



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN
FACULTAD DE CIENCIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN
SEDE LOS LEONES, SANTIAGO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

INCREMENTO DEL CONSUMO DE FIBRA EN POBLACIÓN
UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA
UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN, SEDE CONCEPCIÓN.

Proyecto para optar al grado de Magister en Nutrición en Salud Pública.

Profesor guía: PhD. MSc Samuel Durán Agüero

Profesor guía metodológico: María Laura Gajardo Ghilardi

Estudiante: Andrea Francis Herrera Pérez

© Andrea Herrera Pérez. No se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra, con fines académicos, por cualquier forma, medio o procedimiento, siempre y cuando se incluya la cita bibliográfica del documento.

Santiago, Chile.

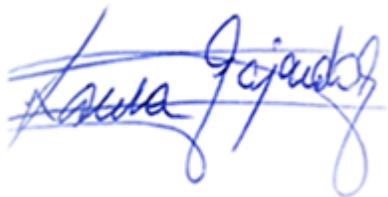
2022

Hoja de calificación

En Santiago, 27 de Julio de 2022 los abajo firmantes dejan constancia que la estudiante Andrea Herrera Pérez del magister de Nutrición en Salud Pública ha aprobado la tesis para optar al grado de magister con una nota de 4,0.



Dr. Samuel Durán Agüero
Profesor Evaluador



Sra. Laura Gajardo G.
Profesor Evaluador



Sra. Maria Jose Mardones
Profesor evaluador

CONTENIDO DEL TRABAJO

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	4
2. ASPECTO GENERALES	
Título del proyecto	5
Duración del proyecto	5
Clasificación del proyecto	5
3. PROBLEMA A RESOLVER	5
4. OBEJTIVO GENERAL	9
5. OBJETIVOS ESPECIFICOS	9
6. MARCO TEORICO	9
7. CALIDAD DEL PROYECTO	13
Población objetivo del proyecto	15
Rango Etario y Género de los beneficiarios directos	15
8. METAS E INDICADORES Y MEDIOS DE VERIFICACIÓN	16
9. METODOLOGIA	21
10. ACTIVIDADES DEL PROYECTO	23
11. CRONOGRAMA	32
12. PRESUPUESTO DETALLADO POR ITEM	
Gastos Honorarios	33
Gastos Bienes y Servicios de consumo	36
13. RESUMEN GASTOS	37
14. RESUMEN PRESUPUESTO	37
15. BIBLIOGRAFÍA	38

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO MAGISTER EN NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA

1. INTRODUCCIÓN

Chile ha pasado por una transición epidemiológica desde la década del 70 a la actualidad. Desde una desnutrición severa donde el problema era sumamente grave, disminuyendo gradualmente hasta llegar a la obesidad. En la década del 70 no existía la obesidad infantil, pero si ya se veía en la población adulta en especial de nivel socioeconómico bajo. En los años 90 oficialmente desapareció la desnutrición como problema de salud pública, sin embargo, se incrementó la obesidad producto de los tratados de libre comercio y el aumento del acceso a alimentos ultra procesados, con alto contenido de azúcares, grasas y sodio, además de la inserción al mercado de las cadenas de comida rápida. Sumado a lo descrito anteriormente aumento el sedentarismo, por las diversas comodidades que podían ser adquiridas y la carga junto a las condiciones laborales. (Vio & Kain, 2019)

A través de los años se han formado diversas estrategias para disminuir la obesidad, las cuales no han tenido el resultado esperado, y viendo como las cifras de obesidad año a año aumentan, siendo evidencia de ellos reportes como la Encuesta Nacional de Salud y el mapa nutricional de JUNAEB. Donde ambos documentos, nos hablan de la existencia de la obesidad en adultos como en niños, y aun mas preocupante en edades preescolares, con cifras preocupantes, 3 de cada 5 preescolares tiene malnutrición por exceso según el mapa nutricional del 2020 y según estudios realizados en Chile y el mundo, existe la evidencia que los estudiantes universitarios tienen malos patrones alimentarios. El objetivo de este proyecto es entrelazar a ambos de la siguiente forma: en estudiantes de la carrera de educación parvularia, capacitarlas y mejorar sus hábitos alimentarios, específicamente en el consumo de fibra dietaría y sus beneficios, para que ellas puedan transmitir la información a sus futuros estudiantes de párvulos, generando mejores patones alimentarios a los que hay actualmente en nuestro país, en la

población preescolar. Abarcando así a población adulta en primera instancia y población preescolar como beneficiario indirecto.

2. ASPECTOS GENERALES

- **Título del proyecto:** Incremento del consumo de fibra en población universitaria de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción.
- **Duración del proyecto:** 7 meses.
- **Clasificación en áreas:** Salud Pública.
 - ❖ Propuestas que permitan sustentar con evidencia científica las intervenciones de promoción de la salud dirigidas al enfrentamiento de determinantes de salud y factores de riesgo de la población

3. PROBLEMA QUE SE DESEA RESOLVER

Los estudiantes universitarios corresponden a una población adulta joven clave para las actividades de promoción y prevención en salud. A partir del año 2006, el Ministerio de Salud de Chile tiene entre sus políticas públicas la “Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior”, destinada a estudiantes, académicos y personal de apoyo de la educación superior, que tiene como meta su implementación para mejorar su calidad de vida y salud en este grupo objetivo.

