manifiesta el compromiso de promover la aplicación de la Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, incluida, según proceda, la introducción de políticas y medidas orientadas a promover dietas sanas e incrementar la actividad física en toda la población.

Dicho Plan de Acción trata de partir de la labor del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco y de la Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. El Plan de acción contribuirá a avanzar en las 9 metas mundiales relacionadas con las enfermedades no transmisibles que deberán cumplirse en 2025, entre las que cabe mencionar una reducción relativa de un 25% en la mortalidad prematura debida a enfermedades no transmisibles y la contención de los índices mundiales de obesidad en los correspondientes a 2010.

El semáforo de productos consiste en que, las disposiciones del reglamento rigen que todos los alimentos procesados de consumo humano con Registro Sanitario, los mismos, en sus etiquetas, deben identificar con colores verde, amarillo y rojo

El sistema que emplea este mecanismo de etiquetado es un semáforo nutricional, a través de los colores rojos, que es el alto, el amarillo indicando el medio contenido, y el verde expresando el bajo contenido. Esta medida lo que quiere es que los consumidores puedan tener mejores y más fáciles argumentos al momento de adquirir productos mejorando así sus hábitos alimenticios.

Ventajas del semáforo de productos

Esperando que la semaforización sea casi un medio de aprendizaje para los ecuatorianos y los consumidores de estos productos es así que la semaforización es una herramienta útil para que la gente se eduque y conozca el alimento que consumen y su contenido, a la vez que el sistema les permita entender, cómo leer una tabla nutricional.

La información es un aspecto esencial, pero no es cuestión de que la etiqueta diga que este producto tiene un exceso de un componente o de otro, sino de que la gente sepa por qué es necesario o por qué hay que abstenerse de algo.

El sistema también tiene como uno de los principales objetivos ayudar a las empresas para que reformulen los componentes en la elaboración de sus productos, y así hacerlos más saludables. Y es por eso que la mayoría de ecuatorianos tenemos costumbres alimenticias no tan buenas que no vamos a abandonar de la noche a la mañana.

Desventajas del semáforo de productos

Existe cierta polémica ya que ciertos productos importados no podrían ingresar al país hasta adecuar su etiquetado, por lo tanto ciertos productos podrían dejar de ofertarse, con lo que se afectaría al consumidor debido a que se disminuiría la oferta de productos.

La industria considera que los productos que tengan un círculo rojo sufran una caída en sus ventas, con lo que se producirían pérdidas

El semáforo es una visión muy general y que puede llevar a confusiones en el consumidor que puede dejar de ingerir alimentos nutritivos y beneficiosos por ser altos en grasa, por ende se debe aprender a leer la etiqueta respectiva, para lo que se requiere una buena educación y orientación.

2.6. HIPÓTESIS

La socialización de la semaforización en los alimentos si previene enfermedades crónicas degenerativas en la población de la parroquia González Suárez de la ciudad de Tulcán

2.7. VARIABLES.

2.7.1 Variable dependiente

Enfermedades crónicas degenerativas en la población de la ciudad de Tulcán.

2.7.2 Variable independiente

Socialización de la semaforización de alimentos para consumo humano

CAPITULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

La modalidad de la investigación fue de campo exploratoria, de campo porque se realizó en un lugar abierto en donde se aplicó una encuesta a la población tulcaneña de la Parroquia González Suárez para recolectar información y posteriormente tabular datos obtenidos, también fue exploratoria porque se identificó que la socialización de la semaforización en los alimentos previene enfermedades crónico degenerativas en la población de la ciudad de Tulcán durante el periodo comprendido de septiembre 2014- marzo 2015

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

- **Bibliográfica:** Porque debe tomarse en cuenta que algunos datos se basaron en los conocimientos científicos bibliográficos obtenidos mediante libros, revistas, periódicos, páginas web etc.
- **Campo:** Porque se realizó en contacto directo con la población tulcaneña.
- **Exploratoria:** Porque se logró identificar si la semaforización de alimentos causa o no causa efecto en la población.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.3.1. Población

Personas que adquieren productos alimenticios en la parroquia González Suárez.

3.3.2. Muestra

Para calcular la muestra se aplico la siguiente fórmula estadística y se trabaja con un margen de error del 5%

FORMULA

$$n = \frac{N * Z^2 * P * Q}{e^2(N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

$$n = \frac{10.476 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(10.476 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{10.476 * 3.84 * 0.5 * 0.5}{0.0025(10.745) + 3.84 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{10.056}{27.14}$$

$$n = 370$$

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población dentro de cada segmento (10.476)

Z = 1.96 que corresponde al 95% de nivel de confianza de acuerdo a la tabla de distribución normal

P = Probabilidad de éxito o de ocurrencia 0,5

Q = Probabilidad de fracaso 0,5

e = Margen de error 0.05

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla 2 Variable Independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Socialización de la semaforización de alimentos para consumo humano	La socialización de la semaforización de alimentos para consumo humano es el proceso por el cual un individuo, aprende a diferenciar lo aceptable de lo inaceptable.	Edad	a) () 15 – 25 años b) () 26 -- 36 años c) () 37—47 años d) () > de 47 años	Encuesta	Cuestionario
		Sexo	a) () Masculino b) () Femenino	Encuesta	Cuestionario
		Estado Civil	a. () Soltero b. () Casado c. () Divorciado	Encuesta	Cuestionario
		Grado de instrucción	d. () Unión Libre e. () Viuda	Encuesta	Cuestionario

		Ocupación	a. () Primaria b. () Secundaria c. () Superior d. () Ninguna	Encuesta	Cuestionario
		Lugar en donde usted adquiere sus productos alimenticios?	a. () Ama de Casa b. () Comerciante c. () Ingeniero d. () Ninguna.	Encuesta	Cuestionario
		Cada que tiempo usted adquiere Productos de	a. () Tienda Cerca de casa b. () Mercados de la ciudad c. () Súper Mercado AKÍ d. () Otros Lugares	Encuesta	

		<p>Primera necesidad para su hogar?</p> <p>a. () Cada día</p> <p>b. () Cada 8 días</p> <p>c. () Cada 15 días</p> <p>d. () Cada 30 días</p> <p>e. () Más de 30 días</p>	Encuesta	Cuestionario
	<p>Cuanto Invierte usted económicamente para poder adquirir sus productos de primera necesidad?</p> <p>a. () > de 15 dólares</p> <p>b. () 25 a 30 dólares</p> <p>c. () 30 a 45 dólares</p> <p>d. () Más de 45</p>			

Tabla 3 Variable Dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Enfermedades crónico degenerativas en la población de la ciudad de Tulcán	Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.	Qué clase de alimentos adquiere con más frecuencia?	a. () Lácteos b. () Embutidos c. () Gaseosas d. () Cereales e. () Otros	Encuesta	Cuestionario
		Conoce usted en qué consiste el semáforo de productos?	a. () Si b. () No	Encuesta	Cuestionario
				Encuesta	

		Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos	a. () Si b. () No		Cuestionario
		La Semaforización De Alimentos para Consumo Humano cree que son?	a. Muy inseguro b. Algo inseguro c. Algo seguro d. Muy seguro	Encuesta	Cuestionario
		Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos	a. () Si b. () No c. () A veces	Encuesta	Cuestionario
		Cree usted que una mala alimentación	a) () Si	Encuesta	Cuestionario

		<p>influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso?</p>	<p>a) () No b) () A veces</p>	Encuesta	Cuestionario
		<p>Usted cree que la Semaforización De Alimentos Para Consumo Humano ayuda a prevenir Enfermedades?</p>	<p>a. () Si b. () No</p>	Encuesta	Cuestionario
		<p>Qué tipo de enfermedades puede prevenir.</p>	<p>a. Enfermedades Cardiovascular es b. Artritis c. VIH- SIDA</p>	Encuesta	Cuestionario

		<p>Usted padece alguna enfermedad?</p>	<p>d. Asma e. Otras</p> <p>a. () Si b. () No</p>	Encuesta	Cuestionario
		<p>Qué enfermedad padece?</p>	<p>a. Hipertensión Arterial b. Diabetes Mellitus c. Obesidad d. a –b y c e. Otra.</p>	Encuesta	Cuestionario

		Está usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano?	a. ()Si b. ()No c. ()En algunos Productos		
--	--	---	--	--	--

3.5. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Encuesta: Se utilizó preguntas cerradas, garantizando a los encuestados el anonimato en su participación; a modo de crearle un ambiente de seguridad y confianza al momento de brindar sus respuestas.

3.6. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Luego de haber aplicado las encuestas a las personas de la población tucaneña se procedió a la tabulación y clasificación de los datos y se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 20, el cual permitió el análisis de los resultados, a partir de las respuestas encontradas.

3.7 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Para la obtención de la información que permitirá el cumplimiento de los objetivos de la investigación, se van a seguir diferentes pasos que contemplan este proceso, los mismos que contienen lo siguiente:

- Los sujetos a ser investigados son: las personas que forman parte de la población de Tulcán parroquia González Suárez además.

Los aspectos a ser tomados en cuenta en la recolección de la información, están relacionados con las variables de investigación, que en este caso son:
Variable dependiente: Enfermedades crónicas degenerativas en la población.

Variable independiente: Socialización de la semaforización de alimentos para consumo humano

- Las técnicas de investigación a emplearse, estas son: la encuesta ya que nos permite obtener información útil para el desarrollo del trabajo de investigación.
- La aplicación de los instrumentos, Se llevará a cabo de forma abierta en las calles de la ciudad de Tulcán Parroquia Gonzales Suarez.

CAPITULO IV

4. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS Y PLAN DE INTERVENCIÓN

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Una vez aplicado los instrumentos investigativos a la población de la Ciudad de Tulcán, se procesó la información, siendo empleado el Programa SPSS versión 20 para realizar gráficos estadísticos con su respectivo análisis. Cruce de Variables, Obtener el Ji - cuadrado y poder confirmar la hipótesis planteada. Mediante a la adecuada socialización de la semaforización en los alimentos, se pueden prevenir enfermedades crónico degenerativas y mejorar la calidad de vida en la población

A continuación se muestran los resultados del trabajo de investigación:

4.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

A partir de los resultados encontrados al aplicar la herramienta estadística utilizada (SPSS versión 20, se encontraron diferentes respuestas para las variables objetos de estudio; edad de los encuestados, genero, estado civil. Grado de instrucción, ocupación, lugar donde adquieren los productos alimentarios, frecuencia de obtención de los productos, dinero invertido, tipo de alimento, conocimiento de la utilidad del semáforo nutricional.

Lo cual permitió, establecer un nivel de comportamiento de los encuestados, de acuerdo a su intervención en la adquisición y uso de los productos etiquetados con el semáforo entre otros. Al propio tiempo, fue posible efectuar el análisis de tablas cruzadas, a partir de cual fue posible relacionar e interactuar variables de diferente contenido.

A continuación se muestran y analizan los resultados encontrados.

Tabla 4:

Cuantos años tienen los hombres y mujeres encuestados

Rango	Número de Personas	Porcentaje
15 – 25 años	22.	6
26 – 36 años	174	47
37 – 47 años	141	38
Mayores de 47 años	33	9
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

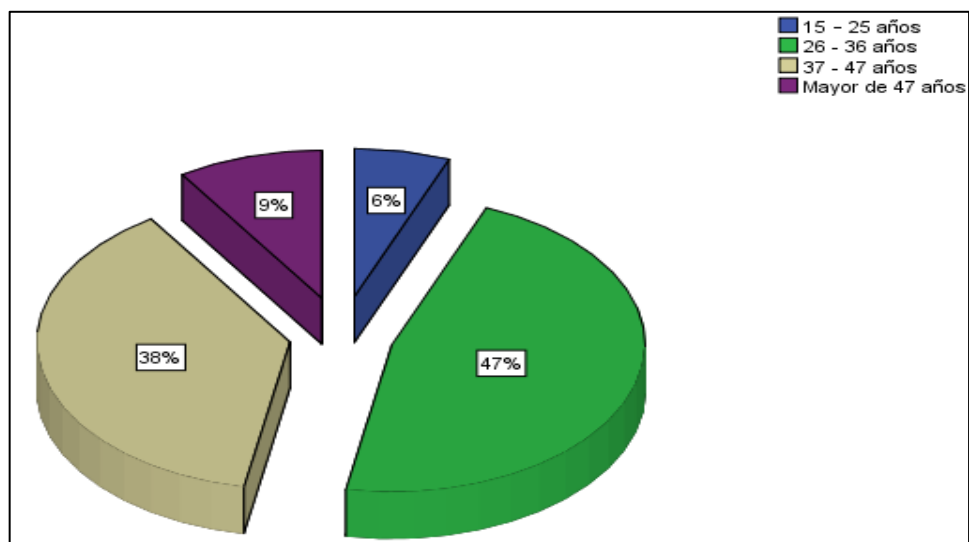


Gráfico N° 5: Cuantos años tienen los hombres y mujeres encuestados

ANÁLISIS: En el gráfico podemos identificar que el 47% de los encuestados corresponden a la edad de 26 a 36 años. Por otro lado un 38% corresponde de 37 a 47 años, lo que indica que estas personas pueden identificar acerca del tema de la semaforización de alimentos para el consumo humano como también personas mayores de 47 años que corresponde a un 9% y 6% corresponde a edades comprendidas de 15 a 25 años.

Tabla 5:

Género de los encuestados

Género	Número de Personas	Porcentaje
Masculino	74	20
Femenino	296	80
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

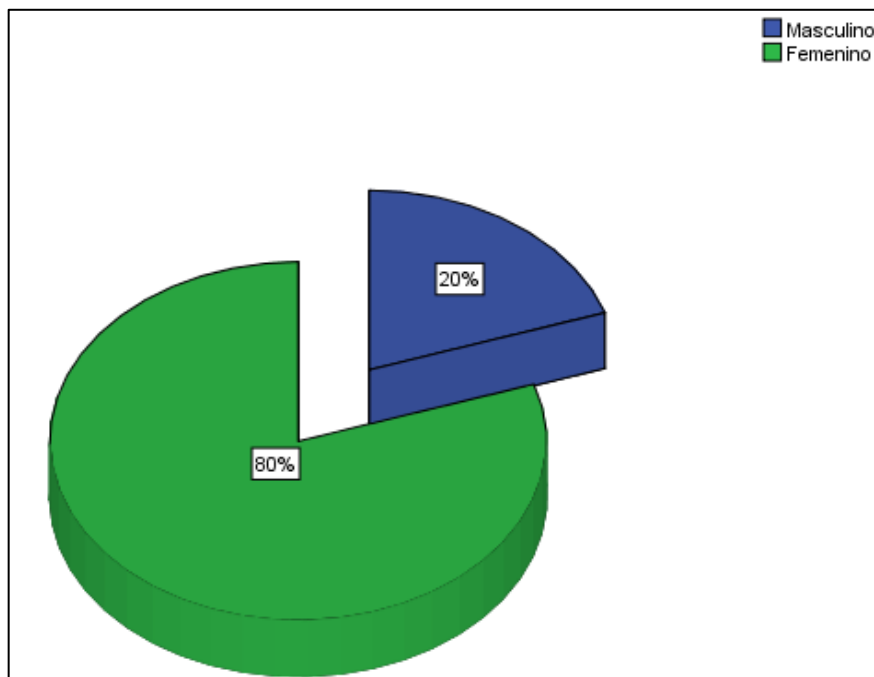


Gráfico N° 6: Género de los encuestados

ANÁLISIS: Durante el ejercicio de la encuesta, se logró identificar que el 80% de encuestados son de género femenino y 20% género masculino, manifestado estos en forma directa, que quien se ocupa de los quehaceres domésticos es la mujer, lo que demuestra que en su mayoría las que realizan compras de la canasta familiar es el género femenino.

Tabla 6:

Cuál es su estado civil

Estado Civil	Número de Personas	Porcentaje
Soltero	52	14
Casado	144	39
Divorciado	44	12
Unión Libre	130	35
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

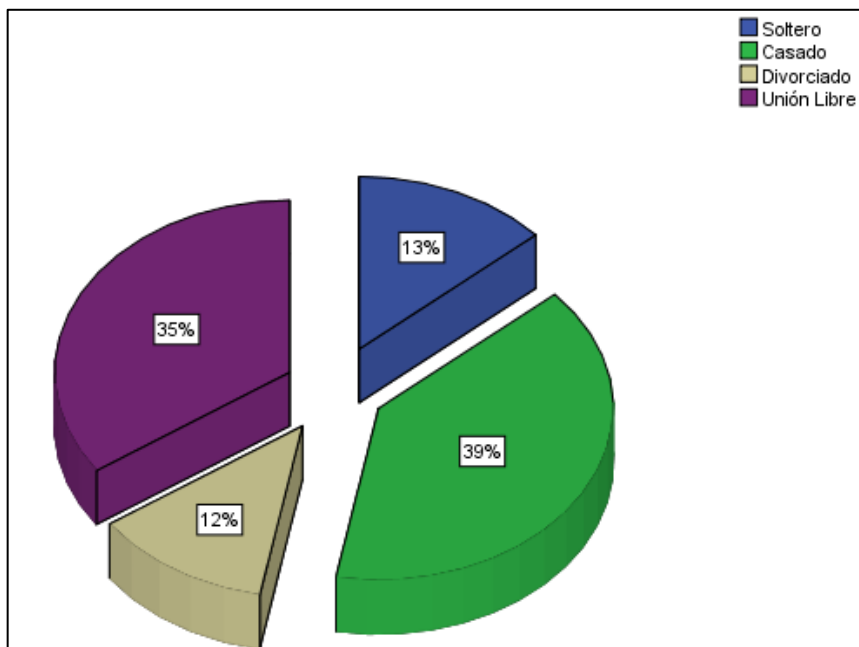


Gráfico N° 7: Cuál es su estado civil

ANÁLISIS: En la gráfica N° 7 se observa que dentro de los índices más altos se encuentra que el 39% de los encuestados son de un estado civil casado y un 35% estado civil unión libre, lo que indica una mayor demanda potencialmente de consumo de alimentos en la población, lo cual en el presente a mediano y largo plazo, repercutirá negativamente en el efecto producido por el desconocimiento de la utilidad de la semaforización de los alimentos, y como consecuencia de ello, el aumento de las enfermedades crónico degenerativas, si no se establece un programa de prevención en tal sentido.

Tabla 7:

Cuál es la instrucción de la muestra poblacional objeto de estudio

Instrucción	Número de personas	Porcentaje
Primaria	107	29
Secundaria	148	40
Superior	70	19
Ninguna	45	12
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

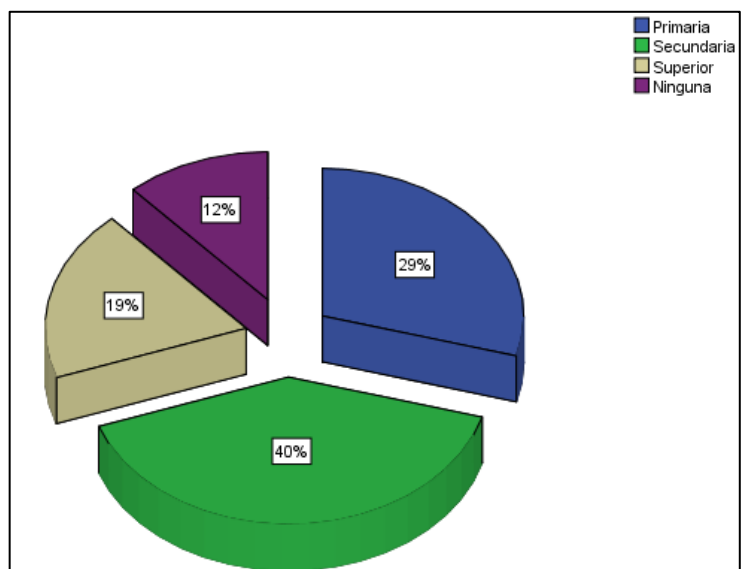


Gráfico N° 8: Cuál es la instrucción de la muestra poblacional objeto de estudio

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla N° 7 y el gráfico N° 8 el 40% de los encuestados son de instrucción secundaria, y el 29% y 19% de instrucción primaria y secundaria respectivamente, lo que es importante conocer en la instrucción de las personas para poder hablar del impacto positivo que tiene la socialización de la semaforización en los alimentos.

