

Guía digital educativa de “Alimentación Saludable” para hábitos de consumo en estudiantes de la Carrera de Administración de Empresas - ESPOCH.

***“Healthy Eating” digital educational
guide for consumption habits among
students of the Business
Administration Career - ESPOCH.***

Isabel Enma Guerra Torres

Docente Investigadora Escuela Superior Politécnica
de Chimborazo (ESPOCH).

iguerra@epoch.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4526-7764>

Jazmín Isabel García Guerra

Docente en la Escuela Superior Politécnica de
Chimborazo(ESPOCH)

jazmin.garcia@epoch.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-6800-7768>

Iván Marcelo Layedra Pinos

Servidor Público Gobierno Autónomo
Descentralizado del Cantón Riobamba

ivanlayedrapinos@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8510-9205>

Resumen

Se presenta una guía educativa de productos nutritivos para orientar hábitos de consumo en el grupo de estudio, como una herramienta informativa para generar conocimientos útiles sobre una dieta sana y equilibrada. La investigación científica sobre formulaciones y productos nutritivos con características funcionales incluye una revisión



Imaginario Social
Entidad editora
REDICME (reg-red-18-0061)

e-ISSN: 2737-6362
enero-junio 2023 Vol. 6-1-2023
<http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/index>

Recepción: 10 de diciembre 2022
Aceptación: 30 de diciembre 2022

116- 133

Atribución/Reconocimiento-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Licencia
Pública Internacional — CC

BY-NC-SA 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>

bibliográfica especializada que fundamenta los efectos positivos de dichos componentes en la salud de los consumidores. La selección de ingredientes y productos funcionales se basa en la función que cumplen en el organismo y la naturaleza de cada producto, por ejemplo, la clasificación de los alimentos considerando los nutrientes y funcionalidad y las implicaciones en la salud de los consumidores. Según los resultados de la encuesta, en la guía se presenta los 10 temas seleccionados, con mensajes motivacionales sobre alimentación saludable. Como estrategia de información se creó una guía digital interactiva, los contenidos desarrollados a través del blog y la infografía, material educativo, visual, atractivo y para compartir en redes sociales y páginas web.

Palabras clave: Educación, guía educativa, estrategias, hábitos alimenticios, alimentación saludable.

Abstract

An educational guide of nutritional products is presented to guide consumption habits in the study group, as an informative tool to generate useful knowledge about a healthy and balanced diet. The scientific research on formulations and nutritional products with functional characteristics includes a specialized literature Review that substantiates the positive effects of these components on consumers' health. The selection of functional ingredients and products is based on their function in the organism and the nature of each product, for example, the classification of foods considering nutrients and functionality and the implications on consumers' health. According to the results of the survey, the guide presents the 10 selected topics, with motivational messages on healthy eating. As an information strategy, an interactive digital guide was created, the contents developed through the blog and infographics, educational, visual, attractive and shareable material for social networks and webs sites.

Key words: Education, educational guide, strategies, eating habits, healthy eating.

Introducción

Uno de los avances más significativos en la era digital, ha sido sus infinitas aplicaciones y gran parte de la población del mundo es usuaria, particularmente desde

la entrada en escena del Internet móvil (Martínez et al., 2020). Sobre todo, la disponibilidad activa que ofrece sin encontrar límites de espacio y tiempo para acceder a la información y en la conectividad instantánea (Curbelo, 2017). Además, la transformación digital conlleva el progreso tecnológico que mejora el rendimiento, gestión del tiempo y asegura mejores resultados en las actividades del día a día, por lo tanto, es decisiva y relevante en la era de la información actual, dentro de una sociedad moderna, con acceso a los medios digitales en los diferentes ámbitos de desarrollo ya sea educativo, laboral, administrativo, social, político, etc.

En efecto, los avances obtenidos en las tecnologías de la información y la comunicación actualmente se han convertido en un componente esencial de la cotidianidad humana, generando hoy nuevas formas de socialización, educación, producción de conocimiento y acceso a la información (Sierra Llorente et al., 2016)

Por consiguiente, el mundo actual ofrece una cantidad de facilidades digitales para el consumidor, en donde las principales herramientas brindan una característica muy apreciada: la inmediatez (Rodríguez, 2016).