Entre las recomendaciones que entrega esta guía para los casinos y confiterías que se encuentren en los establecimientos educacionales está la utilización adecuada de las becas de alimentación de los estudiantes y los bonos de alimentación de los funcionarios; presencia de salad-bar en base a lo menos tres variedades de ensaladas crudas y cocidas; oferta de pescados o leguminosas a lo menos 1 ó 2 veces a la semana; privilegiar las preparaciones al horno, al vapor, a la plancha o cocidas por

sobre las fritas; postres con dos alternativas de frutas naturales o preparadas y postre elaborado, con consideraciones nutricionales o de aceptabilidad.

Frente al perfil epidemiológico de la población adulta del país y a la importancia que presentan los estudiantes universitarios como grupo estratégico para la promoción en salud, el objetivo de esta investigación fue interpretar la percepción de los estudiantes universitarios de las condicionantes que ejercen la familia entorno social y plantel de educación superior en sus conductas alimentarias.

Un estudio realizado el 2017 en Chile, se evaluaron a 1.418 universitarios, en este estudio se observó que los estudiantes universitarios presentan malos estilos de vida, en especial en hombres con una elevada prevalencia de malnutrición por exceso, consumo elevado de tabaco y alcohol, elevado sedentarismo, bajo consumo de frutas, verduras, lácteos, y leguminosas y alta frecuencia de consumo de alimentos característicos de la dieta occidental, además problemas importantes de sueño con una elevada prevalencia de insomnio, somnolencia diurna, y una cantidad de sueño inadecuada. (Durán et al., 2017)

Entre los estudiantes universitarios, focalizándonos en el sector educativo, el rol de la educación desde la primera intervención como lo es la educación parvularia, que debe ser preparar y generar hábitos desde el inicio de su educación, es por ello que se ha seleccionado a los estudiantes de educación parvularia. Ellas como futuros educadores pueden transmitir su conocimiento a niños preescolares desde edad temprana. Observando también que su formación como educadoras si bien contempla variados contenidos, inclinados obviamente a la pedagogía y herramientas básicas que deben tener los preescolares para lograr las competencias para el inicio de la educación escolar, estos carecen de contenidos en los que respecta a salud y alimentación, específicamente alimentación, conclusión dada a través de la revisión de

diferentes mallas curriculares de la carrera de diferentes universidades del país.

Así es como, el lograr educar y mejorar la alimentación de las estudiantes de parvularias, podría influir en el futuro de los escolares que educaran. Ahora, porque llegar a los estudiantes de párvulos.

La realidad nacional habla de cifras altas de malnutrición en escolares y preescolares, ya sea malnutrición por exceso, en su mayoría, por déficit y en calidad de la alimentación.

Según el mapa nutricional publicado el 2020 por JUNAEB, la obesidad total aumentó principalmente en prekínder, kínder y primero básico. Hablamos de un porcentaje de malnutrición por exceso (obesidad) del 29,5% en nivel kínder y de un 28,6% en nivel prekínder, observando una predisposición del sexo masculino, que del femenino. (Mapa Nutricional, 2020)

La realidad de la obesidad no está ajena a la población infantil; de acuerdo al último mapa nutricional 2020, 3 de cada 5 preescolares, ha sido diagnosticado con obesidad. (Mapa Nutricional, 2020) Donde influye directamente una mala calidad de la dieta, un alto consumo de bebidas gaseosas, hidratos de carbono simples, derivados de cárneos procesados (embutidos), carentes de vitaminas y minerales, baja ingesta de frutas, verduras y cereales integrales (fibra), además de poca variabilidad de alimentos de origen vegetal.

En particular, la fibra dietaría tiene un conocido rol en procesos digestivos y cardio-metabólicos. El consumo diario de fibra dietaría directamente de los alimentos como frutas, verduras, cereales y granos integrales enteros, sigue siendo la recomendación primaria y más importante en niños sanos para la prevención de diversas enfermedades tanto agudas como crónicas tales como, el cáncer de colon, al igual que para la población adulta, y su importancia radica principalmente en su capacidad de controlar la oxidación celular, junto a la regulación de funciones digestivas.

Por este motivo, las futuras profesionales de la educación al poseer adecuados conocimientos y hábitos alimenticios, en especial en el consumo de fibra dietaria, podrán hacer usos de sus herramientas pedagógicas para formar preescolares con mayor conocimiento y fundamentos del porqué de una buena una alimentación saludable y de calidad, junto a sus beneficios. Ellas al ser profesionales de la educación, puede ser estratégico tomarlas como grupo objetivo al estar expuestas a niños en edades tempranas, además de poseer, cuando termine su formación, las capacidades para lograr fomentar el pensamiento lógico, además de ser imagen de autoridad, además de influir en su desarrollo psicológico, como social, además del educativo en sí.

4. OBJETIVO GENERAL

Incrementar la ingesta dietaria de fibra en estudiantes de la carrera de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, durante el año 2023.

5. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a las autoridades universitarias de la carrera en la importancia de incluir estas temáticas en las estudiantes de educación parvularias de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
- Evaluar el consumo de fibra de las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
- Capacitar en alimentación saludable y fuentes de fibra dietaria en las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción.
- Generar material educativo correspondiente a las sesiones programadas para las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián.