Tabla 8:

Cuál es la ocupación de los encuestados

Ocupación	Número de Personas	Porcentaje
Ama de Casa	152	41
Comerciante	133	36
Ingeniero	11	3
Otros	74	20
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

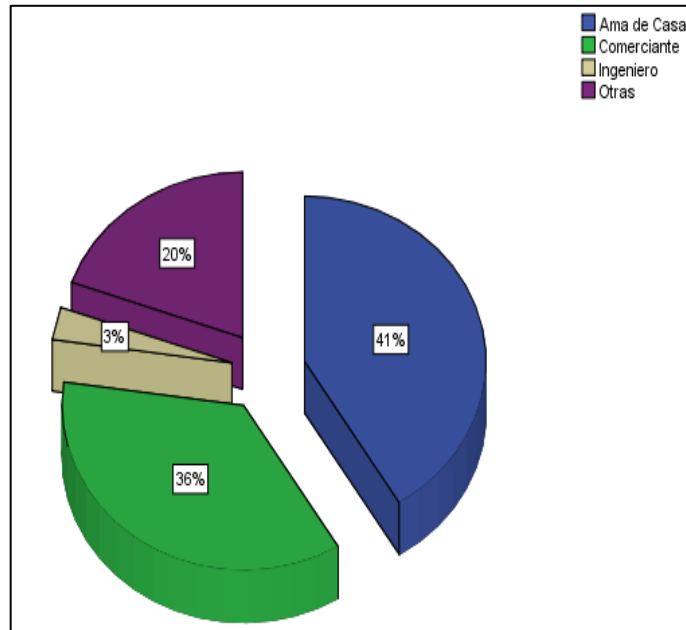


Gráfico N° 9: Cuál es la ocupación de los encuestados

ANÁLISIS: De acuerdo con los resultados obtenidos el 41% de encuestados tienen una ocupación de ama de casa, lo que indica que tienen completa relación en los alimentos que consumen en sus hogares y por ende pueden seleccionar el alimento adecuado para la buena alimentación, seguido de un 36% de ocupación de comerciante, 3% ocupación de ingeniero.

Tabla 9:

Lugar donde adquiere sus productos alimenticios

Lugar	Número de Personas	Porcentaje
Tienda cerca de casa	63	17
Mercados de la ciudad	56	15
Súper Mercado AKI	158	43
Otros lugares	41	11
Todos los anteriores	52	14
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

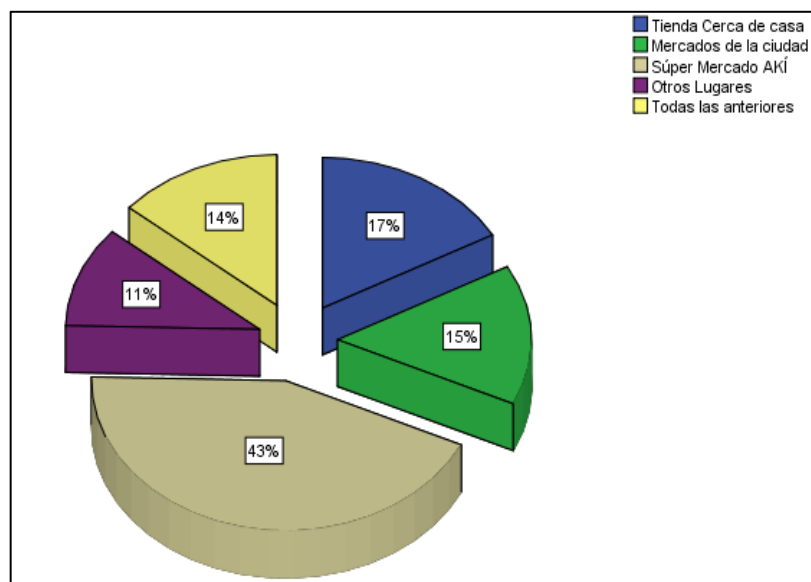


Gráfico N° 10: Lugar donde adquiere sus productos alimenticios

ANÁLISIS: Por otro lado, al analizar los porcentajes que aparecen en la tabla N° 9 y el gráfico N° 10, muestran que un 43% de los encuestados realizan sus compras en el súper mercado AKI, seguido de tiendas cercanas a la casa con un 17% de utilización, lo cual se evidencia que mayoritariamente la población accede a lugares de expendio públicos para la adquisición de sus alimentos.

Tabla 10:

Cada que tiempo usted adquiere productos de primera necesidad

Tiempo	Número de Personas	Porcentaje
Cada Día	55	15
Cada 8 Días	93	25
Cada 15 Días	181	49
Cada 30 Días	41	11
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

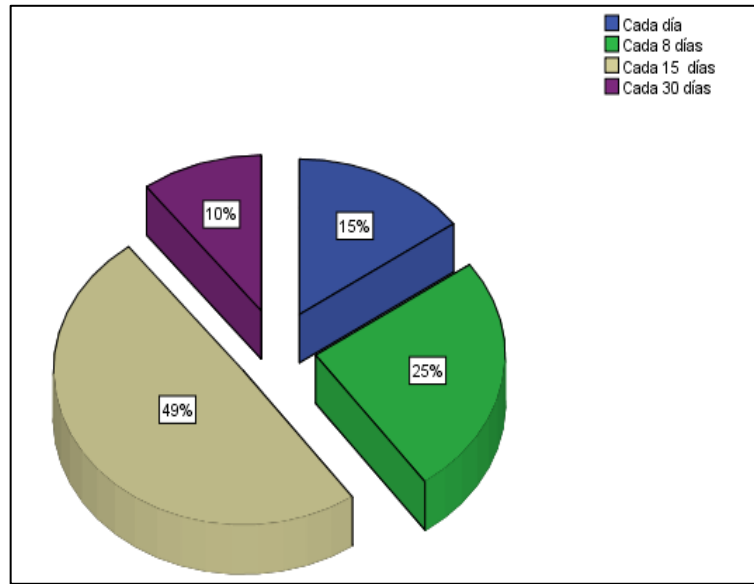


Gráfico N° 11: Cada que tiempo usted adquiere productos de primera necesidad

ANÁLISIS: Se logró identificar que en un 49% de los encuestados realizan sus compras cada 15 días, y cada 8 días en un 25%, lo que evidencia un comportamiento errático para efectuar las compras, aunque es posible observar que aproximadamente la mitad realiza sus compras cada 15 días, mientras el resto del porcentaje lo hace diariamente 15%, cada 8 días el 25% y mensualmente 10%, el más bajo porcentaje, lo que por un lado dificulta el control de la actividad y por otro es un indicador que debe de tenerse en cuenta, para cualquier acción preventiva o plan de acción tendiente a educar a los usuarios.

Tabla 11:

Cuanto invierte usted económicamente para poder adquirir sus productos de primera necesidad.

Inversión Económica	Número de personas	Porcentaje
Menos de 15 dólares	74	20
Entre 25 a 30 dólares	3	1
De 30 a 45 dólares	174	47
Más de 45 dólares	119	32
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

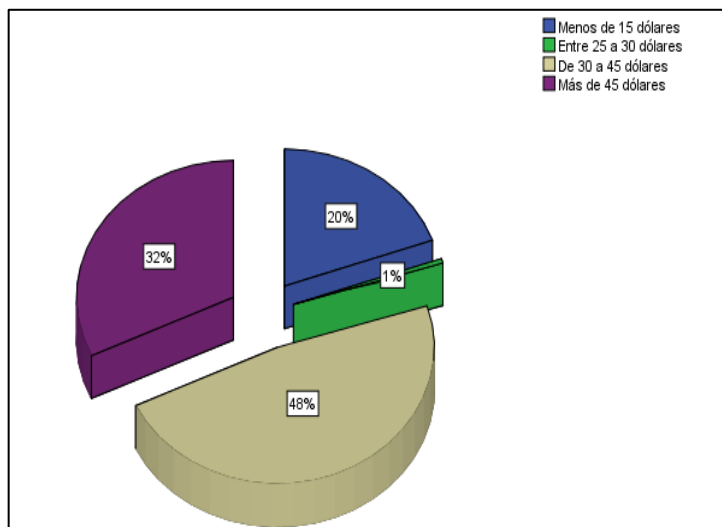


Gráfico N° 12: Cuanto invierte usted económicamente para poder adquirir sus productos de primera necesidad.

ANÁLISIS: En la gráfica N°12 y tabla N°11 se observa que el 48% de los encuestados tienen un gasto de su canasta familiar de 45 dólares, y más de 45 el 32%, los que representan el 79% por un lado y por el otro que del total de 370 componentes de las familias, 298 invierten alrededor de 45 dólares mensuales en sus compras lo que es indicador de que 4 de cada 5 individuos invierten para su alimentación, una cantidad mínima para su alimentación, mientras el quinto individuo se encuentra muy lejos de satisfacer sus necesidades, lo que parece estar determinado por los bajos ingresos que recibe la familia, lo cual generalmente va acompañado de un desinterés por invertir en alimentos que posibiliten un aumento de la calidad de vida.

Tabla 12:

Qué clase de alimentos adquiere con más frecuencia

Alimentos que Adquiere	Número de Personas	Porcentaje Frecuencia
Lácteos	59	16
Embutidos	11	3
Cereales	19	5
Otros	281	76
TOTAL	100%	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

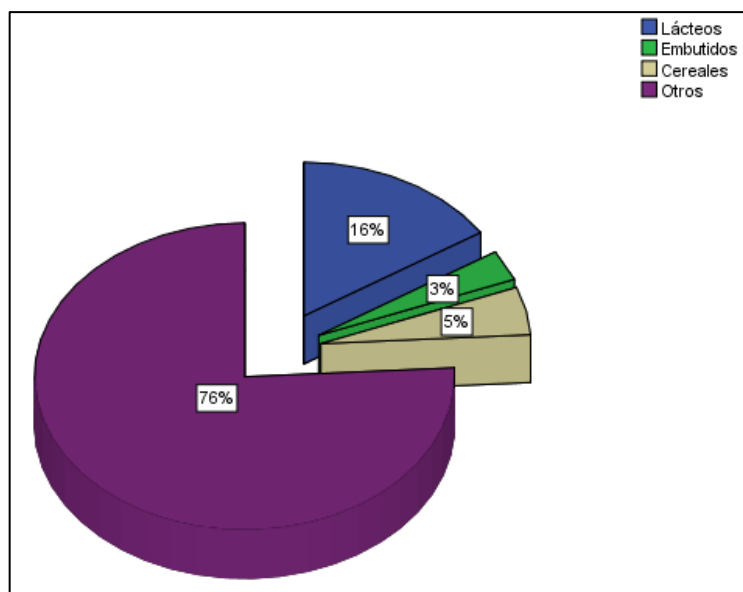


Gráfico N° 13: Qué clase de alimentos adquiere con más frecuencia

ANÁLISIS: Al analizar la clase de alimentos que adquiere con más frecuencia, se observa que en la categoría de otros (pastas, enlatados, polvos, bebidas) se encuentra el mayor porcentaje, 76%, de los alimentos adquiridos, mientras que los lácteos ocupan un 16%, los cuales frecuentemente se dedican a toda la población, por otro lado, esta dispersión y alta de sistematicidad en las compras, es indicativo que no existe una cultura en la preferencia de las compras, salvo en el caso de los productos lácteos.

Tabla 13:

Conoce usted en que consiste el semáforo de productos

Conocimiento	Número de Personas	Porcentaje
Si	59	16
No	311	84
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

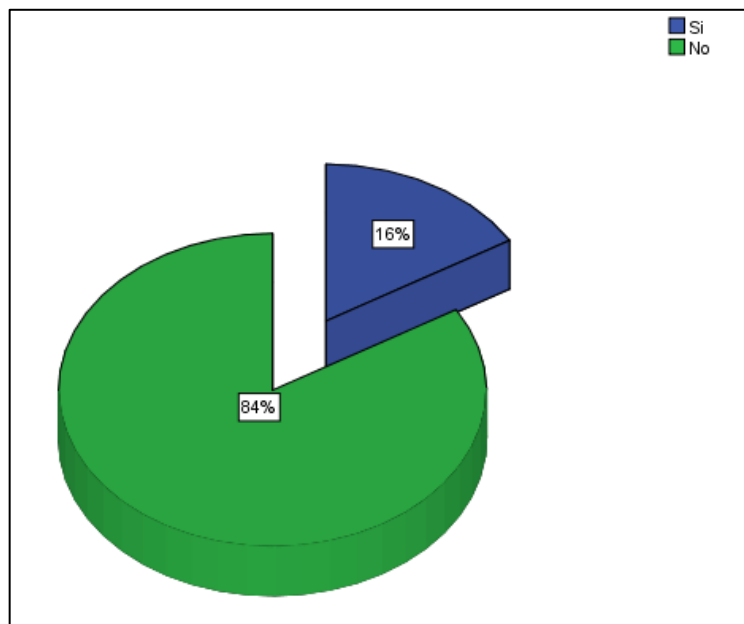


Gráfico N° 14: Conoce usted en que consiste el semáforo de productos

ANÁLISIS: En el gráfico N°14 y tabla N°13 se observa que el 84% de los encuestados no conocen en que consiste el semáforo de productos, lo que les impide seleccionar los productos a comprar a partir de su valor alimentario, por preferencia gustativa o teniendo en cuenta el precio del producto, o ambos a la vez, todo lo cual es de gran importancia ya que con el conocimiento de dicho tema se puede limitar la acción preventiva, que conduce a disminuir la morbimortalidad de las personas consumidoras de no alimentos adecuados, mientras que en un 16% si conocen el semáforo que contienen los productos ofertados y con ello están protegiendo su salud y la de sus familiares.

Tabla 14:

Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos

Importancia	Número de Personas	Porcentaje
Si	59	16
No	311	84
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

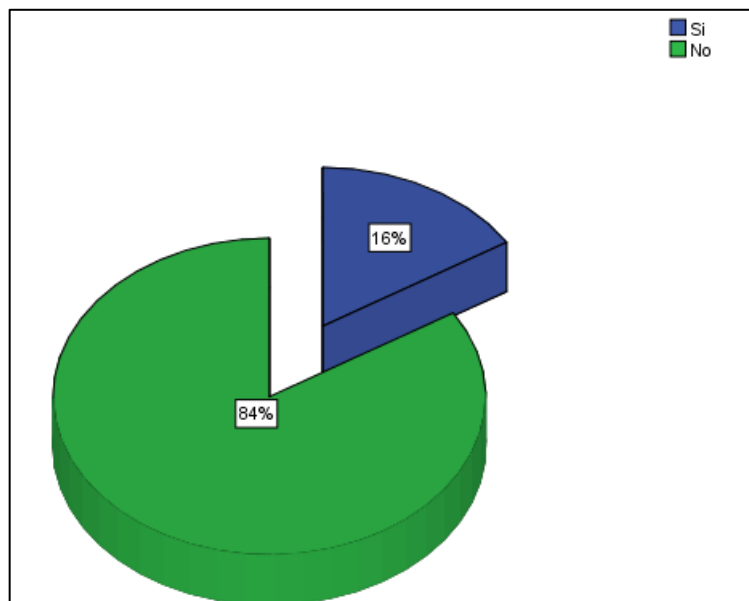


Gráfico N° 15: Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos

ANÁLISIS: En el gráfico N°15 y tabla N°14 podemos indicar que únicamente el 16% de encuestados tienen el conocimiento sobre la importancia de la semaforización de alimentos, mientras que el 84% de las personas desconocen sobre su importancia; esto nos indica que en la mayor parte de la población carece de conocimientos que son importantes para poder interpretar de manera adecuada el etiquetado que forma parte de un producto alimentario, para poder evitar enfermedades crónico degenerativas en la población.

Tabla 15:

La semaforización de alimentos para consumo humano cree que son

Cree que son	Número de Personas	Porcentaje
Algo inseguros	230	62
Algo seguros	137	37
Muy seguros	3	1
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

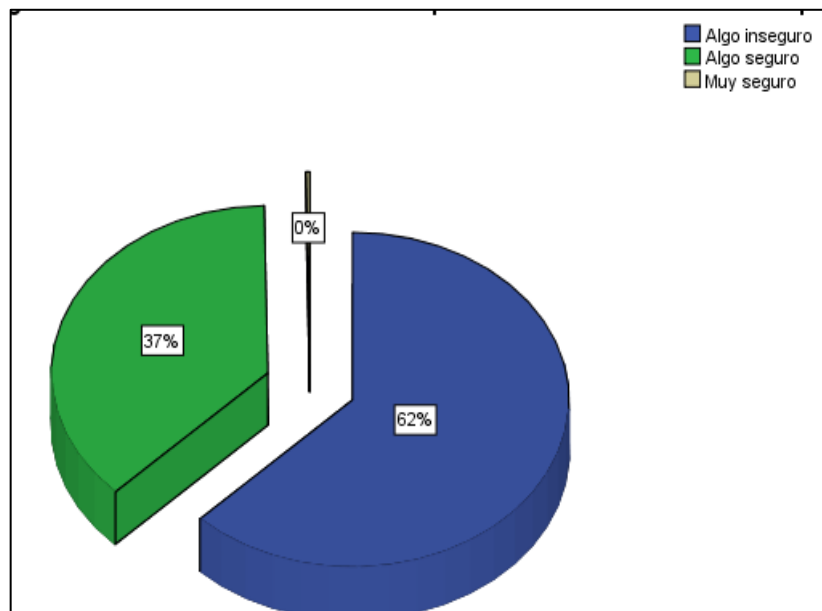


Gráfico N° 16: La semaforización de alimentos para consumo humano cree que son

ANÁLISIS: En el gráfico N°16 y tabla N°15 se puede identificar que el 62% y 37% de encuestados mencionan que la semaforización de alimentos es algo seguro lo cual conlleva a que la población se apropie de un conocimiento erróneo sobre la semaforización de alimentos, mientras que el 1% de las personas es decir ninguna, sabe que el etiquetado es muy seguro para cada uno de los productos alimentarios, evitando así alteraciones en la salud de cada ser humano.

Tabla 16:

Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos

Verificación	Número de Personas	Porcentaje
Si	26	17
No	133	26
A veces	211	57
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

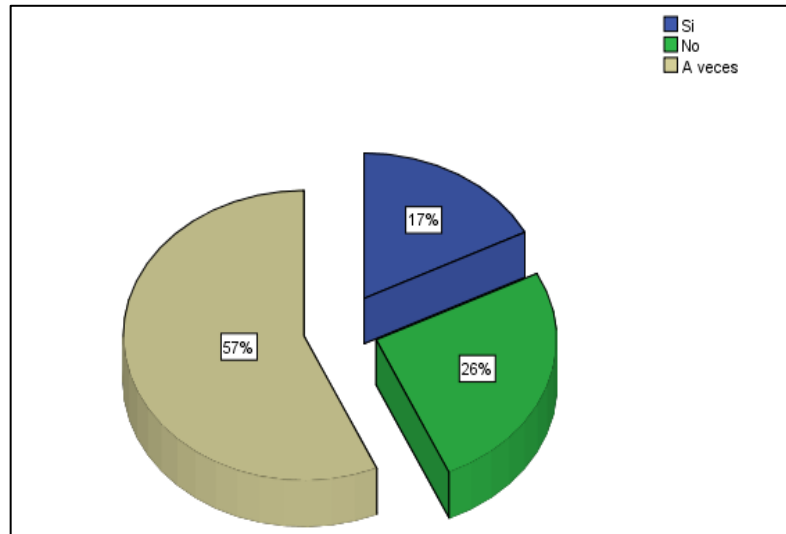


Gráfico N° 17: Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos

ANÁLISIS: Los datos que aparecen en la tabla N°16 y el gráfico N°17, nos muestran que los que verifican y a veces verifican la existencia de la semaforización, representan un 36% respectivamente, los que sumados representan el 93% de los encuestados, lo cual evidencia sin lugar a duda que de cada 10 individuos, no se benefician con este método, que solo necesita ser observador y conocer los beneficios que aporta a la sociedad al disminuir la morbilidad de numerosas enfermedades y contribuye a un mayor aprovechamiento del producto consumido.

Tabla 17:

Cree usted que una mala alimentación influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso

Obesidad y Sobrepeso	Número de Personas	Porcentaje
Si	59	16
No	111	84
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

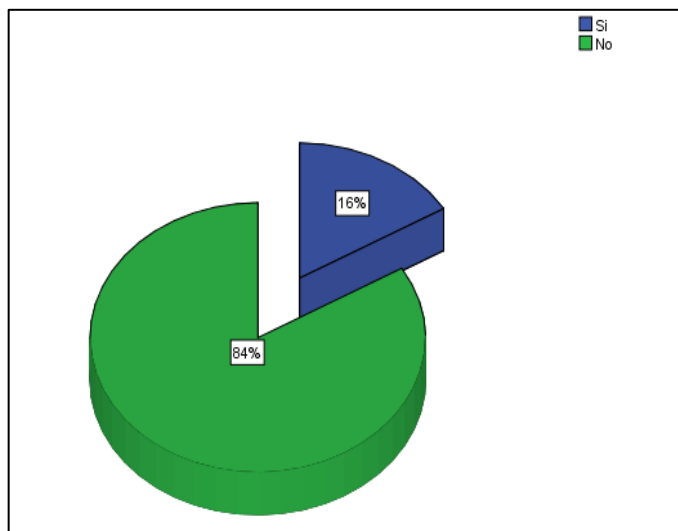


Gráfico N° 18: Cree usted que una mala alimentación influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso

ANÁLISIS: La tabla N°17 y el gráfico N°18 señala que el 84% de los encuestados cree que una mala alimentación no influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso, lo cual es un conocimiento erróneo debido a que con una alimentación inadecuada se puede desarrollar obesidad y sobrepeso, así como también puede adquirir enfermedades crónico degenerativas, por otra parte se observa que el 16% de las personas encuestadas cree que una alimentación inadecuada es perjudicial para la salud. Según la OMS (2014) la obesidad es la tercera causa de muerte.