Se puede, precisar por ejemplo que en el campo de la alimentación son muy útiles las herramientas digitales para llegar a la población de manera rápida y eficaz, la malnutrición y el sedentarismo han llevado a problemas en la salud. A su vez, la manifestación de estos problemas en personas cada vez más jóvenes es preocupante y puede tener efectos negativos en la productividad futura (Martínez et al., 2020).

Por otra parte, las tecnologías digitales pueden contribuir a resolver problemas asociados con la promoción del bienestar físico y mental, el fomento del autocuidado, la prevención del deterioro de las condiciones de salud ya existentes, entre otros. De este modo, no solo proporcionan canales de comunicación en tiempo real con los usuarios sino también oportunidades para recopilar información, analizarla y tomar decisiones de manera oportuna por medio de la integración de diferentes dispositivos, servicios y aplicaciones informáticas (Martínez et al., 2020).

Además, las herramientas digitales que forman parte de las tecnologías de la información y comunicación han logrado un papel muy importante en el posicionamiento de empresas, para promocionar, ofertar y vender productos y

servicios con gran rapidez, incrementando la rentabilidad y posicionamiento (Flores, 2019).

Las guías didácticas en la educación superior adquieren cada vez mayor importancia y funcionalidad, son un recurso del aprendizaje que optimiza el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje por su pertinencia al permitir la autonomía e independencia cognoscitiva del estudiante (Montenegro, 2015).

Igualmente, las guías alimentarias son una herramienta de gran interés en el campo de la Nutrición Comunitaria y Salud Pública con el fin de acercar a la población en general, o a grupos de población, los mensajes y recomendaciones alimentarias, partiendo de una premisa ineludible de que las guías alimentarias deben estar fundamentadas en la mejor evidencia disponible, considerando la ingesta de energía y nutrientes y su distribución en la población de referencia (Bartrina et al., 2016).

Por otra lado, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA se promovieron a nivel internacional en la Conferencia Internacional sobre Nutrición – CIN (1), celebrada en Roma, en 1992, en donde la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO y la Organización Mundial de la Salud – OMS solicitaron a los gobiernos que, a través de esta estrategia, fomenten el consumo de alimentos nutritivos y estilos de vida saludables pertinentes para la edad y la población del país. En cuanto a las GABA son definidas por la FAO y la OMS como instrumentos educativos que aportan mensajes claves con un lenguaje claro y sencillo, sin la utilización de términos técnicos de la ciencia nutricional para una mejor comprensión de la población.

Para la construcción de las Guías Alimentarias, los países de América Latina y el Caribe, han seguido el modelo desarrollado en 1995 por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá– INCAP el mismo que fue aplicado y adaptado por la FAO en 2007 (4), para los países del Caribe de habla inglesa (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018)

De este modo, las guías digitales alimentarias, tienen el propósito de orientar a los consumidores en estilos de alimentación saludable. (Serrano & Domínguez, 2019). Las guías digitales se han convertido en una herramienta para presentar información,

conocimiento o nuevos productos y servicios. El objetivo de escribir guías digitales es principalmente educar. Se comparten soluciones prácticas que ayudan al público a tomar las mejores decisiones respecto a temas determinados. Estos informes basados en la investigación son un formato de contenido que se realiza de manera adecuada y con contenidos de valor, útiles para la audiencia para la que están creados.

De igual forma, la OMS ha propuesto que la salud debe ser promovida y protegida a través del desarrollo de un medio ambiente que permita acciones sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y global. De hecho, se han desarrollado en numerosos países guías alimentarias para divulgar información nutricional a la población general (Gil et al., 2014).