6. MARCO TEORICO

La mantención de un estado de salud óptimo es un tema de relevancia por lo cual se ha estudiado, investigado e innovado con el fin de disminuir las desigualdades y el vacío de conocimiento. La epidemiología nutricional, por otra parte, nos ayuda tener claridad en el área nutricional en el proceso de salud enfermedad, relacionada con la alimentación. (Aguirre et al., 2021)

El consumo de frutas y verduras, es decir alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales, es parte fundamental de una dieta saludable y balanceada. Su consumo se relaciona con un menor riesgo de mortalidad asociada principalmente a enfermedades cardiovasculares y cáncer. Ambas patologías lideran el ranking de mortalidad prematura en el mundo. (Petermann et al., 2018)

La obesidad no sólo es un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, sino también posee una alta relación con el desarrollo de cáncer. Así fue reafirmado por el último reporte de “World Cancer Research Found”, donde la obesidad y el sobrepeso fueron asociados con un mayor riesgo de desarrollar 12 tipos diferentes de cánceres, entre ellos cáncer de mama, próstata, colorrectal y vesícula biliar. (Parra-Soto et al., 2019)

Un estudio europeo mostró que con respecto a la ingesta de alimentos ricos en fibra dietaria y su relación al cáncer, se observó una reducción equivalente a un 3% para 200 gramos de consumo y de un 14% para 600 gramos de frutas y verduras por día. Fue señalado que los tipos de frutas y verduras que ofrecen una mayor protección contra el cáncer son los de color verde o amarillo junto a plantas crucíferas, asociándose a una reducción en la mortalidad por cáncer, posiblemente por los niveles de vitamina C. (Aune et al., 2017)

En Latino-américa, estudio realizado en Ecuador en 2018, en relación a la alimentación, mostró que las estudiantes universitarias de la carrera de Obstetricia, el 41,9% consume entre 2 a 4 veces a la semana verduras y

hortalizas, a pesar de ser consideradas como saludables, el 40,1% nunca consume legumbres ni cereales integrales, el 57% consume comidas altas grasas entre 2-4 veces por semanas, el 54% y el 53,5% desayuna y almuerza (respectivamente) solamente 2- 4 veces a la semana manifestando que ingieren entre comidas cualquier comida rápida que encuentren a su paso, por no tener tiempo disponible en sus horarios académicos. (Rosado, 2017)

Según un estudio realizado en Colombia el 2014, existe asociación significativa entre la influencia de la ingesta alimentaria en la composición corporal de los estudiantes universitarios, con el elevado consumo semanal de alimentos grasos y carbohidratos simples. La alteración de la conducta alimentaria se relaciona con las actividades académicas y con la oferta de comidas rápidas no consideradas como nutritivas. (Salgado et al., 2014) Esto se suma a un estudio también en Colombia realizado el 2017 donde un porcentaje considerable de los, presentó exceso de peso establecidos a partir de su clasificación antropométrica, el cual se asoció con mayor prevalencia en los hombres. (González-Zapata et al., 2017)

Otro estudio mexicano, realizado en 2018, demuestra que ningún estudiante de la muestra ingiere la cantidad recomendada por la OMS en frutas y verduras, al menos 400 g (5 porciones) al día. (Muñiz-Mendoza et al., 2018)

Según datos de la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario, solo 52% de los chilenos cumple con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras, 25% con la recomendación de consumo de legumbres; no obstante, 44% de los individuos consume cereales procesados, 95% de la población consume carnes rojas y procesadas y más del 90% reporta consumir azúcar y bebidas azucaradas, llegando a un promedio de 20 g/día de azúcares, (Amigo et al., s. f.) además, a este escenario se suma que más de 89% de los chilenos reportan ser físicamente inactivo en su tiempo libre. (Parra-Soto et al., 2019)

Un estudio realizado en Chile, en un centro de educación superior de la región del Bio-Bio, reveló que el 30,0 % de los estudiantes presentaba una alimentación no saludable, el 44,9 % seguía una alimentación poco saludable y solo el 25,1 % se guía una alimentación saludable. Entre los estudiantes encuestados, se presentó un alto porcentaje de consumo adecuado de carnes blancas (89,4 %), legumbres (77,7 %), pescados (60,6 %) y lácteos (64,9 %); junto con un bajo porcentaje de consumo adecuado de verduras (42,3 %) y frutas (19,4 %). Se destacaron malas conductas alimentarias, como el alto consumo de alimentos azucarados (68,6 %) y embutidos (61,7 %), así como la conducta poco responsable de no revisar los etiquetados nutricionales de los alimentos procesados (62,6 %). También se evidenció un bajo consumo de lácteos descremados (36,0 %) y de agua (46,3 %). Las carreras relacionadas a la administración economía, ingeniería y pedagogía presentaron los peores patrones alimentarios, mientras que las carreras de la salud presentaron mejor comportamiento alimentario. (Mardones et al., 2021)

También un estudio realizado 4 años antes en población universitaria, evidenció que los hombres tienden a consumir alimentos menos saludables, destacándose las bebidas azucaradas, alcohol, frituras y comida chatarra, mientras que las mujeres priorizan el consumo de galletas dulces. El 44% de los estudiantes consume desayuno, 7,2% consume las porciones recomendadas de lácteos, 7% frutas y 27% de verduras. Según sexo, las mujeres presentan mayor frecuencia de consumo semanal/ día en desayuno, lácteos, verduras y menor consumo semanal/día de alcohol y comida chatarra. El 33,5% de los hombres y el 28,3% mujeres consume tabaco ($p = 0,043$), similar a lo que se observa con la actividad física con 17,8% de los hombres y sólo 5,2% de las mujeres es activo físicamente ($p < 0,001$). (Durán et al., 2017)

Un estudio chileno, que evaluó el estilo de vida de pacientes oncológicos, en 2018 se evidenció que la ingesta promedio diaria de fibra de los sujetos fue

inferior a la recomendación (38 g hombre y 25 g mujer), al igual que el consumo de frutas y verduras. (Universidad Católica del Maule et al., 2018)

En el año 2016, en Chile, según el Instituto Nacional de Estadística, las muertes por enfermedades del sistema circulatorio y tumores malignos lideraban el ranking de mortalidad en Chile tanto en hombres como en mujeres 51% y 54% respectivamente. La Encuesta Nacional de Consumo Alimentario 2014, evidenció que un 52% de la población cumple la recomendación de “5 al día”, con un consumo promedio de 168 g/día, sin poder ni siquiera al 3% de riesgo de reducir las posibilidades de aparición de cáncer. (Petermann et al., 2018)

Frente a esta evidencia, aparecen más preguntas que respuestas: ¿Cuáles son las estrategias que se están realizando a nivel gubernamental para cambiar estas estadísticas? ¿Está teniendo la población una adecuada dieta? ¿Se está haciendo algo con los estudiantes universitarios?, ya que, la literatura demuestra que mantiene una mala alimentación, indiferenciada de la carrera.