Tabla 18:

Usted cree que la semaforización de alimentos para el consumo humano ayuda a prevenir enfermedades

Tiempo	Número de personas	Porcentaje
Si	56	15
No	314	85
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

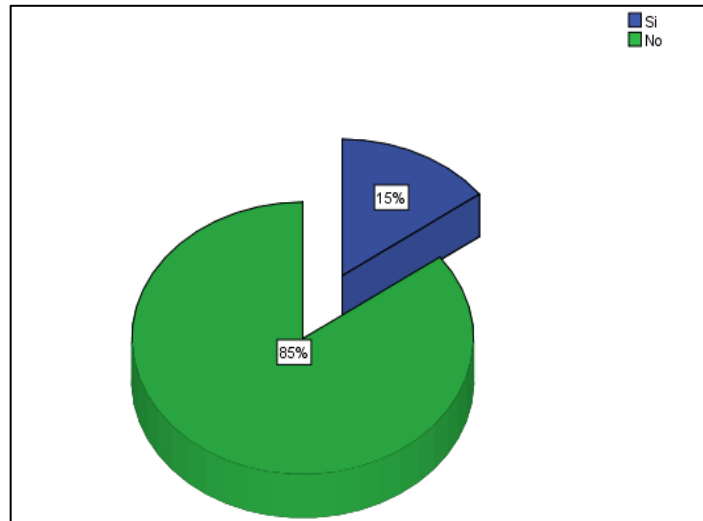


Gráfico N°19: Usted cree que la semaforización de alimentos para el consumo humano ayuda a prevenir enfermedades

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla N°18 y el gráfico N°19 es lamentable conocer que un 85% de los encuestados creen que la semaforización de alimentos no ayuda a prevenir enfermedades; esta confusión se debe a la falta de información sobre la importancia de la etiquetación de los alimentos; contrario al 15% que consideran que la semaforización de alimentos les ayuda a prevenir enfermedades, lo que ha servido de sustentación en gran medida, a la posterior propuesta de un Plan de Prevención.

Tabla 19:

Qué tipo de enfermedades puede prevenir

Que se puede Prevenir	Número de Personas	Porcentaje
Enfermedades Cardiovasculares	37	10
Otras	44	12
Ninguna	289	78
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

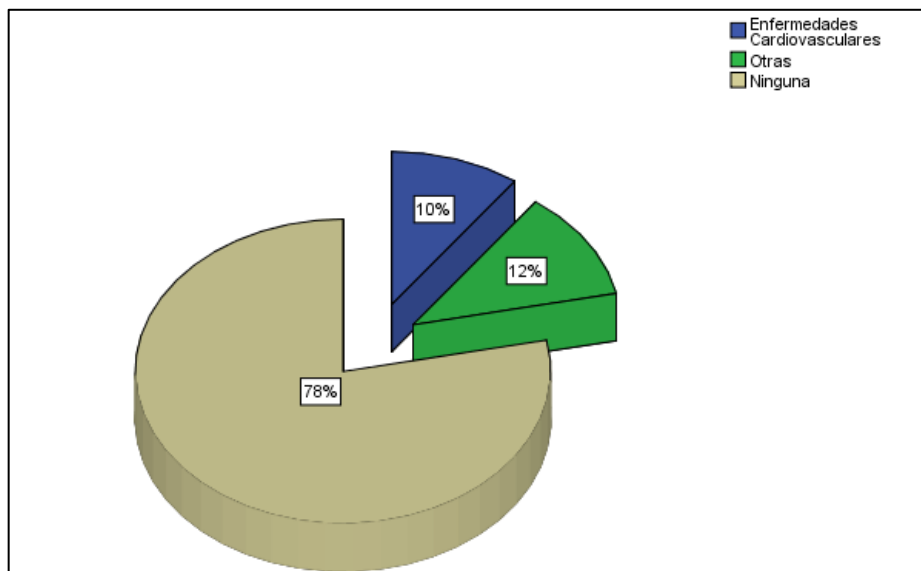


Gráfico N° 20: Qué tipo de enfermedades puede prevenir

ANÁLISIS: Los porcentajes de la tabla N°19 y el gráfico N°20, muestran que el 78% de los encuestados presentan desconocimiento sobre las enfermedades que pueden prevenirse aplicando la cultura de la semaforización, mientras que el resto 22%, considera que si se puede prevenir, lo cual evidencia que aproximadamente 4 de cada 5 personas, no acceden a los beneficios que pueden obtener con el hábito de utilizar la interpretación y lectura de la semaforización.

Tabla 20:

Usted padece alguna enfermedad

Tiempo	Número de Personas	Porcentaje
Si	56	15
Desconoce	314	85
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

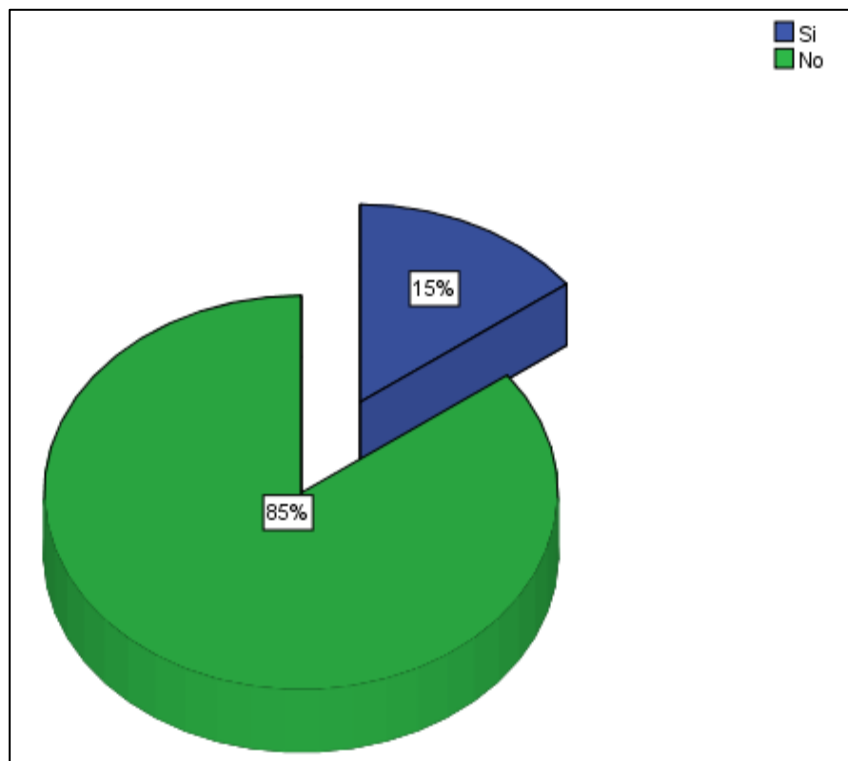


Gráfico N° 21: Usted padece alguna enfermedad

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla y gráfico superior el 85% de los encuestados desconoce si padecen alguna enfermedad, los cuales no mencionan que no pueden padecer alguna enfermedad por la inadecuada alimentación, por el consumo excesivo de grasa, sal y azúcar las cuales por separado o unidas pueden desencadenar problemas crónico degenerativos.

Tabla 21:

Que enfermedad padece

Tiempo	Número de Personas	Porcentaje
Hipertensión arterial	22	6
Diabetes Mellitus	11	3
Obesidad	7	2
Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, Obesidad	15	4
Desconoce	315	85
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

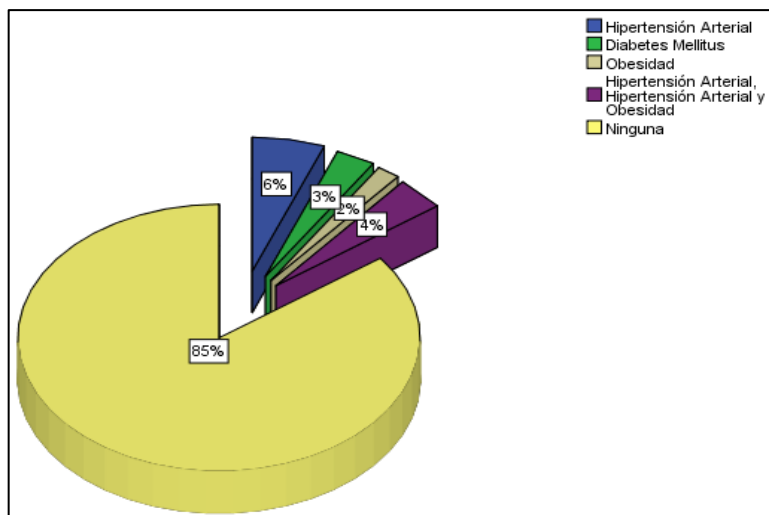


Gráfico N° 22: Que enfermedad padece

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla y gráfico anteriores, desconocen si tienen alguna enfermedad el 85% de los encuestados mientras que por el contrario el 15% restante considera que padece de enfermedades tales como, hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus. Estas enfermedades se podrían prevenir, así como aquellas que potencialmente desconocen si la padece o no, llevando una alimentación adecuada, con realización de ejercicios y con el conocimiento adecuado sobre el tipo de alimento que van a consumir.

Tabla 22:

Está usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano

Opinión	Número de Personas	Porcentaje
Si	63	17
No	56	15
En algunos Productos	251	68
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

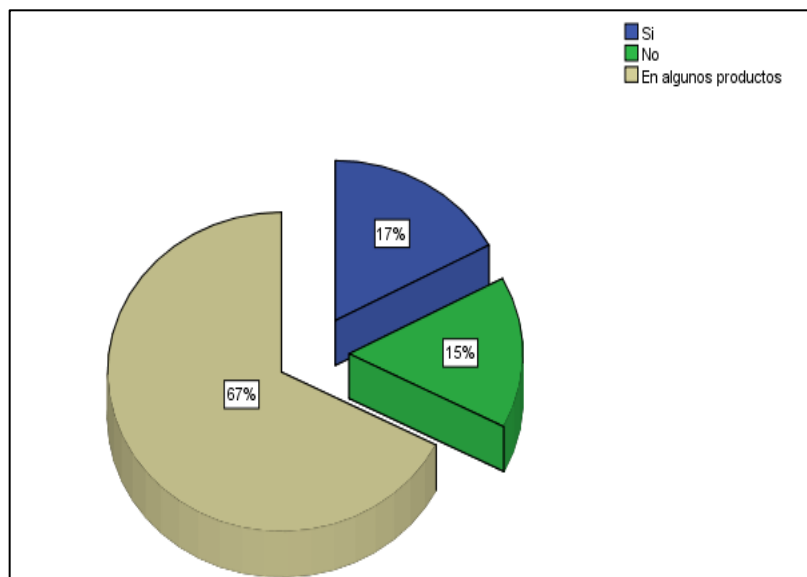


Gráfico N° 23: Esté usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano

ANÁLISIS: Como podemos observar el 67% de encuestados está de acuerdo con la etiqueta y semáforo de ciertos alimentos, las personas deberían tener el conocimiento adecuado sobre la semaforización para que un total de 100% de personas estén de acuerdo en esta nueva norma que ha tomado el Ministerio de Salud para saber el tipo de alimentos que se consume.

ANÁLISIS DE RESULTADOS TABLAS CRUZADAS

Tabla 23:

¿Conoce usted en qué consiste el semáforo de productos Vs Género?

Género	Si	No	Total de Personas	Total porcentaje
Masculino	16.0%	84.0%	370	100
Femenino	16.5%	83.5%	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

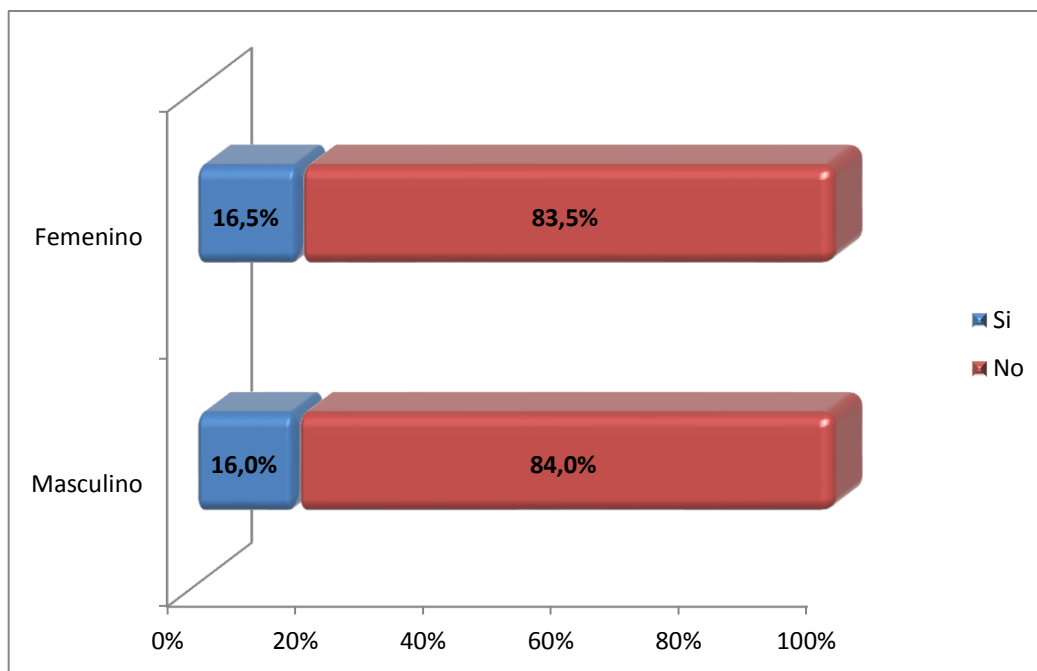


Gráfico N° 64: Análisis cruzado de los resultados que aparecen en la tabla N°23

ANÁLISIS: El gráfico N°24 indica que en la población femenina del 16.5% conocen acerca de la semaforización de alimentos mientras que el 83.5% no conoce acerca de la semaforización, de igual manera al indicar la población masculina 16.0% conoce acerca de la semaforización de alimentos, mientras que el 84.0 % no conoce acerca de la importancia de la semaforización, lo cual resulta significativo y preocupante debido a que el porcentaje de desconocimiento es elevado.

Tabla 24:

¿Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos Vs Género?

Género	Si	No	Total de Personas	Total porcentaje
Masculino	16.5%	83.5%	370	100
Femenino	14.7%	85.3%	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

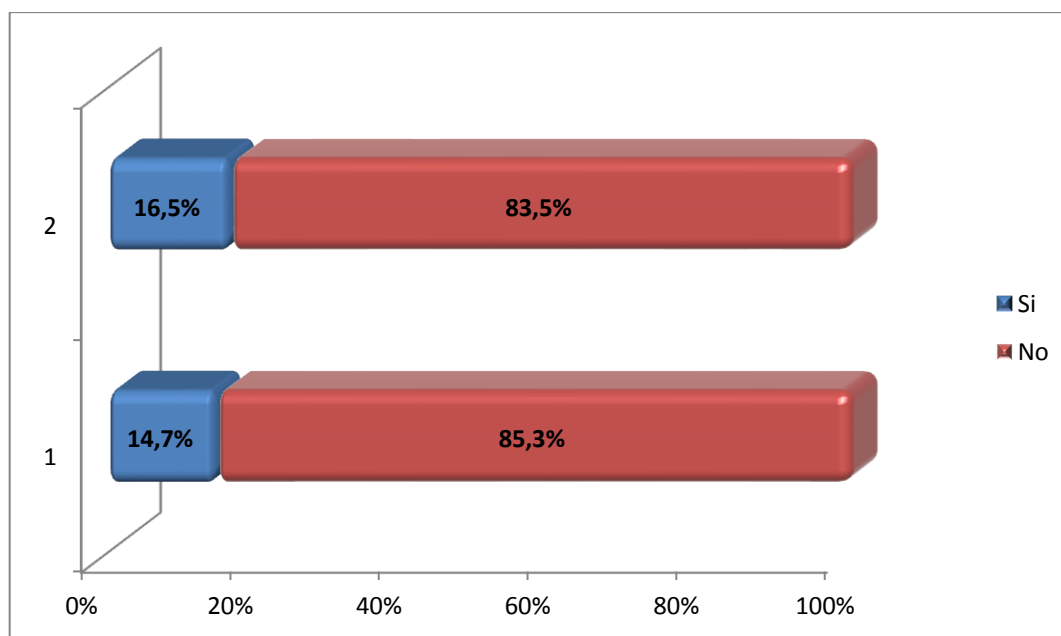


Gráfico N° 25: Análisis cruzado de los resultados que aparecen en la tabla N°24

ANÁLISIS: El gráfico N°25 indica que la población femenina 14.7% conocen acerca de la importancia de la semaforización de alimentos mientras que el 85.3% no conoce acerca de la importancia de la semaforización, por otro lado la misma gráfica indica que en la población masculina el 16.5% conoce acerca de la importancia de la semaforización, mientras que el 83.5 % no conoce acerca de su importancia lo cual llama la atención, en el sentido de que el porcentaje de desconocimiento es muy elevado y resulta perjudicial para una población que no posee conocimientos de los beneficios de la semaforización.

Tabla 25:

¿Conoce usted en qué consiste el semáforo de productos Vs Edad?

Edad	SI	NO	Total Personas	Total porcentaje
15 – 25 años	13.0%	87.0%	370	100
26 – 36 años	10.7%	83.9%	370	100
37 – 47 años	18.2	81.8%	370	100
> de 47 años	40.0%	60.0%	370	100
TOTAL			370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

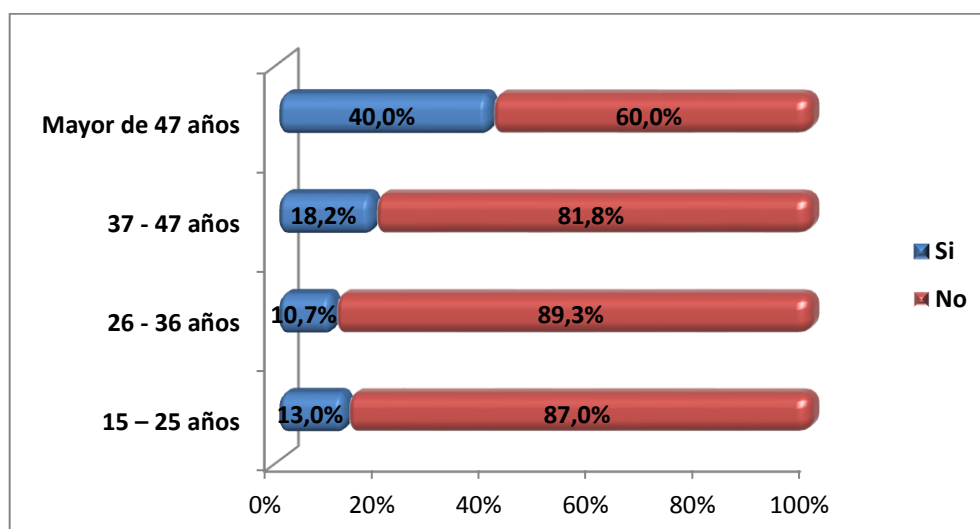


Gráfico N° 26: Análisis cruzado de los resultados que aparecen en la tabla N°25

ANÁLISIS: Al analizar el gráfico anterior se observa que la mayor parte de la población según edades no conoce la importancia de la semaforización, solo un porcentaje de 58,2 en edades de 37 hasta mayores de 47 años, muestran conocimiento de las ventajas que ofrece el sistema, lo cual indica la necesidad de concientizar y educar a la población, en el uso de esta información sencilla y fácil de comprender tanto para niños, jóvenes y adultos, pues todos adquieren y consumen productos, a los cuales es posible discriminar en función de la información recibida.

Tabla 26:

¿Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos Vs Edad?

Edad	SI	NO	Total Personas	Total porcentaje
15 – 25 años	17.4%	82.6%	370	100
26 – 36 años	13.6%	86.4%	370	100
37 – 47 años	20.3%	79.7%	370	100
> de 47 años	11.4%	88.6%	370	100
TOTAL			370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

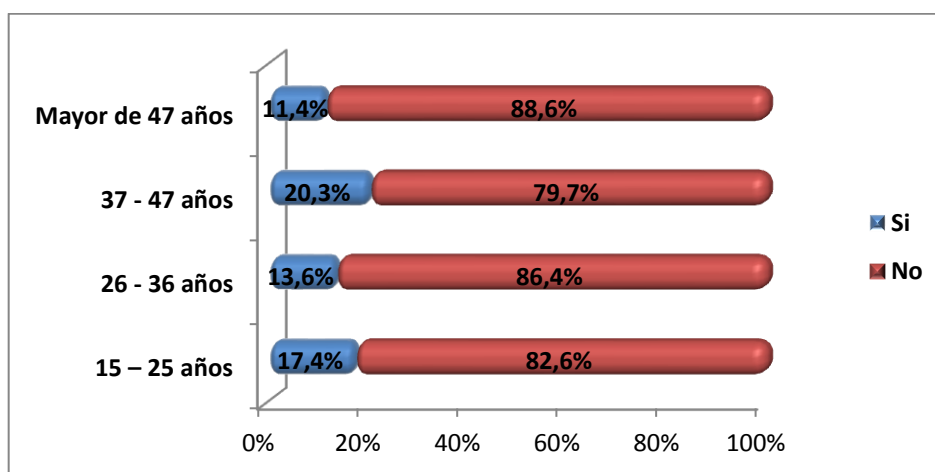


Gráfico N° 27: Análisis cruzado de los resultados que aparecen en la tabla N°26

ANÁLISIS: El gráfico anterior muestra que la mayor parte de la población según edades no conoce la importancia de la semaforización por lo tanto no sabe que esto tiene ventajas para la población en lo referente a salud. Y en escaso número de personas según sus edades conocen acerca de la importancia de la semaforización de alimentos, lo cual indica que masivamente desconocen las ventajas del etiquetado de los alimentos ofertados.