Por lo tanto, la nutrición del ser humano es fundamental en sus diferentes etapas de la vida, una alimentación con exceso o déficits de nutrientes será la causa de alteraciones que a corto o mediano plazo podrán manifestarse con signos negativos en su salud. (Montenegro, 2015). Paralelamente, la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población, la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal (Dapcich et al., 2004)

Conocer sobre los alimentos funcionales que son aquellos que contienen componentes biológicamente activos que ejercen efectos beneficiosos y nutricionales básicos en una o varias funciones del organismo y que se traducen en una mejora de la salud o en una disminución del riesgo de sufrir enfermedades. El término Alimento Funcional fue propuesto por primera vez en Japón en la década de los 80's con la publicación de la reglamentación para los "Alimentos de uso específico de salud" (Foods for Specified Health Use" o FOSHU) y que se refiere a aquellos alimentos procesados los cuales contienen ingredientes que desempeñan una función específica en las funciones fisiológicas del organismo humano, más allá de su contenido nutricional. Estos alimentos pueden estar destinados a toda la población o a grupos determinados, que se pueden definir, por ejemplo, según su edad o su constitución genética. Además, proporcionan beneficios fisiológicos adicionales más allá de satisfacer las necesidades nutricionales básicas. El mercado de los alimentos

funcionales se está expandiendo, lo que ilustra una mejor comprensión de la toma de decisiones de los consumidores de estos alimentos para guiar la política alimentaria y las decisiones financieras (Fuentes Berrio et al., 2015).

Según los expertos, la mejor forma de prevenir enfermedades es llevar una dieta equilibrada y saludable. No obstante, el estilo de vida actual ha hecho que se descarte muchas costumbres alimenticias que durante años han formado parte de la tradición. Estos desajustes en la alimentación están relacionados con el incremento de varias enfermedades. El poco tiempo para cocinar, el ritmo de vida acelerado y la oferta de alimentos, dificulta la toma de decisiones adecuadas, provocando que no se siga una alimentación equilibrada. Para mitigar esta situación, se han creado alimentos ‘funcionales’ que garantizan las ingestas de nutrientes recomendadas por los especialistas en nutrición para mantener una buena salud (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2016).

Es así, que el proyecto tiene como objetivo proponer el diseño de una guía digital con un esquema formal, comprensible, preciso, para alimentación saludable en base al resultado de los hábitos alimentarios del grupo en estudio.

Materiales y métodos

Se aplicó un muestreo no probabilístico, técnica de muestreo en la cual se seleccionó la muestra basadas en un juicio subjetivo, estudiantes de la Carrera de Administración de Empresas de la ESPOCH (Ecuador) con edades comprendidas entre 18 a 26 años, de sexo femenino y masculino, con un total de 85 alumnos y se aplicó una encuesta en línea para evaluar el comportamiento alimentario del grupo en estudio. Además, se obtuvo datos, sobre los estilos de vida, que pudieran asociarse al estado nutricional y/o ingesta dietética. Toda la información recogida fue debidamente codificada y procesada a través de Microsoft Forms, herramienta muy intuitiva para realizar cuestionarios que permite en muy poco tiempo crear encuestas con preguntas de opción múltiple. Luego de la obtención de la información, referente a las preguntas respondidas por cada estudiante, los datos fueron tabulados con estadísticas detalladas en forma de gráficos muy visuales, Estos resultados fueron además descargados en Excel para realizar un análisis más avanzado.

El estudio incluyó consultar bibliografía científica sobre la clasificación de los alimentos en base a su valor nutricional y/o funcional y la clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud, resaltando aquellos contenidos requeridos según los resultados de los encuestados. Las bases seleccionadas se puntualizan con su respectivo autor en la sección de los resultados que hace referencia a este parámetro.

Diseño del esquema de la guía alimentaria digital

Una guía alimentaria, sirve de instrumento educativo sobre la base de los conocimientos científicos de composición de alimentos, que facilite la selección de una dieta saludable. La guía presenta un esquema sencillo y comprensible que ayuda a abordar conocimientos de alimentación y nutrición. Las etapas del diseño que fueron:

- Selección de los temas y contenidos relevantes en base a los resultados de la encuesta
- Diseño del esquema de la guía digital, que presenta las fichas de los contenidos y el material didáctico de enseñanza digital
- Formato de presentación, diseñado en función de la temática propuesta

Estrategias para generar la información en línea

Una estrategia digital es la selección de varios pasos para alcanzar objetivos definidos, a través de los medios en línea, que considera aspectos relevantes como la creación y difusión de contenidos por medio de los sitios web y las redes sociales, la gestión de correos electrónicos y blogs, entre otros aspectos. Por lo tanto, el propósito es crear este tipo de estrategias, tomando en cuenta las necesidades identificadas del público objetivo en relación a temas sobre alimentación, enfocándose en generar contenidos valiosos que le aporten alguna solución o conocimientos y observando su elección a recibir la información a través de los principales canales de comunicación en línea.