7. CALIDAD DEL PROYECTO

El proyecto abarcará a las estudiantes de Educación Parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción, abierto a participación a alumnas desde tercer semestre aprobado.

Las beneficiarias que participen del proyecto, es decir, los estudiantes de educación parvularia, pertenecen geográficamente a la región del Bio-bio, ciudad de Concepción, y comunas de alrededor de, la provincia de Concepción siendo estas las siguientes comunas, Talcahuano, San Pedro, Coronel, Lota, Chiguayante, Hualqui, Santo Juana, Florida, Penco, Lírquen y Tome, principalmente, con una posible expansión a la provincia del Bio-Bio y de Arauco, junto a la Región de Ñuble.



La región del Bio-Bio ve su desarrollo económico principalmente a la pesca, agricultura, industria forestal, turismo y manufactura en general. Por lo mismo, existe un amplio espectro de la situación socioeconómica desde donde vendrán las participantes, ya que, a pesar de ser una universidad privada, pertenece al círculo del consejo de rectores y además al ser acreditada y estar en el sistema único de admisión a las universidades, permite el acceso de estudiantes de todos los estratos socio económicos, permitiendo mayor acceso, por las oportunidades de financiamiento educacional.

Las estudiantes que participaran del proyecto, en el futuro de inserción laboral, tienen las opciones de trabajar en el sistema público (JUNJI – Integra), como privado. Actualmente existe una totalidad de jardines y salas cunas en la región del Bío Bío administrados por Fundación INTEGRAL de 98, por JUNJI 299 y particulares 33, todos reconocidos por en MINEDUC.

a. Población Objetivo del Proyecto

- ❖ Descripción, caracterización y cuantificación de los beneficiarios directos, señalando porqué se requiere intervenir a esta población

N° de Beneficiarios Directos del Proyecto	Estudiantes parvularia 60 aproximadamente
--	---

- ❖ Descripción, caracterización y cuantificación de los beneficiarios indirectos

N° de Beneficiarios Indirectos del Proyecto	60x4=240 familias de las estudiantes 60x15=900 niños potencialmente atendidos por las futuras educadoras
--	---

b. Rango Etario y Género de los beneficiarios directos

Rango Etario	No. De Personas	Rango Etario	No. De Personas
0 – 5 años	-	6 – 10 años	-
11 – 17 años	-	18 -29 años	60
30 – 59 años	-	60 años en adelante	-

8. METAS E INDICADORES Y MEDIOS DE VERIFICACIÓN

Objetivo asociado	Meta	Indicador	Medios de verificación
Incrementar la ingesta dietaría de fibra en estudiantes de la carrera de educación parvularia de la universidad san Sebastian, durante el año 2023.	<p>El 70% de los participantes alcanzaron el 70% de asistencia.</p> <p>Ingesta de mínimo 5 porciones de frutas o verduras al día.</p>	<p>Indicador de cobertura: (Número de participantes que alcanzaron el 70% de asistencia/ Número total de participantes inscritas) X 100</p> <p>Indicador de calidad: (Número de participantes que declara consumir más de 5 porciones de frutas y verduras al día al inicio del proyecto/ Número total de participantes que responden la encuesta) X 100</p>	<p>Registro de asistencia del periodo de duración del proyecto-</p> <p>Encuesta de consumo aplicada (de elaboración propia) al inicio del proyecto.</p>

	El 60% de las estudiantes que participen del proyecto aumentan la ingesta de fibra dietaria en un periodo de 5 meses	Indicador de calidad: (Número de participantes que declara consumir más de 5 porciones de frutas y verduras al día al final del proyecto/ Número total de participantes que responden la encuesta) X 100	Encuesta de consumo aplicada (de elaboración propia) al final del proyecto.
Sensibilizar a las autoridades universitarias de la carrera en la importancia de incluir estas temáticas en las estudiantes de educación parvularias de la universidad san Sebastián sede Concepción.	50% de las autoridades de la carrera conocen y comprende la importancia de la ingesta de fibra en la población preescolar.	Indicador de cobertura: (Número de personas que asistan a la charla/ Número total de personas que debieran asistir a la charla) X 100	Registro de asistencia de la reunión de presentación del proyecto.
Generar material educativo correspondiente a las sesiones programadas para	80% de las participantes tengan de forma física el material educativo	Indicador de cobertura: (Número de estudiantes que tienen el material educativo/	Registro de entrega de material educativo de las personas asistentes a las