Tabla 27:

¿Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos Vs Género?

Género	Si	No	A veces
Masculino	13.6%	18.4%	22.4%
Femenino	86.4%	81.6%	77.6%
TOTAL	100%	100%	100%

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

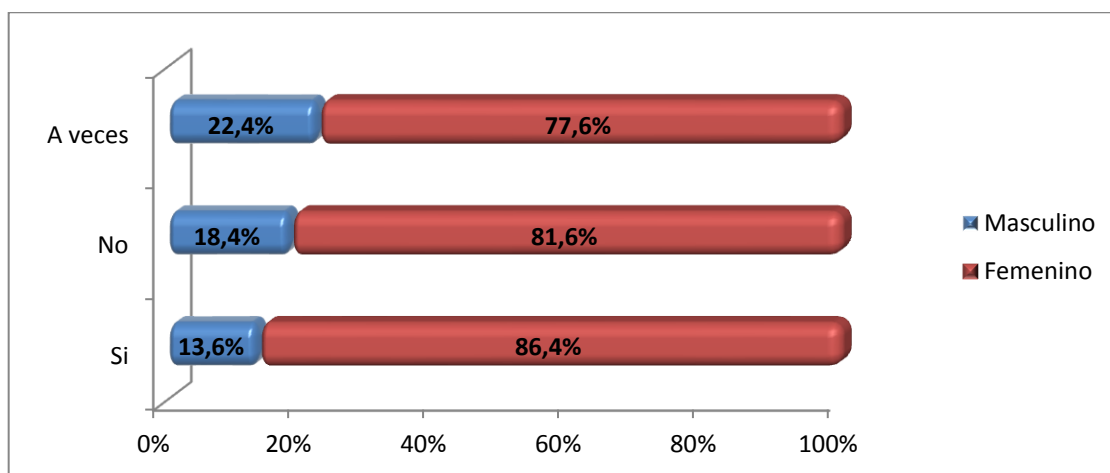


Gráfico N° 28: Análisis cruzado de los resultados que aparecen en la tabla N°27

ANÁLISIS: En el gráfico anterior se indica que del sexo masculino el 13.6% y el sexo femenino el 86.4% al adquirir un producto verifican la existencia de la semaforización de alimentos, para el sexo masculino el 18.4% y del sexo femenino el 81.6% al adquirir un producto no verifican la existencia de la semaforización, mientras que en el sexo masculino el 22.4% y en el sexo femenino el 77.6% al adquirir un producto a veces verifica la existencia de la semaforización lo cual pone en evidencia, que las compradoras femeninas poseen una mayor cultura para discriminar el alimento que les conviene comprar desde el punto de vista de la calidad.

Tabla 28:

¿Está usted de acuerdo con la etiqueta y semaforización de alimentos para el consumo humano Vs Género?

Género	Si	No	En algunos Productos	Total porcentaje
Masculino	17.3%	9.4%	73.3%	100
Femenino	17.2%	16.8%	66.0%	100

Fuente: Investigación propia software Spss

Elaborado por: Las autoras

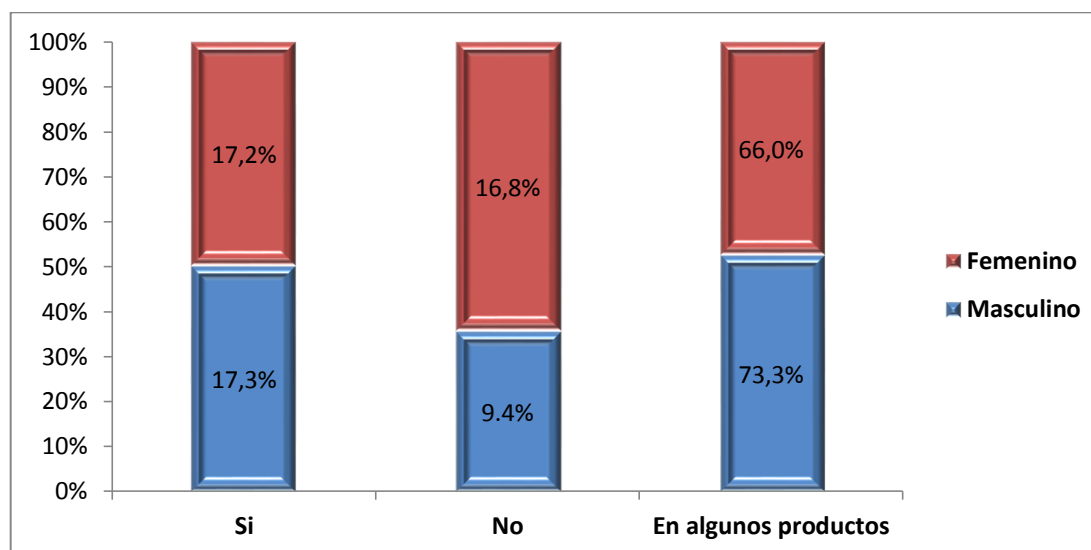


Gráfico N° 29: Análisis cruzado de los resultados que aparecen en la tabla N°28

ANÁLISIS: En el Gráfico N° 29 en el que se cruza la información del género frente a estar de acuerdo o no con el etiquetado de los productos, se observa que en el sexo masculino el 17.3% y en el sexo femenino el 17.2% están de acuerdo con el etiquetado y semaforización de alimentos para el consumo humano, mientras que del sexo masculino el 9.4% y de sexo femenino el 16.8% no están de, mientras que el sexo masculino con un 73.3% y el sexo femenino con el 66.0% consideran que en algunos productos están de acuerdo con la etiqueta y semaforización, lo cual es considerado como una respuesta ambigua y alta de seguridad, lo cual corrobora, junto a los que responden que no están de acuerdo con el etiquetado, la necesidad de educar y culturalizar a la población hasta que se convierta en un hábito.

4.2.1 Verificación de hipótesis.

Método Utilizado

Con el objeto de comprobar las hipótesis, hemos utilizado la prueba estadística del Ji- cuadrado, este es uno de los métodos más prácticos para comprobar la hipótesis investigativa planteada “Mediante la adecuada socialización de la semaforización en los alimentos, se pueden prevenir enfermedades crónicas degenerativas y mejorar la calidad de vida en la población de la Parroquia González Suárez de la ciudad de Tulcán.

A continuación se realiza la prueba del Ji-cuadrado tomando en cuenta dos variables como son: variable dependiente; enfermedades crónicas degenerativas en la población de la ciudad de Tulcán, y variable independiente: socialización de la semaforización de alimentos para consumo humano

Gráfico N° 30: Prueba de Ji-cuadrado

		15.- ¿Usted cree que la Semaforización De Alimentos Para Consumo Humano ayuda a prevenir Enfermedades?		
		Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
12.- ¿La Semaforización de Alimentos para consumo Humano cree que son?	Chi-cuadrado de Pearson	6,821 ^a	2	(-----)033
	Razón de verosimilitudes	4,887	2	,087
	Asociación lineal por lineal	2,015	1	,156
	N de casos válidos	378		

a. 2 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,15.

Fuente: Investigación propia software Spss

Elaborado por: Karla Fuel y Ana Nasamués

Mediante el uso del programa SPSS versión 20 y la aplicación de la prueba del Ji cuadrado para poder comprobar la hipótesis se realizó un base plana en Excel, utilizando la misma información para el programa estadístico, donde se toma en cuenta las dos variables encontradas en el trabajo de investigación, obteniendo como resultado mediante la tabla de contingencia, que el valor de la significación es menor a 0.33 problema identificado, permitiendo que se corrobore la hipótesis planteada.

4.3. PLAN DE INTERVENIÓN

4.3.1 Título:

Campaña nutricional con la implementación del semáforo nutricional.

4.3.2 Antecedentes de la Propuesta.

En la ciudad de Tulcán la campaña Nutricional acerca de Semaforización de alimentos no ha sido realizada y aunque Ecuador se ha convertido en el primer país de América Latina en adoptar el sistema del semáforo para alertar a los consumidores sobre la cantidad de grasas, azúcar y sal de diversos productos alimenticios, que potencialmente puede ser nocivo para la salud humana, no es menos cierto que su implementación ha determinado los resultados antes escritos.

No se ha llevado a cabo una adecuada Campaña Nutricional en la ciudad de Tulcán debido a que la carencia de promoción y educación de forma adecuada no se ha realizado, pudiendo utilizar técnicas y métodos como motivaciones, incentivos, y seguridad ante la semaforización de alimentos para consumo humano.

Lo principal es ayudar a prevenir las diferentes enfermedades que pueden ocasionar los productos alimentarios faltos de calidad en excesiva cantidad de esta manera evitar complicaciones si la persona ya la padece.

Detectada está falencia en la escasa socialización del semáforo nutricional se observa la necesidad de realizar una campaña Nutricional en beneficio de la población mediante diferentes actividades que conlleva a mantener y desarrollar una mejor calidad de vida, siendo la educación la base principal para poder entender esta problemática de salud que engloba a la sociedad

De ahí la importancia de realizar una campaña nutricional en la que formaran parte una muestra de la población de Tulcán, buscando concientizar para mejorar su desarrollo en salud, brindando seguridad al adquirir un producto alimentario que contribuyan al beneficio de la población mejorado su calidad de vida.

4.3.3 Justificación.

Es de vital importancia realizar una campaña de Semaforización de alimentos partiendo principalmente de la educación nutricional que permitirá a las personas que conforman la ciudad de Tulcán parroquia González Suárez realizar la selección de alimentos saludables de una manera más clara para poder prevenir enfermedades crónico degenerativas.

La presente propuesta permitió adquirir conocimientos integrales en los diferentes procesos relacionados a la semaforización de alimentos para el consumo humano de la ciudad, brindando información de fácil comprensión a las personas que habitan en la ciudad, acerca del nivel de contenido en los alimentos procesados que deben y no deben consumir. Mediante los diferentes métodos como son entrega de hojas volantes, gigantografía, realización de bailo terapia donde se explicaran los beneficios que representa el etiquetado, además de brindar información utilizando los diferentes medios de comunicación tales como radio, televisión e internet donde se informe el significado de contenido nutricional de alimentos que generalmente son muy utilizados en nuestro medio para uso doméstico.

Tomando en cuenta que al clasificar los alimentos por color, se facilitó la identificación de aquellos alimentos con color verde como los que debe consumir y aquellos en rojo, los alimentos a evitar. Por medio de esta herramienta, las personas regularán o bien reducirán su presión arterial, nivel alto de azúcar en sangre, mantener su peso ideal mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) y contribuirán así a su tratamiento ya que al consumir aquellos alimentos en “verde”, su ingesta de sodio, azúcar o grasa disminuirá. Al reducir

el consumo de sodio, Glucosa y grasa a través del semáforo nutricional, también se infiere disminuirá el costo económico que implica el tratamiento de las diferentes patologías para quienes la padecen y de esta manera mejorará la calidad de vida al reducir o bien regular su presión, nivel alto de azúcar en sangre, peso y por lo tanto, los síntomas relacionados con la misma.

4.4. OBJETIVOS.

4.4.1 Objetivo General

Realizar una campaña nutricional con la implementación del semáforo en los alimentos en la ciudad de Tulcán Parroquia González Suárez.

4.4.2. Objetivos Específicos

- Concientizar, educar y socializar en la población, los beneficios a la salud el uso de la semaforización para adquirir productos de calidad.
- Elaborar Hojas volantes y hacer la entrega de los mismos
- Difundir la importancia y el significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano utilizando los medios de comunicación tales como :radio, televisión, e internet
- Publicar una Gigantografía con información de la importancia y el significado de la semaforización de alimentos de vital importancia para la población
- Brindar Charlas educativas acerca de la importancia y el significado de la semaforización de alimentos en plaza del Mercado Central ubicado en la ciudad de Tulcán.
- Realizar Bailo terapia y aeróbicos en la plaza del Mercado Central que se encuentra ubicada en la ciudad de Tulcán

4.5. FUNDAMENTACIÓN.

Se parte Principalmente de la información recolectada en el trabajo de investigación de campo, donde se tomaron aspectos cualitativos y cuantitativos que relacionan a la escasa socialización de la semaforización para el consumo humano, para lo cual se propone realizar una campaña Nutricional en la Ciudad de Tulcán basándose principalmente en la importancia de la semaforización de alimentos y el significado de cada uno de los colores.

En base a lo anterior la presente propuesta se fundamenta en la búsqueda de concientizar a la población que pertenece a la ciudad de Tulcán Parroquia González Suárez en lo relacionado a la semaforización de alimentos, de ahí la importancia de establecer acciones educativas que permitan adquirir nuevos conocimientos, lo cual a la larga ayudara a mejorar la calidad de vida de cada una de las personas.

4.6. MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.

Instrumentos:

SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



SIGNIFICADO DE LOS COLORES

Verde: Alimentos con bajo contenido calórico, que se pueden consumir a diario, a libre demanda, son bajos en azúcar, grasa, y sal son ricos en fibra, vitaminas.

Amarillo: Alimentos con mediano contenido calórico, que se pueden consumir diariamente pero no a libre demanda, moderadamente.

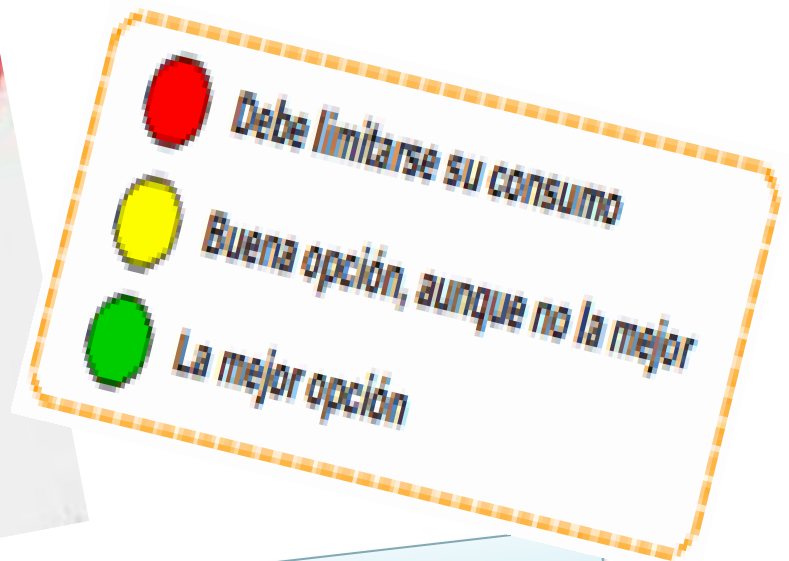
CUIDAR TU SALUD ESTA

IRE KARLA FUEL

IRE GABRIELA NASAMUE



SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



APRENDAMOS A CUIDAR NUESTRA SALUD

El que no tiene tiempo para cuidar su SALUD, algún día tendrá que tener: "Tiempo, Dinero y Paciencia", para cuidar de su ENFERMEDAD.

IRE KARLA FUEL
IRE GABRIELA NASAMUES



SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



“El semáforo es parte de la lucha contra la obesidad y promueve una alimentación saludable”

IRE KARLA FUEL IRE GABRIELA NASAMUES



PIRAMIDE ALIMENTICIA

Es una guía visual que indica la cantidad y frecuencia con que un individuo sano debe consumir diario los diferentes tipos de alimentos para mantener una dieta saludable.

Según su valor nutricional, los alimentos se muestran en niveles: en la base aquellos que se recomienda consumir en mayor proporción, luego, hacia arriba, los que se debe ingerir en menor cantidad.



PROPIEDADES DE LAS SUSTANCIAS

Grasas: estas sustancias, al igual que los azúcares, proporcionan energía al cuerpo para que pueda realizar todas sus actividades, como los aceites, cacahuates, aguacate, nueces, etc.

Vitaminas y minerales: son complementos alimenticios que permiten aprovechar los nutrientes de la comida.



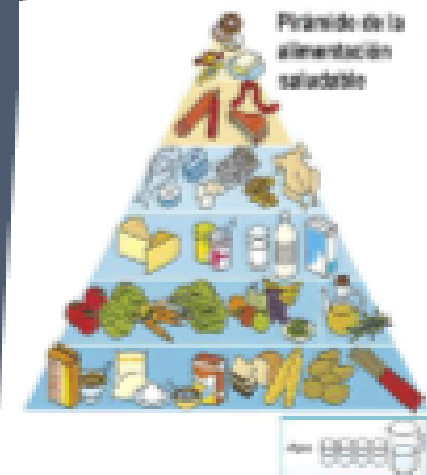
UPE C

ESCUELA DE ENFERMERÍA

ISS Karla Fari
ISS Gabriela Sotomayor

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA

NUTRICIÓN



PROPIEDADES DE LAS SUSTANCIAS

Azúcares o carbohidratos: son compuestos que proporcionan energía al cuerpo, por ejemplo: cereales, que incluyen el arroz, trigo y maíz.

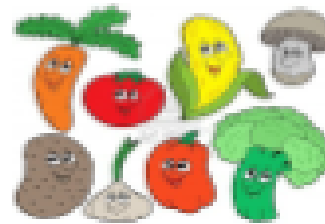
Proteínas: son sustancias que permiten el crecimiento del organismo, como: carne de pollo, res o pescado, huevos, la leche y sus derivados (queso, crema).



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

SE CLASIFICAN EN:

- a. **Alimentos de origen vegetal:** son todos aquellos que provienen de las plantas, ya sea crudos o procesados, como: frutas, verduras, harinas, aceites, margarinas, panes, tortillas, cereales, etcétera.



- a. **Alimentos de origen animal:** son los que se obtienen de los animales, como la carne de pollo, res o pescado; leche, crema, tocino, mantquilla, salchichas, huevo, etcétera.



IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS

Las principales vitaminas y sus funciones son:

- **Vitamina A:** se encuentra en el pescado, la leche y sus derivados, y el hueso; ayuda a ver mejor en la noche y tener la piel sana y húmeda.

- **Vitamina B:** se obtiene el tener leche, cereales y huevo; ayuda al funcionamiento general de las células, principalmente las nerviosas; también ayuda a dormir mejor.

- **Vitamina C:** se encuentra en el limón, la naranja, las papas, verduras de las plantas (ajo, ajo negro, pimienta verde).

El cuerpo lo necesita para reparar las tejidos dañados y para el buen funcionamiento de las vasos sanguíneos, para que no sangre, lo herida o los encista frecuentemente.

Vitamina D: se obtiene del huevo, la mantquilla y el hígado; también se forma al exponerse. Es muy importante porque ayuda al crecimiento y

GIGANTOGRAFIA:

Gigantografía en la que se describe la semaforización de alimentos con su significado, la cual se ubicó en la plaza del mercado Central.

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL GARCHI
ESCUELA DE ENFERMERÍA
SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS

ALTO en AZÚCAR, GRASA O SAL

MEDIO en AZÚCAR, GRASA O SAL

BAJO en AZÚCAR, GRASA O SAL

SIGNIFICADO DEL SEMAFORO NUTRICIONAL

VERDE Alimentos con bajo contenido calórico, que se pueden consumir a diario, a libre demanda, son bajos en azúcar, grasa y sal son ricos en fibra, vitaminas.

AMARILLO Alimentos con mediano contenido calórico, pueden consumir diariamente. Pero no a libre demanda es decir moderadamente.

ROJO Alimentos con alto contenido calórico, cuyo consumo excesivo pueden ser nocivo para nuestro cuerpo, pudiendo ocasionar: sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

* El semáforo es parte de la lucha contra enfermedades crónicas degenerativas, obesidad y promueve una alimentación saludable.
DR. KARLA PUEL
DR. GABRIELA MORALES



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE ENFERMERIA

CHARLA EDUCATIVA



TEMA: HIPERTENSION RATERIAL

LUGAR: MERCADO CENTRAL DE LA CIUDAD DE TULCÁN

DURACION: 15 MINUTOS

FECHA: 23 DE MARZO DEL 2015

RESPONSABLE: KARLA MISHELLL FUEL – ANA GABRIELA NASAMUES

AUXILIAR: HOJAS VOLANTES Y CARTEL

OBJETIVO GENERAL:

- Educar a los usuarios que acuden al Mercado central de la ciudad de Tulcán acerca de la importancia de la hipertensión arterial para que así adquieran mayor conocimiento sobre el tema y de esta manera lograr evitar complicaciones posibles.