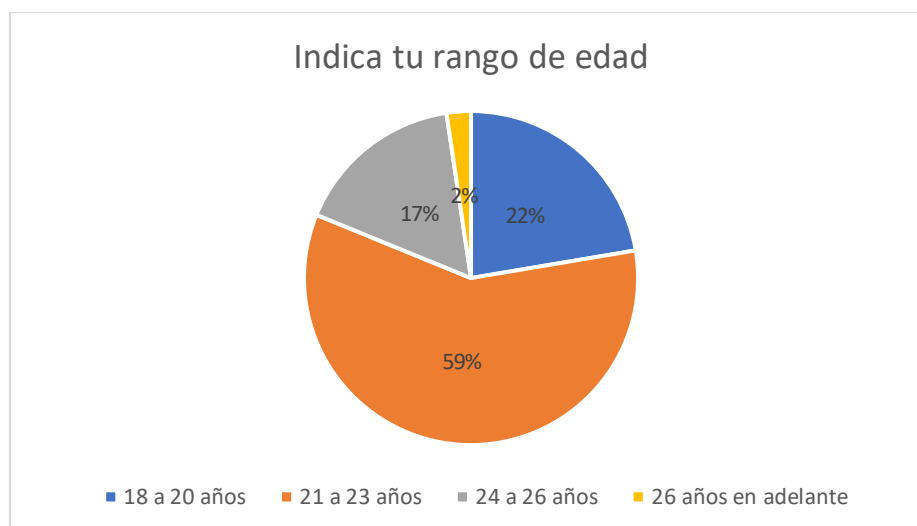
Resultados

Estudio sobre hábitos alimentarios del grupo

Con una población de 85 personas encuestadas se pudo determinar que el 51% de la población son hombres y el 49% son mujeres. El rango de edad fue el factor

determinante para la aplicación de la encuesta ya que la selección de la muestra se desarrolló tomando como referencia distintas edades para analizar su comportamiento en base a las preguntas planteadas.

Gráfico 1. Porcentaje de encuestados según rango de edad



Fuente: Autores, 2022

Se aplicó un cuestionario de 43 preguntas con opción de respuesta múltiple. Para el análisis se listan las respuestas “saludables” sugeridas por los autores con base en la experiencia y en lo referido a la bibliografía, no obstante, dependiendo del propósito del uso del cuestionario para posteriores investigaciones no se descarta que las otras respuestas puedan ser de utilidad para quien lo aplica.

Igualmente, se relaciona cada una de las preguntas planteadas para conocer los hábitos alimenticios de los encuestados con las respuestas que se consideran saludables, se puede concluir que existen un alto porcentaje de coincidencias en la que los estudiantes acertaron a las preguntas consideradas como “saludables”, table 2; por lo que es importante reconocer que cuentan con una base y fundamentos para proponer una guía digital al grupo de estudiantes de la Carrera de Administración de Empresas, partiendo de los resultados obtenidos en esta investigación. Sin embargo, se debe reforzar en aquellos ítems de menor porcentaje con la información necesaria a través de la Guía educativa alimentaria digital.