<p>las estudiantes de educación parvularia de la universidad san Sebastián sede Concepción.</p>	<p>80% de material educativo efectivamente desarrollado y disponible en sitio web</p>	<p>Número total de material emitido) X 100</p> <p>Indicador de calidad: (Número de material educativo desarrollado y disponible en sitio web/ Número total propuesto de material educativo desarrollado y disponible en sitio web) X 100</p>	<p>sesiones educativas</p> <p>Documentos en físico desarrollado y disponible en plataforma web. (documentos de elaboración propia)</p>
<p>Evaluar de forma diagnóstica el conocimiento del consumo de fibra de las estudiantes de educación parvularia de la universidad Sebastián sede Concepción.</p>	<p>90% de las participantes responden a prueba de evaluación diagnóstica inicial.</p> <p>90% de las participantes responden la prueba</p>	<p>Indicador de cobertura: (Número de alumnas que rinden la prueba diagnóstica inicial / Número total de alumnas inscritas) X 100</p> <p>Indicador de calidad: (Número de alumnas que</p>	<p>Registro de estudiantes que asistieron y que rindieron la prueba diagnóstica. Informe de resultado de prueba inicial aplicada.</p> <p>Informe de resultados de prueba inicial aplicada.</p>

	diagnóstica con nota superior a 4.0	obtuvo sobre la nota 4,0 en prueba inicial/ Número total de alumnos que rinden la evaluación diagnóstica) X 100	
Capacitar en alimentación saludable y fuentes de fibra dietaria en las estudiantes de educación parvularia de la universidad san Sebastián, sede Concepción.	70% de los participantes capacitados obtuvo nota superior a 4,0 en prueba final. 80% de las participantes asisten al 90% de las charlas.	Indicador de calidad: (Número de alumnas que obtuvo sobre la nota 4,0 en prueba final/ Número total de alumnos que rinden la evaluación final) X 100 Indicador de cobertura: (Número total de alumnas que asistió al 90% de las charlas / Número total de alumnas inscritas) X 100	Informe de resultados de prueba final aplicada. Registro de asistencia del periodo de duración del proyecto

	<p>90% de las participantes responden a prueba de evaluación final.</p>	<p>Indicador de cobertura: (Número de alumnas que rinden la prueba final/ Número total de alumnas inscritas) X 100</p>	<p>Registro de estudiantes que asistieron y que rindieron la prueba final. Informe de resultado de prueba final aplicada.</p>
	<p>60% de los participantes mejoraron su evaluación final con respecto a la diagnóstica.</p>	<p>Indicador de cobertura: (Número de alumnas que rinden la prueba diagnóstica inicial / Número total de alumnas que mejoran su evaluación en prueba final) X 100</p>	<p>Informe de resultado de prueba diagnóstica aplicada. Informe de resultados de prueba final aplicada.</p>

9. METODOLOGÍA

El proyecto será ejecutado por una nutricionista, quien tomará con las autoridades universitarias previamente para autorización de su desarrollo, en las dependencias de la Universidad San Sebastián sede Concepción, durante 5 meses. Abriendo la posibilidad a estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética a participar como apoyo a la nutricionista, teniendo como requisito de participación, tener 6to semestre aprobado.

Las actividades están dirigidas a estudiantes de la carrera de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción, con 3er semestre aprobado, siendo este una actividad complementaria de carácter optativo, considerando que las sesiones se harán a través de liberación de horas por parte de las autoridades de la carrera.

Habrà un periodo de difusión de 3 semanas en las cuales se hará la inscripción a las estudiantes para participar del proyecto. Inscripciones apoyadas por estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad San Sebastián, sede Concepción, en conjunto con la nutricionista encargada del proyecto, con material gráfico y difusión en medios digitales desarrollados por un diseñador gráfico.

Las sesiones constaran de clases teórico prácticas de 1 hora 20 minutos, semana por medio, con una totalidad de 10 sesiones a desarrollarse en las dependencias de la institución universitaria, con inicio de las actividades en febrero y finalización en agosto (5 meses).

La primera sesión iniciara con una evaluación diagnostica que constara de 2 partes, para evaluar el conocimiento de las participantes en lo que respecta a alimentos con contenido de fibra y como es su propia alimentación, con respecto al consumo de fibra a través de recordatorio 24 horas y encuesta de tendencia de consumo, autoaplicadas. Esta misma evaluación se aplicará al finalizar el proyecto.

Para cada sesión se preparará el material correspondiente a las temáticas que se trataran sesión a sesión, tanto apoyo visual, como guías de trabajo, además todo el material será subido a plataforma en sitio web.

Las sesiones iniciaran con una introducción a la parte teórica expositiva, para luego empezar a desarrollar en contenido, hasta pasar a la parte práctica. Finalmente se hará un cierre de la actividad como cierre de la sesión además de una evaluación de tipo formativa y coevaluativa en relacion a los tópicos tratados, y técnicas didácticas de participación para la introducción al tema de la próxima sesión.

Al llegar a la novena sesión se iniciará el trabajo final, con el objetivo de que los participantes queden con un material que puedan utilizar en el futuro de su ejercicio profesional con sus párvulos en relacion a las temáticas abordadas a las sesiones educativas. Este trabajo final, se presentará la próxima sesión y se hará registro fotográfico. Junto con la presentación se realizará la evaluación final, la misma evaluación realizada al inicio del proyecto con el objetivo de comparación de resultados.

Posterior a lo anterior se hará el cierre del proyecto, para ser mostrados los resultados finales a las autoridades universitarias en conjunto con el trabajo final en forma de registro fotográfico.

10. ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Actividad N°1	Presentación para autoridades universitarias
Objetivo asociado	Sensibilizar a las autoridades universitarias de la carrera en la importancia de incluir estas temáticas en las estudiantes de educación parvularias de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
Nombre de la Actividad	Reunión técnica
Descripción y metodología de la Actividad	<p>Se agendará reunión con las autoridades universitarias organizada por la nutricionista a cargo del proyecto, teniendo como objetivo la aprobación para la ejecución del proyecto. En esta reunión se expondrá la problemática real de la situación a nivel país, continental e internacional, en contraste con la ingesta real de fibra y patologías asociadas, enfocado a la prevención de ellas.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 1 hora aproximadamente.</p>

Actividad N°2	Difusión del proyecto a estudiantes para participación
Objetivo asociado	Incrementar la ingesta dietaria de fibra en estudiantes de la carrera de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, durante el año 2023.
Nombre de la Actividad	Inscripción de estudiantes
Descripción y metodología de la Actividad	<p>Una vez aprobado el proyecto, se realizará el proceso de difusión, a través de facultad de estudios y escuela de la carrera. Se hará la campaña de difusión correspondiente para lograr la inscripción de las estudiantes para participar del proyecto.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 12 horas semanales, durante 3 semanas.</p>

Actividad N°3	Preparación de prueba diagnostica
Objetivo asociado	Evaluar el consumo de fibra real de las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
Nombre de la Actividad	Herramientas de diagnóstico del grupo inscrito
Descripción y metodología de la Actividad	<p>A través de uso de TICS, se confeccionarán los instrumentos evaluativos que serán aplicado al inicio y al final del proyecto por parte de la nutricionista encargada.</p> <p>Esta evaluación consistirá en 2 partes, una con ítems correspondiente a ingesta alimentaria y otra relacionada a conocimientos con respecto a alimentos y fibra. Por otra parte, esta evaluación será aplicada por la nutricionista encargada de cada sesión.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 8 horas durante 1 semana.</p>

Actividad N°4	Preparación de material educativo de cada sesión
Objetivo asociado	Generar material educativo correspondiente a las sesiones programadas para las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
Nombre de la Actividad	Planificación y confección de material didáctico
Descripción y metodología de la Actividad	<p>A través de uso de TICS, la nutricionista encargada desarrollará el material educativo que será utilizado y desarrollado durante las clases presenciales, correspondiente a cada sesión.</p> <p>Este material será entregado a los participantes de forma física, como también digital en plataforma web.</p> <p>Este material consistirá en desarrollo de ppt y guía de trabajo a ejecutar en clases. Además, se confeccionará una evaluación formativa y una coevaluación, al final de cada sesión para abordar los temas correspondientes a la siguiente sesión con temática correspondiente según programa, supervisado y desarrollado por nutricionista.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 5 horas durante 10 semanas.</p>

Actividad N°5	Aplicación de prueba diagnóstica
Objetivo asociado	Evaluar el consumo de fibra real de las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
Nombre de la Actividad	Proceso evaluativo
Descripción y metodología de la Actividad	<p>A través de clase participativa con ayuda de documento evaluativo de elaboración propia, se recolectará información con respecto a conceptos básicos relacionados al consumo de fibra.</p> <p>Esta evaluación consistirá en 2 partes, una con ítems correspondiente a ingesta alimentaria y otra relacionada a conocimientos con respecto a alimentos y fibra. Por otra parte, esta evaluación será aplicada al inicio y al final del proyecto por parte de la nutricionista encargada.</p> <p>Se estima una duración de 30 minutos en la evaluación considerando un total de 10 preguntas de alternativa y 2 de desarrollo, que comprenden completación de datos, supervisado por la nutricionista encargada.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 30 minutos en sesión inicial.</p>

Actividad N°6	Desarrollo de Clases
Objetivo asociado	Capacitar en alimentación saludable y fuentes de fibra dietaria en las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción.
Nombre de la Actividad	Sesiones educativas
Descripción y metodología de la Actividad	<p>A través de metodología teórica – práctica, donde como primera actividad se para lista a los estudiantes, luego iniciará el desarrollo de la sesión donde cada una tendrá una duración de 1 hora con 20 minutos, teniendo una totalidad de 10 sesiones.</p> <p>Se expondrán diversos temas sesión a sesión donde se logrará entregar el contenido necesario de forma teórica para la comprensión y desarrollo de las actividades por parte de las participantes.</p> <p>En cada sesión, también se realizará una actividad práctica a ejecutar según temática de la parte teórica de la sesión, por lo cual los participantes deberán poner atención para luego ejecutar la actividad práctica.</p> <p>Las temáticas a abordar serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conozcamos nuestra realidad y conceptos básicos

- Importancia de la fibra, tipos y donde se encuentra
- Que contienen las frutas
- Que contienen las verduras
- Que contienen los cereales integrales
- Que contienen las legumbres
- Como incluyo fibra en mi dieta – preparaciones altas en fibra
- Aseguramiento de la higiene en la preparación de alimentos
- Inicio de trabajo individual final
- Presentación de trabajos finales

Responsable: Nutricionista encargada del proyecto

Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.

Tiempo de duración de la actividad: 1,20 minutos durante 10 semanas.

Actividad N°7	Interpretación de resultados de evaluaciones
Objetivo asociado	Evaluar el consumo de fibra real de las estudiantes de educación parvularia de la Universidad San Sebastián sede Concepción.
Nombre de la Actividad	Análisis de resultados de evaluaciones
Descripción y metodología de la Actividad	<p>A través de las evaluaciones realizadas al grupo participativo se realizarán estadísticas de demostración de conocimiento adquirido posterior a las intervenciones realizadas.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 5 horas durante 1 semana.</p>

Actividad N°8	Presentación de resultados a autoridades universitarias y cierre del proyecto
Objetivo asociado	Incrementar la ingesta dietaria de fibra en estudiantes de la carrera de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, durante el año 2023.
Nombre de la Actividad	Cierre de proyecto
Descripción y metodología de la Actividad	<p>Se agendará reunión con las autoridades universitarias, teniendo como objetivo la exposición de los resultados de la ejecución de proyecto. En esta reunión se conocerá el resultado de evaluaciones aplicadas, junto a presentación de los trabajos finales realizados por las participantes.</p> <p>Responsable: Nutricionista encargada del proyecto</p> <p>Lugar a realizarse: Dependencias de la universidad San Sebastián, sede Concepción.</p> <p>Tiempo de duración de la actividad: 1 hora durante 1 semana.</p>

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

SEMANAS	MES 1				MES 2				MES 3				MES 4				MES 5				MES 6				MES 7			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión técnica	X																											
Difusión del proyecto e inscripción		X	X	X																								
Herramientas de diagnóstico de participantes					X																							
Evaluaciones							X																		X			
Planificación de sesiones educativas						X		X		X		X		X		X		X		X		X		X				
Desarrollo de clases							X		X		X		X		X		X		X		X		X		X			
Presentación final																									X			
Cierre técnico																										X		
Cierre gastos																											X	
Cierre del proyecto (presentación autoridades)																												X

12. PRESUPUESTO DETALLADO POR ITEM

12.1 Gastos Honorarios

Nombre del cargo y perfil requerido	Funciones	Horas semanales	Valor hora	Honorarios por Mes	Número Meses	Valor Total	FINANCIAMIENTO	
							Propio del Proyecto	Carrera de educación parvularia de la universidad san Sebastián sede Concepción
Nutricionista	Encargado y desarrollador de reuniones técnicas	1	0,5 UF \$16.164	0,5 UF \$16.164	0,25 1 semana	0,5 UF \$16.163		0,5 UF \$16.163
Diseñador grafico	Diseño de línea grafica del proyecto para difusión	4	0,5 UF \$16.164	2 UF \$64.656	0,25 1 semana	2 UF \$64.656		2 UF \$64.656
Nutricionista	Actividades de difusión e inscripción de estudiantes	12	0,1 UF \$3.232	3,6 UF \$116.352	0,75 3 semanas	3,6 UF \$116.352		3,6 UF \$116.352

Estudiantes de Nutrición y dietética	Apoyo en actividades de difusión de inscripción de estudiantes	4	0 UF	0 UF	0.75 m 3 semanas 0 UF	0 UF		0 UF
Nutricionista	Desarrollo de herramientas de diagnóstico	8	0,5 UF \$16.164	4 UF \$129.312	0,25 m 1 semana	4 UF \$129.312		4 UF \$129.312
Nutricionista	Encargada de desarrollo de las sesiones educativas.	1,3	0,5 UF \$16.164	6.5 UF \$210.132	2.5 m 10 semanas	6.5 UF \$210.132		
Nutricionista	Desarrollo y confección de material educativo y didáctico a utilizar durante cada sesión presencial.	5	0,5 UF \$16.164	5 UF \$161.640	2.5 m 10 semanas	25 UF \$808.200		25 UF \$808.200
Nutricionista	Desarrollo de instrumentos evaluativos, confección y desarrollo de las clases presenciales del proyecto.	1,3	0,5 UF \$16.164	1,3 UF \$42.026	2.5 m 10 semanas	6,5 UF \$210.130		6,5 UF \$210.130

Estudiantes de Nutrición y dietética	Apoyo en desarrollo de las clases presenciales del proyecto.	0	0 UF	0 UF	2.5 m 10 semanas 0 UF	0 UF		0 UF
Nutricionista	Encargada de análisis de resultados de evaluaciones	5	0,5 UF \$16.164	3 UF \$80.820	0,25 1 semana	2,5 UF \$80.820		2,5 UF \$80.820
Nutricionista	Encargado y desarrollador de reunión final de cierre de proyecto	1	0,5 UF \$16.164	0,5 UF \$16.164	0,25 1 semana	0,5 UF \$16.163		0,5 UF \$16.163
Total								\$1.651.928

Perfiles de cargos

- I. **Nutricionista:** Nutricionista con título Nutricionista, otorgado por la Carrera de Nutrición y Dietética de las Universidades reconocidas por el estado, con un mínimo 3 años de experiencia en promoción de salud o docencia, además de experiencia en actividades de gestión y técnico administrativas, responsable de la organización, funcionamiento dirección y control de las actividades a realizarse en cada etapa y aspecto del proyecto.
- II. **Diseñador gráfico:** Diseñador gráfico, con título otorgado por la carrera de diseño grafico de las universidades o institutos profesionales reconocidos por el estado, con un mínimo de 1 año de experiencia en desarrollo de campañas de difusión en universidades a través de dirección de asuntos estudiantiles, y trabajo colaborativo con facultades.
- III. **Estudiante de nutrición:** Estudiantes de nutrición y dietética con 6to semestre de la malla curricular aprobado, con una totalidad para participar de 4 estudiantes, o que ya hayan cursado asignaturas de intervención educativa y salud publica aprobadas. Que posean responsabilidad por el trabajo bien hecho, extrovertidos, proactivos y participativos.