OBJETIVO ESPECÍFICO	DESARROLLO DEL TEMA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Obtener la atención de asistentes. 	<p>Buenos días soy estudiante de enfermería de la UPEC y le voy a dar a conocer sobre la importancia de la Hipertensión arterial.</p>	<p>1 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar diferentes preguntas referentes al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Hipertensión arterial? • ¿Cuáles son las causas de Hipertensión arterial? • ¿Cómo debemos prevenir la Hipertensión arterial? 	<p>2min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el concepto de la Presión arterial e 	<ul style="list-style-type: none"> • PRESIÓN ARTERIAL: Es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos. 	<p>1min</p>

<p>Hipertensión arterial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • HIPERTENSIÓN ARTERIAL: Es una enfermedad crónica, es decir, que dura para toda la vida y que necesita de un tratamiento farmacológico seguido de unas recomendaciones dietéticas e higiénicas. • Es una condición médica caracterizada por un incremento de las cifras de presión arterial por encima de 140/90mmHg. La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las causas de la Hipertensión arterial 	<p>Algunos de los factores ambientales que contribuyen al desarrollo de la hipertensión arterial incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obesidad • Consumo de alcohol • Tamaño de la familia • Circunstancias de hacinamiento • Profesiones estresantes. 	<p>1min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ingesta de excesiva de sodio • Apnea durante el sueño • Genético u hereditario • Edad • Sexo • Raza • Personas con el colesterol elevado • Uso de anticonceptivos orales • Inactividad física 	
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza, sobre todo si aparece por la mañana, al levantarte, y se localiza en el occipucio. • Vértigos. • Zumbidos de oídos. 	<p>2 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones en la vista. • Hemorragias por la nariz o en la conjuntiva, junto al ojo. • Caloradas: oleadas de calor y enrojecimiento en la cara o el cuello. • Palpitaciones o sensación de latidos en el corazón. • Taquicardias o aceleración de la frecuencia del pulso por encima de 100 latidos por minuto. • No obstante la mayoría de los pacientes hipertensos están asintomáticos (sin síntomas ni molestias subjetivas) hasta el fatídico momento en que se presenta una complicación. 	4min
<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir la Hipertensión arterial 	<p>No es posible eliminar por completo la hipertensión, varias acciones son muy útiles y necesarias para prevenir su aparición y para evitar el empeoramiento de los síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la actividad física aeróbica • Mantener un peso corporal dentro de los estándares correspondientes a la edad y la estatura, según el sexo 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir al mínimo el consumo de alcohol • Reducir el consumo de sodio, hacer la suplementación de potasio • Consumir una dieta rica en frutas y vegetales; lácteos bajos en grasa con reducido contenido de grasa saturada y total • Privarse de todo tipo de tabaco (cigarro, pipa, habano, etc.) • Controlar la glicemia (sobre todo si la persona padece diabetes). 	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a los asistentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Hipertensión arterial? • ¿Cuáles son las causas de Hipertensión arterial? • ¿Cómo debemos prevenir la Hipertensión arterial? 	2 min
TOTAL		15 min



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE ENFERMERIA



CHARLA EDUCATIVA

TEMA: DIABETES MELLITUS

LUGAR: MERCADO CENTRAL DE LA CIUDAD DE TULCÁN

DURACION: 20 MINUTOS

FECHA: 23 DE MARZO DEL 2015

RESPONSABLE: KARLA MISHELLL FUEL – ANA GABRIELA NASAMUES

AUXILIAR: HOJAS VOLANTES Y CARTEL

OBJETIVO GENERAL:

- Educar a los usuarios que acuden al Mercado central de la ciudad de Tulcán acerca de la importancia de la mantener controlada la Diabetes Mellitus para que así adquieran mayor conocimiento sobre el tema y de esta manera lograr evitar complicaciones posibles.

OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA O CONTENIDO	TIEMPO
Interrogar a los asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Usted sabe lo que es la diabetes? • ¿Cómo podemos prevenirla? 	1 min
Informar sobre lo que es DIABETES	<p style="text-align: center;">DIABETES</p> <p>CONCEPTO</p> <p>Es una enfermedad crónica (de por vida) en la cual hay altos niveles de azúcar en la sangre.</p> <p>La insulina, una hormona producida por el páncreas, es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en sangre. Permite que la glucosa sea transportada al interior de las células, de modo que éstas produzcan energía o almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria.</p>	2 min
dar a conocer las causas de la	CAUSAS	2 min

diabetes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Factor hereditario ➤ Obesidad ➤ La falta de ejercicio. 	
Informar acerca de los signos y síntomas de la diabetes	<p style="text-align: center;">SIGNOS Y SÍNTOMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visión borrosa • Una excesiva producción de orina • Sed excesiva • Fatiga • Micción frecuente • Hambre • Pérdida de peso 	3min
Informar acerca de los tipos de	<p style="text-align: center;">TIPOS DE DIABETES</p> <p><u>Diabetes tipo 1:</u> puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica</p>	2min

<p>diabetes que existen</p>	<p>con mayor frecuencia en los niños, los adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina y se necesitan inyecciones diarias de esta hormona. La causa exacta se desconoce.</p> <p><u>Diabetes tipo 2:</u> corresponde a la mayoría de los casos de diabetes. Generalmente se presenta en la edad adulta, aunque ahora se está diagnosticando en adolescentes y adultos jóvenes debido a las altas tasas de obesidad. Muchas personas con este tipo de diabetes no saben que padecen esta enfermedad.</p>	
<p>Dar a conocer sobre las pruebas y exámenes de la diabetes</p> <p>Informar sobre el tratamiento de la diabetes</p>	<p>Pruebas y exámenes</p> <p>Se puede utilizar un análisis de orina para buscar hiperglucemia; sin embargo, una prueba de orina sola no diagnostica diabetes.</p> <p>Exámenes de sangre:</p> <p><u>Glucemia en ayunas:</u> se diagnostica diabetes si el resultado es mayor de 100 mg/dL en dos oportunidades. Dichos niveles se consideran</p> <p>TRATAMIENTO</p> <p>No existe cura para la diabetes. El tratamiento consiste en medicamentos, dieta y ejercicio para controlar el azúcar en la sangre y prevenir síntomas y problemas.</p>	<p>5 min</p>

<p>Informar acerca de la prevención necesaria para evitar la diabetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evitando el sobrepeso y la obesidad. ➤ Realizando ejercicio físico de forma regular. - Abandonando el tabaco y las bebidas alcohólicas. ➤ Siguiendo una dieta alimentaria sana. Para prevenir las hipoglucemias, los diabéticos deben tener en cuenta lo siguiente: ➤ Ajustar las dosis de los medicamentos a sus necesidades reales. ➤ Mantener un horario de comidas regular en la medida de lo posible; ➤ Tomar cantidades moderadas de hidratos de carbono antes de realizar ejercicios extraordinarios; 	
<p>Explicar los diferentes cuidados que el paciente diabético debe tener en su vida principalmente con sus pies</p>	<p>Para evitar la aparición de úlceras, lesiones, infecciones y necrosis en los pies es muy importante que el paciente diabético mantenga un buen control de la glicemia y evite los factores que pueden aumentar el riesgo de lesiones vasculares y nerviosas mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control de la glucemia, manteniendo correctamente el 	

	<p>tratamiento con insulina y/o hipoglucemiantes orales;</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieta alimenticia que facilite la estabilidad de los niveles de glucemia en sangre, evite la obesidad y garantice un adecuado aporte de proteínas, vitaminas y minerales al organismo;• Ejercicio físico que facilita el mantenimiento del peso adecuado, el metabolismo de la glucosa y la correcta circulación sanguínea en los pies;• Llevar un buen control de la tensión arterial y de los niveles de lípidos en sangre• Además es esencial cuidar diariamente los pies, revisándolos para vigilar si aparecen heridas, rozaduras, ampollas o grietas. Para la revisión diaria se aconseja realizarla con buena iluminación natural e inspeccionando bien todas las zonas de la planta y de los espacios interdigitales con la ayuda de un espejo.• Se debe acudir al médico en caso de que aparezcan	<p>5 min</p>
--	---	---------------------

lesiones, cambios de color, dolor o hinchazón en los pies.

- La correcta higiene de los pies y la elección adecuada del calzado es la estrategia básica para evitar la aparición de rozaduras, heridas, quemaduras y lesiones:
- Secar bien los pies con una toalla suave y sin frotar, con especial cuidado en los espacios interdigitales. Si la piel está muy seca se puede aplicar una crema hidratante pero con la precaución de no aplicarla en los espacios interdigitales.
- Mantener los pies secos utilizando talco no medicinal antes de calzarse cada mañana y cada vez que se cambie de calcetines o calzado.
- Las uñas de los pies deben de cortarse con tijeras de punta roma, y en línea recta para evitar que se encarnen, sin apurar el corte ni erosionar los dedos. Es aconsejable utilizar una lima para mantener la longitud de las uñas y pulir los bordes.
- No se deben de cortar ni quitar las durezas y callos de los dedos, ni utilizar callicidas, de ser necesario debe de

consultarse un podólogo.

- No se deben de utilizar pomadas, alcohol o desinfectantes para las heridas de los pies, ya que pueden irritar la piel o cambiar la coloración de la piel y de la herida, dificultando su seguimiento médico. Las heridas deben lavarse con agua y jabón, siguiendo las recomendaciones del médico.
- Los pies no deben de colocarse cerca del fuego, estufas o fuentes de calor.
- Se debe de evitar el uso de ligas, gomas o calcetines con elásticos en el borde ya que dificultan la circulación sanguínea.
- Evitar andar descalzo.
- Utilizar crema de protección solar también en los pies si se está expuesto al sol.

¿Cómo elegir el calzado?

Conjuntamente con las normas de higiene, deben de mantenerse unos buenos hábitos de selección y uso del calzado:

- El calzado debe de utilizarse siempre con calcetines.
- No utilizar sandalias, chanclas o zapatos que dejan los pies al descubierto.
- Se debe de evitar el uso de zapatos con tacón y que terminan en punta.
- El calzado debe de ser cómodo, que no ajuste ni provoque rozaduras o lesiones en los pies.
- Los zapatos se aconseja sean de piel, sin costuras internas, flexibles, ligeros, transpirables y con el suelo que no resbale.
- Se aconseja comprar el calzado al final del día, cuando los pies están más hinchados, así el zapato que en ese momento es cómodo, se garantiza que lo será a lo largo de todo el día.
- Los zapatos nuevos deben de utilizarse durante periodos cortos los primeros días.
- La compra de zapatos ortopédicos debe de realizarse bajo criterio y prescripción médica.

	<ul style="list-style-type: none"> • Los zapatos deben de mantenerse adecuadamente, reparándolos y asegurando el buen estado de las suelas. • Se debe de revisar el interior del calzado antes de ponérselo, para evitar que haya algún elemento (piedra, gravilla, alguna pieza del zapato...) que pueda lesionar el pie. • Los calcetines y medias deben de ser de tejidos naturales (lino, algodón, lana) y sin costuras. No se deben de utilizar medias o calcetines sintéticos, con elásticos o gomas. No deben de quedar ni prietos ni flojos en la pierna y el pie. • Se deben de cambiar diariamente los calcetines o medias, y si los pies sudan mucho o se ha hecho mucho ejercicio más de una vez al día. 	
Total		20 min



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE ENFERMERIA



CHARLA EDUCATIVA

TEMA: OBESIDAD

LUGAR: MERCADO CENTRAL DE LA CIUDAD DE TULCÁN

DURACION: 20 MINUTOS

FECHA: 23 DE MARZO DEL 2015

RESPONSABLE: KARLA MISHELLL FUEL – ANA GABRIELA NASAMUES

AUXILIAR: HOJAS VOLANTES Y CARTEL

OBJETIVO GENERAL:

- Educar a los usuarios que acuden al Mercado central de la ciudad de Tulcán acerca de la importancia de prevenir Obesidad y enriquecer su conocimiento sobre el tema y de esta manera lograr evitar complicaciones posibles.

OBJETIVO ESPECÍFICO	DESARROLLO DEL TEMA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Obtener la atención de la población. 	<p>Buenos días somos Internas Rotativas de enfermería de la UPEC y les vamos a dar a conocer acerca de la obesidad.</p>	<p>2 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar diferentes preguntas referentes al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Obesidad? • ¿Cuáles son las causas de la Obesidad? • ¿Cómo debemos prevenir la Obesidad? 	<p>2min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el concepto de la Obesidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • OBESIDAD: Es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos — almacenada en forma de grasa corporal— se incrementa hasta un 	<p>2 min</p>

	<p>punto en que pone en riesgo la salud o la vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA OMS (Organización Mundial de la Salud): define como obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso de un individuo al cuadrado) es igual o superior a 30 kg/m².² También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las causas de la Obesidad 	<p>Algunos de los factores ambientales que contribuyen al desarrollo de la Obesidad incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perdida de actividad física • Costo relativo más bajo de los alimentos • Marketing incrementado • Profesiones estresantes. • El cambio en la fuerza de trabajo: • Genético u hereditario • Personas con el colesterol elevado • Uso de anticonceptivos orales • La expansión incontrolada de las ciudades. 	<p>2 min</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer su clasificación 	<p>Según el origen de la obesidad, esta se clasifica en los siguientes tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obesidad exógena: La obesidad debida a un régimen alimenticio inadecuado en conjunción con una escasa actividad física. • Obesidad endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas. Dentro de las causas endógenas, se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides (obesidad hipotiroidea) o por deficiencia de hormonas sexuales como es el caso de la obesidad gonadal. 	<p>4min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del Ejercicio 	<p>Ejercicio</p> <p>El ejercicio requiere energía (calorías). Las calorías son almacenadas en la grasa corporal. Durante el ejercicio aeróbico prolongado el organismo consume inicialmente sus reservas de grasa a fin de proveer energía. Los músculos más grandes en el organismo son los músculos de las piernas y naturalmente estos queman la mayoría de las calorías, lo cual hace que el caminar, correr y montar en bicicleta estén entre las formas más efectivas de ejercicio para reducir la grasa corporal.</p>	<p>1 min</p> <p>2 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de La Dieta 	<p>Dieta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las cuatro dietas generaron una pérdida de peso modesta, pero 	

	<p>estadísticamente significativa, en el transcurso de 6 meses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aunque la dieta Atkins genera las mayores pérdidas de peso en las 4 primeras semanas, las pérdida de peso al finalizar el estudio fueron independientes del tipo de dieta seguida". 	2 min
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a las personas que acudieron a la bailoterapia 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Obesidad? • ¿Cuáles son las causas de la Obesidad? • ¿Cuál es la importancia de una dieta? 	3 min
TOTAL		20 min



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE ENFERMERIA

CHARLA EDUCATIVA



TEMA : SEMAFORIZACIÓN EN LOS ALIMENTOS

LUGAR : MERCADO CENTRAL DE LA CIUDAD DE TULCÁN

DURACION: 10 MINUTOS

FECHA : 23 MARZO DEL 2015

RESPONSABLE: KARLA MISHELLL FUEL - ANA GABRIELA NASAMUES


AUXILIAR: GIGANTOGRAFIA

OBJETIVO GENERAL:

- Educar a los usuarios que acuden la bailoterapia en el mercado central de la ciudad de Tulcán acerca de la semaforización de los alimentos para que así adquieran mayor conocimiento sobre el tema y mejorar la calidad de vida.

OBJETIVO ESPECÍFICO	DESARROLLO DEL TEMA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Obtener la atención de la población. 	<p>Buenos días somos Internas Rotativas de enfermería de la UPEC y les vamos a dar a conocer acerca de la Semaforización en los alimentos</p>	<p>2 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar diferentes preguntas referentes al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Semaforización en los alimentos? • ¿Cuál es el significado de Semaforización en los alimentos? 	<p>3 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el concepto de la Semaforización en los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • semaforización” es utilizado para indicar el contenido alto, mediano o bajo de azúcar grasas totales, grasas saturadas y sal. 	<p>2 min</p>
	<p>ALIMENTACIÓN CORRECTA</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer una alimentación correcta 	<ul style="list-style-type: none"> • Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos • Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo. • Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día. • Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas 	<p>2 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el concepto de Nutrición 	<p>Nutrición : es el Conjunto de procesos mediante cual el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias químicas que reside del mundo exterior formando parte de los alimentos, y elimina los productos de transformación de las mismas, con objeto de cumplir tres finalidades principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suministrar energía, • Construir y reparar estructuras orgánicas, • Regular los procesos metabólicos. 	<p>4min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el 	<p>Alimentos: Puede definirse como la parte externa del proceso nutritivo.</p>	

<p>concepto de Alimento.</p>	<p>Es el acto mediante el cual los seres vivos introducen en su organismo, generalmente por la boca, los distintos alimentos que sirve de sustento</p>	<p>2min</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la Pirámide Nutricional 		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar a las personas que acudieron a la bailoterapia 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Semaforización? • ¿Qué es Nutrición y alimentos? • ¿Cuál es la importancia de la pirámide nutricional? 	<p>2min</p>
<p>TOTAL</p>		<p>15 minutos</p>



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERIA
CHARLA EDUCATIVA



TEMA: HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

LUGAR: MERCADO CENTRAL DE LA CIUDAD DE TULCÁN

DURACION: 15 MINUTOS

FECHA: 23 MARZO DEL 2015

RESPONSABLE: KARLA MISHELLL FUEL - ANA GABRIELA NASAMUES

AUXILIAR: GIGANTOGRAFIA

OBJETIVO GENERAL

- Educar al paciente y a la familia acerca de la importancia de mantener la higiene de los alimentos y prevenir intoxicaciones.

OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA O CONTENIDO	TIEMPO
Interrogar a los familiares acerca de la higiene de los alimentos y prevenir intoxicaciones.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Usted sabe lo que es la higiene de los alimentos y prevenir intoxicaciones? ➤ ¿Cómo podemos prevenir infecciones por alimentos? 	1min
Informar sobre la higiene de los alimentos y prevenir intoxicaciones.	<p>CONCEPTO</p> <p>La higiene de los alimentos comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos, destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado comestible, apto para el consumo humano. Se busca alcanzar, alimentos libres de contaminantes, tanto microbiológicos, químicos o físicos con el objetivo de que no representen riesgos para la salud del consumidor</p>	2MIN
Como Mantener Alimentos seguros.	<p>Usar agua potable de red: Si no hay o se tienen dudas, hay que tratarla agregando 2 gotas de lavandina por litro y esperando 1/2 hora antes de usarla. Otra opción es hervirla de 2 a 3 minutos.</p>	1min

Usar alimentos seguros: Carnes rojas, aves y pescados son seguros cuando son de frigorífico o de origen conocido. La leche líquida es segura cuando fue pasteurizada. La leche en polvo es segura cuando se la diluye con agua potable.

Mantener limpio todo lo que se usa para cocinar y comer: Muebles, cubiertos, tablas y trapos rejilla. Para desinfectarlos se puede usar agua con unas gotas de lavandina, enjuagando todo bien después. **Donde se guardan los alimentos no hay que guardar ninguna otra cosa** (productos de limpieza, insecticidas, etc.).

Separar lo crudo de lo cocido: Por ejemplo: si se corta un pollo cocido en la misma tabla y con los mismos cubiertos con los que antes se lo cortó en crudo, puede quedar tan contaminado como antes de cocinarlo.

Cocinar completamente los alimentos: Cocine bien los alimentos crudos y recaliente bien los cocinados (al menos, durante 10 minutos). La carne debe cocinarse hasta que no esté rosada en el centro.