Tabla 1. Relación de opciones saludables vs las respuestas de los encuestados

Pregunta	Enunciado	Criterio "Saludable"		Respuesta Encuesta	Porcentaje
3	¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	e	Su contenido nutricional	a Sabor	47%
4	Me resulta difícil leer las etiquetas nutricionales	e	si las leo, si las entiendo	e si las leo, si las entiendo	38%
5	Si evitas algún alimento, ¿por qué motivo lo haces?	b	Por cuidarme	a porque no me gusta	53%
6	¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	b/c	al vapor o hervidos	b al vapor o hervidos	31%
7	¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia a la semana?	a	yo	a yo	55%
8	¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho al comer?	a	dejo de comer sin problema	a dejo de comer sin problema	79%
9	¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	a/b	retiro la mayoría	b retiro la mayoría	39%
10	Habitualmente mastico cada bocado más de 25	d/e	totalmente de acuerdo	c ni acuerdo ni desacuerdo	54%
11	Registra la frecuencia en la que habitualmente ingieres alimentos entre semana	3 veces	tres veces	c tres veces	49%
12	Registra la frecuencia en la que habitualmente ingieres alimentos en el fin de semana	3 veces	tres veces	c tres veces	53%
13	Indica el nivel de gusto al ingerir frutas	a/b	me agrada mucho	a me agrada mucho	64%
14	Indica el nivel de gusto al ingerir verduras	a/b	me agrada mucho	b me agrada mucho	42%
15	Indica el nivel de gusto al ingerir carne y pollo	a/b	me agrada mucho	a me agrada mucho	60%
16	Indica el nivel de gusto al ingerir pescado y mariscos	a/b	me agrada mucho	a me agrada mucho	47%
17	Indica el nivel de gusto al ingerir lácteos	a/b	me agrada	b me agrada	42%
18	Indica el nivel de gusto al ingerir pan, tortillas, papas, pasta, cereales	a/b	me agrada	b me agrada	46%
19	Indica el nivel de gusto al ingerir frijoles, garbanzos, lentejas	a/b	me agrada	b me agrada	46%
20	Indica el nivel de gusto al ingerir alimentos dulces	d/e	Me desagrada	b me agrada	36%
21	Indica el nivel de gusto al ingerir huevos	a/b	me agrada	b me agrada	46%
22	Indica el nivel de gusto al ingerir almendras, nueces, pistachos semillas	a/b	me agrada mucho	a me agrada mucho	35%
23	Indica el nivel de gusto al ingerir alimentos empaquetados	d/e	Me desagrada	c ni me agrada ni desagrada	42%
24	Indica el nivel de gusto al ingerir bebidas alcohólicas	d/e	Me desagrada	c ni me agrada ni desagrada	42%
25	¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	a	agua	a agua	71%
26	¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	b	frutas o verduras	b frutas o verduras	36%
27	¿Incluyes aperitivos habitualmente en tu comida principal durante el día?	b	no	a si	56%
28	¿Incluyes sopas habitualmente en tu comida principal durante el día?	a/b	si	a si	64%
29	¿Incluyes platos fuertes habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	72%
30	¿Incluyes carnes, pescado, pollo o mariscos habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	87%
31	¿Incluyes arroz, pasta o papas habitualmente en tu comida principal durante el día?	a/b	si	a si	91%
32	¿Incluyes ensaladas habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	78%
33	¿Incluyes postre habitualmente en tu comida principal durante el día?	a/b	no	b no	73%
34	¿Incluyes fruta habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	61%
35	¿Incluyes agua habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	88%
36	¿Incluyes bebidas endulzadas habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	61%
37	¿Incluyes bebidas sin endulzar habitualmente en tu comida principal durante el día?	a	si	a si	60%
38	¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	f	1 vez al mes	d 1 a 2 veces por semana	44%
39	¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	f	1 vez al mes	d 1 a 2 veces por semana	
40	¿Qué haces o estarías dispuesto a realizar para cuidar tu salud?	d	cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	d r mi alimentación y hacer ejercicio	34%
41	¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	f	nada, creo que mi alimentación es saludable	d compromiso o motivación	36%
42	Consideras que tu dieta es:	a	Diferente cada día	b diferente solo algunas veces durante la semana	34%
43	¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu salud?	a/b	totalmente de acuerdo	a totalmente de acuerdo	56%

Fuente: Autores, 2022

Bases científicas sobre la alimentación saludable

El mensaje o en este caso la información que se desea comunicar debe estar alineado con el propósito y la temática que se pretende socializar, en este caso a partir de las respuestas recabadas en la encuesta planteada, se obtiene información relevante que permite establecer temáticas que puedan satisfacer las necesidades de conocimiento para mejorar los hábitos alimenticios de nuestro público objetivo.

Se considera la clasificación de los alimentos, *en base al tipo de nutriente que proporcionan y su función siendo ellos*

Alimentos Nutritivos: Aportan en la dieta macro y micronutrientes con características importantes para el funcionamiento del organismo.