12.2 Gastos Bienes y Servicios de consumo

Descripción	Valor Total	Financiamiento	
		Propio del proyecto	Carrera de educación parvularia de la universidad san Sebastián, sede Concepción
Hoja de papel tamaño carta	\$54.576	0%	\$54.576
Corchetes	\$3.960	0%	\$3.960
Plumones	\$38.460	0%	\$38.460
Bolígrafos	\$16.560	0%	\$16.560
Impresora laser	\$69.990	0%	\$69.990
Tinta impresora	\$33.990	0%	\$33.990
Computador	\$329.990	0%	\$329.990
Total			\$547.526

13. RESUMEN GASTOS

ITEM	Monto	% DEL TOTAL DEL PROYECTO	FINANCIAMIENTO			
			Propio del proyecto	%	Carrera de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción	%
Gastos honorarios	\$1.651.928	75.1%	\$0	0%	\$1.651.928	75,1%
Gastos bienes y servicios de consumo	\$547.526	24.9%	\$0	0%	\$547.526	24.9%
	\$2.199.454	100%	\$0	0%	\$2.199.454	100%

14. RESUMEN PRESUPUESTO

FINANCIAMIENTO	MONTO	%
Carrera de educación parvularia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción	\$2.199.454	100%

15. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, C., Bonilla, D., Almendra-Pegueros, R., Pérez-López, A., Gamero, A., Duarte Junior, M. A. dos S., Peterman-Rocha, F., Lozano-Lorca, M., Camacho-López, S., Kammar-García, A., Durán Agüero, S., Pérez-Esteve, É., Fernández-Villa, T., Nava-González, E., Baladia, E., Valera-Gran, D., & Navarrete-Muñoz, E. M. (2021). Evaluación de la ingesta alimentaria: Una reflexión que nos acerque al futuro. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(3), 266-268. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.3.1433>
- Amigo, H., Bustos, P., Pizarro, M., Pino, P., Gutiérrez, L., Aranda, W., González, P., Araneda, D., Araya, H., Mayas, N., Urquidi, C., Ulloa, L., Erazo, M., Pinheiro, A. C., Cerda, R., Valencia, A., Gálvez, P., Castillo, E., Jelvez, I., ... Quijada, S. (s. f.). *Equipo de Trabajo Encuesta Nacional de Consumo Alimentario*. 329.
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029-1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>
- Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., Coñuecar, S., Guerra, Á., & Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes

universitarios chilenos: Estudio multicéntrico. *Revista médica de Chile*,
145(11), 1403-1411. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>

González-Zapata, L., Carreño-Aguirre, C., Estrada, A., Monsalve, J., & Álvarez, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 251-261. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000300251>

Intriago Rosado, M. G. (2018). XVII Seminario internacional de salud, alimentación y nutrición humana. *Influencia de la Ingesta Alimentaria en la Composición Corporal de Estudiantes de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil* (págs. 167 - 173). Riobamba: SISANH <https://core.ac.uk/download/pdf/234575269.pdf>

Mapa Nutricional 2020. Encuesta de vulnerabilidad JUNAEB (s. f.). https://www.junaeb.cl/wpcontent/uploads/2021/03/MapaNutricional2020_.pdf

Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Troncoso Pantoja, C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(1), 27-38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>

Muñiz-Mendoza, P., Cabrera-Pivaral, C., Orozco-Valerio, M., Báez-Báez, L., & Méndez-Magaña, A. (2018). Hábitos e ingesta alimentaria de frutas y verduras en estudiantes de educación superior. *Revista chilena de*

nutrición, 45(3), 258-262. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400258>

Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., Petermann-Rocha, F., Celis-Morales, C., Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., Petermann-Rocha, F., & Celis-Morales, C. (2019). Obesidad y cáncer – Los dos escenarios que Chile liderará. *Revista médica de Chile*, 147(11), 1491-1492. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019001101491>

Petermann, F., Labraña, A. M., Duran, E., Leiva, A. M., Martínez, M., Salas, C., Garrido-Méndez, A., & Celis-Morales, C. (2018). El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor! *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 183-185. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000300183>

Salgado, N. D. P. P., Arco, S. P. L. de, & Fiesco, M. C. L. (2014). Conductas alimentarias asociadas a TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 7(2), 29-38. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.7203>

Gajardo González, D. A., Torres Mejías, J. H., Universidad Santo Tomás, Díaz Herrera, C. H., Universidad de Talca, Pino Villalón, J. L., & Universidad Santo Tomás. (2018). Factores asociados al estilo de vida en pacientes diagnosticados con cáncer colorrectal en un Hospital de Chile. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 20(1), 39-48. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n1a04>



Vio, F., & Kain, J. (2019). Descripción de la progresión de la obesidad y enfermedades relacionadas en Chile. *Revista médica de Chile*, 147(9), 1114-1121. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872019000901114>

Formulario de autorización para difusión de trabajos de título profesional o
grado académico

1. Identificación del autor

Nombre(s): Andrea Francis Herrera Pérez

Dirección: Calama N° 74, Las Higueras, Talcahuano, Región del Bio Bio.

Teléfono: +56 9 30875064 Email: andrea.herrerap@hotmail.com

2. Identificación del trabajo de titulación

Título: Incremento del consumo de fibra en población universitaria de educación parvularia de la universidad San Sebastián, sede Concepción.

Facultad: Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud

Carrera: Nutrición y Dietética

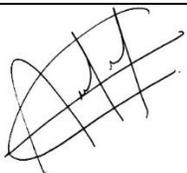
Título o grado al que opta: grado de Magister en Nutrición y Salud pública.

Profesor guía: PhD. MSc Samuel Durán Agüero - María Laura Gajardo Ghilardi

Fecha de entrega: 03 – 08 – 2022

3. A través del presente formulario se autoriza la difusión de esta obra con fines académicos, por cualquier forma, medio o procedimiento, siempre y cuando se incluya la cita bibliográfica del documento

Autorizo su difusión	
X	Inmediata
	Desde esta fecha: _____
	NO autorizo su publicación completa, solo resumen y metadatos

Nombre y firma del autor.
 Andrea Francis Herrera Pérez

4. Fecha de autorización

03 – 08 – 2022