	<p>Conserve la comida a temperaturas seguras (o muy frías o muy calientes). Descongelar dentro de la heladera y nunca volver a congelar un alimento descongelado.</p> <p>Consuma los alimentos recién cocinados. Cuando los alimentos cocidos se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a multiplicarse. Cuanto más tiempo pasa, mayor es el riesgo. Si no hay heladera, lo mejor es preparar la cantidad justa que se va a comer y no guardar sobras.</p> <p>Cuidar la higiene de las manos: Lavarse bien las manos con agua y jabón especialmente, antes de comer y de cocinar, después de ir al baño y luego de cambiar los pañales o higienizar la cola de los niños.</p> <p>Cuidar la higiene de los alimentos: Lavando bien las frutas y verduras antes de consumirlas.</p>	
<p>Para ir de compras que se debe tener en cuenta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, una medida simple pero muy importante es dejar para lo último la compra de los alimentos que están refrigerados (carnes, leche, quesos, etc.). 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Comprar sólo la cantidad que se pueda almacenar con seguridad. • Observar todas las fechas de vencimiento en los artículos perecederos que están precocidos o listos para el consumo. • No comprar alimentos en malas condiciones. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tocarlos; los congelados deben estar totalmente duros. Los enlatados no deben tener abolladuras, rajaduras o tapas hinchadas. • Los tiempos de traslado deben ser acotados para no romper la cadena de frío. <p>Una vez en casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muchas veces se colocan las bolsas con la mercadería sobre la mesa de la cocina. ¡Primer error <i>inocente!</i> La bolsa de las compras por lo general fue apoyada sobre el suelo del auto, sobre la calle. Así ingresa una infinidad de gérmenes a la cocina. Es conveniente limpiar la mesa con un trapo con agua y lavandina, y secar con un papel. 	3min
--	---	------

<p>Como se debe almacenar los alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las carnes: Si no se van a utilizar dentro de las 48 horas, se llevan al <i>freezer</i> (o al congelador), pero antes hay que eliminar la grasa. Si son bifes o milanesas, separarlos con papel film. • Los lácteos y productos envasados (botellas, jugos, etc.): El envase que los contiene debe lavarse con agua, secándolo antes de que ingrese a la heladera. • Los fiambres: En verano hay que tener especial cuidado con estos alimentos y preferir siempre los que se cortan delante de uno, antes que los ya envasados. Si no existe esta opción, preferir el envase que está más abajo de la pila, por su cercanía al frío. • Frutas y verduras: En estos alimentos no hay un componente proteico importante, por lo que los riesgos son menores. Sí poseen mucha agua, y su deterioro es el natural del alimento, se lo percibe fácilmente a través del aspecto, cuando se marchita o pudre. Lo ideal es lavarla, secarla y guardarla en la heladera dentro de bolsas de nylon perforadas (para que el alimento escurra líquido y esté aireado) o en recipientes herméticos de plástico. • Antes de utilizarlas, volver a lavar la verdura y la fruta. Para 	<p>3min</p>
---	---	-------------

	<p>una mayor seguridad se le pone unas gotitas de lavandina al agua o se la acidula con jugo de limón o vinagre (el PH ácido mata a las bacterias).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Productos secos (arroz, fideos, harina, etc.): Son los menos susceptibles de descomposición porque no tienen agua. Pero hay que cuidarlos de los calores extremos para que no aparezcan parásitos, como los gorgojos. Una vez cocidos, ganan agua, entonces sí entran a correr los mismos riesgos que los alimentos frescos. • Las conservas enlatadas: Verificar la fecha de elaboración y vencimiento. Una vez abierta la lata, hay que pasar el contenido a un recipiente plástico limpio. Las legumbres deben enjuagarse para quitarles el agua espumosa que tiene conservantes y aditivos. • Almacenar separadamente los alimentos crudos y los cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada entre ellos. 	
<p>Al preparar los alimentos se debe tener en cuenta lo siguientes pasos?</p>	<p>Al preparar los alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar las manos antes de preparar los alimentos. 	<p>5min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar muy bien los recipientes, tablas de picar, mesas y utensilios que se usen al preparar alimentos crudos, antes de volver a emplearlos en alimentos listos para comer. • Utilizar agua potable para el lavado de los alimentos. • Lavar la piletta de la cocina y todo aquello que haya estado en contacto con carne cruda. • No utilizar los mismos utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) para los alimentos crudos y los cocinados. • Descongelar los alimentos congelados dentro de la heladera o en el horno de microondas y no sobre la mesada de la cocina. Si se va a marinar carnes, colocar en la heladera después de condimentar. • Lavar frecuentemente los repasadores y trapos de la cocina con agua caliente. Si se puede, usar toallas de papel para limpiar los jugos de las carnes y aves. No usar esponjas. 	
Tipos de infecciones	<p>INFECCIÓN ALIMENTARIA.</p> <p>Se conoce como infección a la entrada de un agente infeccioso del microorganismo en el organismo de una <u>persona</u> o animal, en el caso</p>	

	<p>de infección y <u>alimentación</u>. Estas son producidas por virus, protozoario; los síntomas son: <u>fiebre</u> y <u>vómitos</u>.</p> <p>INTOXICACIÓN ALIMENTARIA:</p> <p>Por causas naturales uno de ellos se produce cuando algunos microorganismos se alimentan de microorganismos marinos contenido que producen la marea roja.</p> <p>La toxina de estos microorganismos, una de las más fuertes se acumulan en el cuerpo de los mariscos y de allí pasan al hombre que se alimenta de ellos.</p> <p>TRANSMISIÓN INDIRECTA.</p> <p>Contagio o contacto indirecto. Se presenta cuando los microbios de un cuerpo infectado pasan a otros cuerpos a través del aire, polvo, <u>tierra</u> o cualquier objeto como utensilios y equipos de cocina, alimentos como agua, insectos o roedores, cualquier animal, secreciones y excreciones corporales y <u>sangre</u> que haya sido contaminada por el cuerpo infectado.</p>	
TIEMPO TOTAL		15 MIN

Cronograma

Tabla 29 Cronograma de actividades

DIA: Martes 24 de Marzo del 2015

HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
08:00 – 11:00	Mercado Central de la ciudad de Tulcán.	Educación Directa y entrega de Hojas Volantes	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués
14:00 – 16:00	Calle Bolívar	Educación Directa y entrega de Hojas Volantes	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués
16:30 – 18:30	Parte Isidro Ayora	Educación Directa y entrega de Hojas Volantes	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués

DIA: Miércoles 25 de Marzo del 2015

HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
7:00- 7:45	Canal Nortvisión	Difundir la información en Televisión acerca de importancia y significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués
7:45 – 8:00	Canal Nortvisión	Hacer invitación pública a la Población que habitan en la ciudad de Tulcán para asistir a la bailo terapia que se realizara el Día Sábado 28 de Marzo del 2015	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués

DIA: Jueves 26 de Marzo del 2015

HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
08:00 – 20:00	Internet Facebook	Difundir la información acerca de la semaforización de alimentos para el consumo humano e invitar a la Población participar en bailo terapia que se realizara el Sábado 28 de Marzo del 2015	IRE: Karla FUEL IRE: Gabriela Nasamués
15:00 – 15:45	Radio Fantástica	Difundir la información por radio acerca de importancia y significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano	IRE: Karla FUEL IRE: Gabriela Nasamués
15:45 – 16:00	Radio Fantástica	Hacer invitación Publica a la Población que habitan en la ciudad de Tulcán para asistir a la bailo terapia que se realizara el Día Sábado 28 de Marzo del 2015	IRE: Karla FUEL IRE: Gabriela Nasamués

DIA: Viernes 27 de Marzo del 2015

HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
08:00 – 09:00	Plaza del Mercado Central de la ciudad de Tulcán	Publicar información acerca de la importancia y significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano en la población de la ciudad de Tulcán.	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués
09:00- 10:00	Plaza del Mercado Central de la ciudad de Tulcán	Brindar información acerca de la importancia y significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano en la población de la ciudad de Tulcán	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamués

DIA: Sábado 28 de Marzo del 2015

HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
08:00 – 09:30	Plaza del Mercado Central	Brindar Información directa a las personas que asistieron a este lugar acerca de la importancia y significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano.	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamues
09:30 – 11:30	Plaza del Mercado Central	Realizar Bailo terapia	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamues
11:30 – 12:00	Plaza del Mercado Central	Entrega de Agua y Hojas Volantes	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamues
12:00 – 12:30	Plaza del Mercado Central	Responder dudas e inquietudes	IRE: Karla Fuel IRE: Gabriela Nasamues

Tabla 30 Presupuestos

RECURSOS MATERIALES	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Papel Bond	370 hojas	S/. 00.3	S/. 11.10
Esferos	2 docena	S/. 0.50	S/. 12.00
Cartulina	20 unid.	S/. 2.00	S/. 40.00
Impresiones	150 hojas	S/. 0.50	S/. 75.00
Red Informática Internet	190 horas	S/. 0.50	S/. 95.00
Impresión de Internet	120 hojas	S/. 0.30	S/. 36.00
Propaganda Nortvision	3 horas	S/. 10.00	S/. 30.00
Radio Fantástica	5 hora	S/. 30.00	S/. 30.00
Bananas	150 unid	S/. 0.10	S/. 15.00
Jugos de Guayaba	150 unid	S/. 0.10	S/. 15.00
Vasos	150 unid	S/. 0.01	S/. 1.50
Canastas Familiares	2 unid.	S/. 20.00	S/. 40.00
Hoja volantes	150 hojas	S/. 0.50	S/. 75.00
Gigantografia	1 unid.	S/. 100	.S/. 100,00
Anillados	4 unid.	S/. 5.00	S/. 20.00
Primer borrador	1 unid.	S/. 20.00	S/. 20.00

Segundo Borrador	1 Unid.	S/. 20.00	S/. 20.00
Sub Total			S/. 635.60

Tabla 31 Servicios Empleados

SERVICIOS	COSTOS
Pasajes	S/. 200.00
Almuerzo	S/. 100.00
Incentivo	S/. 200.00
Otros	S/. 200.00
Sub Total	S/. 700.00

Tabla 32 Total de Presupuestos

RECURSOS MATERIALES	S/ 635.60
SERVICIOS	S/. 700.00
TOTAL	S/. 1335.60

Recursos

En la realización del presente trabajo de investigación se emplearon los siguientes recursos:

Talento humano: Las personas involucradas o beneficiarias de manera directa e indirecta, con la realización del trabajo investigativo fueron: La población que habita en la ciudad de Tulcán.

Financieros: En el transcurso de la investigación se hizo necesario contar con una fuente de financiamiento, la cual fue 100% recursos económicos propios, facilitándose así el logro de lo esperado

Técnicos: Para la realización de esta investigación se hizo uso de computadora, internet, programas informáticos, necesarios para lograr los fines propuestos.

CAPITULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. CONCLUSIONES.

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación se concluye que:

- La población Tulcanéña no tienen suficientes conocimientos acerca de la semaforización de alimentos, ni cuál es su importancia.
- Se concluye que existe desconocimiento por parte de la población, debido a la escasa socialización de la semaforización de alimentos.
- El bajo conocimiento de las ventajas de la semaforización de alimentos impide llevar una alimentación saludable y así poder lograr la prevención de enfermedades crónicas degenerativas.
- El mayor porcentaje de la población considera que la semaforización de alimentos no contribuye a mejorar la calidad de vida.
- Se identificó que una buena educación a la población en general contribuye a orientar con conocimientos claros y de esta forma concientizar a la población sobre una adecuada nutrición.

5.2. RECOMENDACIONES.

- Realizar un programa de conferencias especializada en forma calendarizada a la población Tulcanéña sobre las ventajas de la semaforización de los alimentos.
- Solicitar a las autoridades Municipales que informen y exijan en los diferentes mercados de la ciudad se cumpla con lo establecido en la semaforización de alimentos.

- Se realice bailoterapia acompañada de cortas charlas educativas en diferentes puntos de la ciudad, motivando a las personas en crear hábitos saludables y de esta manera disminuir problemas de la salud.

CAPITULO VI.

6. BIBLIOGRAFÍA.

6.1 BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Martínez, R Betancur, M (2008) conocimientos y creencias sobre alimentación en la población de la tercera edad del club de vida en el sector de Aranjuez en la Universidad de Medellín 2003 Universidad de Antioquia. Medellín Colombia.
- Gil A. (2010). Nutrición Tomo 1 Bases Fisiológicas y químicas de la nutrición, Edición:2 EAN 9788498354881 Madrid- España .
- Hassink S. (2010) Obesidad, Prevención Intervenciones y tratamiento en atención primaria, Edición;1 .Edit. Medica Panamericana.
- Gavidia, V, Talavera M, Asensi A,a , (2009) Revista Roles de enfermería, Educación Nutricional , edit. segunda edición Quito- Ecuador.
- Hidalgo Vicario, M I, (2008) Importancia de las conductas nutricionales edit. A Esp pediatría. Madrid España
- OMS (2010). Organización de la salud. Soberest y Obsidian , World Health Organization Geneva- U.S.A
- Olivares M. y Feta A, (2009) Epidemiology of Obesity in children and adolescents: Prevalence and Etiology, edt libresa S.A .Mexico Df - Mexico.
- Rizo Baeza MM, (2011). Revista de los roles de Enfermería que comemos Santiago de Chile- Chile.

- OMS (World Health Organization), (2012) Energy and protein requirements. Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Technical report series 724. World Health Organization, Geneva- U.S.A

6.2 REFERENCIAS ELECTRONICAS

- HOYOS, A (2015). Semaforización de productos, disponible en, www.eumed.net/cursecon/ecolat/
- RUANO, B (2014). Semaforización de alimentos, disponible en, <http://www.elmercurio.com.ec/>
- DEKKER, J (2014) Alimentos Saludables, disponible en, <http://www.eltiempo.com.ec/>
- ORTIZ, M y otros (2012) Nivel Nutricional, disponible en, <http://www.alimentos Ecuador.com/>
- RAMOZ, P (2013) Semaforización de alimentos Ecuador, disponible en, <http://www.eufic.org/article/es>
- ESCOBAR, A (2014) La semaforización en alimentos, disponible en, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>
- SOLANO, M (2014) Hipertensión Arterial, disponible en, www.fundaciondelcorazon.com
- MORENO, C (2012) Diabetes, disponible en, www.who.int/features/qa/82/es/
- LAFUENTE, J y otros diabetes Y su Prevención disponible en, <http://www.diabetes.org/es/>
- ARCOS, M Diabetes y sus síntomas, disponible en, www.diabetes.org/es
- Plan Nacional del Buen Vivir, disponible en, <http://www.buenvivir.gob.ec/>

- Constitución Nacional del Ecuador, disponible en, http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- MIER,G(2013)Ecuador constituyente, disponible en, <http://www.ecuanex.net.ec/constitucion/indice.html>
- En, Objetivos del Desarrollo del Milenio, disponible <http://www.un.org/es/millenniumgoals>

CAPITULO VII

7. ANEXOS.

ANEXO N°1 Encuesta realizada a la población de Tulcán

Encuesta realizada a la población tulcanesa en la Parroquia Gonzales Suarez.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

ESCUELA DE ENFERMERÍA

SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



ENCUESTA

OBJETIVO: Esta encuesta la realizamos con el fin de realizar una adecuada semaforización en los alimentos para prevenir enfermedades crónico degenerativas durante el periodo comprendido de Septiembre 2014- Marzo 2015, por lo que les solicitamos comedidamente a ustedes contestar con veracidad la siguiente encuesta.

<p>1. Edad:</p> <p>a. () 15 – 25 años</p> <p>b. () 26 -- 36 años</p> <p>c. () 37—47 años</p> <p>d. () > de 47 años</p>	<p>2. Sexo</p> <p>a. () Masculino</p> <p>b. () Femenino</p>
<p>3. Estado civil:</p> <p>f. () Soltero</p> <p>g. () Casado</p> <p>h. () Divorciado</p> <p>i. () Unión Libre</p> <p>j. () Viuda</p>	<p>4. Instrucción:</p> <p>e. () Primaria</p> <p>f. () Secundaria</p> <p>g. () Superior</p> <p>h. () Ninguna</p>
<p>5. Ocupación:</p> <p>e. () Ama de Casa</p> <p>f. () Comerciante</p> <p>g. () Ingeniero</p> <p>h. () Otras</p>	<p>6. Lugar en donde usted adquiere sus productos alimenticios</p> <p>b) () Tienda Cerca de casa</p> <p>e. () Mercados de la ciudad</p> <p>f. () Súper Mercado AKÍ</p> <p>g. () Otros Lugares</p>
<p>7. Cada que tiempo usted adquiere Productos de Primera necesidad para su hogar?</p> <p>f. () Cada día</p> <p>g. () Cada 8 días</p> <p>h. () Cada 15 días</p> <p>i. () Cada 30 días</p> <p>j. () Más de 30 días</p>	<p>8. Cuanto Invierte usted económicamente para poder adquirir sus productos de primera necesidad</p> <p>e. () Menos de 15 dólares</p> <p>f. () Entre 25 a 30 dólares</p> <p>g. () De 30 a 45 dólares</p> <p>h. () Más de 45 dólares</p>
<p>9. ¿Qué clase de</p>	<p>10. ¿Conoce usted en qué consiste el</p>

<p>alimentos adquiere con más frecuencia?</p> <p>f. () Lácteos</p> <p>g. () Embutidos</p> <p>h. () Gaseosas</p> <p>i. () Cereales</p> <p>j. () Otros</p>	<p>semáforo de productos?</p> <p>c. () Si</p> <p>d. () No</p>
<p>• Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos</p> <p>c. () Si</p> <p>d. () No</p>	<p>• La Semaforización De Alimentos para Consumo Humano cree que son?</p> <p>e. () Muy inseguro</p> <p>f. () Algo inseguro</p> <p>g. () Algo seguro</p> <p>h. () Muy seguro</p>
<p>• Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos</p> <p>d. () Si</p> <p>e. () No</p> <p>f. () A veces</p>	<p>14. Cree usted que una mala alimentación influye en el incremento de casos de obesidad y sobrepeso?</p> <p>c) () Si</p> <p>c) () No</p> <p>d) () A veces</p>
<p>• ¿Usted cree que la Semaforización De Alimentos Para Consumo Humano ayuda a prevenir Enfermedades?</p> <p>c. () Si</p> <p>d. () No</p>	

• **¿Qué tipo de enfermedades puede prevenir?**

- f. () Enfermedades Cardiovasculares
- g. () Artritis
- h. () VIH- SIDA
- i. () Asma
- j. () Otras

• **¿Usted padece alguna enfermedad?**

- c. () Si
- d. () Desconocen

• **¿Qué enfermedad padece?**

- 37 () Hipertensión Arterial
- 38 () Diabetes Mellitus
- 39 () Obesidad
- 40 () a –b y c
- 41 () Desconocen

• **¿Está usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano?**

- d. () Si
- e. () No
- f. () En algunos Productos

ANEXO N°2: Oficios realizados para llevar a cabo nuestro proceso investigativo



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
ESCUELA DE ENFERMERÍA
CONVOCATORIA



"Un hombre no está bien hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre." - James Allen

Tulcán 23 de Marzo del 2015

Municipio Municipal de Tulcán	
Fecha:	23-03-15
Hora:	15:00
N° de expediente:	204
Expediente:	Stojay

Señor
Ing.: José Luis Lafuente
Comisario Municipal
Presente.

Reciba usted un cordial y atento saludo y a la vez desearle muchos éxitos en sus labores encomendadas, de parte de las estudiantes del Octavo nivel de la escuela de enfermería. Invitamos a usted y demás funcionarios asistir el día 29 de marzo del presente año a partir de las 8:00 para realizar la entrega de Gigantografía y posteriormente brindar una charla educativa con el tema La Importancia y Significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano de la población en la ciudad de Tulcán tomando en cuenta el principal Objetivo que es Promoción, Prevención y Rehabilitación misma que será entregada para beneficio de la población Tulcanesa.

Atentamente:



Karla Fuel
0401627195



Gabriela Nasamués
0401667837

Atestado:
COPROCOM
DISTRITO


23/3/2015



ANEXO N°2.1: Oficios realizados para llevar a cabo nuestro proceso investigativo



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
ESCUELA DE ENFERMERÍA
SOLICITUD



Tulcán 23 de Marzo del 2015

Señor
Ing.: José Luis Lafuente
Comisario Municipal
Presente.

Reciba usted un cordial y atento saludo y a la vez desearle muchos éxitos en sus labores encomendadas, de parte de las estudiantes del Octavo nivel de la escuela de enfermería. Solicitamos a usted comedidamente se digne autorizar a quien corresponda el permiso para realizar el día sábado 28 de Marzo del presente año a las 18:00 en la plaza del mercado Central la actividad de Bailoterapia y posterior entrega de hojas volantes, Bebida saludable y fruta, en beneficio de las personas que asistan, además realizaremos la entrega de Gigantografía y hojas volantes el día 29 de marzo del presente año a partir de las 8:00 posteriormente brindar una charla educativa con el tema La importancia y Significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano de la población en la ciudad de Tulcán tomando en cuenta el principal Objetivo que es Promoción, Prevención y Rehabilitación de Enfermedades Crónico degenerativas. Para poder realizar las diferentes actividades necesitamos que usted nos colabore con los diferentes equipos de sonido y designe personas que nos colabore con el manejo del mismo.

Por la atención prestada a la presente, anticipamos nuestros más sinceros agradecimientos



Karla Fiel
0401627195

Atentamente:



Gabriela Nasamués
0401667837



ANEXO N°2.2: Oficios realizados para llevar a cabo nuestro proceso investigativo



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
ESCUELA DE ENFERMERÍA
CONVOCATORIA



"Un hombre no está bien hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre." - James Allen

Tulcán 23 de Marzo del 2015

Municipalidad Municipal de Tulcán	
Fecha:	23-03-15
Hora:	15:20
ID:	764
Responsable:	Sergio

Señor

Ing.: José Luis Lafuente

Comisario Municipal

Presente.

Reciba usted un cordial y atento saludo y a la vez deseándole muchos éxitos en sus labores encomendadas, de parte de las estudiantes del Octavo nivel de la escuela de enfermería. Invitamos a usted y demás funcionarios asistir el día **29 de marzo** del presente año a partir de las **8:00** para realizar la entrega de Gigantografía y posteriormente brindar una charla educativa con el tema La Importancia y Significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano de la población en la ciudad de Tulcán tomando en cuenta el principal Objetivo que es Promoción, Prevención y Rehabilitación misma que será entregada para beneficio de la población Tulcanéña.











Atentamente:


.....
Karla Fiel
0401627195


.....
Gabriela Nasamués
0401667837


.....