Por lo tanto, la alimentación es fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva (Gilces Gilces Villacis Zambrano, 2020)

Alimentos Funcionales: Según la OMS, son aquéllos que proporcionan un efecto beneficioso para la salud más allá de su valor nutricional básico, entre los más conocidos los probióticos, prebiótico, fibra alimentaria y las vitaminas. Los alimentos funcionales deben consumirse dentro de una dieta sana y equilibrada y en las mismas cantidades en las que habitualmente se consumen el resto de los alimentos (Puleva Food & SENC, 2020).

Por lo tanto, los alimentos funcionales más relevantes son los *probióticos*, microorganismos vivos representados fundamentalmente por los derivados lácteos fermentados. Los *prebióticos*, como los fructanos tipo inulina, son el sustrato trófico de los probióticos y potenciales selectores de la flora colónica. La asociación de un prebiótico y un probiótico se denomina *simbiótico*, la fibra soluble e insoluble, fitoesteroles, fitoestrógenos, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, derivados fenólicos, vitaminas y otros fitoquímicos. Los alimentos funcionales ejercen su actividad en múltiples sistemas, especialmente el gastrointestinal, cardiovascular e inmunológico. Se comportan como potenciadores del desarrollo y la diferenciación,

moduladores del metabolismo de nutrientes, la expresión génica, el estrés oxidativo y la esfera psíquica (Silveira et al., 2003)

Por su parte, la clasificación de los alimentos incluye: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados) (Monteiro & Cannon, 2017).

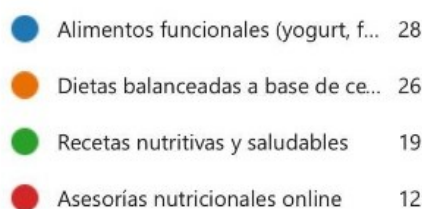
Esquema de la guía alimentaria digital

Se ofrecen al público objetivo consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas. el gráfico 2, sustenta las temáticas definidas

Gráfico 2. Tipo de contenido nutricional

45. ¿Qué tipo de contenido te gustaría conocer a través de los diferentes medios de comunicación digital?

[Más detalles](#)



Fuente: Autores, 2022

Etapas del diseño

- Selección de los temas: Fichas informativas de los temas
- Esquema de la guía digital,
- Tres fichas que promueven el consumo de alimentos nutritivos de los diferentes grupos.
- Dos fichas sobre los alimentos funcionales y naturales
- Dos fichas sobre alimentos procesados, y su etiquetado
- Dos fichas sobre los ingredientes y productos ultra procesados
- Una ficha sobre estilos de vida saludables
- Mensajes educativos sobre estilos de vida saludable
- Formato: gráficos y descripción del tema

Tabla 2. Guía alimentaria digital: Diseño, esquema y formato de presentación

Fichas	Material didáctico digital	Medios digitales
Ficha No. 1: Los alimentos más nutritivos Ficha No. 2: Los alimentos, clasificación por nutriente Ficha No. 3: Conoce los alimentos que consumes Ficha No. 4: Los alimentos funcionales naturales Ficha No. 5: Los alimentos naturales Ficha No. 6: Los Alimentos mínimamente procesados Ficha No. 7: Los Alimentos procesados, etiquetado nutricional Ficha No. 8 Los ingredientes culinarios y tu salud Ficha No. 9 Los alimentos ultra procesados, etiquetado nutricional Ficha No. 10: Conoce sobre factores para una vida saludable.	Infografía, blogs	Páginas web Redes sociales
Mensajes <i>En tu dieta diaria incluye alimentos de todos los grupos como los macro y micronutrientes</i> <i>Haz ejercicio de manera constante</i> <i>Una dieta saludable, es a base de alimentos nutritivos y variados</i> <i>Elige alimentos naturales</i> <i>El agua, no olvides de consumirla</i> <i>Bebe mucha agua, al menos dos litros al día</i> <i>Evita el consumo de grasas saturadas</i> <i>Reduce el consumo de azúcares y grasas</i> <i>Los ingredientes culinarios usados con moderación y adecuadamente, proporcionan comidas y platos sabrosos</i> <i>Elimina de tu dieta el consumo de productos ultra procesados</i> <i>Revisa el semáforo nutricional, que te orienta en la selección de productos procesados</i>		

Fuente: Autores, 2022

Estrategias para generar la información en línea

Actualmente se hace mucha referencia a la nutrición y como actúa en el organismo de las personas, tema de mucha atención para una buena salud a través del bienestar del cuerpo y de la mente. En un entorno cada vez más digitalizado, resulta importante la socialización de este tipo de información sobre nutrición, relacionada con el bienestar a través de herramientas de comunicación digital, que permiten un mayor alcance y acceso a la información de un mayor grupo de personas que muestren su interés hacia esta temática.

