

# NUTRACKER: Potenciando La Salud Estudiantil en el Programa Dona Futuro

## PROBLEMA

En el programa Dona Futuro creado por ESPOL pertenecen 18 estudiantes donde, el 61% se encuentra en riesgo de desnutrición y el 89% presenta un nivel bajo de actividad física, esto se debe al desconocimiento sobre los correctos hábitos saludables, además asocian una adecuada nutrición con un presupuesto elevado del que pueden disponer para alimentarse.



## OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de educación alimentaria innovador y efectivo, dirigido a los estudiantes del programa Dona Futuro para la mejora de hábitos alimentarios que promuevan un estilo de vida saludable y sostenible.

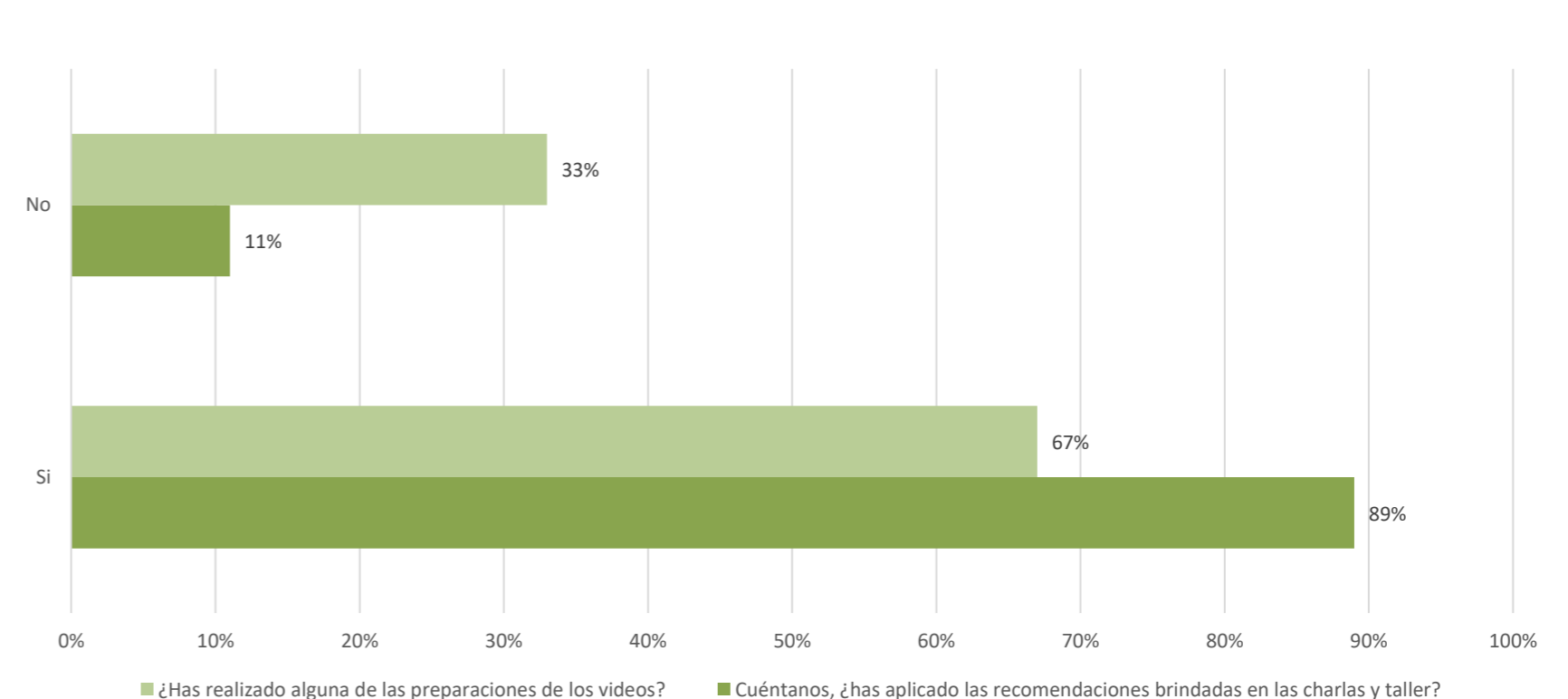
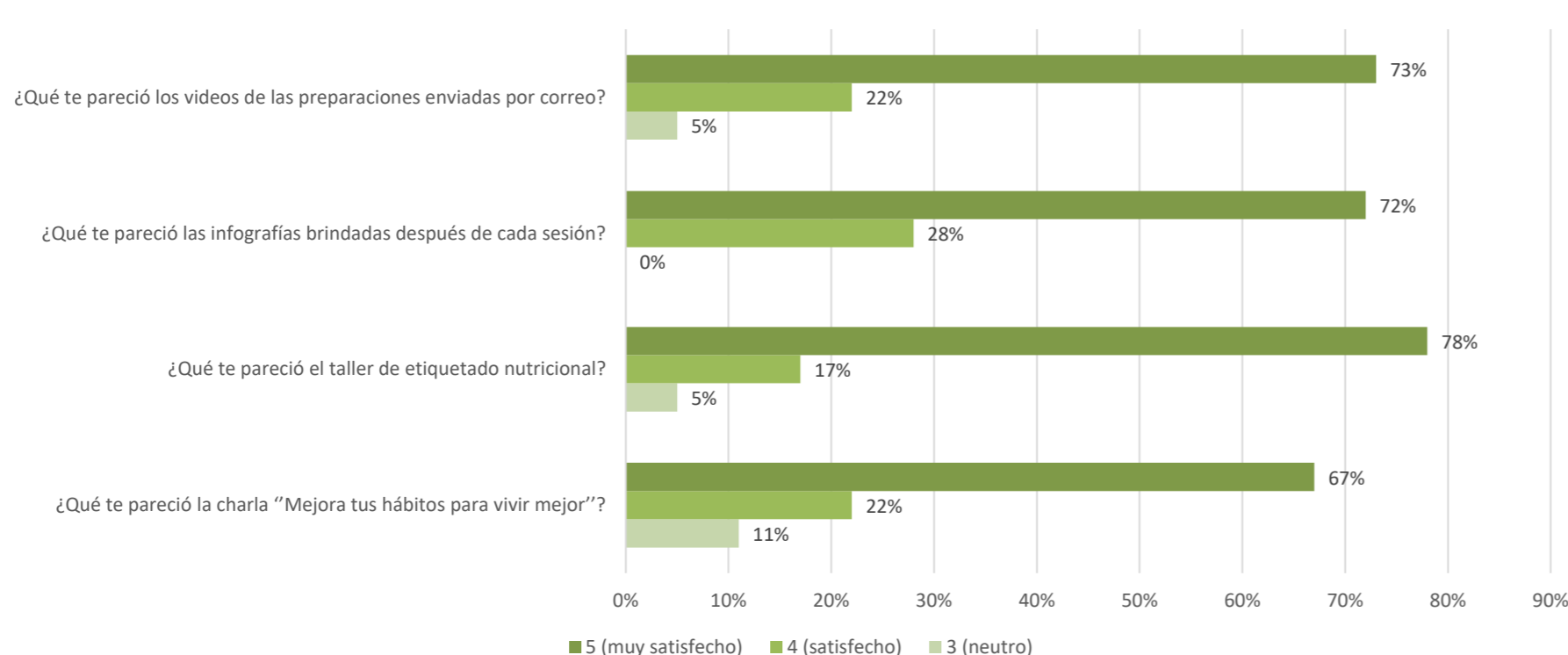
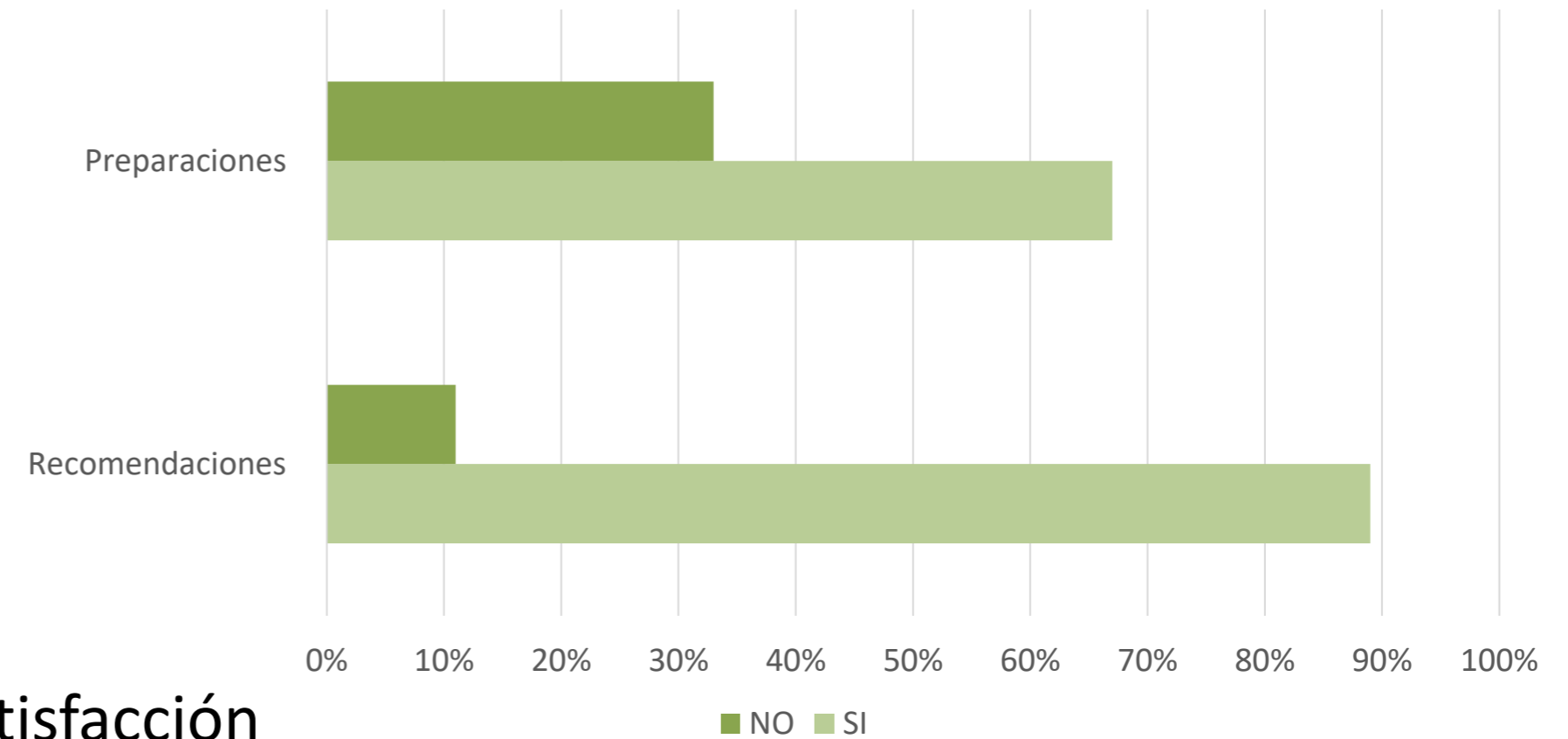
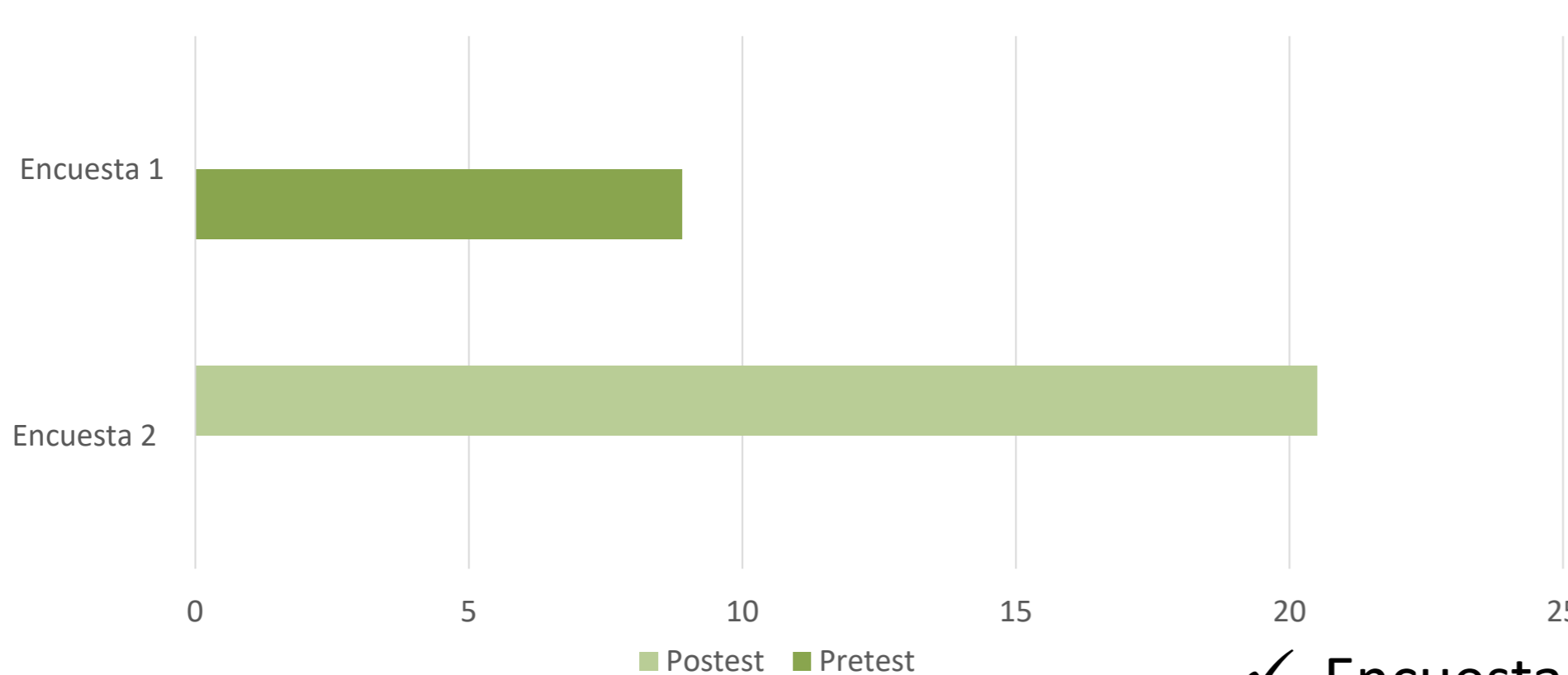
## PROPUESTA

- ✓ Evaluación Nutricional.
- ✓ Análisis de la información recopilada en la evaluación.
- ✓ Implementación de charlas y talleres.
- ✓ Videos de preparaciones.
- ✓ Propuesta de dieta por intercambios.
- ✓ Encuestas y análisis de los resultados.



## RESULTADOS

- ✓ Se obtuvieron mejorías en el conocimiento sobre alimentarse de manera adecuada por parte de los estudiantes.
- ✓ Las recomendaciones dadas las pusieron en práctica, asimismo, han realizado las preparaciones de los videos.



## CONCLUSIONES

- ✓ El realizar la evaluación nutricional ayudó a conocer los problemas alimenticios para posteriormente aplicar estrategias
- ✓ Se pudo notar mejorías sobre el conocimiento a los estudiantes gracias al material impartido.
- ✓ Los estudiantes han empezado a incorporar las recomendaciones y al menos realizado una de las preparaciones.