ANEXO N°2.3: Oficios realizados para llevar a cabo nuestro proceso investigativo

	UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI ESCUELA DE ENFERMERÍA CONVOCATORIA									
<p>"Un hombre no está bien hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre." - James Allen</p>										
<p>Tulcán 23 de Marzo del 2015</p>										
<p>Señor Ing.: José Luis Lafuente Comisario Municipal Presente.</p>										
<p>Reciba usted un cordial y atento saludo y a la vez desearle muchos éxitos en sus labores encomendadas, de parte de las estudiantes del Octavo nivel de la escuela de enfermería. Invitamos a usted y demás funcionarios asistir el día 29 de marzo del presente año a partir de las 8:00 para realizar la entrega de Gigantografía y posteriormente brindar una charla educativa con el tema La Importancia y Significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano de la población en la ciudad de Tulcán tomando en cuenta el principal Objetivo que es Promoción, Prevención y Rehabilitación misma que será entregada para beneficio de la población Tulcanesa.</p>										
 Karla Fuen 0401627195	Atentamente:	 Gabriela Nasamués 0401667837								
<table border="1" style="margin: auto;"><tr><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">COMISARÍA MUNICIPAL - TULCÁN</td></tr><tr><td style="text-align: center;">Fecha:</td><td style="text-align: center;">23-03-2015</td></tr><tr><td style="text-align: center;">Hora:</td><td style="text-align: center;">16 h 30</td></tr><tr><td style="text-align: center;">Supervisor:</td><td style="text-align: center;"></td></tr></table>				COMISARÍA MUNICIPAL - TULCÁN	Fecha:	23-03-2015	Hora:	16 h 30	Supervisor:	
	COMISARÍA MUNICIPAL - TULCÁN									
Fecha:	23-03-2015									
Hora:	16 h 30									
Supervisor:										

ANEXO N°3 Firmas de constancia de las personas que asistieron a la realización de la bailoterapia y charlas educativas.



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI
 ESCUELA DE ENFERMERIA
 SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



NOMBRES	FIRMA
Velen y. Micaela	<i>[Handwritten signature]</i>
<i>[Handwritten name]</i>	
<i>[Handwritten name]</i>	
Nelly E. Buita	<i>[Handwritten signature]</i>
María Liza Ortiz	—
Miriam yandar	<i>[Handwritten signature]</i>
Janita Godona	—
Johana Araníez	<i>[Handwritten signature]</i>
Leonel Rosero	<i>[Handwritten signature]</i>
Guadalupe Estroza	<i>[Handwritten signature]</i>
Claudia Diaz	<i>[Handwritten signature]</i>
Shirley Gomez	<i>[Handwritten signature]</i>
Flore Iglesias	<i>[Handwritten signature]</i>
Andrea Bustos	<i>[Handwritten signature]</i>
Johana Rosero	<i>[Handwritten signature]</i>
Monika Rosero	<i>[Handwritten signature]</i>

ANEXO N°3.1: Firmas de constancia de las personas que asistieron a la realización de la bailoterapia y charlas educativas.



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI
 ESCUELA DE ENFERMERIA
 SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



NOMBRES	FIRMA
Laura Quiroga	
Jonis Garcia	
Lidia Lasso	
Yulisa Valencia	
Baby Ordoñez	
Cristina Pizarro	
VALERIA CRIBIEN	
Roberto Echevarría	
José Maza	
Francisco Pareda	
Coela Alvarado	
Jenny Diaz	
Lidia Diaz	
Martha Cordero	
Eliana Cordero	
Sandra Tuel	

ANEXO N°3.2: Firmas de constancia de las personas que asistieron a la realización de la bailoterapia y charlas educativas.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
 ESCUELA DE ENFERMERIA
 SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



NOMBRES	FIRMA
Lucy Maria Cudiquivi	<i>Lucy Maria Cudiquivi</i>
SARA BUSTOS	<i>SARA BUSTOS</i>
Blanca E. Bustos	<i>Blanca E. Bustos</i>
Ama Alicia Pantaja	<i>Ama Alicia Pantaja</i>
Jenny Tates	<i>Jenny Tates</i>
Kata Portillo	<i>Kata Portillo</i>
Priscila Portillo	<i>Priscila Portillo</i>
Joselin Ortiz	<i>Joselin Ortiz</i>
Melany Tates	<i>Melany Tates</i>
Procesera Lizni	<i>Procesera Lizni</i>
Sosi Chingal	<i>Sosi Chingal</i>
Wilson Pozo	<i>Wilson Pozo</i>
Andrea Ortiz	<i>Andrea Ortiz</i>
Ariadna Sánchez	<i>Ariadna Sánchez</i>
Ribén Pinta	<i>Ribén Pinta</i>
Joselin Montenegro	<i>Joselin Montenegro</i>

ANEXO N°3.3: Firmas de constancia de las personas que asistieron a la realización de la bailoterapia y charlas educativas.



UNIVERSIDAD POLITECNICA ESTATAL DEL CARCHI
 ESCUELA DE ENFERMERIA
 SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



NOMBRES	FIRMA
Samuel Imbacion	
Vanessa Montenegro	
Andrés Nava	
Juan Pablo Enriquez M	
Blanca Bustos	
Paula Escobar	
Sofia Valencia	
Rafael Burbano	
Dayana Guerra	
Nathaly Nofale	
Ina Fel Nofale	
Hendry Pando	
Gabriela Nasamúez	
Culmer Nasamúez	
Jose Enriquez	

ANEXO N°4: Fotografías durante el transcurso del proceso investigativo.

Figura 1



Figura 2



Aplicación de encuestas a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, Plaza del Mercado Central.

Aplicación de encuestas a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, Plaza del Mercado Central.

Figura 5



Aplicación de encuestas a la población Tulcanëña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, en el AKI por parte de la señorita Gabriela Nasamués.

Figura 4



Aplicación de encuestas a la población Tulcanëña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, en el AKI por parte de la señorita Karla Fuel.

Figura 5



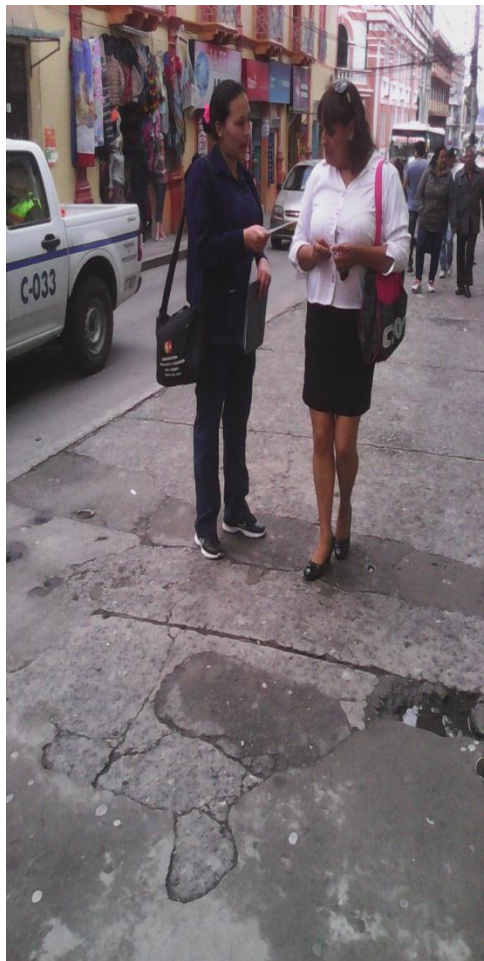
Aplicación de encuestas a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, en el AKI por parte de la señorita Karla Fuel.

Figura 6



Aplicación de encuestas a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, en el AKI por parte de la señorita Gabriela Nasamués.

Figura N°7



Entrega de hojas volantes y convocatoria a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, para asistir a la bailoterapia el día sábado 28 de marzo por parte de la señorita Gabriela Nasamués.

Figura N°8



Entrega de hojas volantes y convocatoria a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, para asistir a la bailoterapia el día sábado 28 de marzo por parte de la señorita Karla Fuel

Figura N 09

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

ESCUELA DE ENFERMERÍA

CONVOCATORIA



Te invitamos el día sábado 28 de Marzo del presente año a las 18:00 en la plaza del mercado Central formar parte de la actividad de Bailoterapia y posterior entrega de hojas volantes, Bebida saludable y fruta, con el Objetivo que es Promoción, Prevención y Rehabilitación de Enfermedades Crónico degenerativas.

TE ESPERAMOS NO FALTES

Figura N10

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

ESCUELA DE ENFERMERÍA

SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS



Te invitamos el día sábado 28 de Marzo del presente año a las 18:00 en la plaza del mercado Central formar parte de la actividad de Bailoterapia y posterior entrega de hojas volantes, Bebida saludable y fruta, retira un ticket gratuitamente el mismo que será útil para la rifa de una canasta saludable, la misma que contienen productos como frutas, verduras, entre otros con el Objetivo que es Promoción, Prevención y Rehabilitación de Enfermedades Crónico degenerativas. y el Día 29 de marzo del presente año a partir de las 8:00 para realizar la entrega de Gigantografía y posteriormente brindar una charla educativa con el tema La Importancia y Significado de la semaforización de alimentos para el consumo humano de la población en la ciudad de Tulcán Karla fuel, Gabriela Nasamués Internas Rotativas de Enfermería UPEC

Entrega de invitación a la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, para asistir a la bailoterapia el día sábado 28 de marzo por parte de la señorita Gabriela Nasamués y Karla Fuel.

Publicación del evento por medio de la radio Fantástica y Norvisión asistir al evento que se realizó con la población Tulcaneña en la parroquia González Suárez de la Ciudad de Tulcán, por parte de la señorita Gabriela Nasamués y Karla Fuel

Figura 11



Entrevista realizada por parte de Norvisión y radio fantástica para difundir la importancia de la semaforización de alimentos para el consumo humano señorita: Karla Fuel

Figura 12



Entrevista realizada por parte de Norvisión y radio fantástica para difundir la importancia de la semaforización de alimentos para el consumo humano señorita: Gabriela Nasamués

Figura 13



Juegos que se realizaron el día jueves 23 de marzo del presente año en el mercado central de la ciudad de Tulcán, con la participaron de la población, con el tema importancia de la semaforización de alimentos por parte de la señorita Karla Fuel y Gabriela Nasamués

Figura 14



Juegos que se realizaron el día jueves 23 de marzo del presente año en el mercado central de la ciudad de Tulcán, con la participaron de la población, con el tema importancia de la semaforización de alimentos por parte de la señorita Karla Fuel y Gabriela Nasamués

Figura 15



Realización de bailoterapia en la plaza del Mercado Central por parte de la señorita Karla Fuel, señorita Gabriela Nasamués y asistentes.

Figura 16



Realización de bailoterapia en la plaza del Mercado Central por parte de la señorita Karla Fuel, señorita Gabriela Nasamués y asistentes.

Figura N°17



Entrega de refrigerio a las personas que asistieron a la bailoterapia el día sábado 25 de marzo del presente año en la plaza del mercado central por parte de la señorita Karla Fuel y Gabriela Nasamués

Figura N°18



Entrega de Gigantografía indicando acerca de la importancia de la semaforización en los alimentos el día Domingo 26 de marzo del presente año en la Plaza del mercado Central de la ciudad por parte de la señorita Karla Fuel y Gabriela Nasamués

Anexo 5. Certificado de socialización



Tulcán, 17 de Abril del 2015

CERTIFICACIÓN

El suscrito Sr Santiago Valencia, Administrador del Mercado Central de la Ciudad de Tulcán, tiene a bien, CERTIFICAR:

Que las señoritas Karla Mishel Fuei Jaramillo y Ana Gabriela Nasamués Bustos, estuvieron en las instalaciones del Mercado Central de la Ciudad de Tulcán, realizaron la socialización de la investigación con el tema : "Socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónico degenerativas en la población de la Parroquia Gonzáles Suárez en la ciudad de Tulcán", los días 27 al 29 de Marzo del 2015.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad,

Sr Santiago Valencia

Administrador del Mercado Central de la Ciudad de Tulcán

Anexo 6. Certificado de revisión del Artículo Científico



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

Tulcán, 23 de junio de 2015.

El que suscribe Ph.D. Manuel Peña, Docente de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, a petición de las interesadas:

CERTIFICA:

Haber brindado arbitrado el Artículo Científico "Socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónico degenerativas en la población de la parroquia González Suárez en la ciudad de Tulcán, presentado por las estudiantes: Fael Jaramillo Karla Mishel y Nasamués Bustos Ana Gabriela, del cual damos constancia de que cumple los requisitos establecidos para su redacción; alcanzando en su proyección y desarrollo una estructuración adecuada, mostrando al mismo tiempo independencia y creatividad, lo cual les hace acreedoras de su aprobación.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a las interesadas hacer uso del presente.

Atentamente,

Ph.D. Manuel Peña

ARBITRO DEL ARTÍCULO CIENTÍFICO

Anexo 7. Certificado de revisión de Abstract



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FOREIGN AND NATIVE LANGUAGES CENTER

Informe sobre el Abstract de Tesis de Grado.

Estudiante: Karla Mishel fuel Jaramillo – Ana Gabriela Nasamues Bustos

Fecha de recepción del Abstract: 07 de julio del 2015


Fecha de entrega del informe: 07 de julio del 2015

El presente informe validará la traducción del idioma español al inglés si alcanza un porcentaje de: 9 – 10 Excelente.

Si la traducción **no** está dentro de los parámetros de 9 – 10, el estudiante deberá realizar las observaciones presentadas en el ABSTRACT, para su posterior presentación y aprobación.

Observaciones:

Según la rúbrica de evaluación presentada para analizar la calidad del contenido del Abstracte de Tesis de Grado presenta un porcentaje de **10**. La traducción al idioma Inglés realizada al presente Abstract, presenta una coherente relación con el texto presentado en el idioma Español, por lo que se **valida** el presente trabajo de traducción.


Evaluador: Msc. Javier Chibquinga Ortíz
DOCENTE OCASIONAL - CIDEN



Anexo 7.1. Certificado de revisión de Abstract



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FOREIGN AND NATIVE LANGUAGES CENTER

ESSAY EVALUATION SHEET				
NAME: Karla Michel Juán Jaramillo – Ana Gabriela Neumann Bustos		DATE: 07 de junio del 2013		
TOPIC: SOCIALIZACIÓN DE LA SEMAFORIZACIÓN EN LOS ALIMENTOS Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS GENERATIVAS EN LA POBLACIÓN DE LA PARROQUIA GONZALES SUÁREZ EN LA CIUDAD DE TUSCÁN*				
MARKS AWARDED		QUANTITATIVE AND QUALITATIVE		
VOCABULARY AND WORD USE	Use new learn vocabulary and precise words related to the topic	Use a little new vocabulary and some appropriate words related to the topic	Use basic vocabulary and phrasal words related to the topic	Limited vocabulary and inadequate words related to the topic
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
WRITING COHESION	Clear and logical progression of ideas and supporting paragraphs	Adequate progression of ideas and supporting paragraphs	Some progression of ideas and supporting paragraphs	Inadequate ideas and supporting paragraphs
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
ARGUMENT	The message has been communicated very well and identify the type of text	The message has been communicated comfortably and identify the type of text	Some of the message has been communicated and the type of text is little confusing	The message hasn't been communicated and the type of text is inadequate
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
CREATIVITY	Outstanding flow of ideas and events	Good flow of ideas and events	Average flow of ideas and events	Poor flow of ideas and events
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
SCIENTIFIC SUSTAINABILITY	Reasonable, specific and supportable opinion or thesis statement	Minor errors when supporting the thesis statement	Some errors when supporting the thesis statement	Lots of errors when supporting the thesis statement
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
TOTAL/AVERAGE	8 - 10 EXCELLENT 7 - 8,5 GOOD 5 - 6,5 AVERAGE 3 - 4,5 LIMITED			
	REVISOR: Msc. Javier Chilloque Oñate			

Anexo 8: Acta de sustentación de perfil de tesis.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PERFIL DE TESIS

No. 024-AS-EDE/2014

A los dieciocho días del mes de julio de 2014, siendo las 11h00, se instala el Tribunal de Sustentación del Perfil de Tesis conformado por: Msc. Ruth Salgado, PRESIDENTA; Lic. Ximena Tapia, SECRETARIA; y Lic. Damaris Mora ASESOR DEL PROYECTO “SOCIALIZACIÓN DE LA SEMAFORIZACIÓN EN LOS ALIMENTOS Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS EN LA PARROQUIA GONZÁLEZ SUÁREZ DE LA CIUDAD DE TULCÁN” en base a lo establecido en el Reglamento de Tesis de Grado y el Instructivo de sustentación de Proyecto de Grado, para receptor la sustentación de la estudiante FUEL JARAMILLO KARLA MISHEL del VII nivel “A” de la escuela de Enfermería.

Una vez constatado y en cumplimiento de los requisitos administrativos y académicos, la estudiante FUEL JARAMILLO KARLA MISHEL APRUEBA la sustentación con el promedio de las siguientes calificaciones:

67. Exposición del Proyecto de Grado	2.80.....
68. Precisión y Coherencia de Respuestas.....	2.80.....
69. Calidad de la Presentación del Trabajo	1.40.....


Obteniendo como nota final 7.00 en la sustentación del Proyecto de Grado.

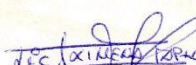
El tribunal considera pertinente que la estudiante cumpla las siguientes recomendaciones:


- Determinar el enfoque del problema a investigar
- Fundamentar el enfoque científico acorde al problema
- Citar bien las normas APA
- Fundamentar la metodología en base a la teoría utilizar en el proyecto

Dado en la ciudad de Tulcán a los dieciocho días del mes de julio de dos mil catorce, firman los integrantes del Tribunal de Sustentación de Perfil de Tesis de la Escuela de Enfermería.

“EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y LA INTEGRACIÓN”


Msc. Ruth Salgado
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL


Lic. Ximena Tapia
SECRETARIA


Lic. Damaris Mora
ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PERFIL DE TESIS

No. 025-AS-EDE/2014

A los dieciocho días del mes de julio de 2014, siendo las 11h00, se instala el Tribunal de Sustentación del Perfil de Tesis conformado por: Msc. Ruth Salgado, PRESIDENTA; Lic. Ximena Tapia, SECRETARIA; y Lic. Damaris Mora ASESOR DEL PROYECTO “SOCIALIZACIÓN DE LA SEMAFORIZACIÓN EN LOS ALIMENTOS Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS EN LA PARROQUIA GONZÁLEZ SUÁREZ DE LA CIUDAD DE TULCÁN” en base a lo establecido en el Reglamento de Tesis de Grado y el Instructivo de sustentación de Proyecto de Grado, para receptor la sustentación de la estudiante NASAMUES BUSTOS ANA GABRIELA del VII nivel “A” de la escuela de Enfermería.

Una vez constatado y en cumplimiento de los requisitos administrativos y académicos, la estudiante NASAMUES BUSTOS ANA GABRIELA APRUEBA la sustentación con el promedio de las siguientes calificaciones:

70. Exposición del Proyecto de Grado	2,80.....
71. Precisión y Coherencia de Respuestas.....	2,80.....
72. Calidad de la Presentación del Trabajo	1,40.....


Obteniendo como nota final 7.00 en la sustentación del Proyecto de Grado.

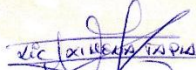
El tribunal considera pertinente que la estudiante cumpla las siguientes recomendaciones:


- Determinar el enfoque del problema a investigar
- Fundamentar el enfoque científico acorde al problema
- Citar bien las normas APA
- Fundamentar la metodología en base a la teoría a utilizar en el proyecto

Dado en la ciudad de Tulcán a los dieciocho días del mes de julio de dos mil catorce, firman los integrantes del Tribunal de Sustentación de Perfil de Tesis de la Escuela de Enfermería.

“EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y LA INTEGRACIÓN”


Msc. Ruth Salgado
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL


Lic. Ximena Tapia
SECRETARIA


Lic. Damaris Mora
ASESOR DE TESIS

Socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónico degenerativas en la población de la parroquia González Suárez en la ciudad de Tulcán

Escuela de Enfermería (EDE)

Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC)

Nuevo Campus, Av. Universitaria y Antisana

Tulcán-Ecuador

karla.fuel@upec.edu.ec

ana.nasamues@upec.edu.ec



Karla Mishel Fuel Jaramillo

Licenciada en Enfermería de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi



Ana Gabriela Nasamués Bustos

Licenciada en Enfermería de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi

RESUMEN: *La ciudad de Tulcán, es una entidad territorial ecuatoriana, de la Provincia del Carchi. Se encuentra ubicada al norte del País por lo tanto es la frontera que une a Ecuador y Colombia. Tulcán es el lugar donde se agrupa gran parte de su población total, con una comunidad en la Parroquia González Suárez de 10.476 Habitantes y Parroquia Tulcán con 52.168 Habitantes. El presente estudio se realizó para identificar la socialización de la semaforización en los alimentos y prevención de enfermedades crónicas degenerativas en la población de la parroquia González Suárez; con el objetivo de realizar una socialización de la misma. Para llevar a cabo esta investigación, se realizó un estudio cuali-cuantitativo, la modalidad de la investigación fue de campo exploratoria, de campo porque se realizó en un lugar abierto donde se aplicó una encuesta a la población tulcanense de la Parroquia González Suárez para recolectar información y posteriormente tabular datos obtenidos mediante la recopilación de datos y la realización de los diferentes análisis, obteniéndose como resultado que la población de la parroquia González Suárez desconocía en gran medida la importancia y significado de la semaforización de alimentos, por lo que fue necesario establecer un Plan de Acción dirigido a los ciudadanos y funcionarios responsables con la salud, para que incremente su conocimiento sobre las ventajas que aportan la utilización de la semaforización y con ella aumenta su calidad de vida.*

PALABRAS CLAVES: *Semaforización, población, alimentos, enfermedades.*

ABSTRACT: *The town of Tulcán is an Ecuadorian territorial entity of the Province of Carchi. This town is located in the northern part of the country and is therefore the border that links Ecuador with Colombia. The majority of the population of the Province, 52.168, live in the parish of Tulcán. González Suárez, another parish of the same Province, has a total of 10.476 inhabitants. The purpose of this research is to identify the public awareness of the nutrition chart on food products and the prevention of chronic degenerative illnesses under the population of the parish of González Suárez. The objective is to raise awareness among the population of the use of the nutrition charts on food products. In this research a qualitative and quantitative study was performed using*

the exploratory camp method. This method requires investigation in an open space. A survey was taken among the inhabitants of the parish of González Suárez to gather information and to have it tabulated by means of data collection and the performance of various analysis. The results obtained show that the population of González Suárez was unaware of the importance and the meaning of the use of nutrition charts on food products. It was therefore necessary to establish an action plan geared towards the population and the responsible government officials in charge of health issues to increase their knowledge of the benefits of using the nutrition charts on food products, thereby increasing their quality of life.