En la encuesta planteada a los estudiantes, las dos últimas preguntas buscan recabar opiniones para conocer a través de que, medios les gustaría recibir información nutricional para mejorar su alimentación obteniendo el mayor porcentaje con un 40% de respuesta las redes sociales, 26% página web y 14% guías digitales y un mínimo porcentaje la revista digital y plataformas de streaming, gráfico 3.

Gráfico 3. Medios de información nutricional



Fuente: Autores, 2022

Para construir una estrategia que permita conocer la información que se desea socializar a través de la digitalización es importante estar relacionados con los objetivos y las acciones que se desean ejecutar. Para que todas estas acciones tengan efecto, es importante conocer el perfil del público objetivo al cual se desea llegar con la información planteada en la guía digital.

A través de la aplicación de herramientas de diseño y tecnología se crea una guía digital interactiva, que permita la aplicación de los contenidos digitales elegidos. Los tipos de contenido digital son: el blog que es uno de los principales contenidos digitales que se puede crear para un proyecto informativo sobre alimentación, ayuda a llegar al público, a través de contenidos didácticos y la infografía que es un contenido que ayuda a transmitir información de una forma más visual y atractiva. Estos contenidos digitales pueden ser un tema muy interesante para compartir en páginas web y en las redes sociales.

Discusión

Presentar una Guía digital de productos nutritivos para orientar hábitos de consumo saludable, es una herramienta informativa importante, que genera conocimiento útil para una dieta sana y equilibrada. La investigación científica sobre formulaciones y productos nutritivos con características funcionales incluye revisar bibliografía especializada de alimentos con efectos beneficiosos para la salud. La selección de ingredientes y productos funcionales se basa en la función que cumplen en el organismo y la naturaleza de cada producto. Así, se consideró la clasificación de los alimentos en base a los nutrientes y funcionalidad y las implicaciones en la salud de los consumidores. La guía presenta como diseño un esquema con 10 temas, con mensajes motivacionales sobre alimentación saludable, en base a los resultados emitidos de la encuesta validada y aplicada al público objetivo. La estrategia de información es crear una guía digital interactiva, los tipos de contenido digital son: el blog y la infografía, contenidos que transmiten una información visual y atractiva y muy interesante para compartir en redes sociales.

Relacionando con la investigación, según (Márquez-Sandoval et al., 2014), refiere sobre: El comportamiento alimentario (CA), que establece la relación del ser humano con los alimentos, influye en el consumo de nutrimentos y por tanto contribuye al estado de salud o enfermedad de la población, incluso en jóvenes universitarios. Existen algunos instrumentos validados para evaluar el consumo de alimentos y nutrimentos, pero son escasos los que valoran el CA. El objetivo de su trabajo fue, diseñar y validar un cuestionario para valorar el CA en estudiantes universitarios mexicanos. Con base en la literatura existente y se diseñó un cuestionario para evaluar el CA. Se determinó su lógica y validez de contenido mediante la evaluación por expertos. Se aplicó en dos ocasiones con un intervalo de 4 semanas a 333 estudiantes del sexto semestre de dos licenciaturas (Medicina y Nutrición) de la Universidad de Guadalajara. Se determinó su reproducibilidad mediante el coeficiente de correlación intraclase. Su validez de constructo y consistencia interna se calculó a través del análisis Rasch, tanto para la dificultad de los ítems como para la habilidad de los sujetos. El cuestionario quedó integrado por 31 preguntas con opción de respuesta múltiple. El coeficiente de correlación intraclase fue de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,50 para la habilidad de los sujetos y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems. El 87,1% de los sujetos y el 89,8% de los ítems tuvieron valores de INFIT y OUTFIT dentro de los valores aceptables. Como conclusión se indicó que el presente cuestionario tiene el potencial de medir a bajo costo y de forma práctica aspectos del CA en universitarios, con el propósito de establecer o dar seguimiento a acciones correctivas o preventivas.

Conclusiones

Según las encuestas aplicadas a los estudiantes de la Carrera de Administración de Empresas existe un nivel de conocimiento aceptable sobre alimentos nutritivos y su relación con estilos de vida saludable

La categorización bibliográfica, fue realizada con las bases científicas sobre alimentos nutritivos, alimentación saludable, estilos de vida saludables, para dar un apoyo educativo a través de una guía útil y sencilla sobre alimentación y nutrición que son aspectos importantes para mejorar la salud y el rendimiento académico

La categorización de la información bibliográfica en el esquema presentado en la guía digital, con los temas definidos en cada una de las fichas (10) sobre alimentación saludable, apoyada con los mensajes de motivación sobre los hábitos alimentarios permitirá dar una información precisa que abarque todos los contenidos que se deben precisar de acuerdo a los resultados de la encuesta aplicada al grupo en estudio

Los tipos de contenido digital son: el blog que es uno de los principales contenidos digitales que se puede crear para un proyecto, ayuda a llegar al público objetivo y la infografía que es un contenido que ayuda a transmitir información de una forma más visual y atractiva. Estos contenidos digitales pueden ser un tema muy interesante para compartir en páginas webs y en las redes sociales.

Referencias

Bartrina, J. A., Arija Val, V., Maíz Aldalur, E., Martínez De Victoria Muñoz, E., Ortega Anta, R. M., Pérez-Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Martín, A., Román Viñas, B., Salvador I Castell, G., Tur Marí, J. A., Moreiras, G. V., & Majem, L. S. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutricion Hospitalaria*, 33. <https://doi.org/10.20960/NH.827>

Curbelo, J. (2017). *Competir en la Transformación Digital*.

Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J., & Serra, L. (2004). *Guía de la alimentación saludable*.

Flores, F. (2019). *"Eficacia de las herramientas digitales y posicionamiento de marca en la empresa Procesadora de Alimentos y Bebidas Tarapoto S.A.C 2028"*.

Fuentes Berrio, L., Acevedo Correa, D., Chantré, C. A., & Gelvez Ordoñez, V. M. (2015). Alimentos Funcionales: impacto y retos para el desarrollo y bienestar de la sociedad colombiana. *Biotecnología En El Sector Agropecuario y Agroindustrial*, 13(2), 140.

Gil, A., Ruiz-Lopez, M. D., Fernandez-Gonzalez, M., & de Victoria, E. M. (2014). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Advances in Nutrition*, 5(3), 358S-367S. <https://doi.org/10.3945/an.113.005637>

Gilces Gilces, B., & Villacis Zambrano, L. (2020). *MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA, A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS*. (Vol. 1, Issue 2).

Puleva Food, & SENC. (2020). *Guía de alimentos funcionales*.

Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvadó, J., & Vizmanos-Lamotte, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutricion Hospitalaria*, 30(1), 153–164. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

Martínez, R., Palma, A., & Velásquez, A. (2020). *Revolución tecnológica e inclusión social Reflexiones sobre desafíos y oportunidades para la política social en América Latina*.

Monteiro, C., & Cannon, G. (2017). *Una nueva clasificación de los alimentos*.

Montenegro, J. (2015). *La falta de información como consecuencia de enfermedades no transmisibles a personas de 18 a 60 años, en el sector Saucos 5 al norte de Guayaquil*. www.facsodg.edu.ec

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *Guías Alimentarias del Ecuador*.

Rodríguez, V. (2016). *Creación de una guía gastronómica bilingüe y digital del Municipio El Hatillo*.

Serrano, L., & Domínguez, H. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*. www.minsa.gob.pe

Sierra Llorente, J., Bueno Giraldo, I., & Monroy Toro, S. (2016). *Análisis del uso de las tecnologías TIC por parte de los docentes de las Instituciones educativas de la ciudad de Riohacha*. <https://www.redalyc.org/journal/737/73749821005/html/>

Silveira, M., Megías, S., & Molina, B. (2003). Alimentos Funcionales y Nutrición Óptima. ¿Cerca o Lejos? In *Rev Esp Salud Pública* (Vol. 77).

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2016). *Guía de alimentos funcionales*.