

# Recetario gráfico digital con alimentos y sabores típicos para la comunidad de Bellavista del Golfo de Guayaquil

## PROBLEMA

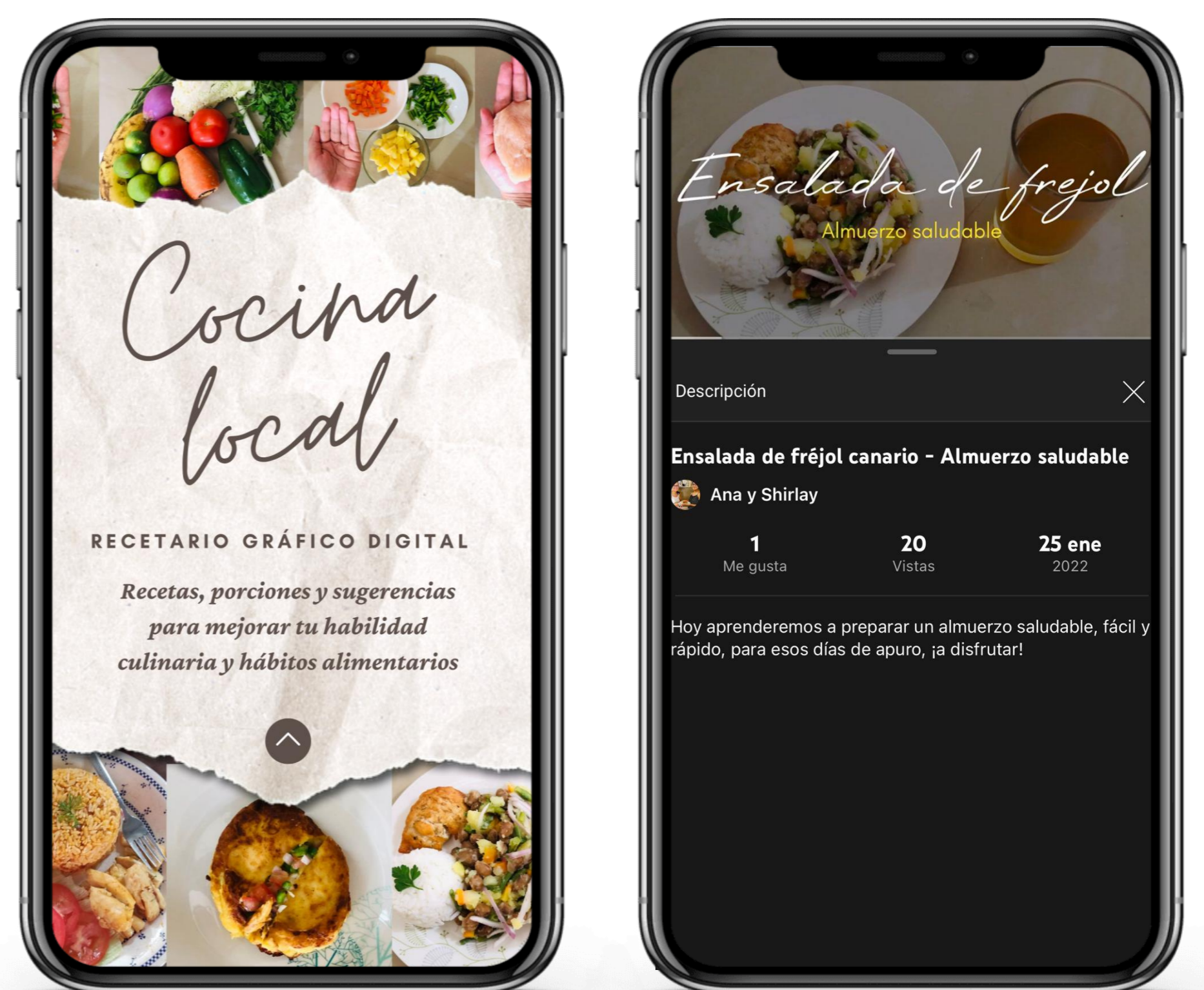
Los habitantes de la comunidad Bellavista del Golfo de Guayaquil, muestran bajo conocimiento sobre temas de nutrición y tienen una percepción errónea sobre los alimentos que son nutritivos y saludables. Además, la gran mayoría de los adultos no saben leer ni escribir, dificultando el acceso a información para la preparación de alimentos variados y de mejor calidad.

## OBJETIVO GENERAL

Diseñar un recetario gráfico mediante la optimización de las preparaciones de los alimentos, para el desarrollo de nuevas habilidades culinarias y mejora de los hábitos alimentarios de las familias que integran la comunidad Bellavista del Golfo de Guayaquil.

## PROPUESTA

Un recetario gráfico digital compuesto por 15 recetas variadas, novedosas, saludables y equilibradas, con los mismos alimentos que utilizan y compran habitualmente y que se ajusta a la situación económica de las familias. Asimismo, dicho recetario contiene links de los videos con las preparaciones, gráficas sobre las porciones adecuadas de los alimentos, mensajes de las guías alimentarias, recomendaciones generales y un calendario de frutas por temporada, que será distribuido a los participantes a través de medios digitales para facilitar su revisión y crear un impacto positivo en la alimentación de los miembros de la comunidad Bellavista.



## RESULTADOS

Se observó una mejoría en el aprendizaje de los participantes evidenciado en su participación activa en la preparación de platos con un mejor disposición de macronutrientes, evaluada mediante una rúbrica (Figura 1).

Se realizó una comparación de los conocimientos, actitudes y prácticas previa y posterior a las charlas educativas, donde se notó un aumento de respuestas correctas del 60%, demostrando así que tuvieron un efecto positivo (Figura 2).



Figura 1. Preparación de platos

Porcentaje de aciertos en encuestas CAP

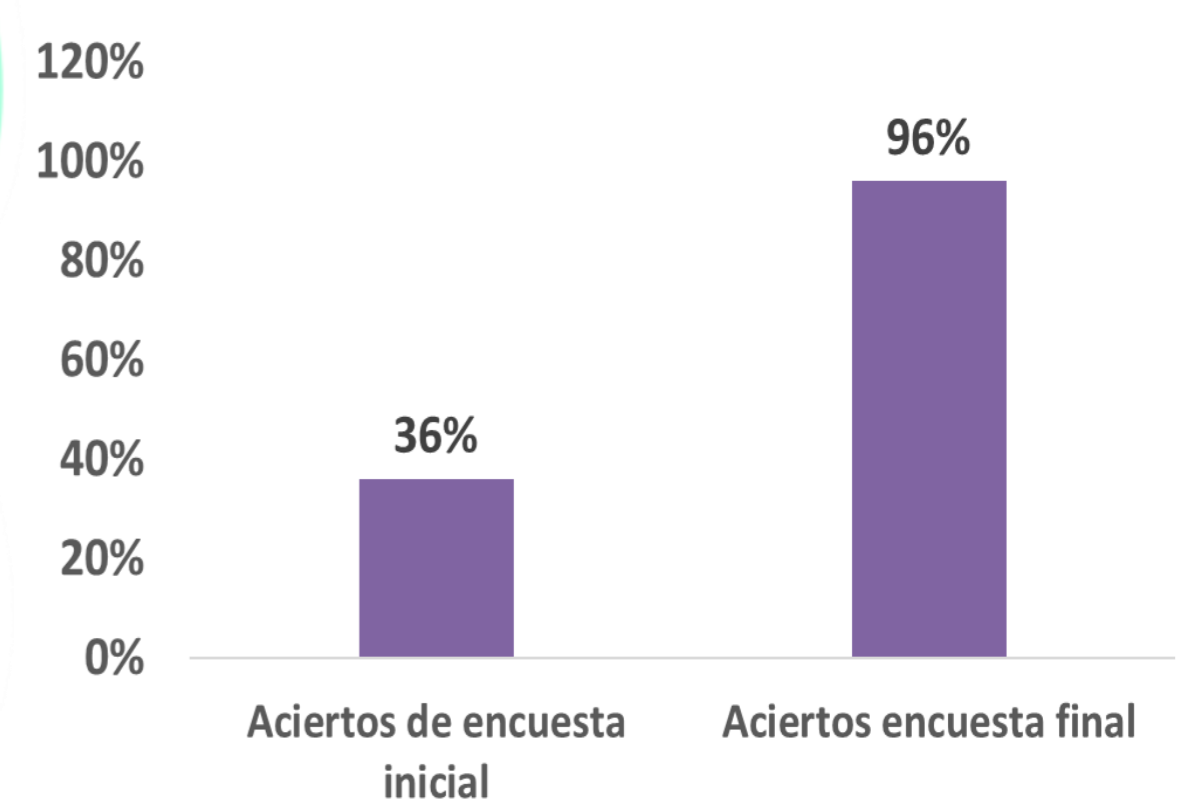


Figura 2. Análisis comparativo

Mediante la prueba t-pareada de dos colas se pudo afirmar que hubo una mejoría en la adquisición de conocimientos sobre temas de nutrición, y que la intervención que se realizó mediante charlas educativas tuvo un efecto positivo, debido a que existe una diferencia significativa en los resultados (Tabla 1).

Tabla 1. Resultados de prueba t-pareada

Variables	Datos obtenidos
Valor t	6.9768
Grados de libertad (df)	9
Valor p	0.00006489
Diferencia de las medias	60 (Nivel de confianza del 95%)
Intervalo de confianza	40.5% – 79.4%

## CONCLUSIONES

- Se determinó que inicialmente las madres de familia no conocían la correcta distribución de los alimentos en el plato, presentaban una susceptibilidad percibida baja hacia los problemas de salud y nutrición, y tenían prácticas alimentarias no deseadas.
- Se establecieron las herramientas idóneas de educación nutricional con el fin de optimizar los hábitos alimentarios de los integrantes de la comunidad.
- Los participantes demostraron prácticas alimentarias deseadas durante el concurso de cocina realizado en la comunidad, con la presentación de los platos saludables preparados por ellos mismos.
- El análisis estadístico de la prueba T-pareada pudo confirmar que existe una mejoría en la adquisición de conocimientos de los participantes y que las charlas educativas tuvieron un efecto positivo.