KEYWORDS: *Traffic Light, population, food, diseases. .*

TUKUYSHUK: *Tulcán llactapi mashicuna mamallactapi Viñashquiacuna. Carchi Llactahuan Colombia Llactahuan Tandanajun mashicuna Gonzáles Suárez pueshtapi 10.476 Chunga guaranga chuscu pashan canchis chungu shucta mashicuna kay Llactapi 52.168 pichachunga ishca y guaranga pashan shucta chungu pushay mashicuna. Chaipimi pactayachajurca chay yachay junaguan paychaipicarca ñucanchi yachayjunaguan hirquicuna shuyana Gonzáles Suarez Llanctapi chay cunawatami cay tandanajun, tapushpa yachagrinajun shinarcami yachajushcacunata.*

Cuali-cuantitativo shuy mushuc yuyaicunaguan mashcanchi lado llactapimi exploratoria llactapi shuk lugar kausaycunapi Tulcán LLactapi kausacuna de la parroquia González Suárez tandallha rrimangangapa ñamy mashcanahjunchichay mashcanacunata chaycuna shinamy yachanchi kay llacta Gonzales Surez narighinchichu jatungunata yachnapachami chaycunataca de la semaforización kay mycunata Mashicuna mandanajun kuidana kausay cunata miranacunata yachana.

Alycunatamycachan de la semaforización payhguan alycunata mirachin

1. INTRODUCCIÓN

La semaforización de alimentos consiste en que todos los productos procesados de consumo humano con Registro Sanitario, se deben identificar con colores verde, amarillo y rojo. La propuesta del Ministerio de Salud Pública en el Ecuador (M.S.P) pretende que se coloquen barras de colores en la parte frontal de los productos, a modo de advertencia sobre la alta, media o baja concentración de azúcar, sal y grasa en sus contenidos nutricionales y dependiendo del color y de la información el consumidor decidirá si adquiere o no el producto.

El (M.S.P), ha desarrollado estrategias de promoción, prevención y rehabilitación de enfermedades crónico degenerativas y su objetivo principal es reducir los índices de obesidad, sobrepeso y otras patologías asociadas como la diabetes y la hipertensión arterial, no obstante en la práctica social no cubre las expectativas para la que fue creada

Con la presente investigación se identificó que existe un déficit de conocimiento acerca de la semaforización de alimentos por parte de la población, por lo que a partir de esta información se planificó y ejecutó un Plan de Acción para mejorar la calidad de vida de la población tulcanesa, mejorando sus hábitos alimentarios y con esta la disminución del consumo de ciertos alimentos que son perjudiciales para la salud.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La técnica utilizada fue la aplicación de una encuesta en la cual se utilizó preguntas cerradas, garantizando a los encuestados el anonimato en su participación; a modo de crearle un ambiente de seguridad y confianza al momento de brindar sus respuestas, así como también se utilizó el método estadísticos del Ji cuadrado y el análisis producto del análisis del programa SPSS versión 20 durante la investigación.

Para la determinación del tamaño de la muestra se aplicó la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{N * Z^2 * P * Q}{e^2(N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

***n* = Tamaño de la muestra**

<i>N</i>	=	Tamaño de la población dentro de cada segmento (10.476)
<i>Z</i>	=	1.96 que corresponde al 95% de nivel de confianza de acuerdo a la tabla de distribución normal
<i>P</i>	=	Probabilidad de éxito o de ocurrencia 0,5
<i>Q</i>	=	Probabilidad de fracaso 0,5
<i>e</i>	=	Margen de error 0.05

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados proporcionados por la aplicación del programa estadístico, permite analizar los datos que aparecen en la tablas y graficos que a continuación se muestran:

Tabla 33:

Conoce usted en que consiste el semáforo de productos

Conocimiento	Número de Personas	Porcentaje
Si	59	16
No	311	84
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

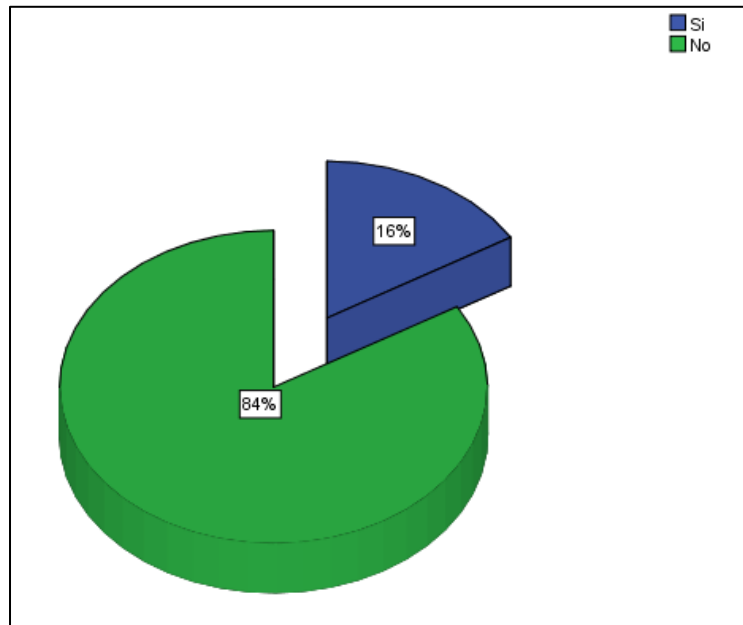


Gráfico N° 14: Conoce usted en que consiste el semáforo de productos

ANÁLISIS: En el gráfico N°14 y tabla N°13 se observa que el 84% de los encuestados no conocen en que consiste el semáforo de productos, lo que les impide seleccionar los productos a comprar a partir de su valor alimentario, por preferencia gustativa o teniendo en cuenta el precio del producto, o ambos a la vez, todo lo cual es de gran importancia ya que con el conocimiento de dicho tema se puede limitar la acción preventiva, que conduce a disminuir la morbimortalidad de las personas consumidoras de no alimentos adecuados, mientras que en un 16% si conocen el semáforo que contienen los productos ofertados y con ello están protegiendo su salud y la de sus familiares.

Tabla N° 14:

Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos

Importancia	Número de Personas	Porcentaje
Si	59	16
No	311	84
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

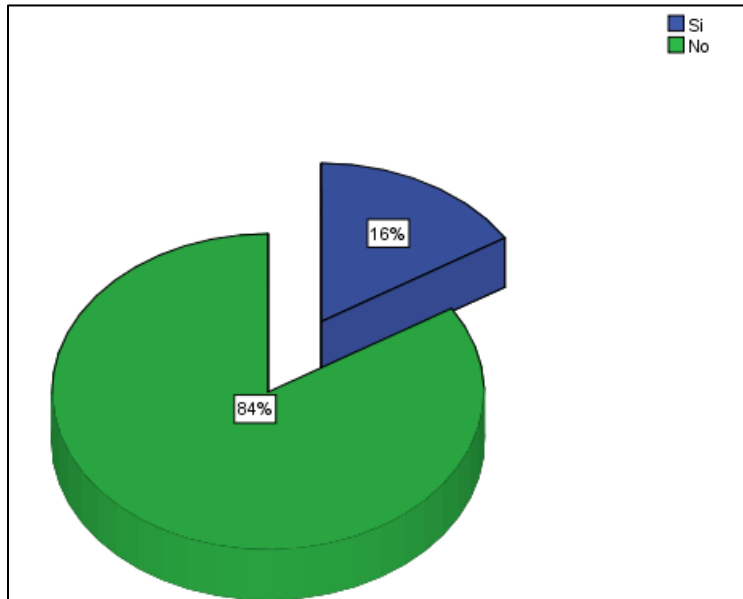


Gráfico N° 15: Usted sabe la importancia de la semaforización de alimentos

ANÁLISIS: En el gráfico N°15 y tabla N°14 se observa que únicamente el 16% de encuestados tienen conocimiento sobre la importancia de la semaforización de alimentos, mientras que el 84% de las personas desconocen su importancia; lo cual indica que la mayor parte de la población carece de conocimientos que son importantes para poder interpretar de manera adecuada el etiquetado que forma parte de un producto alimentario y así poder evitar enfermedades crónico degenerativas en la población.

Tabla N° 16:

Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos

Verificación	Número de Personas	Porcentaje
Si	26	17
No	133	26
A veces	211	57
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

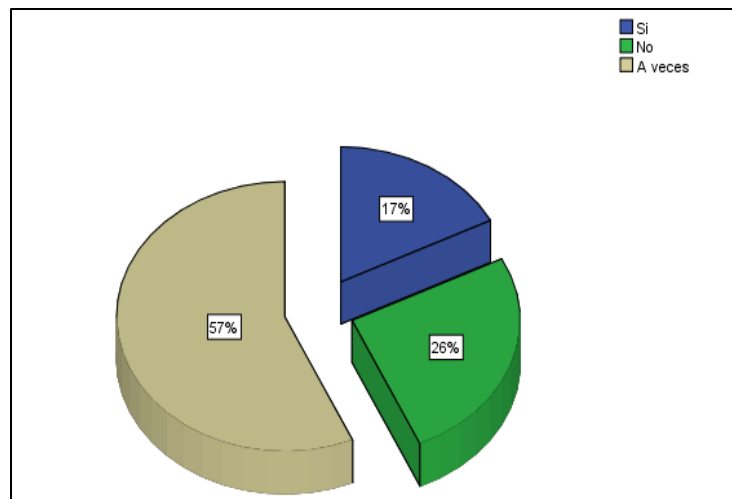


Gráfico N°17: Usted al adquirir un producto verifica la existencia de la semaforización de alimentos

ANÁLISIS: Los datos que aparecen en la tabla N°16 y el gráfico N°17, muestran que los que verifican y a veces verifican la existencia de la semaforización, representan un 17% y 57% respectivamente, los que sumados representan el 74% de los encuestados, lo cual evidencia sin lugar a duda que de cada 10 individuos, 9 no se benefician con este método, que solo necesita ser observador y conocer los beneficios que aporta a la sociedad al

disminuir la morbilidad de numerosas enfermedades y al mismo tiempo contribuye a un mayor aprovechamiento del producto consumido.

Tabla N° 18:

Usted cree que la semaforización de alimentos para el consumo humano ayuda a prevenir enfermedades

Tiempo	Número de personas	Porcentaje
Si	56	15
No	314	85
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

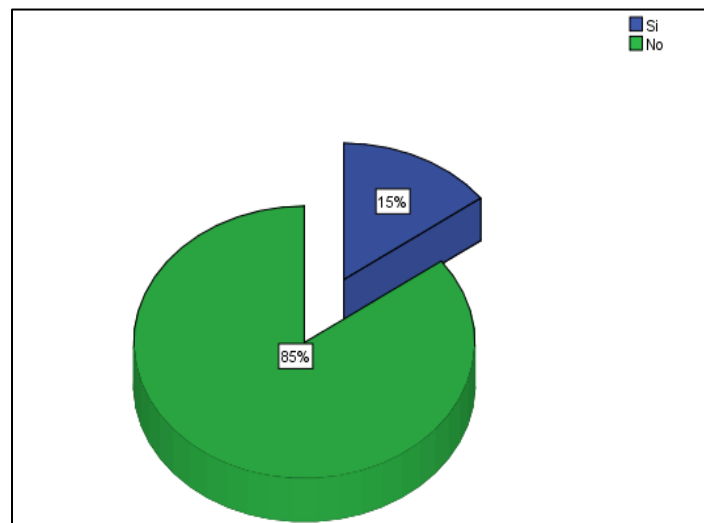


Gráfico N°19: Usted cree que la semaforización de alimentos para el consumo humano ayuda a prevenir enfermedades

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla N°18 y el gráfico N°19 es lamentable conocer que un 85% de los encuestados creen que la semaforización de alimentos no ayuda a prevenir enfermedades; esta confusión se debe a la falta de información sobre la importancia de la etiquetación de los alimentos; contrario al 15% que consideran que la semaforización de

alimentos les ayuda a prevenir enfermedades, lo que ha servido de sustentación en gran medida, a la posterior propuesta de un Plan de Prevención.

Tabla N° 21:

Que enfermedad padece

Tiempo	Número de Personas	Porcentaje
Hipertensión arterial	22	6
Diabetes Mellitus	11	3
Obesidad	7	2
Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, Obesidad	15	4
Desconoce	315	85
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

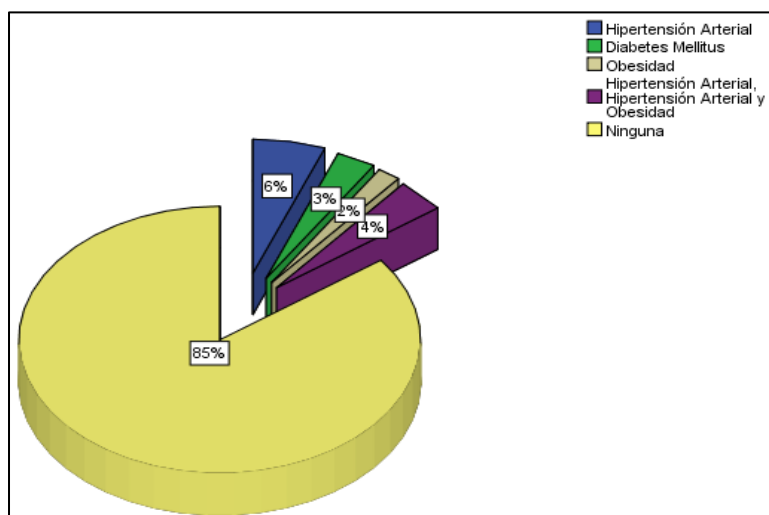


Gráfico N°22: Que enfermedad padece

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla y gráfico anteriores, desconocen si tienen alguna enfermedad el 85% de los encuestados, mientras que por el contrario el 15% restante considera que padece de enfermedades tales como, hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus. Estas enfermedades se podrían prevenir, así como aquellas que potencialmente

desconocen, si la padece o no llevando una alimentación adecuada, con realización de ejercicios y con el conocimiento adecuado sobre el tipo de alimento que van a consumir.

Tabla N° 22:

Está usted de acuerdo con la etiquetación y semaforización de alimentos para el consumo humano

Opinión	Número de Personas	Porcentaje
Si	63	17
No	56	15
En algunos Productos	251	68
TOTAL	370	100

Fuente: Encuesta Realizada a la población de Tulcán

Elaborado por: Las autoras

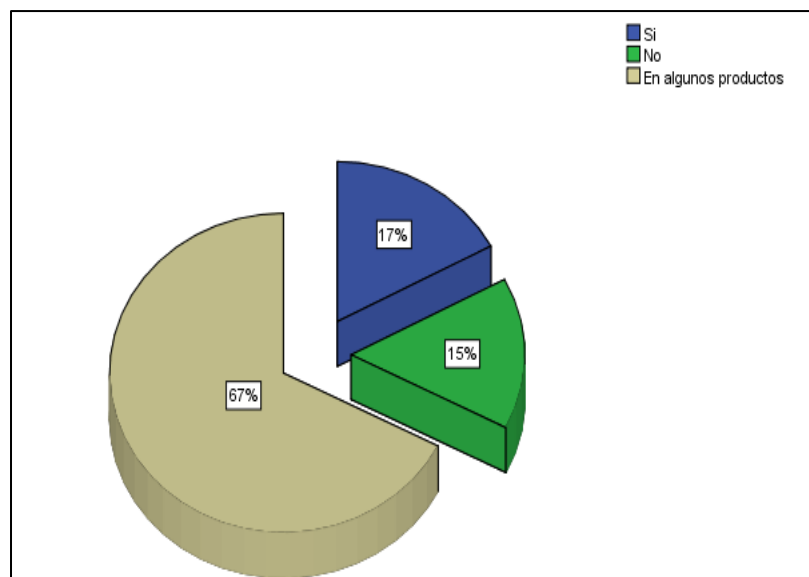


Gráfico N°23: Estimation of agreement with food labeling and traffic-light labeling for human consumption

ANÁLISIS: Como se observa en la tabla N°22 y Grafico 23 se observa que el 67% de encuestados está de acuerdo con la etiqueta y semáforo de ciertos alimentos, las personas

deberían tener el conocimiento adecuado sobre la semaforización para que un total de 100% de personas estén de acuerdo en esta nueva norma que ha tomado el Ministerio de Salud para conocer localización de los alimentos saber el tipo de alimentos que se consume.

5. CONCLUSIONES:

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación se concluye que:

- La población Tulcanéna no tiene suficientes conocimientos acerca de la semaforización de alimentos, ni cuál es su importancia.
- Se concluye que existe desconocimiento por parte de la población, debido a la escasa socialización de la semaforización de alimentos.
- El bajo conocimiento de las ventajas de la semaforización de alimentos impide llevar una alimentación saludable y así poder lograr la prevención de enfermedades crónicas degenerativas.
- El mayor porcentaje de la población considera que la semaforización de alimentos no contribuye a mejorar la calidad de vida.
- Se identificó que una buena educación a la población en general contribuye a orientar con conocimientos claros y de esta forma concientizar a la población sobre una adecuada nutrición.

6. RECOMENDACIONES.

- Realizar un programa de conferencias especializada en forma calendarizada a la población Tulcanéna sobre las ventajas de la semaforización de los alimentos.
- Solicitar a las autoridades Municipales que informen y exijan en los diferentes mercados de la ciudad se cumpla con lo establecido en la semaforización de alimentos.
- Se realice bailoterapia acompañada de cortas charlas educativas en diferentes puntos de la ciudad, motivando a las personas en crear hábitos saludables y de esta manera disminuir problemas de la salud.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Martínez, R Betancur, M (2008) conocimientos y creencias sobre alimentación en la población de la tercera edad del club de vida en el sector de Aranjuez en la Universidad de Medellín 2003 Universidad de Antioquia. Medellín Colombia.
- Gil A. (2010). Nutrición Tomo 1 Bases Fisiológicas y químicas de la nutrición, Edición: 2 EAN 9788498354881 Madrid- España.
- Hassink S. (2010) Obesidad, Prevención Intervenciones y tratamiento en atención primaria, Edición; 1 .Edit. Medica panamericana.
- Gavidia, V, Talavera M, Asensi A,a , (2009) Revista Roles de enfermería, Educación Nutricional , edit. segunda edición Quito- Ecuador.
- Hidalgo Vicario, M I, (2008) Importancia de las conductas nutricionales edit. A Esp pediatría. Madrid España

6.3 REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- HOYOS,A(2015).Semaforización de productos, disponible en, www.eumed.net/cursecon/ecolat/
- RUANO,B(2014). Semaforización de alimentos ,disponible en, <http://www.elmercurio.com.ec/>
- DEKKER,J (2014)Alimentos Saludables, disponible en, [//www.eltiempo.com.ec/](http://www.eltiempo.com.ec/)
- TAPIA,A(2013) Alimento y Nutrición saludable ,disponible en, www.naos.aesan.msssi.gob.es
- ORTIZ,M y otros (2012) Nivel Nutricional , disponible en, <http://www.alimentosecuador.com/>
- RAMOZ , P (2013) Semaforización de alimentos Ecuador, disponible en, <http://www.eufic.org/article/es>
- ESCOBAR,A(2014) La semaforización en alimentos, disponible en, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>
- SOLANO,M (2014) Hipertensión Arterial , disponible en , www.fundaciondelcorazon.com
- MORENO, C (2012) Diabetes ,disponible en , www.who.int/features/qa/82/es/
- LAFUENTE, J y otros. (2010) diabetes y su Prevención disponible en, <http://www.diabetes.org/es/>

Repositorio del Centro de Investigación,
Transferencia Tecnológica y Emprendimiento (CITTE)

Artículo Investigación Código: (CI-01-2011-)

- ARCOS, M (2015)Diabetes y sus síntomas , disponible en, www.diabetes.org/es
- Plan Nacional del Buen Vivir .(2000), disponible en, <http://www.buenvivir.gob.ec/>
- Constitución Nacional del Ecuador. (2015), disponible en, http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf