



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Previo a la Obtención del Título de Ingeniero en Diseño
Gráfico

TÍTULO DEL PROYECTO

TEMA:

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE
SALUD BOCA DE CAÑA, DEL CANTÓN SAMBORONDÓN 2014 - 2015.**

PROPUESTA:

**DISEÑO Y ELABORACIÓN DE UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA
IMPRESA PARA FOMENTAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL
ADULTO MAYOR.**

Autora: Sandra Isabel González Orellana

Tutor: Lcdo. Jacinto Xavier Lara Patiño

Promoción

Guayaquil 2014

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
TÍTULO Y SUBTÍTULO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA, DEL CANTÓN SAMBORONDÓN 2014 - 2015. PROPUESTA: DISEÑO Y ELABORACIÓN DE UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA IMPRESA PARA FOMENTAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR.	
AUTOR: González Orellana Sandra Isabel	TUTORES: Lcdo. Jacinto Xavier Lara Patiño
	REVISORES: Econ. Eduardo Romero Pinkay
INSTITUCIÓN: Universidad de Guayaquil	FACULTAD: Comunicación Social
CARRERA: Diseño Gráfico	
FECHA DE PUBLICACIÓN:	No. DE PÁGS: 169
ÁREAS TEMÁTICAS: Hábitos alimenticios, y alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, del Cantón Samborondón	
PALABRAS CLAVE: Alimentación saludable – Adultos Mayores – Campaña publicitaria	
RESUMEN: Este proyecto de investigación tiene como objeto proporcionar al Centro de Salud Boca de Caña un instrumento de información que fomente la alimentación saludable, en el Adulto Mayor. Por medio de una campaña publicitaria que será de gran ayuda para ampliar los conocimientos y les permita utilizar estos recursos para crear conciencia en la comunidad, dar a conocer la importancia de estar saludable y sano con una correcta alimentación para lograr mantener un mejor estilo de vida. El tipo de comunicación visual, ayudará a incentivar a las personas a reflexionar sobre la importancia que es comer de forma saludable para estar sanos, y con una buena salud. La investigación se basa en el método científico, porque permitió verificar si la persona de la tercera edad se alimenta de forma sana mejora su estilo de vida. Se aplicó la investigación de campo para obtener los resultados por medio de la observación y la encuesta. La muestra; se consideró del tipo no probabilística, por considerar que la población no es alta. Se aplicó un cuestionario de preguntas cuyos resultados justifican la propuesta de realizar la campaña publicitaria para fomentar la buena alimentación del Adulto Mayor en el Centro de Salud Boca de Caña.	
No. DE REGISTRO (en base de datos):	No. DE CLASIFICACIÓN:
DIRECCIÓN URL :	
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES	Teléfono: 0991805218 E-mail: Sigonzalez21@hotmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Carrera de Diseño Gráfico
	Teléfono: 042643991
	E-mail: dptotutoriasfacso@gmail.com



Universidad de Guayaquil
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

DIRECTIVOS

MSc. Kléber Loor Valdiviezo
DECANO

MSc. Christel Matute Zhuma
SUBDECANA

MSc. Oscar Vélez Mora
DIRECTOR DE LA CARRERA
DISEÑO GRÁFICO

Abog. Xavier González Cobo
SECRETARIO GENERAL

Máster
Kléber Loor
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.

Tengo bien informar que la egresada: Sandra González Orellana con C.C. # 092612448-8; diseñó y ejecutó el Proyecto de Investigación con el tema: Alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, del Cantón samborondón 2014 - 2015.

Propuesta: Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor.

El mismo que ha cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por la suscrita.

La autora ha ejecutado satisfactoriamente las diferentes etapas constitutivas del proyecto; por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

Lcdo. Jacinto Xavier Lara Patiño
TUTOR

Máster
Kléber Loor
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.

Tengo bien informar que la egresada: Sandra González Orellana con C.C. # 092612448-8; diseñó y elaboró la propuesta: Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor.

Con el tema: Alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, del Cantón samborondón 2014 - 2015.

El mismo que ha cumplido con las directrices y recomendaciones técnicas dadas por el suscrito.

La autora ha ejecutado satisfactoriamente las diferentes etapas constitutivas del desarrollo de la propuesta técnica; por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

Lcdo. Jacinto Xavier Lara Patiño
TUTOR

Máster
Kléber Loor
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Para los fines legales pertinentes comunico a usted que los derechos intelectuales del Proyecto de Investigación: Alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, en el Cantón samborondón 2014 - 2015. Propuesta: Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor, pertenecen a la Facultad de Comunicación Social.

Atentamente,

Sandra González Orellana
C.C. # 092612448-8

CERTIFICADO DE REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Yo, Lcda. Judith Pico Fonseca Certifico: que revisé la redacción y ortografía del Contenido del Proyecto de Investigación con el tema: Alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, en el Cantón Samborondón 2014 - 2015. Propuesta: Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor, elaborado por la egresada: Sandra Isabel González Orellana, previo a la obtención del título de INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO.

Para el efecto he procedido a leer y a analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto:

- Se denota la pulcritud en la escritura en todas sus partes.
- La acentuación es precisa.
- Se utilizan los signos de puntuación de manera acertada.
- En todos los ejes temáticos se evitan los vicios de dicción.
- Hay concreción y exactitud en las ideas.
- No incurre en errores en la utilización de las letras.
- La aplicación de la sinonimia es correcta.
- Se maneja con conocimiento y precisión la morfosintaxis.
- El lenguaje es pedagógico, académico, sencillo y directo, por lo tanto de fácil comprensión.

Por lo expuesto, y en uso de mis derechos como Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Literatura y Castellano, recomiendo la VALIDEZ ORTOGRÁFICA del proyecto previo a la obtención del título de INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO.

Atentamente,

Lcda. Judith Pico Fonseca
Reg. SENESCYT # 1006-12-1121414



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

A D V E R T E N C I A

Se advierte que las opiniones, ideas o afirmaciones vertidas en el presente proyecto, son de exclusiva responsabilidad de la autora del mismo y no está incluida la responsabilidad de la Universidad de Guayaquil.

PROYECTO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA, EN EL CANTÓN SAMBORONDÓN 2014 - 2015.
PROPUESTA: DISEÑO Y ELABORACIÓN DE UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA IMPRESA PARA FOMENTAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR.

APROBADO

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

SECRETARIO

DEDICATORIA

Principalmente quiero dedicar este trabajo a Dios, por haberme regalado el don de la vida, por ser la fortaleza en mis momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de mucho aprendizaje, experiencia, felicidad y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. Gracias Dios por estar a mi lado en cada paso que doy día a día.

Sandra González Orellana

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis se lo agradezco a Dios, por bendecirme para llegar y porque ha hecho realidad este sueño anhelado.

A la UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

A mi tutor de tesis, Lcdo. Xavier Lara Patiño, por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

A mis padres, que con su apoyo incondicional, me han dado las fuerzas para seguir adelante en mi carrera.

SANDRA GONZÁLEZ ORELLANA

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
PÁGINA DE DIRECTIVOS	II
INFORME DEL PROYECTO	III
DERECHOS INTELECTUALES	V
PÁGINA DE LA REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	VI
ADVERTENCIA	VII
PÁGINA DE TRIBUNAL	VIII
DEDICATORIA	IX
AGRADECIMIENTO	X
ÍNDICE GENERAL	XI
ÍNDICE DE CUADROS	XV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XVI
RESUMEN	XVIII
Introducción	1
Contexto mundial	2
Contexto latinoamericano	4
Contexto en Ecuador	5
Contexto en la Institución	7
Problemática de la investigación	8
Causas y Consecuencias	9
Delimitación	10
Variables	10
Hipótesis	11
Objetivos	11
Justificación	12
Novedad Científica	13

CAPÍTULO I Marco Teórico

Antecedentes del estudio	14
Fundamentación Teórica	14
La Alimentación	15
La Nutrición	16
Fases de la nutrición	17
Nutrientes Esenciales	17
Glúcidos o carbohidratos	18
Proteínas	18
Las grasas	19
Las vitaminas	20
Los minerales	20

El agua.....	21
Rueda alimenticia.....	21
Clasificación de los alimentos.....	22
Alimentos reguladores.....	23
Alimentos energéticos.....	23
Alimentos plásticos.....	23
Leyes de la alimentación.....	24
Ley de la cantidad.....	24
Ley de la calidad.....	24
Ley de la armonía.....	24
Ley de la adecuación.....	25
Alimentos transgénicos.....	25
El envejecimiento.....	26
Niveles de envejecimiento.....	27
El adulto mayor.....	28
El adulto mayor y los cambios de la edad.....	29
Alimentación del adulto mayor.....	31
Deficiencias nutricionales del adulto mayor.....	33
Signos de la mala nutrición en el adulto mayor.....	34
Causas de la mala nutrición en el adulto mayor.....	36
Recomendaciones y requerimientos nutricionales en el adulto mayor.....	37
Relación entre los hábitos de consumo alimenticio y las enfermedades en el adulto mayor.....	43
Prevención de la mala alimentación del adulto mayor en el Centro de salud Boca de Caña.....	44
Fundamentación Andragógica.....	45
Fundamentación Psicológica.....	46
Fundamentación Sociológica.....	47
Fundamentación Tecnológica.....	48
Fundamentación Legal.....	49

CAPÍTULO II

Metodología, análisis e interpretación de datos

Metodología.....	54
Método.....	54
Tipos de investigación.....	56
Investigación de campo.....	56
Investigación explicativa.....	57
Investigación aplicada.....	57
Población.....	58
Muestra.....	59
Técnicas de investigación.....	60
Observación.....	60

Entrevista	60
Encuesta	61
Documentación bibliográfica	61
Procedimiento de la investigación	62
Análisis e interpretación de resultados	63
Entrevista	63
Encuesta a enfermeras	65
Encuesta a familiares	75
Discusión de los resultados	90
Conclusión y Recomendación	92

CAPÍTULO III

Propuesta

Título	93
Justificación	93
Fundamentación teórica	94
Campaña gráfica	94
Objetivos de la campaña	95
Tipo de campaña	95
Publicidad	99
Medios publicitarios	100
Piezas gráficas	100
Elementos de las piezas gráficas	101
Afiche	102
Folleto	103
Tríptico	104
Plegable	104
Guía informativa	104
Material P.O.P	111
Objetivo General	112
Objetivos Específicos	112
Importancia	112
Factibilidad	113
Descripción de la propuesta	113
Nombre de Campaña	114
Justificación del nombre	114
Justificación cromática	115
Tipografías	116
Piezas Gráficas	117
Afiche	118
Grupo objetivo	122
Tríptico	124
Plegable	128
Guía nutricional	131

Justificación cromática.....	136
Tipografías usadas en la guía.....	137
Secciones de la guía.....	137
Material P.O.P.....	140
Aspectos Legales.....	142
Misión.....	146
Visión.....	146
Beneficiarios.....	146
Impacto Social.....	147
Conclusiones.....	147
Definición de Términos Relevantes.....	148
Bibliografía.....	156
Linkografía.....	157
Referencias Bibliográficas.....	158

Anexos

Entrevista.....	161
Encuesta a Enfermeras.....	162
Encuestas a Familiares del adulto mayor.....	164
Fotos.....	167

ÍNDICE DE CUADROS

		Pág.
Cuadro # 1:	Población	58
Cuadro # 2:	Muestra	59
Cuadro # 3:	Alimentación saludable del adulto mayor	65
Cuadro # 4:	Conocimiento teórico de la alimentación saludable	66
Cuadro # 5:	Falta de información sobre la correcta alimentación	67
Cuadro # 6	Alimentos, más consumidos por el adulto mayor	68
Cuadro # 7	Enfermedades más comunes en el adulto mayor	69
Cuadro # 8	Alimentación adecuada del adulto mayor	70
Cuadro # 9	Rutina índice, a una incorrecta alimentación	71
Cuadro # 10	Combinar alimentos de manera adecuada	72
Cuadro # 11	Campaña para fomentar la alimentación saludable	73
Cuadro # 12	Charlas para fomentar la correcta alimentación	74
Cuadro # 13	Importancia de la alimentación en el adulto mayor	75
Cuadro # 14	Conocimiento de la alimentación	76
Cuadro # 15	Correcta alimentación en la tercera edad	77
Cuadro # 16	Alimentación saludable en la tercera edad	78
Cuadro # 17	Riesgos de la mala alimentación	79
Cuadro # 18	Comida rápida	80
Cuadro # 19	Calorías que se consume	81
Cuadro # 20	Actividad física	82
Cuadro # 21	Alimentos que se consumen con frecuencia	83
Cuadro # 22	Descripción de salud	84
Cuadro # 23	Vasos de agua al día	85
Cuadro # 24	Conocimiento sobre alimentación saludable	86
Cuadro # 25	Campaña para fomentar la alimentación saludable	87
Cuadro # 26	Charlas para fomentar la alimentación	88
Cuadro # 27	Guía nutricional para ampliar conocimientos	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico # 1	Rueda alimenticia, grupo de alimentos.....	22
Gráfico # 2	Alimentación saludable del adulto mayor.....	65
Gráfico # 3	Conocimiento teórico de la alimentación saludable.....	66
Gráfico # 4	Falta de información sobre la correcta alimentación.....	67
Gráfico # 5	Alimentos, más consumidos por el adulto mayor.....	68
Gráfico # 6	Enfermedades más comunes en el adulto mayor.....	69
Gráfico # 7	Alimentación adecuada del adulto mayor.....	70
Gráfico # 8	Rutina índice, a una incorrecta alimentación.....	71
Gráfico # 9	Combinar alimentos de manera adecuada.....	72
Gráfico # 10	Campaña para fomentar la alimentación saludable.....	73
Gráfico # 11	Charlas para fomentar la correcta alimentación ..	74
Gráfico # 12	Importancia de la alimentación en el adulto mayor.....	75
Gráfico # 13	Conocimiento de la alimentación.....	76
Gráfico # 14	Correcta alimentación en la tercera edad.....	77
Gráfico # 15	Alimentación saludable en la tercera edad	78
Gráfico # 16	Riesgos de la mala alimentación.....	79
Gráfico # 17	Comida rápida.....	80
Gráfico # 18	Calorías que se consume	81
Gráfico # 19	Actividad física.....	82
Gráfico # 20	Alimentos que se consumen con frecuencia.....	83
Gráfico # 21	Descripción de salud.....	84
Gráfico # 22	Vasos de agua al día	85
Gráfico # 23	Conocimiento sobre alimentación saludable	86
Gráfico # 24	Campaña para fomentar la alimentación saludable.....	87
Gráfico # 25	Charlas para fomentar la alimentación.....	88
Gráfico # 26	Guía nutricional para ampliar conocimientos.....	89
Gráfico # 27	Cuadrícula.....	114
Gráfico # 28	Área de reserva.....	115
Gráfico # 29	Justificación cromática del logotipo.....	115
Gráfico # 30	Logotipo.....	116
Gráfico # 31	Tipografías del logotipo.....	116

Gráfico # 32	Cuadrícula afiche	117
Gráfico # 33	Afiche del adulto mayor	118
Gráfico # 34	Rueda de alimentación del afiche	119
Gráfico # 35	Colores de la rueda de alimentación	120
Gráfico # 36	Plato sobre la rueda alimenticia	121
Gráfico # 37	Fotos del afiche	122
Gráfico # 38	Tipografías del afiche	122
Gráfico # 39	Cuadrícula tríptico informativo	123
Gráfico # 40	Tríptico informativo anverso	124
Gráfico # 41	Cuadrícula Tríptico informativo	125
Gráfico # 42	Tríptico informativo reverso	126
Gráfico # 43	Colores usados en el tríptico	126
Gráfico # 44	Cuadrícula Plegable	127
Gráfico # 45	Plegable del adulto mayor anverso	128
Gráfico # 46	Plegable del adulto mayor reverso	129
Gráfico # 47	Colores usados en el plegable	130
Gráfico # 48	Tipografías del plegable	130
Gráfico # 49	Portada guía nutricional	131
Gráfico # 50	Contraportada guía nutricional	132
Gráfico # 51	Índice guía nutricional	133
Gráfico # 52	Índice guía nutricional	134
Gráfico # 53	Índice guía nutricional	135
Gráfico # 54	Colores, sección de la guía nutricional	136
Gráfico # 55	Tipografías de la guía nutricional	137
Gráfico # 56	Secciones de guía nutricional	137
Gráfico # 57	Secciones de guía nutricional	138
Gráfico # 58	Secciones de guía nutricional	139
Gráfico # 59	Imantado	140
Gráfico # 60	Imantado nevera	141



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

Tema

Alimentación saludable del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, en el Cantón Samborondón 2014 - 2015. Propuesta: Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor.

Autora: Sandra Isabel González Orellana
Tutor: Lcdo. Jacinto Xavier Lara Patiño

Resumen

Este proyecto de investigación tiene como objeto proporcionar al Centro de Salud Boca de Caña un instrumento de información que fomente la alimentación saludable, en el Adulto Mayor. Por medio de una campaña publicitaria que será de gran ayuda para ampliar los conocimientos y les permita utilizar estos recursos para crear conciencia en la comunidad, dar a conocer la importancia de estar saludable y sano con una correcta alimentación para lograr mantener un mejor estilo de vida. El tipo de comunicación visual, ayudará a incentivar a las personas a reflexionar sobre la importancia que es comer de forma saludable para estar sanos, y con una buena salud. La investigación se basa en el método científico, porque permitió verificar si la persona de la tercera edad se alimenta de forma sana mejora su estilo de vida. Se aplicó la investigación de campo para obtener los resultados por medio de la observación y la encuesta. La muestra; se consideró del tipo no probabilística, por considerar que la población no es alta. Se aplicó un cuestionario de preguntas cuyos resultados justifican la propuesta de realizar la campaña publicitaria para fomentar la buena alimentación del Adulto Mayor en el Centro de Salud Boca de Caña.

DESCRIPTORES:

Alimentación saludable – Adultos Mayores – Campaña publicitaria

INTRODUCCIÓN

Al llegar a la tercera edad es muy importante cuidar la forma de alimentarse, ya que la misma se relaciona de manera directa con la calidad de vida. Una alimentación adecuada es el primer paso para lograr un estilo de vida saludable, es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas del ser humano.

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, para esto se debe combinar varios alimentos en forma equilibrada. Es importante que los adultos mayores, tengan un estilo de vida saludable; con el propósito de promover el bienestar integral y disminuir el riesgo en la salud como las enfermedades no transmisibles: hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otras.

Uno de los problemas que no permite solucionar este problema es que el adulto mayor ya no puede prepararse sus alimentos por si solos y necesitan de ayuda porque muchos no pueden desplazarse con la facilidad que lo hacían antes. Si a esto, se le suma los gustos más exigentes como las mañanitas y el consumo de medicamentos pueden interferir en la absorción de ciertos nutrientes, y poner en riesgo elevado al organismo de una fuerte desnutrición.

Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. En el adulto mayor la cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es fundamental, para que su organismo funcione correctamente.

Contexto Mundial

El proceso de envejecimiento a nivel mundial va a un ritmo sin precedentes en la historia de la humanidad. Sin embargo, con el avance de la tecnología y ciencia de la salud, la esperanza de vida aumenta de forma considerable, de manera que la vejez ya no es sinónimo de enfermedad, sino una etapa del ciclo vital del ser humano.

Las enfermedades que causan más muertes en todo el mundo se relaciona de manera directa con una alimentación desequilibrada, con el exceso de grasa y con demasiada sal. Un 59% de los 56,5 millones de fallecimientos registrados en el 2013 se deben a enfermedades crónicas causadas por una mala alimentación y la falta de ejercicio físico. Así lo asegura un informe de 30 especialistas en nutrición han elaborado para la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el fondo de Naciones Unidas para la alimentación (FAO).

Las enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, diabetes e hipertensión, son las principales causas de muerte en los países desarrollados; desde hace más de diez años, han alcanzado a las zonas más pobres del planeta, en especial las ciudades en que se implementa la cultura de la comida rápida, que se caracteriza por el exceso de grasas saturadas y sales. La OMS establece una relación directa entre el desarrollo urbano y las enfermedades crónicas.

Casi el 48 % de la población del continente asiático, y más del 50% del continente europeo sufren de enfermedades crónicas, por la mala alimentación según los estándares de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta problemática afecta de forma directa a los gobiernos, por el

aumento de enfermedades relacionadas con la salud, lo que genera un mayor gasto y necesidad de recursos.

En los países desarrollados las personas que habitan en ella prefieren consumir la denominada "comida rápida", que es una de las causas directas, de la mala alimentación, son alimentos ricos en grasas como por ejemplo: las hamburguesas, las papas fritas, etc., además, la proliferación de restaurantes con esta clase de comida como: Burger King, KFC o McDonald's es lo que impulsa a las personas a consumir la comida chatarra, por lo tanto, se puede decir que la dieta en los países desarrollados es incorrecta.

Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo se relacionan con el aumento de grasa en el hígado, llamado síndrome metabólico. Este síndrome se caracteriza por el sobrepeso, hipertensión, diabetes, y altos niveles de colesterol y triglicéridos. Este síndrome puede prevenirse con una dieta sana y ejercicio regular.

Al norte de África, España, Grecia y Marruecos, se emplea la dieta mediterránea que contiene menos carnes y carbohidratos y más alimentos a base de vegetales, esta va desde la tierra a la mesa, sus ingredientes principales son: el aceite de oliva, cereales, frutas y verduras frescas, carne, pescado, lácteos, etc. la dieta mediterránea puede llevar los niveles de azúcar en la sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de cardiopatía y otros problemas de salud, esta dieta es apta para todas las edades, y promueve una alimentación más sana.

Según la OMS, 2,7 millones de muerte anuales son por ingesta insuficiente de frutas y verduras. 1,9 millones por inactividad física.

Contexto Latinoamericano

La alimentación en las personas de la tercera edad en toda Latinoamérica, juega un papel muy importante para los adultos mayores; y que a su edad experimenta cambios biológicos y esto hace que sea un grupo con riesgo de desnutrición. Por lo cual es necesaria una alimentación adecuada, para así cubrir esas necesidades, hay que tener presente que la salud es el bienestar integral del ser Humano.

En Latinoamérica la vida media se sitúa por encima de los 65 años en los países de alto nivel de bienestar. Sin embargo, no es suficiente conseguir vivir muchos años, lo fundamental es mantener una alimentación equilibrada para vivir en salud.

El aumento de la población de adultos mayores, ha provocado interés de investigadores en identificar los factores que pueden influir en un envejecimiento saludable. Según datos de la OMS, en el mundo la alimentación desequilibrada causa anualmente 36 millones de muertes y en América más de 4'500.000, lo que la convierte en el problema de salud más grave que existe.

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, alerta sobre el crecimiento de hasta 300% de enfermedades crónicas en adultos, como son hígado graso, cirrosis, diabetes y cáncer en el tubo digestivo, que se convierten en una de las principales causas de hospitalización, complejidad en tratamientos y de muerte.

Contexto en Ecuador

En el Ecuador a nivel nacional, la alimentación balanceada debe ser importante en todas las etapas de la vida. Una buena alimentación y nutrición en el adulto mayor, está íntimamente ligado a mejorar la calidad de vida de la población adulta en el Ecuador y prevenir la aparición de diversas enfermedades patológicas que se presentan en la tercera edad.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) dice que en el Ecuador el 25% y 30% de las personas adultas tienen sobrepeso, hígado graso, hipertensión, diabetes, cáncer, por la mala alimentación. Esto aumenta los riesgos de muertes o padecen otras enfermedades que afectan la salud.

Existen cambios en los sistemas que afectan la alimentación en la tercera edad, por ejemplo, la reducción del número de dientes, disminución de la masa muscular, reducción del flujo salival, dificultad para deglutir, disminuye la sensibilidad a los sabores salado y dulce, hay una baja de la motilidad intestinal que da lugar al estreñimiento, la capacidad de absorción de nutrientes se debilita: hierro, zinc y calcio, disminuye la tolerancia a la glucosa.

En el 2013 se registraron 63.103 defunciones generales; las principales causas de muerte fueron la diabetes y las enfermedades hipertensivas, con 3.698 y 4.156 casos, respectivamente. De acuerdo con la evidencia científica, el exceso de sal es factor riesgo para la hipertensión, el exceso de consumo de azúcar es factor de riesgo para la diabetes y el exceso de grasa es un factor riesgo para las enfermedades cerebrovasculares (cerebro) y cardiovasculares (corazón).

En Ecuador, la prevalencia de obesidad y de sobrepeso se registra un 63 % en la población adulta de acuerdo a la encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2013 (Ensanut).

Para informar a la ciudadanía sobre los contenidos de azúcar, sal y grasas, alrededor de 10.000 productos se tuvieron que acoger a la norma de etiquetado de alimentos. El nuevo sistema gráfico de etiquetado facilita la lectura de información nutricional. Este proceso se aplica a los productos nacionales e importados.

El reglamento de etiquetado de alimentos exige informar si los productos contienen entre sus ingredientes edulcorantes, advierte sobre el consumo no recomendado de bebidas energéticas y advierte a los consumidores sobre la presencia de alimentos transgénicos, Organismo Modificado Genéticamente (OMG).

Este reglamento tiene como objeto regular y controlar el etiquetado de los alimentos procesados para el consumo humano, a fin de garantizar el derecho constitucional de las personas a la información oportuna, clara, precisa y no engañosa sobre el contenido y características de estos alimentos, que permita al consumidor la correcta elección para su adquisición y consumo

En Guayaquil, existen varias fundaciones e instituciones que se dedican al cuidado de las personas de la tercera edad, pero muchos carecen de los conocimientos necesarios para fomentar una alimentación sana y adecuada para el adulto mayor; lo que deteriora la salud y la calidad de vida. El alto índice de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, va en aumento, factor por el cual el sector de la salud se encuentra alarmado.

Contexto en la Institución

El Centro de Salud Boca de Caña pertenece hace 20 años al Ministerio de salud pública, se encuentra en Samborondón recinto Boca de caña mz 14 solar 10 rcto, ofrece una atención de lunes a viernes de 7:00 am a 18:00 pm, tiene alrededor de 6 áreas, en el cual consta: medicina general, obstetricia, pediatría, odontología, psicología. Además de tener un área un club del adulto mayor donde imparten charlas informativas, y realizan diversas actividades.

En el Centro de Salud, realiza constantes programas y campañas informativas sobre las enfermedades, para que la comunidad pueda tener conocimiento sobre ellas, y ha visto con preocupación el aumento de enfermedades en los pacientes adultos mayores, relacionado con la mala comunicación adecuada con relación al tema; por este motivo aprobaron este proyecto que persigue incorporar contenidos sobre la alimentación nutrición y que será plasmada en una campaña gráfica que ayudará a fomentar hábitos alimenticios en la comunidad y está dirigido a las personas que se encargan de cuidar al adulto mayor, cuidados que son necesarias para una correcta alimentación y mejorar su salud, y mantener una mejor calidad de vida.

Cabe recalcar que, es importante que se valore la alimentación saludable y promover correctos hábitos alimenticios, con el fin de crear conciencia.

PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

El incremento en la expectativa de vida en las últimas décadas debe considerarse como uno de los grandes éxitos de la civilización, y, sin duda las mejorías nutricionales conseguidas a lo largo del pasado siglo contribuyen de manera esencial a este éxito, sin embargo los problemas de salud en la población, por la mala alimentación crece de manera imparable en la mayoría de países del mundo.

El desorden alimenticio va desde los primeros años de vida, hasta la edad adulta, donde se provoca de forma considerable un desbalance nutricional, con mayor tendencia alimentarse de forma incorrecta, abusar de las comidas chatarras y dejar de lado los alimentos saludables, todo esto acompañado de una vida sedentaria, lo que implica llegar a la vejez con problemas de salud.

Para los adultos mayores la nutrición es un factor crítico, ya que repercute tanto en la salud física como en la emocional. La falta de información adecuada sobre la correcta nutrición en familiares o personas relacionadas con el adulto mayor da origen a una mala alimentación que no permite encontrar una pronta solución.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Causas:

- Falta de higiene en los alimentos
- Alimentos inadecuados
- Descuido en la alimentación y desequilibrio.
- Cambio a nivel fisiológico y anatómico
- Escasos recursos económicos
- Poca información sobre la alimentación saludable por parte de los familiares.

Consecuencias:

- Provoca enfermedades
- Necesidad de nutrientes
- Enfermedades crónicas (anemia, cáncer, obesidad, enfermedades digestivas, etc.)
- Disminución o pérdida total de las habilidades motrices, visuales o Auditivas.
- Ingesta de alimentos no adecuados proporcionan un desequilibrio.
- Mala combinación de los alimentos en el hogar.

DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Campo: Salud y Bienestar nutricional

Área: Diseño Gráfico

Aspectos: Psicológicos, sociológicos y tecnológicos

Tema: Alimentación saludable del Adulto Mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, del Cantón Samborondón 2014 - 2015.

Propuesta: Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el Adulto Mayor.

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Variable Independiente:

Alimentación saludable del Adulto Mayor en el Centro de Salud Boca de caña, del Cantón Samborondón 2014 - 2015.

Variable Dependiente:

Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el Adulto Mayor.

HIPÓTESIS

¿Con la aplicación de una campaña gráfica se logrará informar sobre una alimentación adecuada para prevenir enfermedades del adulto mayor en el Centro de salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Facilitar información a las personas relacionadas con el adulto mayor, sobre una alimentación adecuada y prevenir enfermedades mediante una campaña publicitaria impresa.

Objetivos Específicos

- Identificar la situación actual de los pacientes del Centro de Salud Boca de Caña.
- Mantener y crear un estilo de vida saludable que protejan a la mente del deterioro cognitivo en el adulto mayor.
- Incentivar a las personas a mantener una alimentación adecuada, con el fin de evitar enfermedades.
- Elaboración de las piezas gráficas de la campaña publicitaria.

JUSTIFICACIÓN

En este escenario se torna indispensable una buena alimentación, para aminorar el deterioro progresivo en la fisiología del adulto mayor y la prevención de las enfermedades que afectan en gran parte a este grupo etéreo (artritis, artrosis, osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial, infartos cardiacos).

La alimentación, es un factor muy importante para la salud, puesto que así se tendrá un completo bienestar físico, mental y social; ya que los alimentos proporcionan muchos nutrientes, vitaminas y minerales, con los cuales se obtienen una nutrición equilibrada, además una alimentación adecuada ayuda a prevenir muchas enfermedades en el adulto mayor, ya que por su edad experimentan cambios biológicos que afectan su salud y bienestar físico. Por ende una alimentación correcta y realizar ejercicio físico constante ayuda a reforzar el sistema inmunológico.

Basta recordar el impacto que tiene la sociedad con las llamadas "enfermedades de la civilización"; que traen enfermedades como: hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria e incluso ciertos tipos de cáncer que se relacionan con una alimentación desequilibrada.

La responsabilidad en el cuidado alimenticio es un compromiso en el país, porque el envejecimiento de la población trae consigo un aumento de enfermedades, es importante educar a las personas sobre la alimentación sana para poder evitarlas. Por lo que justifica realizar este proyecto con los pacientes del área de nutrición del Centro de Salud Boca de Caña, ya que la mala alimentación es la causa de muchas enfermedades en la población del adulto mayor.

NOVEDAD CIENTÍFICA

Una pirámide de la alimentación saludable es un instrumento educativo. Se basa en los conocimientos científicos sobre nutrición más actuales, pero su objetivo es mostrar esa información de un modo sencillo y comprensible para que todos puedan incorporarla en su vida cotidiana. Por esa razón, hay varios modelos y, también, actualizaciones: a medida que se descubren nuevas facetas de la alimentación, las pirámides se reajustan y se adaptan.

Los avances científicos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y su importancia en la salud, está completamente comprobado que una buena alimentación equilibrada ayudan al mantenimiento integral del bienestar.

En teoría esta investigación permite conocer la realidad del adulto mayor con una mala alimentación, saber qué induce a esto, además sirve de base para investigaciones posteriores. En la práctica se fomenta la alimentación saludable en el adulto mayor para prevenir enfermedades relacionadas con este tema y combatir este mal que aflige a la sociedad.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Revisados los archivos y fuentes de la Facultad de Comunicación Social carrera Diseño Gráfico, se encontraron trabajos de investigación similares al tema propuesto, pero con un enfoque diferente al que se presenta en este proyecto con el tema “Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña, del Cantón Samborondón 2014 -2015”.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La etapa del adulto mayor, que empieza a partir de los 65 años, es el último periodo de vida del ser humano, aquí las arrugas son más notorias, cambia la forma de hablar, presentan pérdida de la visión, problemas para caminar, y algunas enfermedades no les permiten llegar a esta etapa.

El adulto mayor en la etapa de la senectud enfrenta varios cambios en su organismo, como los cambios en los hábitos alimenticios. Es considerable darles una dieta especial, que depende de la condición de la salud en que se encuentre. El adulto mayor debería consumir una gran variedad de alimentos saludables, estos alimentos debe incluir nutrientes esenciales que ayuden a la digestión: tales como las proteínas encontradas en el pan integral, cereal, arroz y pasta.

Escoger una variedad de frutas y verduras, que incluye las verduras de color verde oscuro y anaranjado, lácteos como: leche, yogurt y queso bajos en grasa. Seleccionar fuentes de proteínas, como carne de res magra, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces.

(CABRERA, 2009)

Dice que: Es recomendable que el Adulto Mayor realice una dieta equilibrada para mantener un buen estado de salud, en el sentido de comer una amplia variedad de alimentos con el objeto de proporcionar todos los nutrientes necesarios para que su cuerpo se mantenga bien. (Pág. 15).

La Alimentación

Es el proceso consciente y voluntario, en el que los seres humanos toman del exterior varios tipos de alimentos con el objetivo de recibir nutrientes necesarios para sobrevivir, esos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo elementos necesarios para sobrevivir y funcionar correctamente.

La alimentación es un aspecto fundamental en la vida humana, ya que ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Gran parte del bienestar se encuentra en una buena nutrición, para esto son importantes todas las comidas, incluida el desayuno, que muchas veces olvidan, pero es un hábito necesario y muy beneficioso.

Recuerde: Una dieta variada y equilibrada aporta todas las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del organismo.

La Nutrición

Es el proceso mediante el cual el organismo toma los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos involuntarios, como la digestión y la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo. Todo este proceso se llama nutrición, toma la energía necesaria para poder llevar el proceso de las funciones vitales y desempeñar las actividades diarias.

Para tener una nutrición equilibrada es necesario consumir alimentos de los tres grupos alimenticios, como: el grupo de los cereales y tubérculos, en segundo lugar, el grupo de las frutas y verduras, y en tercer lugar, los productos de origen animal y las leguminosas. De estos tres grupos, se destacan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita y que se debe consumir diariamente para tener una buena nutrición.

La nutrición es salud, y ayuda de manera directa al sistema inmunitario, y evita contraer menos enfermedades y en definitiva, tener una buena salud.

(OMS, 2008)

La Organización Mundial de la Salud señala que la malnutrición es una de las causas más importantes consideradas como factores claves de mortalidad en el mundo, y por supuesto, en los países menos desarrollados, donde un porcentaje elevado de su población sufre enfermedades o, en el peor de los casos, fallece a consecuencia de una mala nutrición.

Fases de la Nutrición

- **Digestión:** El alimento se divide en componentes simples por medio de la transformación física y química para luego convertirse en sustancias asimilables por las células del organismo.
- **Absorción:** Los componentes simples pasan a través de la mucosa intestinal, y los incorporara en el torrente sanguíneo, los alimentos ya transformados.
- **Circulación:** Transportan los nutrientes absorbidos a cada célula del cuerpo.
- **Fijación o asimilación:** Cada célula toma, incorpora y transforma, si es necesario, los elementos que necesita el organismo para cumplir con su función.
- **Excreción o eliminación:** Cada célula deposita a la sangre desechos que ya no necesita, para después ser eliminados por los riñones, el intestino y los pulmones.

Nutrientes Esenciales

Son sustancias aprovechadas por el organismo, y se encuentra distribuido en los alimentos de forma desigual, como por ejemplo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento del organismo.

Es importante consumir diariamente estos nutrientes, ya que aportan elementos necesarios para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos, así como da energía para realizar las actividades fisiológicas y metabólicas del organismo. Entre ellos tenemos:

Glúcidos o carbohidratos

Son nutrientes que se encuentran en los alimentos de origen vegetal y constituye la principal fuente de energía en la alimentación. Los carbohidratos se encuentran en el arroz, maíz, trigo, patatas, leche, etc. Las moléculas más sencillas de los glúcidos son los monosacáridos, como la glucosa y la fructosa, y las más complejas son los polisacáridos, como el almidón y el glucógeno.

Funciones:

- Es la principal fuente de energía.
- Forman parte de la estructura celular.
- Son constituyentes de los anticuerpos.

Proteínas

Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo, y se encuentran en la carne, la leche y sus derivados, los huevos y las legumbres. Son degradadas durante la digestión en aminoácidos, y son transportadas por la sangre y distribuidos a los diferentes tejidos.

Funciones:

- Aporta aminoácidos esenciales, necesarios para el crecimiento y la reparación de los tejidos.
- Es fundamental para el equilibrio de las células.
- Forman parte de glucoproteínas, hormonas, lipoproteínas, enzimas y anticuerpos.

Las Grasas

Son combustibles, como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos, porque protegen del frío y dan energía para que el organismo funcione. Ayudan a transportar y absorber las vitaminas liposolubles e incorporan ácidos grasos esenciales que el organismo no produce. Se encuentran en los productos lácteos, carnes, aceites vegetales y frutos secos.

Funciones:

- Es una fuente de energía.
- Sirven de protección para los vasos sanguíneos, los nervios y otros órganos.
- Son componentes de la membrana celular.
- Son estimulantes del apetito.
- Son vehículos para la absorción de vitaminas A, D, K y E.
- Son componentes del tejido nervioso.

Las Vitaminas

Son nutrientes esenciales, que están presentes en los tejidos animales y vegetales. Aseguran las funciones celulares y también algunos procesos metabólicos. No son elaboradas por el organismo e ingresan a él con los alimentos.

Tipos de vitaminas

Las vitaminas se dividen en dos grupos, las vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

-Las vitaminas hidrosolubles: se disuelven en agua, son coenzimas que tienen un funcionamiento activo en el organismo, entre ellas se encuentran la Vitamina C y la Vitamina B1 hasta la vitamina B12.

-Las vitaminas liposolubles: se disuelven en grasas y aceites. Suelen encontrarse en los alimentos grasos y son almacenados en los tejidos adiposos del cuerpo. También se acumulan en el hígado. Entre ellas se encuentran la Vitaminas A, D, E y K.

Los Minerales

Representan el 5% del peso corporal y regulan muchos procesos del organismo. Pueden ser: Macronutrientes (calcio, magnesio y fósforo), se necesitan consumir al menos 100 g diarios y los Micronutrientes (yodo, cobre, hierro, potasio, sodio y cloro, flúor, azufre, zinc y manganeso), se necesitan consumir al menos 100 g diarios.

El Agua

Es indispensable para la vida y es muy abundante en la mayoría de los alimentos, es el componente más importante del cuerpo, porque constituye el 70% del peso corporal y es imprescindible para el funcionamiento de los órganos. El agua interviene en los procesos de regulación de temperatura, excreción y orina, siendo esencial para evitar la deshidratación, en ancianos y niños.

Funciones:

- Facilita el transporte de nutrientes y productos residuales.
- Se encarga de la regulación de la temperatura corporal.
- Es un disolvente de sustancias.
- Es el componente estructural de las células.

Rueda Alimenticia

La rueda alimenticia, clasifica e indica la cantidad, y los diferentes tipos de alimentos que necesita consumir el individuo, para que el organismo se mantenga de forma correcta, y pueda realizar todas sus funciones vitales, para poder estar saludable.

Se lo representa de forma gráfica, con el fin de combinar alimentos adecuados, además contiene un código de colores que ayuda a reconocer, rasgos generales, de manera más sencilla. Fue promovido en España por el Ministerio de Sanidad, profesionales de la salud y la educación. Es utilizada como una herramienta didáctica, donde permite enseñar los diferentes grupos de alimentos, y las funciones que realizan en el organismo para su buen funcionamiento.

Gráfico # 1

Rueda alimenticia, Grupos de alimentos



Fuente: <http://nutricelldmexico.blogspot.com/2013/01/dieta-que-significa.html>

Clasificación de los alimentos

Según la misión que cumplen en el organismo, los alimentos pueden dividirse en los siguientes tres grupos:

- Alimentos reguladores o protectores
- Alimentos energéticos y
- Alimentos plásticos o constructores.

Alimentos reguladores o protectores: (vitaminas y minerales), regulan el funcionamiento del organismo, como la digestión, visión y los azúcares e introducen al organismo minerales que el cuerpo necesita.

Los principales alimentos reguladores son:

Verduras: acelga, zanahoria, coliflor, pimiento, rábano, Brócoli, Nabo, Remolacha etc.

Frutas: melón, guayaba, mandarina, limón, kiwi, naranja, fresa, toronja, mango, uvas, manzana, tomate, aguacate, etc.

Semillas: lentejas, frijol, garbanzo, chícharos, haba, maíz, etc.

Alimentos Energéticos: (carbohidratos), proveen energía para realizar actividades físicas, tales como: correr, caminar, etc. Ayuda al crecimiento, construye y repara el desgaste del cuerpo, además es el encargado de formar los músculos y los huesos.

Los principales alimentos energéticos son:

Cereales y sus derivados: avena, pan, pasta, arroz, avena, soja, maíz (morocho, mote, canguil), cebada, quinua.

Leguminosas: lenteja, chocho, arveja, soja y granos secos.

Alimentos grasos: mantequilla, aceites, manteca, nata, etc. Se deben consumir con moderación.

Alimentos Plásticos o constructores: (proteínas), brindan sustancias necesarias para construir o formar tejidos del cuerpo y permite reparar partes

del que han sido dañadas, tales como: una cortadura o un golpe etc. Se encargan de formar los músculos, sangre, piel y otras partes del cuerpo.

Los principales alimentos plásticos son:

De origen animal: pescados y mariscos, huevo, cerdo, carne, pollo, la leche y sus derivados.

De origen vegetal: frejol, garbanzos, arvejas, legumbres, lentejas, etc.

Nueces y semillas: maní, pepas de zambo y zapallo.

Leyes de la alimentación

Pedro Escudero, pionero de la alimentación cinética en América del sur, resumió en cuatro leyes los requisitos de la alimentación correcta. Entre ellas se encuentran:

Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y energéticas que el organismo necesita con el fin de mantener el peso normal del mismo.

Ley de la calidad: El régimen alimentario debe ser completo para ofrecer al organismo todas las sustancias que necesita para su funcionamiento. Debe contener proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Ley de la armonía: las cantidades y los principios de la alimentación deben conservar una porción adecuada entre sí. De igual manera, sino se come en armonía, difícilmente los alimentos incorporados se digieran de manera óptima para que el organismo lo pueda utilizar.

Ley de la adecuación: La alimentación del individuo debe ser la apropiada, de ello depende las necesidades propias del mismo. Así, por ejemplo, el régimen alimenticio debe adecuarse de acuerdo, al sexo, edad, actividad, hábitos culturales, estado de salud, y economía. Todo esto implica una adecuada elección de los alimentos, así como una adecuada preparación.

Los Alimentos Transgénicos

Los alimentos transgénicos u Organismos Modificados Genéticamente (OMG), son alimentos que han sido creados con la aplicación de técnicas de ingeniería genética. Dicho de otra forma, es aquel alimento obtenido de un organismo al cual le ha incorporado genes de otro para producir algunas propiedades específicas. En la actualidad tienen mayor presencia en los alimentos procedentes de plantas transgénicas como la cebada, el maíz o la soya.

Actualmente se comercializan los vegetales modificados para que tengan una vida comercial mucho más larga, resistan las condiciones ambientales agresivas, como el frío, sequías y suelos salinos, y también puedan resistir las plagas de insectos.

Problemas de salud por los cultivos transgénicos

Para saber con certeza los efectos secundarios de los cultivos transgénicos se requieren de muchos años de estudio. Científicos han realizado muchos estudios para demostrar que los cultivos transgénicos probablemente causan problemas en la salud.

Los alimentos elaborados con cultivos transgénicos contienen elementos desconocidos que nunca se habían comido antes, algunas personas podrían reaccionar mal al ingerirlos. Estos alimentos transgénicos podrían causar alergias, incremento del envenenamiento por plaguicidas, resistencia a los antibióticos, puede causar cáncer y daño a los órganos.

El Envejecimiento

Es un proceso simultáneo, e irreversible que determina la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación física al entorno. Hasta el momento, el envejecimiento es inevitable, ocurren cambios biopsicosociales resultantes de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades.

Características del envejecimiento:

- **Universal:** Propio de todos los seres vivos.
- **Progresivo:** Porque es un proceso acumulativo.
- **Dinámico:** Porque está en constante cambio y evolución.
- **Irreversible:** No se puede detener, ni revertirse; es definitivo.
- **Declinante:** Las funciones del organismo se deterioran en forma gradual hasta conducir a la muerte.
- **Heterogéneo e individual:** el proceso de envejecimiento no sigue un patrón establecido. Cada especie tiene su propia característica de envejecimiento.

Niveles de envejecimiento

Envejecimiento celular

La edad de las células se basa en el número de veces que se han replicado. Una célula puede replicarse unas 50 veces antes de que su material genético no sea capaz de volver a reproducirse de manera exacta. Cuanto mayor sea el daño causado a las células, por ejemplo, a causa de los radicales libres y otros factores, con mayor frecuencia necesitan replicarse y, por tanto, más rápido envejecerán.

Envejecimiento hormonal

Las hormonas juegan también un papel importante en la edad, sobre todo en el crecimiento de la infancia y en la adolescencia. Los niveles hormonales cambian con el tiempo, dando lugar a la menopausia y otros cambios relacionados con la edad.

Envejecimiento metabólico

A lo largo del día, las células convierten los alimentos en energía. Este proceso hace que se produzcan productos de deshecho, dañinos para el cuerpo. Por tanto, este proceso de metabolizar y producir energía acaba dañando el cuerpo con el tiempo. Por eso, una alimentación sana, fácil de digerir y metabolizar ayudará a mantenerse más joven.

El Adulto Mayor

Es el paso de la adultez a la vejez, es una transición más psicológica que biológica, está determinado por un marcador cronológico, los 65 años, por ser el momento del cese laboral y tiene una gran variabilidad entre las personas.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida, que se considera como la última; en la que los proyectos de vida ya se han consumado, donde posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Por lo general las personas de la tercera edad ya no trabajan o se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad, pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

Esta situación, hace que las personas de la tercera edad, muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, y un problema creciente en la sociedad actual es el abandono de ellos.

Al inicio de esta etapa y en especial cuando se han jubilado, los adultos mayores sienten que están de vacaciones y disfrutan de su tiempo libre, pero al pasar el tiempo les hace falta una actividad que les haga sentir útiles, como han sido toda su vida. El no estar ocupado genera enfermedades, aparecen las dolencias y si ya estaban enfermos aparecen nuevas, por ello es de suma importancia la alimentación y que nunca dejen de estar activos.

Recuerde: En general durante la vejez, la funcionalidad del organismo se ve afectada en mayor o menor grado según el individuo y su estilo de vida.

El adulto mayor y los cambios de la edad

Durante el proceso de envejecimiento se producen cambios fisiológicos tanto en la esfera orgánica como en la mental. Con el paso de los años predisponen a una serie de eventos fisiopatológicos que llevan al adulto mayor a presentar variadas enfermedades. Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.

Los avances tecnológicos y la transición demográfica, facilitan hoy en día un rápido incremento de la población de la tercera edad, que corresponde a los mayores de 65 años y que en su conjunto en el año 2006 representaban el 10% de la población total del planeta.

Sin embargo, los procesos de envejecimiento y el cúmulo de pérdidas psicosociales que acontecen durante esta etapa parecen determinar en algunos ancianos su incapacidad para percibir sus competencias y habilidades, así como también los aspectos positivos del entorno que les rodea y la vida en general.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todo el sistema en el organismo; aparecen cambios que afectan la masa metabólica, la función de los músculos, el sistema esquelético, la respiración, el aparato cardiovascular, los riñones, las glándulas sexuales, los receptores sensoriales, la médula ósea y los glóbulos rojos.

Esos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar en la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los adultos mayores.

Si bien es cierto que se dan diferentes cambios físicos, cognitivos y emocionales en las personas adultas mayores, los cuales deben clarificarse y por lo tanto se hace un análisis a continuación respecto a ellos.

(OMS, 2008)

Dice que: El envejecimiento es un proceso fisiológico de cambios sufridos por el individuo que empieza desde el momento mismo de el nacimiento, ocurre de forma diferente en cada persona e incluye modificaciones orgánicas, sistémicas, funcionales (a nivel físico y cognitivo) y psicológicas, enmarcadas por el estilo de vida, las condiciones ambientales y sociales, y, en gran medida, las tendencias alimentarias a lo largo de la vida.

Otros factores fisiológicos, es la disminución de la secreción salival, biliares, digestivas y pancreáticas, se ven cambios en la función motora del estómago por modificación estructural nerviosa, disminuyen las hormonas gastrointestinales y las enzimas, y todo esto conlleva a la disminución de procesos de síntesis de algunas sustancias y a la deficiencia de nutrientes.

Alimentación del adulto Mayor

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma a la vejez. A aquellas personas que no cuidan su alimentación, llegan muy mal a la vejez, con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta su salud.

La alimentación y nutrición es muy importante en esta etapa de la vida, porque permite preservar y mantener la salud, así como limitar complicaciones que son frecuentes en el adulto mayor. En esta etapa, el apetito, así como la cantidad de alimentos ingeridos tiende a declinar, por lo que se debe tener un cuidado especial en la dieta balanceada que aporte una nutrición equilibrada y saludable.

Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables pueden revertirse o retrasarse muchos de los cambios asociados al proceso del envejecimiento, asegurando de este modo, que muchos de ellos puedan continuar viviendo en forma independiente y disfrutando de una buena calidad de vida, que les permita compartir activamente dentro de la familia y de la comunidad.

En primer lugar, la dieta de las personas en la tercera edad debe suponer un mayor aporte de compuestos como el calcio, el hierro o la vitamina D. Valorando los cambios físicos y mentales de cada persona, conviene adecuar la dieta, buscando el equilibrio nutricional necesario para mejorar la calidad de vida. Aunque es necesario evitarlo, en la medida de lo posible, lo cierto es que en esta etapa las personas tienden más al sedentarismo.

Al llegar a cierta edad, se dejan de generar células productoras de energía, ellas ayudan al proceso del envejecimiento, gracias a los antioxidantes podemos reducir el efecto negativo de los radicales libres en las personas mayores. Por eso, la dieta debe ser rica en vitaminas C y E, con mucha fruta y verduras, hortalizas de color verde y vegetales ricos en aceite.

Es conveniente contar con alimentos ricos en selenio, como el arroz, la avena o los duraznos, porque protegen al corazón y favorecen el sistema inmunitario, siendo eficaces contra la aparición de algunos tipos de cáncer, como el de colon, próstata o el pulmón.

Una correcta alimentación, hace posible mejorar la calidad de vida de una persona mayor notablemente. Existen variedad de productos que ayudan en la alimentación de los adultos mayores como lo son los suplementos alimenticios.

Una mala alimentación durante la tercera edad puede dar lugar a enfermedades como: osteoporosis, anemia, deficiencias de hierro, etc. La malnutrición se asocia con las enfermedades degenerativas tales como: cataratas, Alzheimer, etc.

Recuerde: la vejez es una etapa más de la vida y no una enfermedad. Una alimentación saludable y una vida activa ayuda a prevenir las enfermedades y aumentar la calidad de vida de las personas mayores.

Deficiencias nutricionales del adulto mayor

Envejecer es el resultado de diversas variables, como pueden ser la genética, el modo de alimentarse, la vida que se lleva, el estado mental, la red social que se desarrolla alrededor del individuo, lo que se ha hecho para prevenir enfermedades y los tratamientos médicos disponibles.

Para tener una buena vejez, es necesario incorporar una alimentación variada y balanceada, suplementos antioxidantes y restricción calórica sin desnutrición.

La ingesta insuficiente de nutrientes trae como consecuencia alguna patología, esto se da cuando la dieta contiene niveles por debajo de las necesidades nutricionales, pero sin llegar a niveles críticos, esta situación se ve agravada por una serie de factores desmineralizantes como: el tabaco, el estrés, la polución o el consumo de estimulantes como el azúcar o el café.

Los síntomas iniciales de una deficiencia crónica o insuficiencia de nutrientes son muchos y extraordinariamente variados. Estos síntomas incluyen problemas en la piel, la vista, órganos sexuales, la digestión, los niveles de energía y la salud mental y emocional.

La deficiencia de nutrientes empeoran las funciones metabólicas lo que lleva a otras deficiencias, como: Por ejemplo, deficiencia de zinc, aminoácidos esenciales y vitaminas que conllevan a una disminución en la producción de ácido gástrico y enzimas pancreáticas, lo que a su vez dificulta la digestión y la extracción de las vitaminas y minerales presentes en los alimentos.

Signos de la mala nutrición en el adulto mayor

Un adulto de más de 65 años, no es tan activo como un joven, quema menos calorías y, por lo tanto, necesita ingerirlas menos. Sin embargo, debido a sus necesidades, ellos deben consumir más de ciertos tipos de nutrientes, como calcio o vitamina B, por ello una correcta alimentación puede ser complicada para las personas mayores. Los siguientes síntomas son señales de una nutrición insuficiente.

Fatiga sin causa aparente: Este es un efecto secundario común, por deficiencia de hierro, que puede conducir a la anemia. Otro síntoma es la palidez, sin embargo, la falta de hierro no es lo único que causa fatiga en exceso. Depresión, enfermedades cardíacas y de tiroides también generan mucho cansancio.

Cabello seco y quebradizo: El pelo, que se compone principalmente de proteína, sirve como una forma de medir las deficiencias nutricionales. Los especialistas afirman que cuando el pelo de una persona mayor se ve seco, quebradizo y escaso, es una señal de que la dieta es inadecuada. La pérdida de cabello es normal a cierta edad, tanto en hombres y mujeres, pero si se cae demasiado rápido y si el cabello se ve sin vida puede tener un déficit de ácidos grasos, proteína, hierro y otros.

Uñas en forma de cuchara: Si las uñas se curvan hacia arriba, como una cuchara, es síntoma de deficiencia de hierro. Esta condición se llama coiloniquia. Se recomienda alimentos ricos en nutrientes, como el hígado y los mariscos como las almejas, las ostras y las conchas.

Problemas en la boca: Resequedad e inflamación en las comisuras de la boca (una condición llamada queilitis angular) puede ser una señal de deficiencia de vitamina B2, o hierro. Una lengua inusualmente pálida o hinchada también podría ser causada por estas deficiencias. Una condición llamada 'síndrome de ardor bucal', que surge cuando los niveles de hierro, zinc o vitamina B están por debajo del nivel requerido.

Una diarrea crónica, evita la buena absorción de nutrientes. Esta puede ser desencadenada por una infección, ciertos medicamentos, consumo excesivo de alcohol y trastornos digestivos.

Apatía o irritabilidad: Cambios inexplicables de humor, sobre todo sentirse apático o irritable, podrían ser síntomas de una enfermedad como la depresión, pero también son señales de que el cuerpo no está recibiendo la energía que necesita.

La falta de apetito: Con la edad, el apetito disminuye y las papilas gustativas pierden su sensibilidad. Debido a que las personas mayores tienden a ser menos activas, requieren menos calorías. Los medicamentos también pueden disminuir el apetito. Pero, la falta crónica de apetito es un signo de advertencia ya que hay probabilidad de tener deficiencias nutricionales

Causas de la mala nutrición en el adulto mayor

Edad avanzada: a mayor edad la persona tiene más riesgo de sufrir problemas nutricionales, entre otras razones por la mayor probabilidad de padecer enfermedades que puedan influir en el estado nutricional.

Enfermedades: Cuanto mayor es el número de enfermedades que padece la persona, mayor es la probabilidad de padecer alteraciones nutricionales, sea por la enfermedad en sí, como por los tratamientos requeridos.

Aislamiento social: Las primeras áreas que descuida el adulto mayor que vive solo es la nutrición. Puede ser por pérdida de la motivación para comer o por desconocimiento para preparar adecuadamente los alimentos.

Problemas económicos: Esto impide comprar la comida necesaria, lo primero que se evitan son los alimentos caros, que suelen ser los que aportan la mayor cantidad de proteínas, como las carnes y los pescados.

Incapacidad física: esta puede ser a la vez causa y consecuencia de desnutrición en el adulto mayor.

Problemas en la cavidad bucal: Esto afecta la masticación y deglución, pueden hacer que el adulto mayor no siga una dieta adecuada. Así las enfermedades dentales pueden favorecer la aparición de desnutrición. Es indudable que una mala salud de la cavidad bucal es un factor de riesgo de malnutrición, pérdida de peso e incapacidad física en el adulto mayor.

Tabaquismo: en los varones mayores de 65 años, el 20 % son fumadores activos, mientras que solo 1 % de las mujeres mayores de forma habitual, aunque esta proporción ha aumentado en los últimos años. El tabaco puede provocar desnutrición, sobre todo, al disminuir el apetito, pero también al aumentar las necesidades de determinados nutrientes, como por ejemplo vitamina C.

Alcoholismo: Es más común entre aquellos con bajo nivel cultural, bajos ingresos económicos e historia pasada o presente de depresión u otras enfermedades psiquiátricas. Si la ingesta excede 20 % del total de calorías, puede producirse un déficit de vitaminas, minerales, y proteínas.

Recomendaciones y Requerimientos nutricionales en el adulto mayor.

La dieta saludable o equilibrada se define como: aquella que aporta una cantidad adecuada y variada de alimentos, proporciona nutrientes necesarios para que funcione de manera correcta en el organismo. Una dieta variada que incluya todo tipo de alimentos, en una proporción correcta; es una dieta equilibrada.

Un solo alimento no posee los nutrientes necesarios para cumplir con las diversas funciones en el organismo. Por ello se menciona una alimentación balanceada, que es aquella que proporciona la cantidad de nutrientes necesarios para el organismo.

La alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud en el adulto, y está relacionada con la cantidad de los alimentos ingeridos. Porque hay alimentos que ayudan a dar energía al organismo, que formará tejidos y contribuirá a que el organismos cumpla con sus diversas funciones.

Hay que recordar que el adulto mayor, es más vulnerable a la deshidratación, como resultado de una disminución de la función del riñón y porque tiene un menor contenido de agua corporal. Se recomienda el consumo de mucho líquido, al menos que este contraindicado por problemas renales o cardiacos.

Durante el proceso del envejecimiento, se producen una serie de cambios funcionales y de composición corporal en el individuo. Esto requiere unos cambios adaptativos en los requerimientos energía y nutrientes, por lo que para mantener un buen estado de salud se necesitan pautas alimentarias con algunas particularidades.

Los aspectos nutricionales más importantes relacionados con esta etapa de la vida son:

Energía

El metabolismo basal disminuye al igual que la actividad física y por ello, los requerimientos energéticos son menores. Esto implica que se debe prestar especial atención en la elección de los alimentos en la dieta y a la densidad nutricional de los mismos. Los requerimientos energéticos que se establecen para varones mayores de 60 años se aproximan a 2400 kcal y en mujeres a 2000 kcal. A partir de los 65 años

de edad, estos requerimientos tienen una reducción del 10% cada diez años. Se debe considerar el tipo de actividad física y la intensidad de la misma a la hora de calcular los requerimientos calóricos.

Proteínas

El gasto energético se encuentra disminuido, los requerimientos de las proteínas son de 0,8 a 1kg al día. Se aconseja que esas proteínas sean de alto valor biológico y que el 60% de ellas sean de origen animal, como: carnes y pescados, la leche, los huevos y el 40% restante sea de origen vegetal, legumbres o los frutos secos.

Grasas

En personas mayores es frecuente el incremento de grasas en el organismo, a consecuencia de un alto consumo de alimentos ricos en calorías y la menor actividad física que se realiza a partir de cierta edad. Entre los 75 y 80 años de edad, se produce un cambio en la distribución de la grasa y la proporción. Por ello, se debe fomentar el consumo de grasas saludables para prevenir enfermedades crónicas, el porcentaje no debe ser superior al 30 o 35 % del valor calórico de la dieta.

Hidratos de Carbono

La ingesta de hidratos de carbono debe cubrir al menos el 45% de las calorías totales de la dieta. Es aconsejable el consumo de hidratos de carbono complejos y la reducción de los azúcares simples. Respecto a la fibra, es importante el consumo diario de alimentos ricos en fibra para que las funciones gastrointestinales funcionen correctamente y se eviten problemas como el estreñimiento.

Vitaminas y minerales

Las personas mayores son más vulnerables a las deficiencias vitamínicas, por la ingesta insuficiente o por la disminución de los depósitos corporales o por el hecho de padecer alguna enfermedad que limite su absorción.

Los déficits más frecuentes de vitaminas que se han detectado hacen referencia a la vitamina C y las del grupo B, a causa de problemas digestivos que limitan la absorción o por la interacción de algunos fármacos. Por lo general el adulto mayor presenta carencias de calcio, se aconseja un aporte diario para reducir el riesgo de osteoporosis. También es importante que la ingesta de sodio sea menor, para evitar que aumenten los valores de tensión arterial.

Agua

El envejecimiento conlleva una pérdida del agua corporal, debido esencialmente a una disminución de líquido extracelular y a la pérdida de músculo. Además, se le suman los cambios fisiológicos de los mecanismos que regulan la sed, la disfuncionalidad del riñón y una cierta predisposición al estreñimiento, por lo que las personas mayores son más susceptibles a sufrir deshidratación

Recomendaciones nutricionales

- Frutas: dos porciones al día
- Proteína: dos porciones al día
- Vegetales: tres porciones al día
- Grasas: Usar con moderación
- Pan y cereales: cuatro porciones al día
- Leche y sus derivados: dos porciones al día

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones de 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Además, en la medida que se envejece, aumentan los requerimientos de calcio. Para mantener la masa ósea y reducir el riesgo de osteoporosis. Nunca es demasiado tarde para consumir calcio, aunque también es necesario consumir suficiente vitamina D para poder absorberlo y realizar al menos 30 minutos de ejercicio diariamente.

La deficiencia de hierro es un problema común a medida que se envejece y esto por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud. La vitamina C, contenida en frutos cítricos, ayuda al organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contengan.

La **vitamina A**, se encuentra en los vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege la piel, así como otros tejidos.

El **ácido fólico** participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.

La **vitamina B12** participa con los folatos en la elaboración de glóbulos rojos; la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El **zinc** ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura. Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con un médico, para saber cuáles son los requerimientos alimenticios para cada caso en particular, tomando en cuenta la edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

Recuerde: Las necesidades nutricionales en la vejez requieren unos cambios adaptativos de energía y nutrientes, por lo que para mantener un buen estado de salud, son necesarias las pautas alimentarias diferentes a las del resto de la población.

Relación entre los hábitos de consumo alimenticio y las enfermedades en el adulto mayor.

La malnutrición se presenta con mayor frecuencia en la edad avanza y posee una prevalencia alta en las personas mayores. Es así que entre el 6% y 15% de los adultos mayores que viven en su domicilio, se encuentran malnutridos, y el 25 y 60%, se encuentran hospitalizados.

Los factores de riesgo asociados a la desnutrición son: la ingesta inadecuada de alimentos, la pobreza, el nivel cultural, el entorno social, la dependencia o discapacidad de las enfermedades, la viudez, la depresión y el alcohol, son algunos de los factores, entre otros.

Además la pérdida de peso, presentan otros síntomas como: la anemia, fatigas, disminución del ritmo cardiovascular y respiratorio, alteraciones del metabolismo en general y los fármacos, caídas frecuentes, fracturas, deterioro del estado funcional **(Girolami, 2006) dice que: “La mala nutrición del adulto mayor incrementa el riesgo de enfermedades, los hace vulnerables a infecciones, que pueden ser motivo de muerte, deteriora la capacidad funcional y afecta la calidad de vida” (pág. 38).**

Prevención de la mala alimentación del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña.

Una nutrición adecuada no siempre es fácil de lograr, menos aun cuando se come alimentos fuera de casa, en forma rápida y se tiene poco tiempo para la preparación y selección de alimentos.

Los trastornos alimenticios o enfermedades nutricionales se originan cuando la dieta es incompleta. En otras palabras, se originan cuando no se está ingiriendo alimentos de todos los grupos, por lo tanto, la ingesta no es equilibrada, no hay una cantidad adecuada de nutrientes en relación con las necesidades del cuerpo. Una alimentación desequilibrada pueden causar enfermedades nutricionales por déficit o por exceso en el aporte de una o varias sustancias nutritivas, y sus efectos van desde la desnutrición hasta la obesidad.

Por eso es importante conocer los beneficios de alimentarse correctamente. Con una debida información los pacientes del Centro de Salud Boca de Caña, aprenderán a alimentarse de forma correcta y equilibrada, por medio de una campaña gráfica, que tiene como objetivo crear conciencia sobre la alimentación saludable, sus beneficios, y los usos correctos de los alimentos. La campaña grafica contiene una guía nutricional, trípticos, afiche y material P.O.P. Con el fin de crear conciencia y crear hábitos alimenticios y así los pacientes puedan tener el conocimiento necesario y puedan aprender a combinar de manera correcta los alimentos, y así lo puedan aplicar en su vida diaria.

FUNDAMENTACIÓN ANDRAGÓGICA

El derecho a la educación no debe ser sometido a ningún límite de edad y para el adulto mayor este derecho tiene una significación especial, pues representa la oportunidad de actualización y participación social. La educación puede contribuir al desarrollo de la cultura del envejecimiento y elevación de la calidad de vida expuesta en mayores estándares de la salud, felicidad y bienestar.

Es importante que las personas tengan un papel importante en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación de manera didáctica y divertida, métodos de enseñanza, con el fin de aplicar esos conocimientos, y por medio de ellos transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo.

La alimentación influye en todos los procesos vitales del hombre, con especial énfasis en sus primeros años de vida. Por ello, la formación de hábitos alimentarios en la tercera edad, debe constituir un proceso en el que intervengan todos los familiares y junto a ellos aprender los buenos hábitos alimenticios, incentivándolos a crear hábitos para un mejor estilo de vida.

FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Los procesos patológicos de la vejez son: la depresión y la demencia lo que conlleva a que el individuo se vuelva dependiente del apoyo familiar; el rol de su familia pasa de ser un sujeto activo que contribuye al cuidado de sus hijos y nietos; a ser un individuo pasivo el cual necesita de cuidados especiales. Las pérdidas afectivas principalmente la del cónyuge, son difíciles de superar y tienen una repercusión importante en el estado psicológico y nutricional del adulto mayor.

El adulto mayor constituye un reto en la actualidad, pues se requiere de grandes esfuerzos teóricos que permitan abordar la tercera edad en particular, desde una posición auténtica, con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que se pueden trastornar en el ámbito social.

En muchos casos dichas alteraciones no son valoradas en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas de la vejez, asociada a factores de riesgos psicosociales, biomédicos y contribuyen la prevalencia de trastornos en el medio que los rodea.

Es importante que los cuidados nutricionales en el adulto mayor sean de manera cuidadosa, porque una nutrición adecuada es primordial para tener una buena salud y es de suma importancia en los adultos mayores con el objetivo de mantener una buena calidad de vida y vivir sus últimos años de una manera más plena.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Aunque la vejez comienza a los 65 años, el envejecimiento se inicia mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien, el incremento de la permanencia de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso también se realice de forma saludable.

En varias ocasiones, el hombre mismo es quien acelera ese deterioro físico y mental. Algunos factores que influyen son: el tipo de nutrición, sedentarismo, trabajo físico excesivo a temprana edad, prejuicios, miedos. Por lo general las personas que viven en zonas rurales o en las zonas marginadas: tienen menos igualdad y esto incrementa los riesgos de la ignorancia.

Lo difícil no es el envejecer, sino las secuelas sociales que este acarrea si se empieza por la inactividad profesional, que desencadena a veces un proceso de regresión de las aptitudes físicas y mentales. Con todo esto la persona mayor se siente cada vez más sola y más relegada, el sentimiento de soledad y el miedo al porvenir, se traducen con frecuencia en desaliento y desinterés por la vida, dejando de interesarse en temas relacionados con el cuidado personal como la higiene y la alimentación.

FUNDAMENTACIÓN TECNOLÓGICA

Hoy en día la tecnología ha tenido un impacto positivo y negativo en la sociedad, pero es algo indispensable para todos. Las invenciones tecnológicas de una u otra manera han mejorado la calidad de vida, en la actualidad es mucho más fácil acceder la información. Aprender sobre alimentos saludables, sus beneficios y las propiedades que tienen cada una de ellas, ahora se puede llegar a aprender un poco más sobre la alimentación saludable.

Los medios de comunicación, ayudan mucho al momento de informar sobre temas interesantes, y uno de esos temas, es la alimentación saludable, un tema que es tan importante en la actualidad, ya que repercute en la salud del ser humano si no se come de manera correcta y balanceada, El exceso de carbohidratos en la dieta diaria de las personas es muy elevado, pero esa situación pasa, porque no se tiene el conocimiento necesario de cómo llevar una alimentación balanceada nutricional.

El derecho a la alimentación es esencial para tener una vida digna y es imprescindible para la realización de muchos otros derechos, como el derecho a la salud. Es importante no solamente la supervivencia física, sino también el pleno desarrollo de las capacidades físicas y mentales.

Los gobiernos están obligados a tomar todas medidas necesarias para cumplir de modo progresivo el derecho a alimentarse de manera sana. Es obligación de cada uno de los estados realizar campañas de prevención para que los individuos conozcan más sobre la salud, entre ellas la alimentación saludable, ya que es vital para la vida y así prevenir enfermedades futuras.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

En el presente proyecto se basa en la constitución de la República del Ecuador sobre las leyes del adulto mayor:

CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR 2008

Principios Generales

Sección primera

Adultos mayores

Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Sección primera: Adultas y adultos mayores

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 37.- El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.
2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la

participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

6. Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

7. Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad.

En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.

8. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR 2008

Derechos del buen vivir

Sección primera

Agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Sección séptima: Salud

Art. 32.- 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.

Sección octava: Trabajo y seguridad social

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado.

Art. 34.- El derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado.

La seguridad social se regirá por los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiaridad, suficiencia, transparencia y participación, para la atención de las necesidades individuales y colectivas.

El Estado garantizará y hará efectivo el ejercicio pleno del derecho a la seguridad social, que incluye a las personas que realizan trabajo no remunerado en los hogares, actividades para el auto sustento en el campo, toda forma de trabajo autónomo y a quienes se encuentran en situación de desempleo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

METODOLOGÍA

En este capítulo se presenta el análisis de las diferentes técnicas aplicadas como: entrevista al Director, encuesta realizada a las enfermeras y a los familiares del adulto mayor del Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón, y se detalla los métodos y resultados de los datos.

Método

Es el conjunto de técnicas y procedimientos cuyo propósito fundamental apunta a implementar procesos de recolección, clasificación y validación de datos y experiencias provenientes de la realidad, y a partir de los cuales pueda construirse el conocimiento científico.

(Arias, 2006)

“El marco metodológico es el “Conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas” este método se basa en la formulación de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medios de investigaciones relacionadas al problema. (pág. 18)

Método Científico

Es el proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos, y permite obtener conocimientos.

(PEREZ, 2009)

La investigación es un proceso que mediante la aplicación del método científico, procura obtener información relevante y fidedigna, para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento. Para obtener algún resultado de manera clara y precisa es necesario aplicar algún tipo de investigación, que a su vez está ligada a los seres humanos. (Pág. 23)

Método Inductivo

Este método ayudará en la investigación, partiendo desde los datos particulares hasta los generales, y así poder llegar a la solución del problema en estudio, en este caso sería; la alimentación del adulto mayor en mejora a la salud y bienestar físico.

(BERNAL, 2006)

El método Inductivo, utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares válidos, para llegar a la conclusión, cuya aplicación sea de carácter general. El método, inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales, y se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría. (Pág. 6)

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Según el objeto de estudio, este proyecto presenta los siguientes tipos de investigación: **De campo, Explicativa y Aplicada.**

Según el nivel de conocimiento que se desee alcanzar es:

Investigación de Campo

Es un proceso sistemático, de recolección de datos, análisis, basado en una estrategia de recolección directa necesaria para la investigación.

(Santa Paella, Matins, 2010)

La Investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta. (Pàg.15)

Esta investigación permite recolectar la información desde el lugar de estudio Centro de Salud Boca de Caña, en el Cantón Samborondón), y establecer los parámetros como encuestas y entrevistas, para así poder analizar el problema y llegar a una a conclusión.

Investigación Explicativa

Es aquella que tiene relación casual; no sólo persigue describir el problema en estudio, sino que intenta encontrar las causas del mismo y buscar una solución. (Arias F. G., 2012) ***“Dice que: La investigación explicativa se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante las relaciones causa-efecto. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos”.*** (pág. 43).

Esta Investigación buscó una explicación del comportamiento de las variables, en este caso el adulto mayor y los cambios biológicos que afectan su salud. Por medio de estudios y actividades adecuados, se pudo encontrar una solución al problema, causas y efectos que producen una mala alimentación en la etapa senil.

Investigación Aplicada

Transforma el conocimiento puro en conocimiento útil. Busca la aplicación o utilización del conocimiento que se adquiere en la investigación y lo lleva a la práctica. ***Para (MURILLO, 2008), la investigación aplicada recibe el nombre de “investigación práctica o empírica”, y se caracteriza por buscar la aplicación los conocimientos adquiridos, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación”.*** (Pág. 22).

Esta investigación permitió utilizar conocimientos obtenidos, y con ello trajo beneficios al Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón, con respecto a la alimentación saludable en el adulto mayor.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Es el conjunto total de individuos, que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. **(Arias F. , 2006). Dice que: “Se entiende por población el conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda limitada por el problema y por los objetivos del estudio”. (Pág. 16).**

La población en este trabajo de investigación se estratificó en: Director, enfermeras y familiares.

CUADRO # 1

ÍTEM	ESTRATO	POBLACIÓN
1	Director	1
2	Enfermeras	12
3	Adulto mayor	72
4	Familiares	85
	Total	170

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Muestra

Es una parte de la población con la que realmente se realiza el estudio, es importante asegurarse que los elementos de la muestra sean muy representativos para que permita hacer generalizaciones. **(Castro, 2003), Indica que: “La muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible: Es decir, representa una parte de la población u objeto de estudio”. (Pág. 23)**

La muestra de esta investigación es de tipo no probabilística, porque la población es pequeña.

No probabilística

Es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población sino a un grupo seleccionado. **(Castro, 2003), Dice que: “la muestra no probabilística selecciona a los miembros para el estudio, que dependerá de un criterio específico, lo que significa que no todos los miembros de la población tienen igualdad de oportunidad de conformarla”. (Pág. 46)**

CUADRO # 2

ÍTEM	ESTRATO	MUESTRA
1	Director	1
2	Enfermeras	8
3	Familiares	54
	Total	63

Fuente Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se utilizaron como técnicas en esta investigación: **observación, entrevista, encuesta y documentación bibliográficas.**

La Observación

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. ***(Arias F. , 2006), Dice que: “la observación “es una técnica que consiste en visualizar en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno y situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos”. (Pág. 19)***

Por medio de la observación se obtuvo importantes resultados, con relación a la salud de los pacientes de la tercera edad del área de nutrición y medicina general del Centro de salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón.

La Entrevista

Es una técnica de recolección de información mediante una conversación profesional. Con la intención de adquirir información sobre lo que se investiga. ***(Arias F. 2004), Dice que: “la entrevista es una técnica basada en el diálogo o conversación cara a cara entre el investigador y el entrevistado, de tal manera que el investigador puede obtener la información requerida”. (Pág. 32)***

Se entrevistó al Director del Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón, y los resultados indican que existe predisposición para implementar este proyecto y así prevenir los riesgos de una mala alimentación en el adulto mayor.

Encuesta

Es una técnica cuantitativa, consiste en realizar una interrogación verbal o escrita que se realiza a personas, con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. **(Sandhusen, 2008), Dice que: “las encuesta, se obtienen información sistemática de los encuestados a través de preguntas, ya sea personales, telefónicas o por correo”. (Pág. 229)**

Documentación bibliográfica

Es la fuente con la cual se realiza un trabajo específico extraído de los libros, catálogos, revistas, internet, cd, etc. Es importante que las notas indiquen el lugar donde se tomaron los datos y las citas que forman parte del escrito. **(Estivals, 2008), Dice que: “la Bibliografía se presenta como una respuesta a la necesidad de información rápida del lector frente a la masa de documentos escritos por medio de la aplicación de un esquema que permita la clasificación de los documentos”. (Pág. 28)**

Este tipo de investigación permitió recolectar los datos de la investigación en estudio, todos esos datos están como respaldo del tema en estudio y así poder presentar resultados coherentes.

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

En el proceso del presente proyecto de la investigación, se pretende desarrollar los siguientes pasos:

- ✓ Selección del tema de la investigación.
- ✓ Establecer los objetivos a resolver.
- ✓ Planteamiento del problema a resolver.
- ✓ Recopilación de la información bibliográfica.
- ✓ Elaboración del marco teórico.
- ✓ Elaboración del documento para la recolección de datos.
- ✓ Aplicación de las encuestas previas a la obtención de información.
- ✓ Análisis e interpretación de los resultados.
- ✓ Conclusiones y recomendaciones de la investigación.
- ✓ Elaboración de la propuesta de la campaña.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez que se ha recopilado y tabulado la información, se procedió a verificar sus respectivas respuestas, los mismos que sirvieron para realizar una interpretación básica y representar los resultados.

RESULTADO DE LA ENTREVISTA REALIZADA AL DIRECTOR DEL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA”

1 ¿Qué opina usted, sobre la alimentación saludable, en el adulto mayor?

Pienso que la alimentación sana y cuidados nutricionales durante las diferentes fases de la vida, desde el comienzo de los primeros años de vida hasta alcanzar la vejez; son muy importantes para la salud y el bienestar.

2 ¿Considera usted importante fomentar la buena alimentación en el adulto mayor, para mejorar su calidad de vida?

Me parece que es un tema muy importante, ya que ayudaría a mantener un mejor estado de salud en el adulto mayor.

3 ¿Considera que los pacientes del centro de salud, necesitan conocer sobre la alimentación saludable para mejorar su estilo de vida?

Por supuesto, creo que es necesario que los pacientes tengan conocimiento sobre la alimentación sana, ya que en la actualidad es muy común consumir comida chatarra, alto en colesterol y sal. Pienso que teniendo un amplio conocimiento sobre el tema, ellos aprenderán a comer mucho más sano.

4 ¿Cree usted que difundir una campaña gráfica sobre la alimentación sana y saludable en el adulto mayor ayudaría a generar conciencia en la comunidad?

Creo, que todo medio de comunicación sería de gran ayuda, para promover la importancia de mantener una alimentación sana, esto realmente llamaría la atención y crearía conciencia en la comunidad además de dar a conocer como debería ser una alimentación balanceada en el adulto mayor, que a esa edad el organismo responde de manera diferente.

5 ¿Estaría de acuerdo en implementar una campaña gráfica para fomentar la alimentación saludable y los hábitos alimenticios?

Pienso que sería un gran aporte para el Centro de Salud Boca de Caña, ya que ayudaría a fomentar los hábitos alimenticios y la práctica no solo para el adulto mayor si no a los pacientes en general.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LAS ENFERMERAS DEL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA

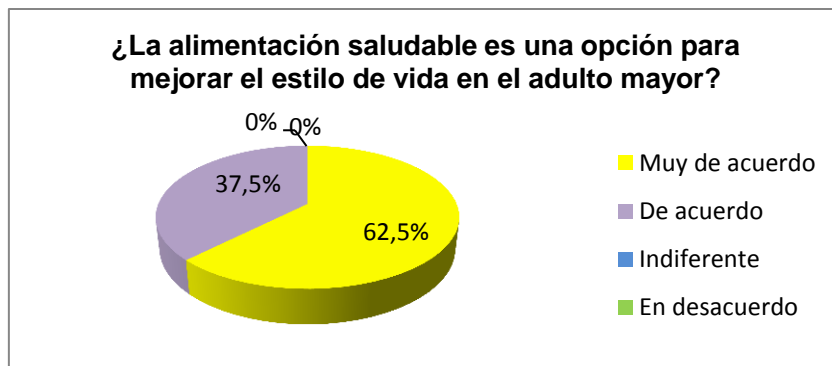
1. ¿La alimentación saludable es una opción para mejorar el estilo de vida en el adulto mayor?

Cuadro N° 3
Alimentación saludable del adulto mayor

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	5	62,5 %
2	De acuerdo	3	37,5 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		8	100

Fuente: Centro de salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 2
Alimentación saludable del adulto mayor



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas el 62,5% está muy de acuerdo que la alimentación saludable en el adulto mayor es una muy buena opción para mejorar la salud, mientras que el 37,5% solo dice estar de acuerdo.

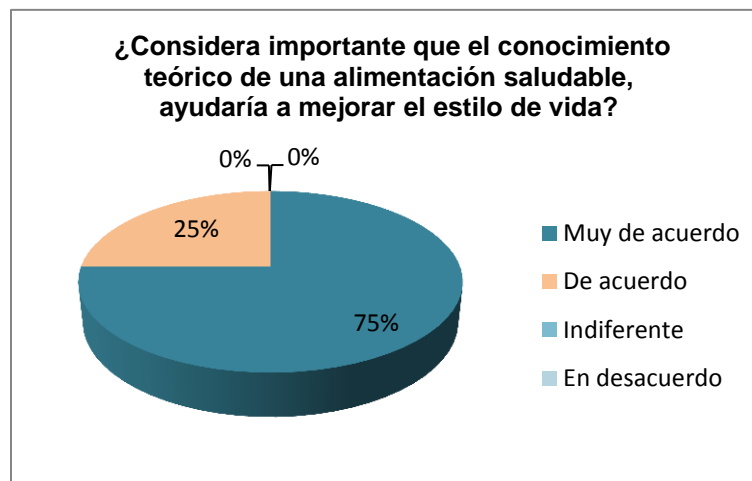
2. ¿Considera importante que el conocimiento teórico de una alimentación saludable, ayudaría a mejorar el estilo de vida?

Cuadro N° 4
Conocimiento teórico de la alimentación saludable

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	6	75 %
2	De acuerdo	2	25 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 3
Conocimiento teórico de la alimentación saludable



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas el 75% está muy de acuerdo que el conocimiento teórico, ayudaría a mejora el estilo de vida, mientras que el 25% solo dice estar de acuerdo.

3. ¿La falta de información sobre la correcta alimentación, por parte de los familiares del adulto mayor, hacen que su alimentación diaria sea pobre en nutrientes esenciales?

Cuadro N° 5

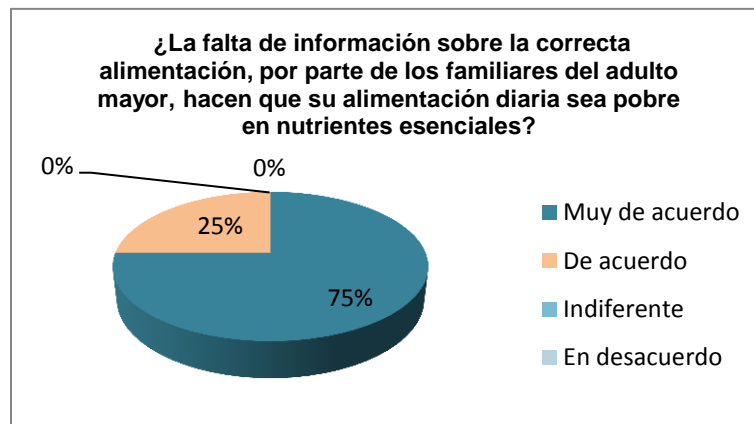
La falta de información sobre la correcta alimentación

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	6	75 %
2	De acuerdo	2	25 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 4

La falta de información sobre la correcta alimentación



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas el 75% está muy de acuerdo que la falta de información sobre la correcta alimentación por parte de los familiares, hace que su alimentación diaria sea pobre en nutrientes esenciales, mientras que el 25% solo dice estar de acuerdo.

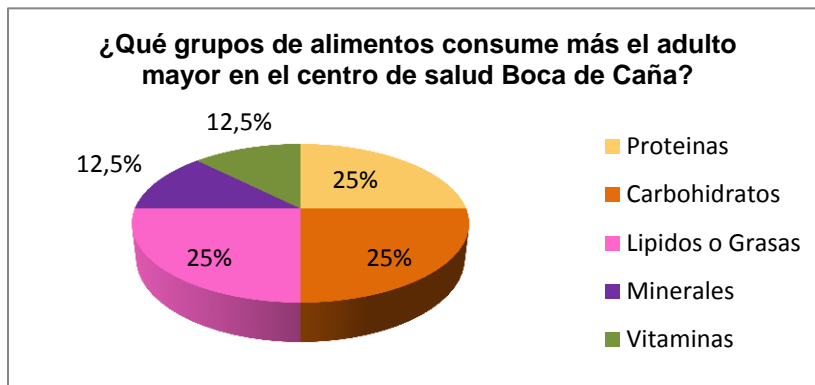
4. ¿Qué grupos de alimentos consume más el adulto mayor en el centro de salud Boca de Caña?

Cuadro N° 6
Alimentos, más consumidos por el Adulto Mayor

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Proteínas	2	25%
2	Carbohidratos	2	25%
3	Lípidos o Grasas	2	25%
4	Minerales	1	12,5%
5	Vitaminas	1	12,5%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 5
Alimentos, más consumidos por el Adulto Mayor



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas dicen: que el adulto mayor del centro de salud Boca de Caña consumen el 25% de carbohidratos, 25% proteínas y 25% grasas, mientras que el 12,5% consumen las vitaminas y el 12,5% minerales.

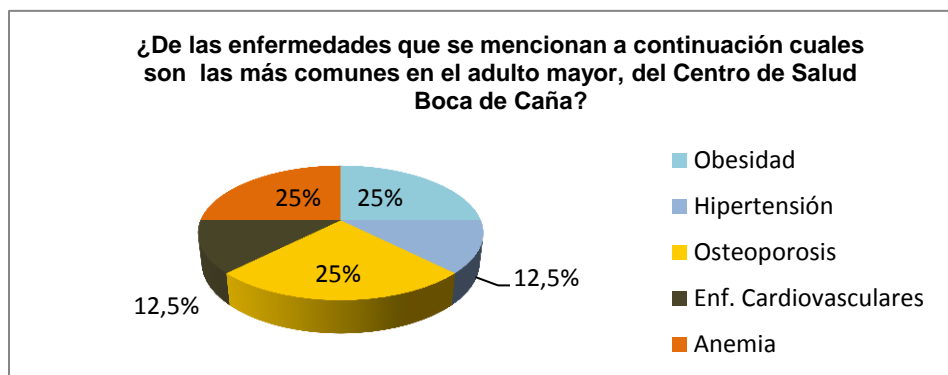
5. ¿De las enfermedades que se mencionan a continuación cuales son las más comunes en el adulto mayor, del Centro de Salud Boca de Caña?

Cuadro Nº 7
Enfermedades más comunes en el Adulto Mayor

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Obesidad	2	25%
2	Hipertensión	1	12,5%
3	Osteoporosis	2	25%
4	Enfermedades cardiovasculares	1	12,5%
5	Anemia	2	25%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico Nº 6
Enfermedades más comunes en el Adulto Mayor



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas dicen que: las enfermedades más comunes en el adulto mayor del centro de salud Boca de Caña es la obesidad con un 25%, hipertensión 12,5%, osteoporosis 25%, enfermedades cardiovasculares 25%, y la anemia con el 12,5%.

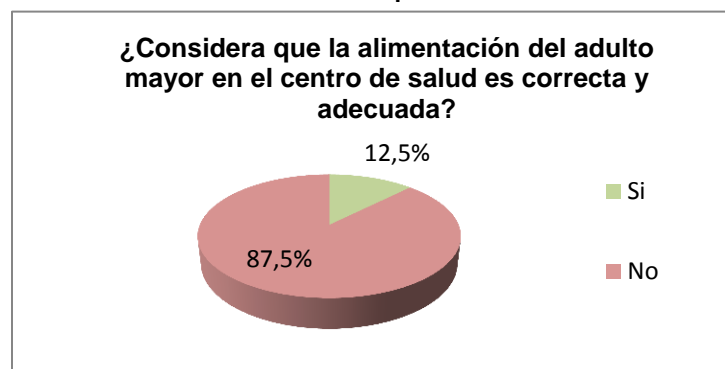
6. ¿Considera que la alimentación del adulto mayor en el centro de salud es adecuada?

Cuadro N° 8
Alimentación adecuada del Adulto Mayor

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Sí	1	12,5%
2	No	7	87,5%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 7
Alimentación adecuada del Adulto Mayor



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas El 12,5% considera que el adulto mayor si tiene una adecuada alimentación, y el 87,5% indica que el adulto mayor no tiene una alimentación adecuada, por eso es el alto índice de enfermedades en la tercera edad.

7. ¿La rutina y la falta de tiempo induce a una incorrecta alimentación?

Cuadro Nº 9

Rutina induce, a una incorrecta alimentación

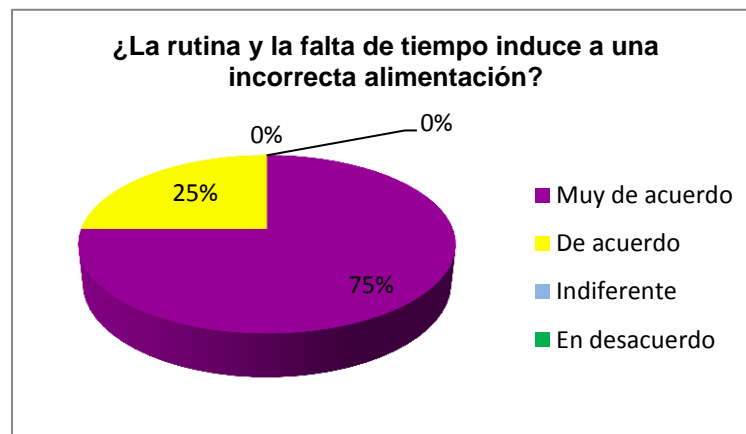
ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	6	75 %
2	De acuerdo	2	25 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico Nº 8

Rutina induce, a una incorrecta alimentación



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas el 75% está muy de acuerdo que la rutina y la falta de tiempo induce a una incorrecta alimentación, mientras que el 25% solo dice estar de acuerdo.

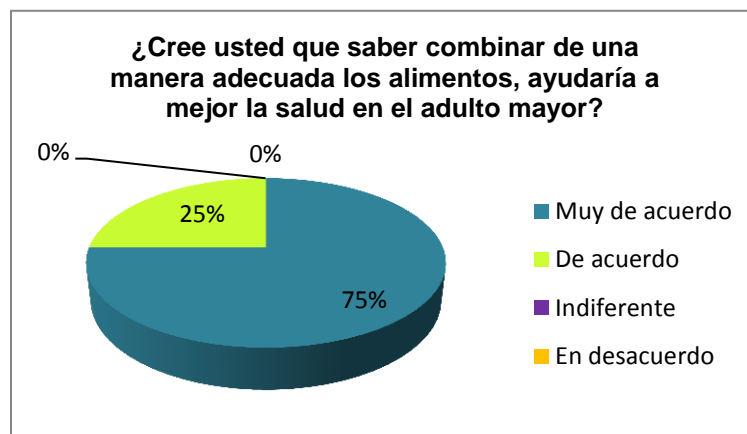
8. ¿Cree usted que saber combinar de una manera adecuada los alimentos, ayudaría a mejorar la salud en el adulto mayor?

Cuadro N° 10
Combinar alimentos de manera adecuada

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	6	75 %
2	De acuerdo	2	25 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 9
Combinar alimentos de manera adecuada



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De las enfermeras encuestadas el 75% está muy de acuerdo que saber combinar los alimentos de manera adecuada, ayudaría mejorar la salud en el adulto mayor, mientras que el 25% solo dice estar de acuerdo.

9. ¿Estaría de acuerdo, que en el Centro de Salud Boca de Caña se implementara una campaña para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor?

Cuadro N° 11

Campaña para fomentar la alimentación saludable

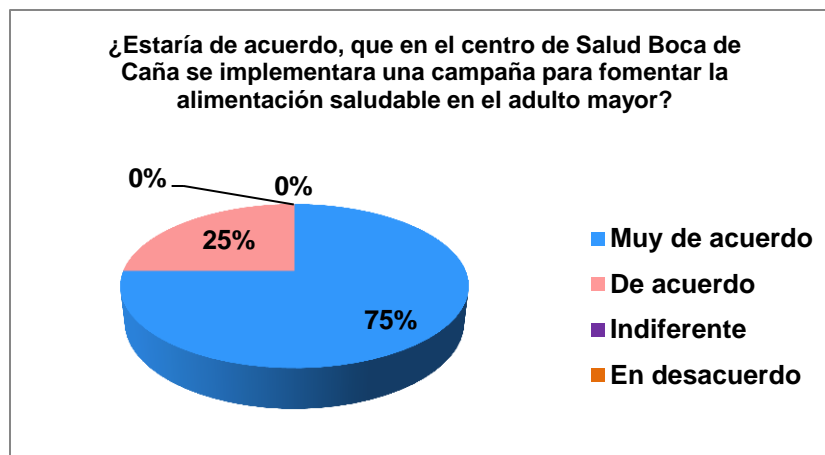
ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	6	75 %
2	De acuerdo	2	25 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 10

Campaña para fomentar la alimentación saludable



Análisis: De las enfermeras encuestadas el 75% está muy de acuerdo que en el Centro de Salud Boca de Caña se implementara una campaña para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor, mientras que el 25% solo dice estar de acuerdo.

10. ¿Impartir charlas a los familiares del adulto mayor, sobre una correcta alimentación, mejorara su estilo de vida?

Cuadro N° 12

Charlas para fomentar la correcta alimentación

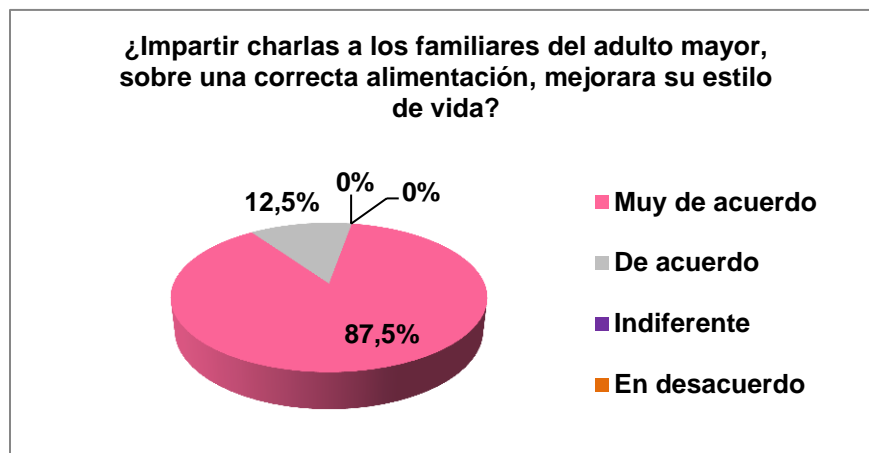
ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	7	87,5 %
2	De acuerdo	1	12,5 %
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	8	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 11

Charlas para fomentar la correcta alimentación



Análisis: De las enfermeras encuestadas el 87,5% está muy de acuerdo que en el Centro de Salud Boca de Caña se impartan charlas a los familiares del adulto mayor, para fomentar la alimentación saludable, mientras que el 12,5% solo dice estar de acuerdo.

**RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS FAMILIARES DEL
ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA**

1. ¿Piensa usted que sea importante la alimentación saludable en el adulto mayor?

Cuadro N° 13

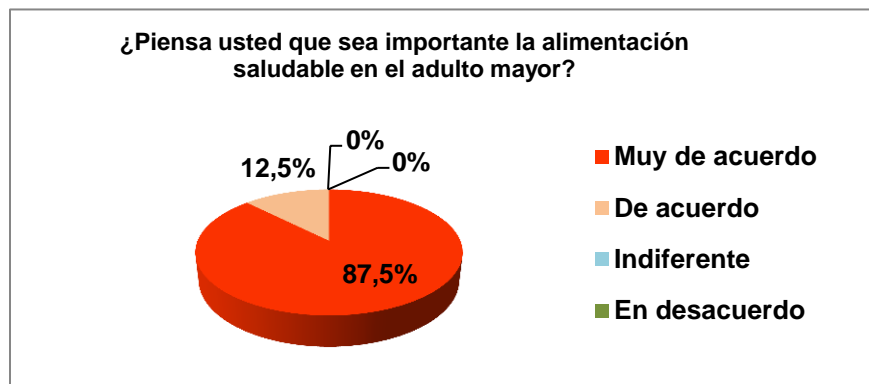
Importancia de la alimentación en el adulto mayor

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	37	69%
2	De acuerdo	17	31%
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 12

Importancia de la alimentación en el adulto mayor



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 69% está muy de acuerdo que la alimentación en el adulto mayor es muy importante, mientras que el 31% solo dice estar de acuerdo.

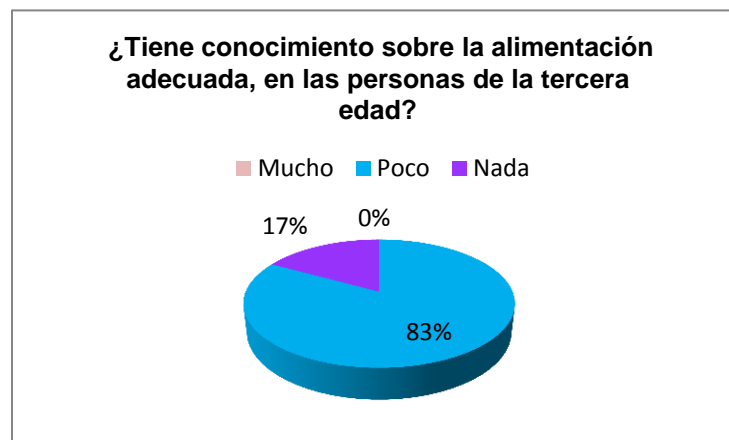
2. ¿Tiene conocimiento sobre la alimentación adecuada, en personas de la tercera edad?

Cuadro N° 14
Conocimiento de la Alimentación

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Mucho	0	0%
2	Poco	9	17%
3	Nada	45	83%
	TOTAL	54	100%

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 13
Conocimiento de la Alimentación



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 83% no tiene nada de conocimiento sobre la alimentación en el adulto mayor y el 17% restante sabe poco sobre la alimentación en las personas de la tercera edad.

3. ¿Cree usted que estar al cuidado del adulto mayor, se debe Conocer sobre la correcta alimentación para mejorar su salud?

Cuadro N° 15

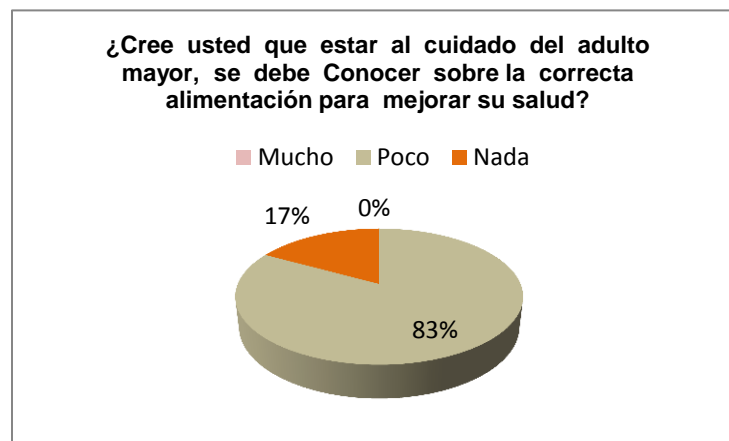
Correcta alimentación en la tercera edad.

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	45	83%
2	De acuerdo	9	17%
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		54	100

Fuente: Centro de salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 14

Correcta alimentación en la tercera edad.



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 83% está muy de acuerdo que las personas que están al cuidado del adulto mayor deben tener conocimiento sobre la correcta alimentación, mientras que el 17% está de acuerdo.

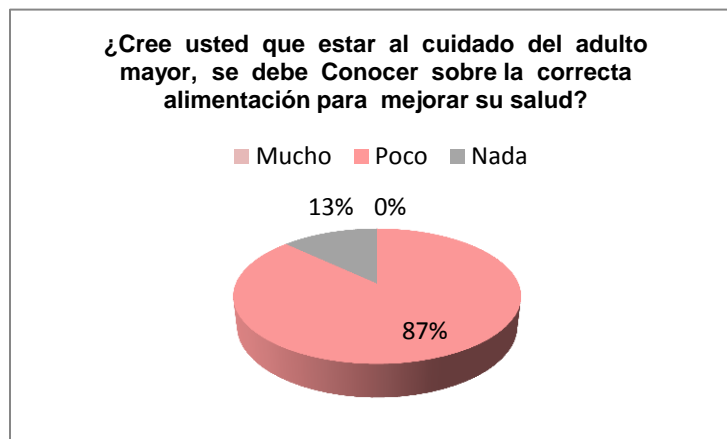
4. ¿Cree usted, que una alimentación saludable en la tercera edad ayudaría a mejorar su salud?

Cuadro N° 16
Alimentación saludable en la tercera edad

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	47	87%
2	De acuerdo	7	13%
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 15
Alimentación saludable en la tercera edad



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 87% está muy de acuerdo que las personas que están al cuidado del adulto mayor deben tener conocimiento sobre la correcta alimentación, mientras que el 13% está de acuerdo.

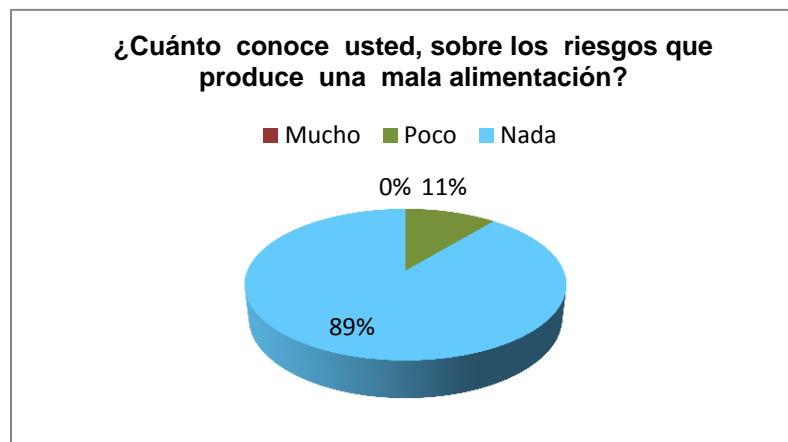
5. ¿Cuánto conoce usted, sobre los riesgos que produce una mala alimentación?

Cuadro N° 17
Riesgos de la mala alimentación

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Mucho	0	0%
2	Poco	6	11%
3	Nada	48	89%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 16
Riesgos de la mala alimentación



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados, el 89% no tiene conocimiento sobre los riesgos de la mala alimentación, mientras que el 11% tiene muy poco conocimiento.

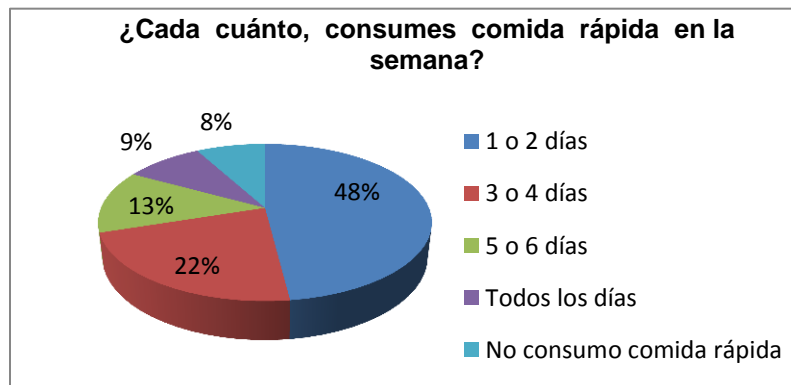
6. ¿Cada cuánto, consumes comida rápida en la semana?

Cuadro N° 18
Comida rápida

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	1 o 2 días	26	48%
2	3 o 4 días	12	22%
3	5 o 6 días	7	13%
4	Todos los días	5	9%
5	No consume comida rápida	4	8%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 17
Comida rápida



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados, el 48% consume de 1 a 2 días comida chatarra, el 22% de 3 a 4 días, el 13% entre 5 a 6 días, todos los días el 9% y el 8% no consume comida rápida.

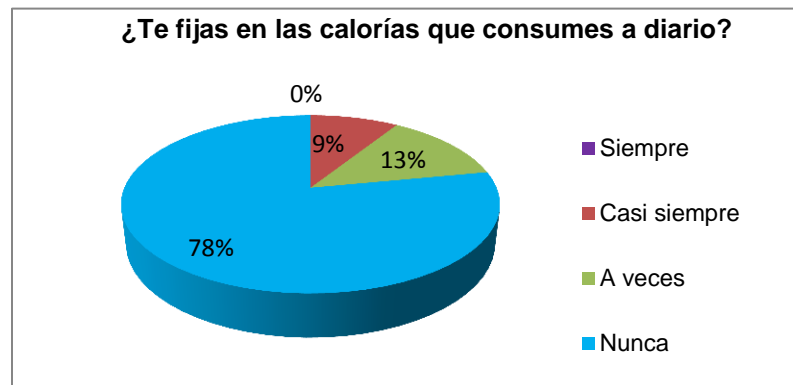
7. ¿Te fijas en las calorías que consumes a diario?

Cuadro N° 19
Calorías que se consume

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Siempre	0	0
2	Casi siempre	5	9%
3	A veces	7	13%
4	Nunca	42	78%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 18
Calorías que se consume



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados, el 9% casi siempre se fija en las calorías que consume a diario, el 13% a veces, y el 78% nunca se fija en las calorías.

8. ¿Realizas actividad física?

Cuadro N° 20
Actividad física

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Mucho	10	19%
2	Poco	6	11%
3	Nada	38	70%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 19
Actividad física



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados, el 19% realiza mucha actividad física, el 11% realiza poca actividad física, mientras que el 70% no realiza actividad física.

9. ¿De los siguientes tipos de alimentos ¿Cuáles consumes con más frecuencia?

Cuadro N° 21

Alimentos que se consumen con frecuencia

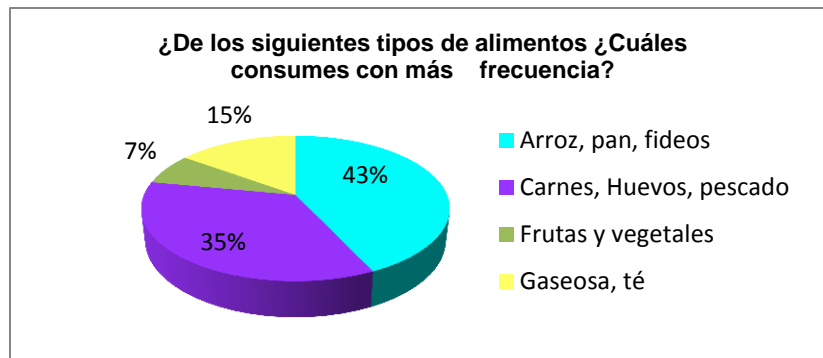
ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Arroz, pan, fideos	23	43%
2	Carnes, Huevos, pescado	19	35%
3	Frutas y vegetales	4	7%
4	Gaseosa, té, entre otros.	8	15%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 20

Alimentos que se consumen con frecuencia



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados, el 43% consumen carbohidratos, el 35% proteínas, el 7% vitaminas y minerales, el 15% consumen gaseosas, té, entre otros.

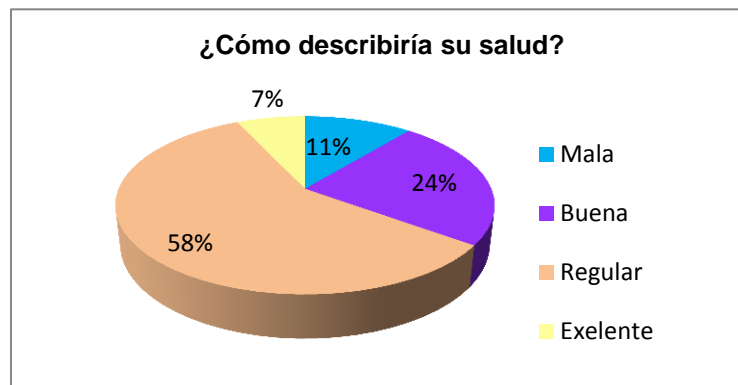
10. ¿Cómo describiría su salud?

Cuadro N° 22
Descripción de salud

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Mala	6	11%
2	Buena	13	24%
3	Regular	31	58%
4	Excelente	4	7%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 21
Descripción de salud



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: El 11% de los familiares encuestados consideran que tiene una mala salud, el 24% una buena salud, el 58% considera que tiene una salud regular y 7% restante considera que tienen una excelente salud.

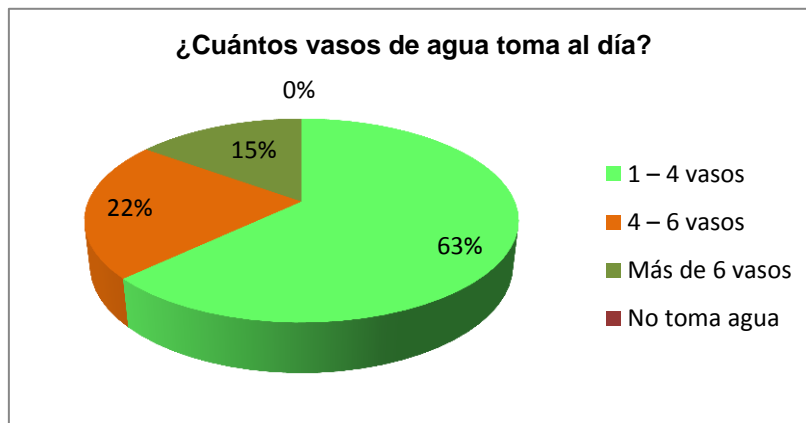
11. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?

Cuadro N° 23
Vasos de agua que toma al día

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	1 – 4 vasos	34	63%
2	4 – 6 vasos	12	22%
3	Más de 6 vasos	8	15%
3	No toma agua	0	0%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 22
Vasos de agua que toma al día



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 63% consume de 1 a 4 vasos de agua diarios, el 22% toman de 4 a 6 vasos de agua al día, el 15% consume más de 6 vasos de agua al día.

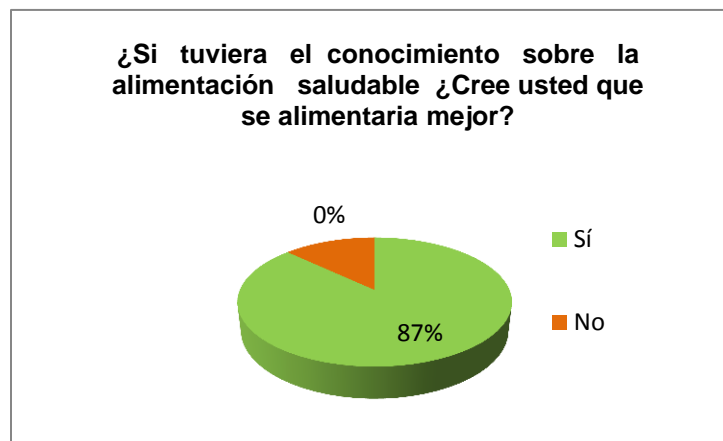
**12. ¿Si tuviera el conocimiento sobre la alimentación saludable
¿Cree usted que se alimentaría mejor?**

Cuadro N° 24
Conocimiento sobre la alimentación saludable

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Sí	47	87%
2	No	7	13%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 23
Conocimiento sobre la alimentación saludable



Fuente: Centro de salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 87% considera que si tuviera el conocimiento necesario sobre alimentación saludable mejoraría sus hábitos alimenticios, mientras que el 13% consideran que no es suficiente.

13. ¿Estaría de acuerdo que en el Centro de Salud Boca de Caña se implementara una campaña publicitaria para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor?

Cuadro N° 25

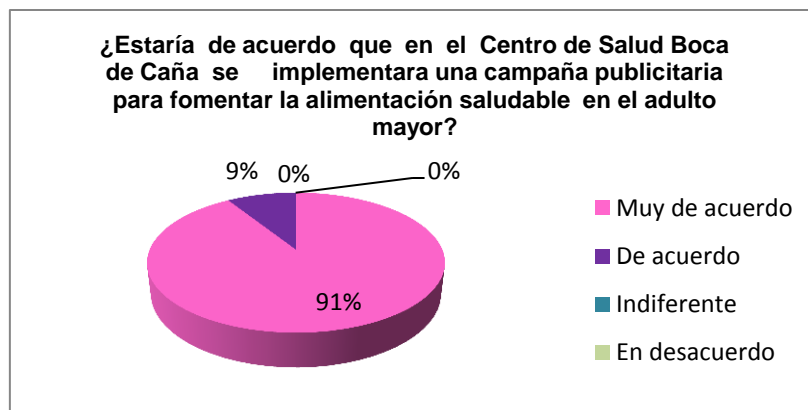
Campaña para fomentar la alimentación saludable

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	49	91%
2	De acuerdo	5	9%
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 24

Campaña para fomentar la alimentación saludable



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 91% está de acuerdo que en el centro de salud se implemente una campaña publicitaria para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor, mientras que el 9% solo dice estar de acuerdo.

14. ¿Le agradaría que en el Centro de Salud Boca de Caña se dicten charlas para fomentar la alimentación saludable?

Cuadro N° 26

Charlas para fomentar la alimentación saludable

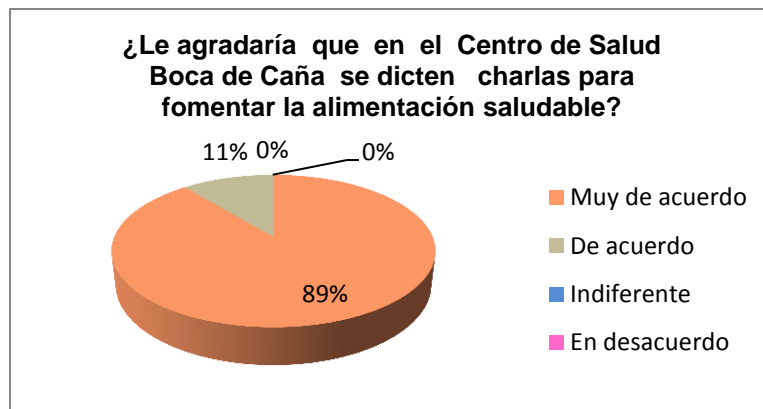
ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	48	89%
2	De acuerdo	6	11%
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 25

Charlas para fomentar la alimentación saludable



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña

Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 89% está de acuerdo que en el centro de salud Boca de Caña se dicten charlas para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor, mientras que el 11% solo dice está de acuerdo.

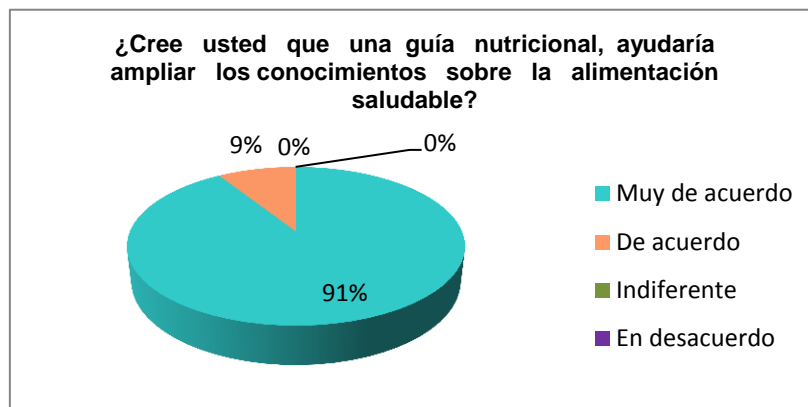
15. ¿Cree usted que una guía nutricional, ayudaría ampliar los conocimientos sobre la alimentación saludable?

Cuadro N° 27
Guía nutricional para ampliar conocimientos

ITEM	VALORACIÓN	F	%
1	Muy de acuerdo	49	91%
2	De acuerdo	5	9%
3	Indiferente	0	0%
4	En desacuerdo	0	0%
	TOTAL	54	100

Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Gráfico N° 26
Guía nutricional para ampliar conocimientos



Fuente: Centro de Salud Boca de Caña
Elaborado por: González Orellana Sandra

Análisis: De los familiares encuestados el 91% opina que una guía nutricional, ayudaría ampliar los conocimientos sobre la alimentación correcta alimentación del adulto mayor, mientras que el 9% solo dice estar de acuerdo.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Después de haber realizado el análisis estadístico de los datos y diseñado las tablas que resumen los resultados, se concluye lo siguiente:

De la entrevista realizada al Director del Centro de Salud Boca de Caña, se evidencia que la autoridad tiene predisposición de realizar el proyecto, el mismo que permite mejorar la alimentación saludable en el adulto mayor, mediante la información sobre los beneficios de tener una alimentación sana y equilibrada.

De las enfermeras encuestadas:

- El 75% manifestó estar muy de acuerdo de implementar una campaña para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor.
- También el 100% manifestó la importancia de mantener una alimentación sana para la salud.
- El 75 % está de acuerdo, que una buena información, permitirá a los familiares del adulto mayor a conocer más sobre la importancia de tener una buena alimentación.
- También el 87,5 %, está muy de acuerdo en dar charlas informativas a familiares del adulto mayor en el centro de salud.

De los familiares del adulto mayor encuestados:

- El 91% dice estar muy de acuerdo en implementar una campaña publicitaria sobre alimentación saludable.

- El 87% de los familiares del adulto mayor, están muy de acuerdo que una correcta información sobre alimentación saludable, les permitirá mejorar su salud.
- el 87% considera que los aplicar los conocimientos dados en el aprendizaje de la campaña alimentación saludable.
- El 89% manifestó estar dispuesto a recibir charlas, para fomentar hábitos alimenticios en el adulto mayor.

Con estos resultados arrojados en las encuestas realizadas, es necesario implementar la propuesta de este proyecto e impartir charlas sobre la alimentación saludable a los familiares del adulto mayor, en el Centro de Salud Boca de Caña, con el fin de dar a conocer la importancia de alimentarse e manera correcta.

Los resultados confirman que con una acertada campaña publicitaria afectiva logrará difundir información sobre la correcta alimentación del adulto mayor y tanto las autoridades, enfermeras y familiares del adulto mayor serán los principales beneficiarios con esta información. El compromiso es de todos para que exista una responsabilidad social.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- Los familiares del adulto mayor no tienen el conocimiento adecuado sobre la correcta alimentación.
- La falta de conocimiento, conlleva a la incorrecta e inadecuada alimentación.
- Los familiares del adulto mayor desconocen los riesgos de una mala alimentación.
- La rutina y el sedentarismo ayuda a deteriorar la salud del adulto mayor.
- En el Centro de Salud Boca de Caña, no tienen los recursos necesarios para informar al adulto mayor sobre la importancia de mantener una correcta alimentación.

Recomendaciones:

- Se debe realizar charlas informativas a los familiares del adulto mayor, del Centro de Salud, sobre la correcta alimentación para prevenir los riesgos de salud.
- Los familiares del adulto mayor, del centro de salud deben tener los conocimientos adecuados y motivarlos a mejorar su salud.
- Con la ayuda de la campaña, se incentivara a mejorar los hábitos alimenticios.
- Incentivar con charlas a los familiares del adulto mayor para informar, sobre los riesgos de una mala alimentación.
- Aplicar la campaña publicitaria, alimentación saludable con información necesaria.

CAPÍTULO III

PROPUESTA

TÍTULO:

Diseño y elaboración de una campaña publicitaria impresa para fomentar los hábitos alimenticios del adulto mayor; en el Centro de Salud Boca de Caña del cantón Samborondón.

JUSTIFICACIÓN:

Cuando el cuerpo llega a la madurez biológica, la rapidez de los cambios degenerativos llega con mayor rapidez que la regeneración celular. En un adulto mayor, que no ha tenido una alimentación balanceada, la calidad de vida se deteriora con una mayor rapidez, por esa razón, la importancia de mantener una buena alimentación saludable en el adulto mayor es primordial, y le permite tener un buen estado de salud y un mejor estilo de vida.

El presente proyecto, propone una campaña publicitaria, impresa para promover los hábitos alimenticios del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón, este proyecto tiene como objetivo, incentivar y promover hábitos alimenticios saludables en el adulto mayor por medio de la campaña publicitaria impresa la misma que consta de: una guía nutricional; afiches, trípticos y material P.O.P. Todos estos elementos tienen la finalidad de impartir conocimientos, sobre como alimentarse de forma correcta, para prevenir futuras enfermedades.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La presente propuesta gráfica menciona los enfoques nutricionales que constituye el diseño de una campaña publicitaria impresa para fomentar los hábitos alimenticios, además de permitir el desarrollo práctico de una buena alimentación, por esto ayudará a mejorar el estilo de vida, y dará una solución a los problemas sobre la mala alimentación en el adulto mayor.

A continuación se presenta las bases técnicas y teóricas que se utilizará para realizar la campaña grafica impresa, que servirá para fomentar los hábitos alimenticios del adulto mayor, para una mejor salud.

Campaña Gráfica

Es una estrategia publicitaria que contiene diferentes tipos de medios durante un tiempo específico. La campaña está diseñada por grupo de ideas que se realizan con el objetivo de vender un producto o servicio en forma estratégica para un grupo objetivo específico y poder resolver algún problema, como es mejorar el estilo de vida en el adulto mayor, con una alimentación adecuada en personas de la tercera edad por medio de una campaña gráfica que impulse la correcta alimentación.

Sin embargo, no se trata solo de diferentes tipos de medios publicitarios, detrás de cada anuncio hay un trabajo coordinado que convierte la labor creativa en una estrategia de comunicación.

Objetivos de la campaña gráfica

Se clasifican según el propósito de los objetivos:

1. Informar
2. Persuadir
3. Recordar

Propósito de la campaña gráfica

Cambiar el hábito alimenticio del adulto mayor, para incentivar y promover la alimentación sana, con el fin de orientar a las personas, a tener una buena elección de los alimentos adecuados, que contengan los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita a diario.

Tipo de campaña

Emocional o racional

La campaña emocional, logra un vínculo entre: la marca - productor - consumidor, a través de elementos emocionales que no están relacionados con los beneficios - características del producto o marca. Las campañas emocionales nunca van a comunicar la razón por la que se debe adquirir el producto, simplemente busca una reacción emocional en el consumidor, seguida por una conexión con la marca gracias a los elementos que lo represente (por lo general, el logo de la marca al final del material publicitario).

En general los mensajes y a las piezas graficas pueden ir más orientado hacia lo lógico, con mucha información e intentar atraer los diferentes estilos de vida, y sensaciones, y sobretodo hacer predominar las emociones, se busca resaltar las características del producto.

Aunque, toda estrategia puede llevar a escoger uno u otro enfoque. La campaña tiene como propósito principal crear un vínculo emocional con el consumidor. Está demostrado que a la hora de escoger un producto, aunque cueste más, esa marca que comunica el mensaje de manera directa y conecta con el consumidor, la va a elegir por encima de otras marcas. Se crea una especie de cariño hacia la marca.

Pasos a seguir en una Campaña Publicitaria

1. Determinar objetivos de la campaña
2. Realizar el briefing creativo
 - Identificar público o mercado objetivo
 - Determinar el eje de campaña
 - Crear el concepto de la campaña
3. Definir los medios o canales de Publicidad
4. Presupuesto
5. Lanzamiento de la campaña
6. Evaluar la campaña

Para que una campaña sea eficaz, es necesario seguir pasos:

1. Determinar objetivos de la campaña:

Permiten trazar las metas que llevará a conseguir lo que se quiere obtener. Esto establece una campaña basada en las necesidades que se va a cubrir.

2. Realizar un brief creativo

Es el documento básico donde se recopila la información necesaria para el trabajo creativo, y reúne los parámetros con los que el diseñador va a trabajar. Este documento es facilitado por el anunciante o la empresa.

Es esencial en todo el proceso de la campaña, que el diseñador tenga una idea clara de lo que debe hacer y le permite planear mejor su trabajo. Los datos del documento tienen que expresar, de manera clara y explícita, lo que hay que saber, para así poder resolver el mensaje de la campaña. Cuanto más se comprenda las claves del producto, como: su historia, uso, composición, envase, precio, personalidad de la marca, público objetivo, competencia, así como las indicaciones de la estrategia creativa y la estrategia de medios, hay muchas más posibilidades de realizar un buen concepto para la campaña.

2.1 Datos importantes del brief creativo:

Datos de identificación: cliente, fecha, campaña, marca, presupuesto, medios.

Público objetivo: grupo al que se dirige la campaña

Posicionamiento del producto: lugar que ocupa en la mente del público objetivo.

Promesa o beneficio: Es lo que ofrece el producto.

Argumentación de la promesa: Razón que sostiene el beneficio prometido.

Tono de comunicación: Enfoque utilizado para expresar el posicionamiento del producto. Racional o emocional.

Eje de campaña: Definición del producto, basada en el beneficio para realizar el mensaje.

Concepto de campaña: Idea básica en la que se basa el mensaje.

3. Definir los medios o canales de publicidad

Una vez analizado e identificado el público objetivo, dentro de la campaña publicitaria se debe realizar las piezas gráficas para los diferentes medios de comunicación. Es necesario seleccionar los medios o canales publicitarios más viables que se vayan a utilizar, para enviar el mensaje al público objetivo.

4. Presupuesto

Una vez analizado el público objetivo, el siguiente paso es determinar el presupuesto. Se debe determinar cuánto se va a invertir en la campaña publicitaria, para determinar el presupuesto se toma en cuenta, los diferentes factores tales como el mercado, la competencia y la capacidad de inversión.

5. Lanzamiento de la campaña

Cuando la campaña esta lista, se lo debe entregar al público objetivo mediante las piezas gráficas seleccionados, con la frecuencia y durante el tiempo que se haya determinado para la campaña.

6. Evaluar la campaña

Al final de la campaña se debe evaluar los resultados, y determinar si los objetivos propuestos en la campaña se cumplen. En caso de no haber alcanzado los objetivos propuestos, se debe analizar las estrategias publicitarias para cambiar los medios publicitarios o modificar el mensaje de la campaña.

Publicidad

Es una técnica de divulgación masiva mediante la cual se intenta dar un mensaje a un grupo determinado de personas con el fin de persuadirlas. La publicidad es considerada como una herramienta del marketing, utilizada en la distribución o comunicación del marketing mix. La publicidad informa al consumidor potencial bien o servicio sobre los beneficios que presenta el producto y las diferencias que lo distinguen de otras marcas.

Entre los elementos que intervienen dentro del desarrollo publicitario se destaca el brief, un documento en el cual se estipulan las pautas para desarrollar las piezas publicitarias, en el que se especifica las características del producto o servicio, por ende, contiene un historial de toda la acción publicitaria que se haya realizado. **Para (Kotler y Armstrong 2006) "La publicidad es cualquier forma pagada de presentación y promoción no personal de ideas, bienes o servicios por un patrocinador identificado". (Pág. 23).**

Objetivos de la Publicidad

1. **Informar:** tiene como objetivo crear demanda primaria.
2. **Persuadir:** planifica la etapa competitiva, en la que el objetivo es crear demanda selectiva por una marca específica.
3. **Recordar:** Es aplicable cuando se tienen productos ya está posicionado en el mercado.

Medios publicitarios

Son los canales que se utilizan para lograr la comunicación masiva y promover la venta de un artículo o servicio. Los principales medios publicitarios son: radio, prensa, televisión, publicidad en exteriores e Internet.

El presente proyecto tiene medios publicitarios impresos: y contiene piezas graficas tales como: afiche, tríptico, guía nutricional, y material P.O.P. Estas piezas graficas tendrán la finalidad de fomentar y promover los hábitos alimenticios, en el adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña en Samborondón, para mejorar su estilo de vida.

Piezas Gráficas

Es la composición visual en el diseño, el cual puede variar en soporte y formato según las necesidades. Se relaciona con la publicidad, la cual es usada tanto en vía pública como en revistas o prensa escrita. Su objetivo principal es comunicar una idea.

La creación de piezas gráficas publicitarias debe tener el desarrollo creativo e Innovador, y un diseño conceptualizado, acompañado de imágenes y textos enfocados a comunicar un producto o servicio de manera eficaz, oportuna y dinámica, este es un proceso profesional y limpio, hasta la impresión.

Función:

Su principal función es dar un mensaje, con el objetivo de cumplir una acción. Debe ser creativo, elegante, novedoso y altamente visual. Permiten captar la atención de los lectores fácilmente.

Elementos de las piezas graficas:

Al momento de realizar las piezas gráficas, es importante tomar en cuenta los siguientes elementos, los cuales son muy importantes para crear una buena imagen:

Color:

El color está directamente relacionado con la luz, y es quien percibe los colores. Es más, dependiendo de las características de la luz, se puede apreciar de manera distinta los colores. El color en publicidad tiene una gran capacidad de comunicación. Produce sensaciones y sentimientos. Una de las principales funciones del color en la publicidad, es de atraer la atención del público para despertar el interés y llamar la atención.

Tipografía:

Es el arte o técnica de reproducir comunicación mediante la palabra impresa, transmitir con habilidad, elegancia y eficacia. La tipografía es el reflejo de una época. Por ello la evolución del diseño de las mismas responde a las proyecciones tecnológicas y artísticas. Al momento de utilizar la tipografía, hay que tomar en cuenta el tamaño, el grosor, su forma, el color y sobre todo para que tipo de medio se lo vaya a utilizar.

Composición:

Es la distribución o disposición de todos los elementos que se vayan a incluir en un diseño o composición, de una forma perfecta y equilibrada. La composición es tan importante en la publicidad. Se debe tener en cuenta el área en que van a estar los elementos.

Cuando se está diseñando, se debe pensar donde se va a colocar esos elementos y a que distancia va a ir, unos de los otros. El tipo de imágenes que se vaya a colocar, la dimensión, el texto y lo que vaya alrededor de ellas, etc. Las diferentes tonalidades que se emplearan en los elementos y las formas, que sirven para crear relación visual, de gran interés para el receptor.

La imagen:

Es una representación gráfica, que se emplea para llamar la atención a los potenciales compradores o clientes. Es importante que sea atractiva, y de gran calidad.

Piezas graficas del proyecto:

Afiche

Es un tipo de cartel, medio en el cual se difunde un mensaje con la intención de impulsar un servicio o producto, el objetivo es convencer al lector de algo determinado. Se caracteriza por qué, puede ser leído de forma rápida y llamar la atención del lector. Cumple las funciones de interactuar y comunicar.

El afiche puede tener diferentes tamaños y su contenido varía según la intención de lo que se quiere comunicar, sobre todo por el tipo de mensaje. La comunicación visual, el diseño gráfico, la publicidad, el marketing y el merchandising son algunas áreas en que se trabajan con ese tipo de soporte comunicativo. Su función es permitir que el mensaje se comprenda con claridad. El afiche debe captar la mirada y el interés del observador de manera rápida, para eso se utiliza de forma indispensable dos elementos: **El texto y la imagen.**

Texto

Slogan: debe ser breve y fácil de recordar.

Texto complementario: Es la información adicional sobre el producto.

Marca: debe estar presente siempre en el afiche.

Imagen: Debe ser atractivo, se debe utilizar la forma, el tamaño de la imagen y el color para captar la atención del observador.

Tipos de afiche

Afiche propagandístico: Tiene como propósito persuadir o disuadir a los lectores sobre algún tema específico o alguna conducta. Ejemplo la importancia de la alimentación.

Afiche publicitario: Busca persuadir o convencer al público para que utilice, contrate o compre un producto o servicio.

Folleto

Es un pequeño documento diseñado para ser entregado a mano o por correo. Se utiliza para hacer referencia a los objetos impresos que tienen por objetivo dar a conocer información de diferente tipo, al grupo objetivo. El folleto puede variar en la diagramación, diseño, cantidad de información. El folleto no debe contener mucha información y el objetivo principal es captar la atención de las personas y difundir algunos conceptos de temas específicos.

Tríptico

Es un folleto informativo doblado en tres partes iguales, por lo regular su tamaño es de una hoja de papel tamaño A4, contiene la información de un tema específico. Es una pieza gráfica de seis paneles, tres anversos y tres reversos. Las caras pueden estar plegadas de diferentes formas, una sobre la otra. Al diseñar un tríptico se debe contar en cuenta el despliegue del folleto: cómo se leerá el mensaje que se desea transmitir y que el mensaje impacte al usuario.

Plegable

Los plegables son medios publicitarios más usados para promocionar productos o servicios, bibliografías o reseñas sobre alguna institución u organización. Un folleto, panfleto o plegable comprende más de un dobles en una hoja de algún material con medidas específicas, que solo varían de acuerdo a las necesidades del proyecto.

Guía informativa:

Es un texto básico que proporciona los conocimientos fundamentales de un tema en específico y debe estar diseñado para promover el aprendizaje de los usuarios. Su función principal es, proporcionar la información y dar orientación sobre el tema en estudio.

La guía informativa, tiene la tarea de orientar a los usuarios hacia un aprendizaje eficaz, explica contenidos, ayuda a identificar el material de estudio, enseña técnicas de aprendizaje y despeja dudas. Existen guías prácticas que contienen orientaciones básicas de cómo realizar determinadas tareas o aprendizajes: guía para aprender a cocinar, guía

de primeros auxilios, guía nutricional, guía de cuidados del bebé, guía de manejo de vehículos, etc.

Elementos para realizar una guía:

- Machote
- Diagramación
- Programas de Diseño
- Composición
- Tipografía
- Texto
- Color
- Grupo objetivo

Machote:

Es una plantilla que sirve de guía, es un boceto impreso del documento, ya encuadrado y listo para revisión y para saber cuál va hacer la distribución de los elementos, tales como el texto, imagen, color y mantener una línea gráfica.

Diagramación:

Es la parte visual de un impreso; texto e imágenes, pretenden ser entregados al lector y que haya una fácil comprensión de la lectura, el cuerpo del texto debe ser correcto y proporcionado, las imágenes deben ser comprensibles y que concuerden la información en uso, etc.

En el momento de llevar a cabo la diagramación, se debe tomar en cuenta la caja tipográfica, la paginación, el cabezote, los títulos, los subtítulos, la fuente (letra) y su tamaño, los espacios, los gráficos, fotos y las ilustraciones, entre

otras. Es en la diagramación donde se logra que un impreso impacte al ser leído.

Procesos técnicos para diagramar

- Crear los bocetos de la página.
- Crear un documento en el programa en el que se vaya a trabajar.
- Definir el formato del documento a trabajar.
- Crear las páginas por secciones.
- Crear retículas dentro de las páginas a trabajar.
- Insertar los elementos en las mesas de trabajos.
- Crear estilos y colores.
- Diagramación según el boceto.

Programas de Diseño:

- Adobe Ilustrador
- Adobe Photoshop

Adobe illustrator:

Es un software gráfico que se usa para crear vectores, logos, gráficos, dibujos y fuentes para fotos realistas. Ilustrador trabaja sobre un tablero conocido como (mesa de trabajo) y está destinado a la creación artística de dibujo y pintura. Es compatible con Adobe Photoshop y Adobe InDesign por ser todos de la familia ADOBE. Se puede realizar hasta proyectos de infografía, y es considerado uno de los programas más completos. Hay un buen número de formatos y estilos que puede utilizar Ilustrador, como Photoshop PSD, Fireworks PNG y GIF, JPEG, EPS e incluso algunos

formatos de archivos CAD. Ilustrador también sirve para realizar banner, gigantografías, folletos, trípticos, guías, revistas. Etc.

Vectores en Illustrator:

Los vectores son imágenes que están hechas de puntos de anclaje y configuradas con un formato matemático, que permite a los usuarios incrementar o disminuir el tamaño del gráfico sin alterar la calidad.

Ventajas de los gráficos del vector

- No hay pérdida de resolución
- Líneas nítidas en cualquier tamaño
- Impresión en alta resolución
- Disminuir el tamaño del archivo
- Dibujar ilustraciones

Adobe Photoshop:

Se utiliza para armar, editar, componer y retocar imágenes. Su gran facilidad para crear y manejar distintas capas, permite combinar distintos objetos y efectos sin necesidad de modificar la imagen original como una transparencia, se puede corregir la imagen, retocar o realizar montajes.

Se utiliza Adobe Photoshop en este proyecto para el retoque de imágenes.

Composición:

La composición de un diseño es, adecuar los distintos elementos gráficos dentro de un espacio visual, previamente seleccionado, se combina de tal forma, que sea capaz de transmitir un mensaje claro para los receptores del mensaje.

Tipografía, familia y fuentes tipográficas

- **Tipografía:** Es una técnica de comunicación mediante la palabra impresa, transmite con cierta habilidad, elegancia y eficacia, las palabras y compone diferentes tipos de fuentes que sirve para comunicar un mensaje.
- **Fuente tipográfica:** Define el estilo o apariencia de un grupo completo de caracteres, números y signos, regidos por unas características comunes.
- **Familia tipográfica:** Es el conjunto de tipos de una misma fuente, con algunas variaciones, como: el grosor y anchura, debe mantener características semejantes. Los miembros que integran una familia son iguales entre sí, pero tienen rasgos propios.

Las fuentes Tipográficas deben ser legibles, no usar más de dos tipos de fuentes, y debe ser agradable a la vista.

El cuerpo del texto

Es el orden lógico de la lectura en que se va a leer la Guía informativa.

El titular

Es lo más importante en la composición, porque es lo primero que el lector observa. Su labor es captar la atención del público, e incitarle a que se introduzca dentro del tema.

El pie de la imagen

Se colocan debajo de las imágenes y aporta una información adicional de estas. Este texto debe ser breve y debe identificar la información sobre la imagen.

Subtítulos, imágenes y espacios

Los subtítulos: Se colocan debajo de los títulos principales, y aporta información complementaria al titular principal.

Las imágenes: Son elementos de la composición que más atraen la atención del lector, ya que visualmente son más rápidas y atractivas de ver que el texto. Estas a su vez, deben contener la información relacionada con el texto que las acompaña, ya que de lo contrario, podríamos confundir al público lector.

Los espacios: Se encuentran en blanco, no significan nada, pero en la composición produce un efecto visual agradable.

Color

El color en el diseño es el medio para que una pieza gráfica transmita las mismas sensaciones que el diseñador experimenta frente a la escena; se es posible expresar lo alegre o lo triste, lo luminoso o sombrío, lo tranquilo o lo exaltado, entre otras.

Psicología del color:

La psicología del color es un método muy potente para transmitir emociones. Los efectos producidos permiten agrupar los colores en torno a dos polos:

Colores cálidos: (rojos, anaranjados, amarillos y algunos verdes y violetas). Son excitantes, activan la respiración, suben la tensión, y en general dinamizan y animan psicológicamente.

Colores fríos: (azules, verdes, grises y algunos amarillos y violetas). Ofrecen los efectos contrarios, relajan, sosiegan y tranquilizan.

Material P.O.P

El material POP (Point of Purchase), significa material del punto de venta. Es una categoría del Marketing que recurre a la publicidad puesta en los puntos de venta, genera una permanencia de la marca y recurre a una gran variedad de objetos, donde se puede imprimir o estampar información de la empresa o producto. Ejemplo: carteleras, regalos a clientes, afiches, flyers, colgantes, tarjeteros, etiquetas especiales para los precios promocionales, etc.

Ventajas del material POP

Incrementa la Imagen del producto: Con la falta de ayuda sólida en la venta, se puede enviar mensajes completos y claros al consumidor sobre las características y ventajas de un producto o marca.

Incrementa Ventas: La publicidad en el Punto de Venta, en la forma de material POP, ha demostrado tener impacto positivo en el comportamiento de compra de los clientes. Tiene un poderoso efecto en la decisión de compra.

Grupo objetivo

Es el segmento del mercado al cual está dirigida la venta de un producto o servicio. La acción de búsqueda de ese target se denomina segmentación. Se determina por la edad, genero, nivel socio económico e interés. Se debe definir con claridad el grupo objetivo, es un paso fundamental para llevar adelante la campaña o negocio.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar y elaborar una Campaña Grafica para fomentar los hábitos alimenticios del adulto mayor en el Centro de Salud Boca de Caña en el cantón Samborondón.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Difundir la importancia de una correcta alimentación.
- Incentivar la buena alimentación por medio de la campaña gráfica.
- Elaborar piezas graficas que impacten y se queden en la mente del receptor.
- Seleccionar los colores y las imágenes adecuadas, para poder transmitir un buen mensaje al receptor.

IMPORTANCIA

El diseño y elaboración de la campaña grafica sobre la nutrición es fundamental, porque tiene el fin de dar a conocer la importancia que es tener una correcta alimentación para mantener un buen estado de salud en personas de la tercera edad. Esta campaña permite mejorar la salud y el estilo de vida con una correcta alimentación.

FACTIBILIDAD

El presente proyecto es factible, porque cuenta con la aprobación de las autoridades del Centro de Salud Boca de Caña en el recinto Boca de Caña del cantón samborondón. Lugar donde se llevara a cabo este proyecto. Este material impreso está compuesto de: afiche, tríptico, material pop y una guía nutricional informativa, con la información referente a la alimentación balanceada, que debe tener el adulto mayor. Además cuenta con los recursos humanos y económicos necesarios para ejecutar el proyecto.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Esta propuesta consiste en la creación y elaboración de una campaña gráfica, que pretende fomentar los hábitos alimenticios en personas de la tercera edad.

Aspectos técnicos

Para realizar esta propuesta se utilizó los siguientes medios:

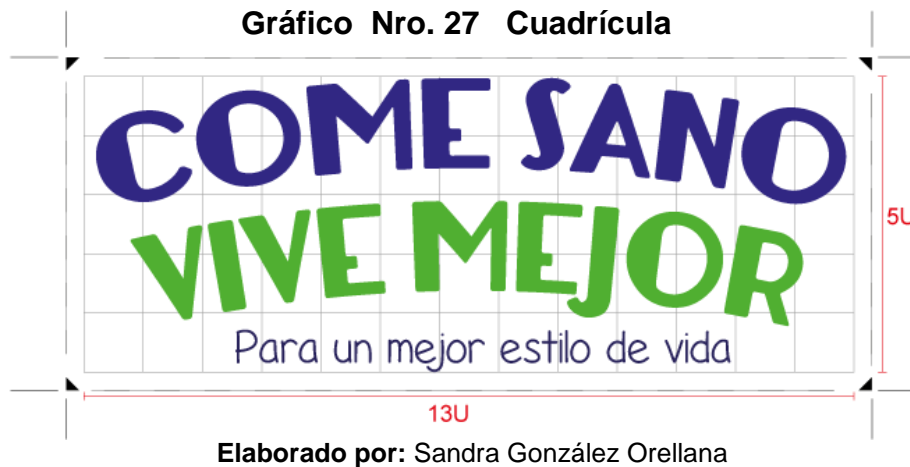
Programas de diseño

- Adobe ilustrador
- Adobe Photoshop
- Internet
- Un computador

Con estos programas y la creatividad se pudo realizar la campaña grafica COME SANO VIVE MEJOR con su slogan: “Para un mejor estilo de

vida”, se desarrolló diferentes tipos de piezas gráficas para fomentar los hábitos alimenticios en el adulto mayor.

Nombre de la campaña gráfica:



Justificación del nombre:

La marca, COME SANO VIVE MEJOR fue creado para incentivar los buenos hábitos alimenticios. Es un mensaje corto pero tiene el fin de crear conciencia en las personas de la tercera edad, e informar que la salud es primera. La tipografía que se utiliza en esta campaña es Lemondrop y para el slogan Life's A Beach.

Slogan

“Para un mejor estilo de vida”. Este slogan permite recordar el concepto de la campaña de una forma rápida y precisa.

Gráfico Nro. 28 Área de reserva



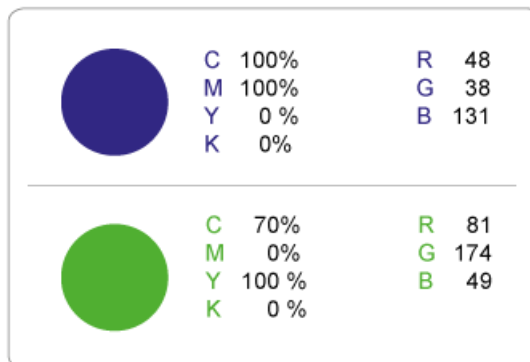
Elaborado por: Sandra González Orellana

Justificación cromática del concepto:

Se utilizó los colores azul y verde. El color azul es un color primario simboliza la sabiduría, equilibrio, el positivismo. Es un color frío representa la energía. El color verde representa la naturaleza por excelencia, la armonía, exuberancia, fertilidad y frescura. El uso de estos colores permite captar la atención del adulto mayor.

Gráfico Nro. 29

Justificación cromática del logotipo



Elaborado por: Sandra González Orellana

Tipografías utilizadas en el Logotipo:

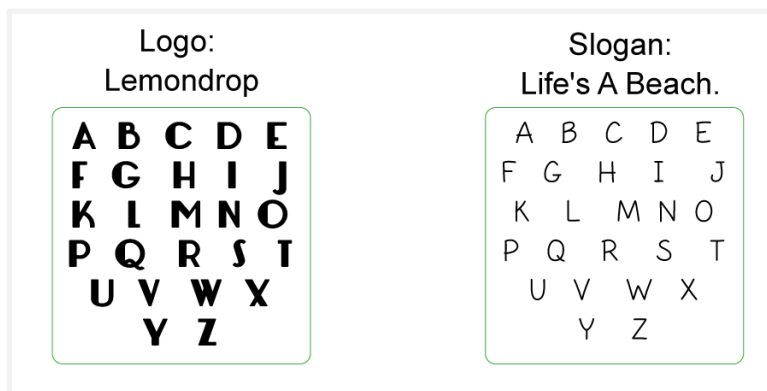
Las tipografías que se usó en el logo es; Lemondrop y para el slogan Life's A Beach.

Gráfico Nro. 30 Logotipo



Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 31 tipografías del logotipo



Elaborado por: Sandra González Orellana

Piezas graficas utilizadas en la Campaña Gráfica:

Afiche, Tríptico, Guía nutricional, Material pop

Gráfico Nro. 32 Cuadrícula Afiche

Afiche: Formato A3 **Ancho:** 29,7 Cm **Alto:** 42 Cm
 Línea gris de corte no se imprime

Logo de la Imagen

COME SANO VIVE MEJOR
 Para un mejor estilo de vida

Imagen

VERDURAS Y FRUTAS ABUNDANTES
 COMBINA
 CEREALES SUFICIENTES
 LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL POCOS

ESCOJE, COMBINA Y DISFRUTA

Imagen

Imagen

Texto
 INFÓRMATE EN LA GUÍA NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR.

Logo
 auspicio A Logo auspicio B Logo auspicio C Logo auspicio D

centro de salud "cesar" **Texto**
 convenio boca de león colaboración

Elaborado por: Sandra González Orellana

El afiche permite interactuar con el usuario. Tiene como atractivo principal un plato, la rueda de alimentación tiene la finalidad de llamar la atención porque gira de manera rotatoria.

Gráfico Nro. 33 Afiche del adulto mayor

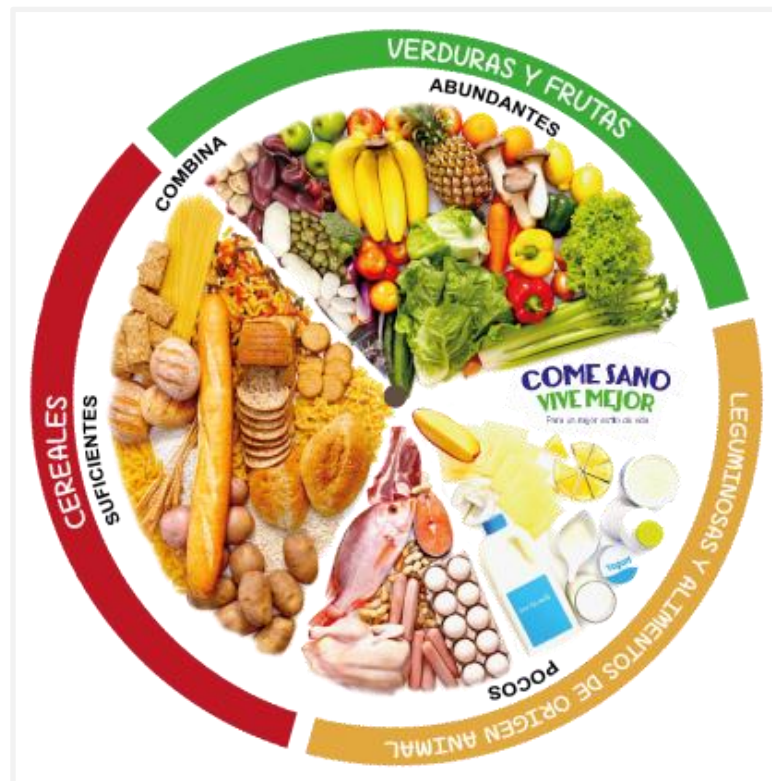


Elaborado por: Sandra González Orellana

Rueda de alimentación:

Gráfico Nro. 34

Rueda de alimentación del afiche

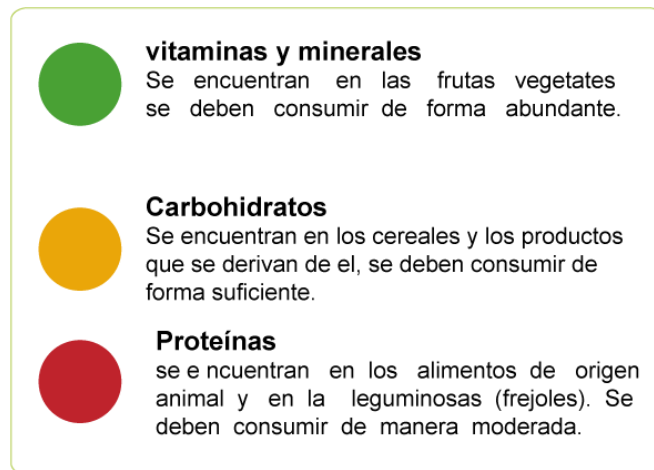


Elaborado por: Sandra González Orellana

La rueda alimenticia forma parte de la campaña y representa los grupos de alimentos e indica la importancia relativa en la dieta de los alimentos pertenecientes a los distintos grupos, por el tamaño de las porciones de la rueda. Cada grupo está representado por un color el verde representa las frutas y vegetales, el rojo los cereales, y el naranja las leguminosas y los alimentos de origen animal.

Representación de colores en la rueda de alimentación saludable:

Gráfico Nro. 35 Colores de la rueda de alimentación



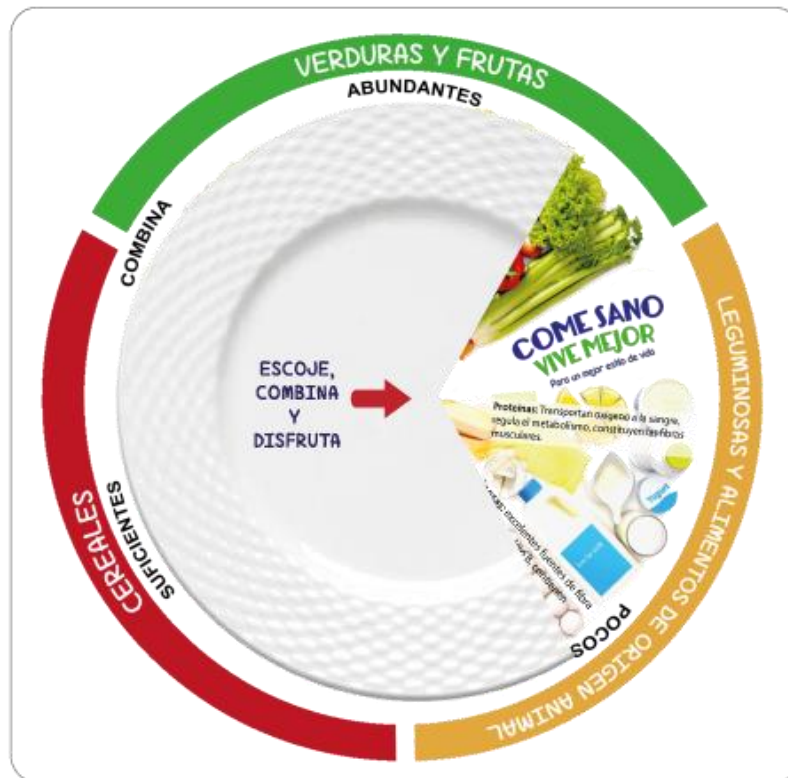
Elaborado por: Sandra González Orellana

En el afiche también se encuentra también: El plato, y representa un medio muy importante, Recuerda que aquí es donde se sirven los alimentos que se consume a diario. El afiche incita a consumir alimentos sanos y saludables.

Sobre el plato tiene unas pequeñas palabras que indica: Escoge, combina y disfruta junto con una flecha.

El fin de este afiche es llamar la atención de las personas de la tercera edad y a sus familiares e invitarles a comer de una forma más sana y saludable.

Gráfico Nro. 36
Plato sobre la rueda alimenticia



Elaborado por: Sandra González Orellana

Imágenes del afiche:

Representan el target a quienes van dirigidos esta campaña, a las personas de tercera edad, del Centro de Salud Boca de Caña del Cantón Samborondón.

Gráfico Nro. 37 fotos del afiche



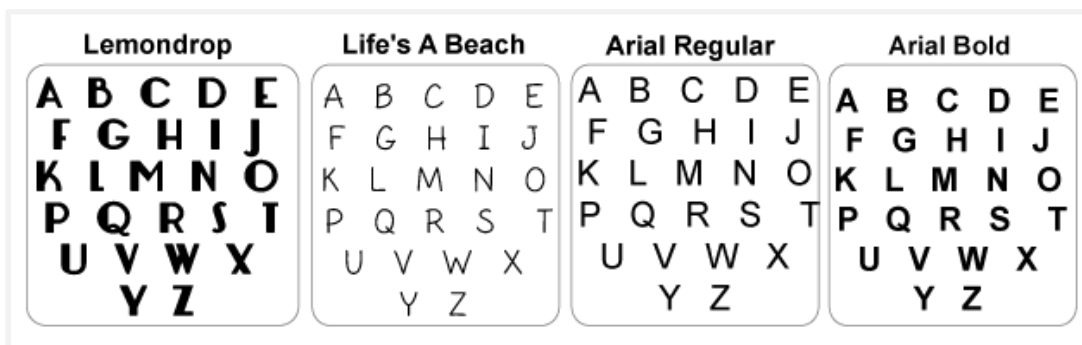
Elaborado por: Sandra González Orellana

La campaña es para incentivar a las personas de la tercera edad a comer más saludable, por medio de los elementos que se emplean en la campaña, con el propósito de crear conciencia. Que se informen que la salud es primero, y modificar los hábitos alimenticios.

Tipografías utilizadas en el Logotipo:

Las tipografías que se usó en el afiche son; Lemondrop, arial y Life's A Beach.

Gráfico Nro. 38 Tipografías del afiche



Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 39 Cuadrícula Tríptico informativo

Triptico: Formato A4 (doblado 6 caras) Medidas: (29,7 x 21 cm) ANVERSO

<p>PARA EQUILIBRAR NUESTRA ALIMENTACIÓN NECESITAMOS CONSUMIR TODOS LOS DÍAS ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS PROTECTORES DE LA SALUD</p> <p>Texto</p> <p>REGULADORES ENERGÉTICOS</p> <p>Imagen FORMADORES</p>	<p>Logo de la Imagen</p> <p>Texto</p> <p>PROYECTO DE TESIS, UNA INICIATIVA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, DE LA UNIVERSIDAD DE SUYAMUEL, FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL - CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.</p> <p>Logo auspicio A Logo auspicio B</p> <p>Logo auspicio C Logo auspicio D</p>	<p>Logo de la Imagen</p> <p>Para un mejor estilo de vida</p> <p>Imagen</p>
<p>PLATO SALUDABLE</p> <p>EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN = SALUD</p> <p>Texto</p>	<p>Imagen</p>	<p>La base de un buen estado de salud es: UNA BUENA ALIMENTACIÓN</p> <p>Los alimentos que consumes pueden ser la medicina más segura y potente, o el veneno más lento.</p> <p>II Elige tus alimentos II</p> <p>Texto e imagen</p>

Elaborado por: Sandra González Orellana

Anverso del tríptico, se encuentra el concepto de la campaña, y se detallan datos importantes sobre la alimentación equilibrada, también se encuentran los auspiciantes, y se mantiene la línea gráfica que representa la campaña COME SANO, VIVE MEJOR.

Gráfico Nro. 40 Tríptico informativo

ANVERSO

**PARA EQUILIBRAR
NUESTRA ALIMENTACIÓN
NECESITAMOS CONSUMIR
TODOS LOS DÍAS
ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS
PROTECTORES DE LA SALUD**

REGULADORES

ENERGÉTICOS



FORMADORES

PLATO SALUDABLE

EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN
=
SALUD

**COME SANO
VIVE MEJOR**
Para un mejor estilo de vida

PROYECTO DE TESIS, UNA INICIATIVA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL - CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.









**COME SANO
VIVE MEJOR**
Para un mejor estilo de vida



La base de un buen estado de salud es:
UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Los alimentos que consumes pueden ser la medicina más segura y potente, o el veneno más lento.





|| Elige tus alimentos ||



Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 41 Cuadrícula Tríptico informativo

Tríptico: Formato A4 (doblado 6 caras) Medidas: (29,7 x 21 cm) REVERSO

<p>Texto</p> <p>Los alimentos tienen nutrientes fundamentales para nuestro organismo. Son tan importantes porque nos dan energía para realizar las actividades diarias.</p> <p>A estos alimentos los dividimos en tres grupos llamados:</p>	<p>FORMADORES</p> <p>Son los alimentos que nos ayudan a crecer y formar nuestro cuerpo: piel, sangre, huesos, músculos, dientes, cabello, uñas, etc. Esta función es posible gracias a los alimentos ricos en:</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>Las proteínas son nutrientes fundamentales para el crecimiento del ser humano.</p> <p>Texto</p>	 <p>Imagen</p>
<p>ALIMENTOS PROTECTORES DE LA SALUD</p> <p>FORMADORES REGULADORES</p>  <p>ALIMENTOS PROTECTORES</p> <p>ENERGÉTICOS</p> <p>Texto e Imagen</p>	<p>REGULADORES</p> <p>Son los alimentos que nos protegen de las enfermedades. Mantienen nuestro organismo regulado. Esta función es posible gracias a los alimentos ricos en:</p> <p>VITAMINAS Y MINERALES</p> <p>Los nutrientes que contienen estos alimentos nos permiten estar sanos.</p> <p>Texto</p>	 <p>Imagen</p>
	<p>ENERGÉTICOS</p> <p>Son los alimentos que nos dan energías necesarias para trabajar, jugar, vestimos, etc. Esta función es posible gracias a los alimentos ricos en:</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS</p> <p>Nutrientes fundamentales para reponer las energías gastadas.</p> <p>Texto</p>	 <p>Imagen</p>

Elaborado por: Sandra González Orellana

Reverso del tríptico, se detallan datos importantes sobre la alimentación equilibrada y los tipos de alimentos por grupos, con imágenes que se mantienen en la mente del segmento. Se mantiene la misma línea gráfica que representa la campaña COME SANO, VIVE MEJOR. Así mismo se detallan los alimentos protectores, cada uno representado por un color para así poderlo identificar de manera más fácil.

Gráfico Nro. 42 Tríptico informativo

REVERSO

Los alimentos tienen nutrientes fundamentales para nuestro organismo. Son tan importantes porque nos dan energía para realizar las actividades diarias.

A estos alimentos los dividimos en tres grupos llamados:

ALIMENTOS PROTECTORES DE LA SALUD

FORMADORES

Son los alimentos que nos ayudan a crecer y formar nuestro cuerpo: piel, sangre, huesos, músculos, dientes, cabello, uñas, etc. Esta función es posible gracias a los alimentos ricos en: **PROTEÍNAS**

Las proteínas son nutrientes fundamentales para el crecimiento del ser humano.

REGULADORES

Son los alimentos que nos protegen de las enfermedades. Mantienen nuestro organismo regulado. Esta función es posible gracias a los alimentos ricos en: **VITAMINAS Y MINERALES**

Los nutrientes que contienen estos alimentos nos permiten estar sanos.

ENERGÉTICOS

Son los alimentos que nos dan energías necesarias para trabajar, jugar, vestirse, etc. Esta función es posible gracias a los alimentos ricos en: **HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS**

Nutrientes fundamentales para reponer las energías gastadas.

Elaborado por: Sandra González Orellana

Los colores usados en el tríptico son los mismos del logotipo.

Gráfico Nro. 43 Colores usados en el Tríptico

	C 85%	R 0
	M 10%	G 141
	Y 100%	B 54
	K 10%	
	C 70%	R 81
	M 0%	G 174
	Y 100%	B 49
	K 10%	
	C 100%	R 48
	M 100%	G 38
	Y 0%	B 131
	K 0%	

Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 44 Cuadrícula Plegable (Anverso)

Plegable: Formato A4 **Medidas:** (29,7 x 21 cm)
(doblado 8 caras) **PLEGABLE**

<p>Imagen</p>  <p>El buen manejo por parte de la familia asegurará una alimentación equilibrada del adulto mayor a su cuidado.</p> <p>Estreñimiento: Relacionado con la menor capacidad de movimiento que tiene el tubo digestivo a esta edad y el menor consumo de alimentos ricos en fibra, lo cual provoca un uso exagerado de laxantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pérdida de piezas dentarias: lo cual no permite una masticación adecuada de los alimentos. Por esto muchos pacientes dejan de consumir alimentos importantes como las carnes (fuentes de proteínas), favoreciendo la aparición de desnutrición. ● Disminución de la capacidad del gusto y el olfato: no percibe con facilidad los sabores dulces y salados lo que produce en el adulto mayor una ingesta menor de las comidas necesarias. <p>Texto</p>	<p>¿Qué entendemos por alimentación saludable?</p> <p>Es aquella que nos aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos.</p> <p>Los alimentos nos proporcionan la cantidad suficiente de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, para mantenernos sanos y ayuda a desarrollar mecanismos para defendernos de las enfermedades.</p> <p>¿Qué cambios físicos le ocurren al Adulto Mayor?</p> <p>El proceso de envejecimiento se asocia a una serie de cambios en la función de nuestro cuerpo, por ello es importante que la familia del adulto mayor conozca aquellos que pueden afectar negativamente la salud y alimentación del anciano.</p> <p>Los cambios que más se relacionan con la nutrición son:</p> <p>Texto</p>
<p>Logo de la imagen</p> <p>COME SANO VIVE MEJOR</p> <p>Para un mejor estilo de vida</p> <p>Texto</p> <p>PROYECTO DE TESIS, UNA INICIATIVA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL - CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.</p>	<p>Logo de la imagen</p> <p>COME SANO VIVE MEJOR</p> <p>Para un mejor estilo de vida</p>  <p>Imagen</p>
<p>Logo auspicio A</p> <p>Logo auspicio B</p> <p>Logo auspicio C</p> <p>Logo auspicio D</p>	<p>UNA BUENA ALIMENTACIÓN</p> <p>En el Adulto Mayor es sinónimo de una vida saludable.</p> <p>Texto</p> <p>Instructivo</p> <p>ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR</p>
 <p>Imagen</p>	 <p>Texto e imagen</p>

Elaborado por: Sandra González Orellana

Folleto plegable, es un instructivo de la alimentación saludable del adulto mayor, mantiene la línea gráfica que representa la campaña COME SANO, VIVE MEJOR. Se detalla que es la alimentación y los cambios físicos del adulto mayor.

Gráfico Nro. 45 Plegable del Adulto mayor (Anverso)

Plegable: Formato A4 Medidas: (29,7 x 21 cm)
(doblado 8 caras) PLEGABLE

El buen manejo por parte de la familia asegurará una alimentación equilibrada del adulto mayor a su cuidado.

Los cambios que más se relacionan con la nutrición son:
El proceso de envejecimiento se asocia a una serie de cambios en la función de nuestro cuerpo, por ello es importante que la familia del adulto mayor conozca aquellos que pueden afectar negativamente la salud y alimentación del anciano.

¿Qué cambios físicos le ocurren al Adulto Mayor?

Los alimentos nos proporcionan la cantidad adecuada de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, para mantenernos sanos y ayuda a desarrollar mecanismos para defendernos de las enfermedades.
Es aquella que nos aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos.
Los alimentos nos proporcionan la cantidad adecuada de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, para mantenernos sanos y ayuda a desarrollar mecanismos para defendernos de las enfermedades.

¿Qué entendemos por alimentación saludable?

Disminución de la capacidad del gusto y el olfato: no percibe con facilidad los sabores dulces y salados lo que produce en el adulto mayor una ingesta menor de las comidas necesarias.

Perdida de piezas dentarias: lo cual no permite una masticación adecuada de los alimentos. Por esto muchos pacientes dejan de consumir alimentos importantes como las carnes (fuentes de proteínas) favoreciendo la aparición de desnutrición.

Estreñimiento: Relacionado con la menor capacidad de movimiento que tiene el tubo digestivo a esta edad y el menor consumo de alimentos ricos en fibra, lo cual provoca un uso exagerado de laxantes.

COME SANO VIVE MEJOR
Para un mejor estilo de vida

PROYECTO DE TESIS, UNA INICIATIVA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL - CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
CAMERA DE COMERCIO Y INDUSTRIA
DISEÑO GRÁFICO

ideas Graficas
Ministerio de Salud Pública

UNA BUENA ALIMENTACIÓN
En el Adulto Mayor es sinónimo de una vida saludable.

Instructivo
ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR

Reverso del folleto plegable, se encuentra un plan de alimentación saludable de consumo diario, para estar sano y vivir mejor, usa colores sobrios y frescos, sin perder la línea grafica que representa esta campaña.

Gráfico Nro. 46 Plegable del Adulto mayor (Reverso)




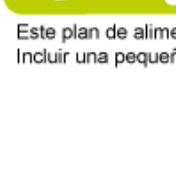

Plegable: Formato A4
(doblado 8 caras)

Medidas: (29,7 x 21 cm)
PLEGABLE (REVERSO)


**COME SANO
VIVE MEJOR**

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Una alimentación saludable incluye el consumo diario de abundantes verduras y frutas, tomar leche o yogurt con poca grasa, preferir el pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa, comer legumbres y granos enteros y beber mucha agua. **Siga el siguiente plan de alimentación para estar sano y vivir mejor.**

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
 <p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	2 a 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de leche descremada - 1 yogurt bajo en calorías - 1 trozo de queso 3x3 cm - 1 rebanada de queso blanco - 1 lámina de queso mantecoso
 <p>Pescado, carnes y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	<ul style="list-style-type: none"> - 1 presa de pescado - 1 presa de pollo o pavo sin piel - 1 bistec a la plancha o asado - 1 huevo - 1 taza de legumbres
 <p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli - 1 tomate regular - 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias o zapallo
 <p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 naranja, manzana, pera - 2 duraznos, kiwis o tunas - 2 damascos o ciruelas - 1 rebanada de melón - 1 taza de uvas o cerezas
 <p>Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas</p>	2 a 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan integral - 2 rebanadas de pan molde - 6 galletas de agua o soda - 1 taza de arroz, fideos o papas - 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas
Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.






Es muy importante implementar actividad física al menos 15 minutos diarios, para mantenernos activos

Elaborado por: Sandra González Orellana

Los colores usados en el plegable, son los mismos del logotipo.

Gráfico Nro. 47
Colores usados en el Plegable

	C	85%	R	0
	M	10%	G	141
	Y	100%	B	54
	K	10%		
	C	70%	R	81
	M	0%	G	174
	Y	100%	B	49
	K	10%		
	C	100%	R	48
	M	100%	G	38
	Y	0%	B	131
	K	0%		

Elaborado por: Sandra González Orellana

Tipografías utilizadas en el plegable:

Las tipografías que se usó en el plegable es; Lemondrop, Life's A Beach y arial.

Gráfico Nro. 48 Tipografías del Plegable

Lemondrop	Life's A Beach	Arial Regular	Arial Bold
A B C D E	A B C D E	A B C D E	A B C D E
F G H I J	F G H I J	F G H I J	F G H I J
K L M N O	K L M N O	K L M N O	K L M N O
P Q R S T	P Q R S T	P Q R S T	P Q R S T
U V W X	U V W X	U V W X	U V W X
Y Z	Y Z	Y Z	Y Z

Elaborado por: Sandra González Orellana

Guía Nutricional

Portada, se mantiene la línea gráfica. En su composición se encuentra distribuido todos los elementos incluidos en el diseño de forma perfecta y equilibrada. Se mantiene la rueda de alimentación, que es el tema principal de la campaña COME SANO, VIVE MEJOR. Las imágenes del adulto mayor representan el target a quienes va dirigido esta guía nutricional.

Gráfico Nro. 49 Portada de la Guía Nutricional



Contraportada, denota la importancia de tener una alimentación saludable, se mantiene el concepto de la campaña, se detallan los auspiciantes, la empresa, y el lugar para donde está dirigida esta campaña, el Centro de Salud Boca de Caña del cantón Samborondón.

Gráfico Nro. 50 Contraportada de la Guía Nutricional

Medidas: (18 x 23 cm)

Guía Nutricional (CONTRAPORTADA)

**COME SANO
VIVE MEJOR**
Para un mejor estilo de vida

La alimentación saludable puede prevenir enfermedades, ayudar a superarlas o simplemente aumentar el bienestar personal. Por lo tanto comer bien es una forma de alargar la vida y mantener la salud. El problema es saber qué es comer bien: El primer paso es adquirir conocimientos básicos sobre la nutrición.

CENTRO DE SALUD "BOCA DE CAÑA"
RECINTO BOCA DE CAÑA,
DEL CANTÓN SAMBORONDÓN

AGENCIA DE DISEÑO GRÁFICO

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ideas Graficas

Ministerio de Salud Pública

Elaborado por: Sandra González Orellana

Dentro de la guía se encuentran todos los parámetros para mantener una alimentación equilibrada en el adulto mayor, en el índice de la guía se encuentra detallado el contenido, y cada sección se encuentra representada por un color, de esta manera es más sencilla identificarlos.

Detalles de la guía nutricional del adulto mayor

Gráfico Nro. 51 Índice de la Guía Nutricional

18 cm ancho		23 cm alto	
 ÍNDICE			
EL ADULTO MAYOR	-----		3
Nutrición del adulto mayor	-----		4
Cambios que inciden en la alimentación	-----		5
¿Es posible modificar hábitos alimenticios?	-----		6
Beneficios de una alimentación balanceada	-----		7
Requerimientos nutricionales	-----		8
3 Funciones básicas de los alimentos	-----		13
Función estructural o plástica	-----		15
Función energética	-----	16	
Función reguladora	-----	17	
Grupos de alimentos	-----	19	
Carbohidratos	-----	21	
Los aceites vegetales	-----	22	
Proteínas	-----	23	
Vitaminas	-----	24	
Minerales	-----	28	
Frutos secos	-----	32	
Calorías requeridas en el adulto mayor	-----	35	
Calorías diarias en el adulto mayor	-----	37	
Calorías de los alimentos	-----	41	
		2,5 cm	

Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 52 Índice de la Guía Nutricional

18 cm ancho		
ÍNDICE		
¿Aprendamos a combinar los alimentos?	51	
Aprendiendo a combinar	54	
Mi plato saludable	57	
Porciones adecuadas de alimentos al día	58	
Combinaciones saludables	59	
Patrón de alimentación saludable	61	
Menú 1	63	
Menú 2	64	
Menú 3	65	
Menú 4	66	
Menú 5	67	
Menú 6	68	
Menú 7	69	
Recetario	71	
Ensaladas	73	
Ensalada verde con aguacate	75	
Ensalada al estilo griego	76	
Ensalada de lechuga y naranja	77	
Ensalada asiática de pollo	78	
Ensalada con frutas tropicales	79	
Ensalada César	80	
Ensalada de espárragos	81	
		2,5 cm
Elaborado por: Sandra González Orellana		23 cm alto

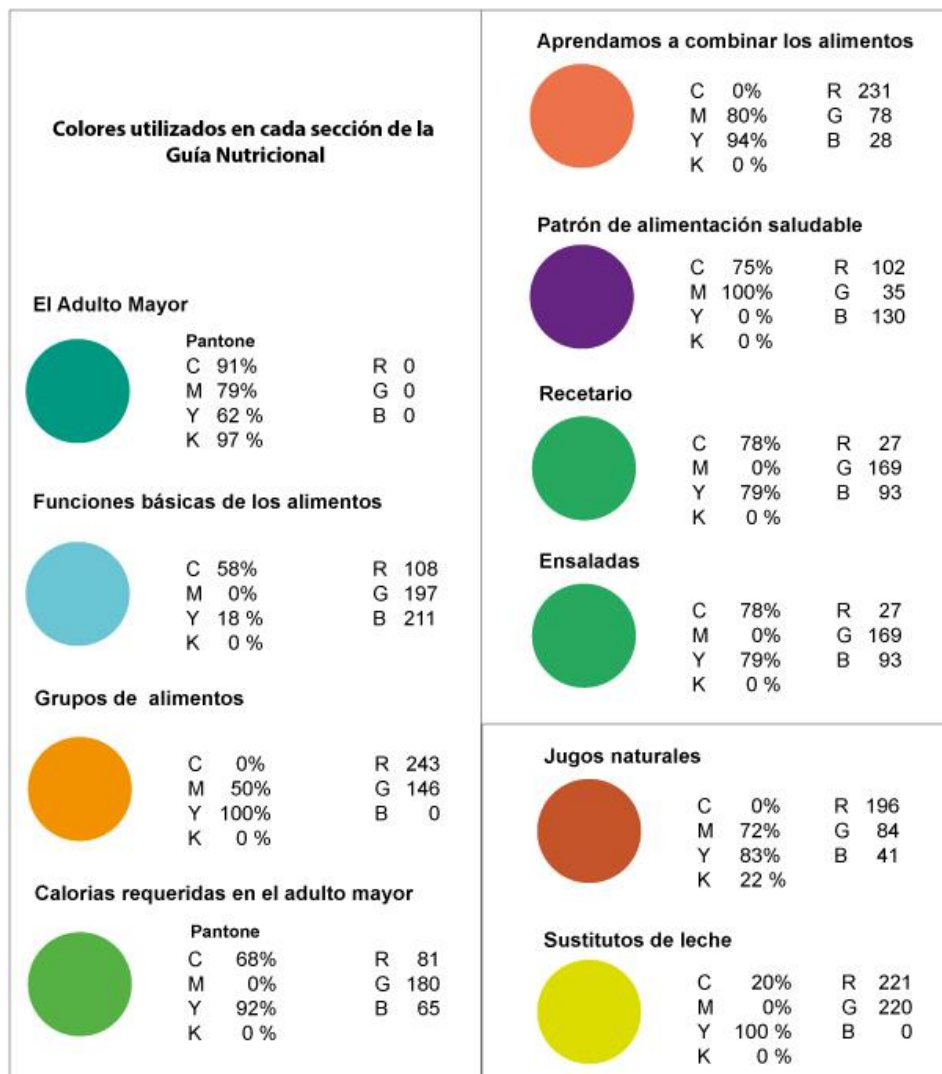
Gráfico Nro. 53 Índice de la Guía Nutricional

18 cm ancho	
ÍNDICE	
Jugos Naturales	83
Licudo antiinflamatorio	85
Licudo para acelerar el metabolismo	86
Licudo para limpiar el colon	87
Licudo para limpiar el hígado	88
Licudo energético	89
Licudo para el colesterol	90
SUSTITUTOS DE LECHE	91
Importancia de la leche	93
Beneficios de la leche en el adulto mayor	94
Intolerancia a la lactosa	95
Leche de almendras	96
Lechea de soya	97
Leche de alpiste	98
Leche de avena	99
Leche de plátano	100
23 cm alto	
	
2,5 cm	
Elaborado por: Sandra González Orellana	

Justificación cromática

Colores utilizados en la guía nutricional del adulto mayor, cada color representa una sección en la guía, esto ayudará a identificar con mayor facilidad las secciones que tiene la guía para una mejor comprensión.

Gráfico Nro. 54
Colores de cada sección de la Guía Nutricional



Elaborado por: Sandra González Orellana

Tipografías utilizadas en la Guía Nutricional:

Las tipografías que se usó en la guía es; Life's A Beach, (utilizado en los titulares) y Arial regular y bold (utilizado para el resto del contenido).

Gráfico Nro. 55 Tipografías de la Guía Nutricional



Elaborado por: Sandra González Orellana

Portadas de las secciones de la nutricional

Gráfico Nro. 56 Secciones de guía nutricional

Medidas: (18 x 23 cm)

(Portadas, secciones de guía nutricional)



Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 57 Secciones de guía nutricional

Medidas: (18 x 23 cm)
(Portadas, secciones de guía nutricional)



Elaborado por: Sandra González Orellana

Gráfico Nro. 58 Secciones de guía nutricional

Medidas: (18 x 23 cm)
(Portadas, secciones de guía nutricional)

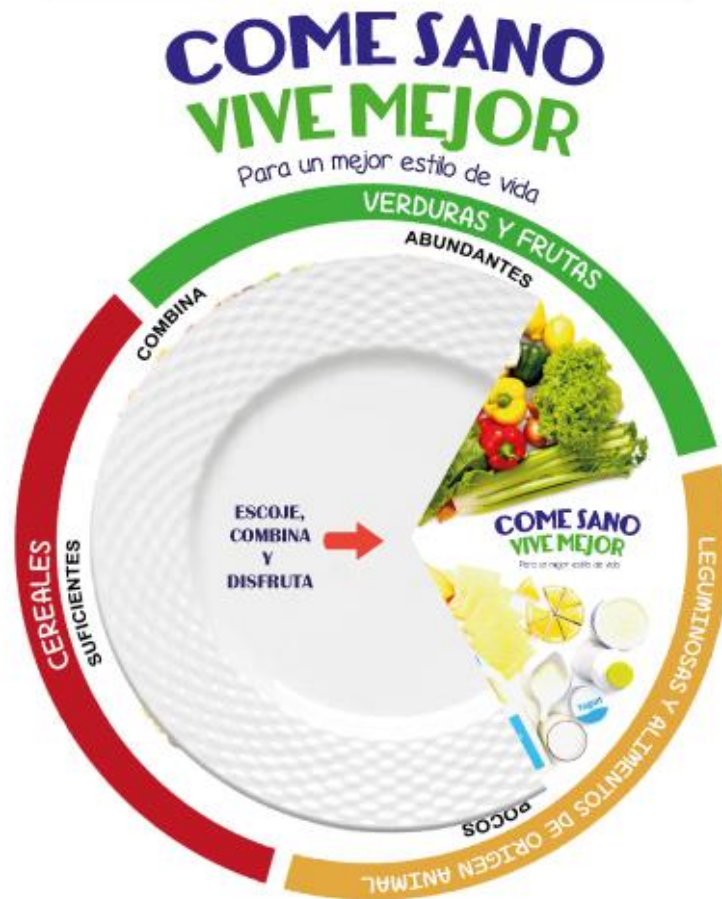


Elaborado por: Sandra González Orellana

Material P.O.P

Gráfico Nro. 59 Imantado

Medidas: (13x 16 cm)
(IMANTADOS PARA NEVERA)



Elaborado por: Sandra González Orellana

Son ideales para promover su producto o servicio, son llamativos, prácticos y la mejor de sus cualidades es que la mayoría de las personas las conserva.

Recuerda que aquí es donde se sirven los alimentos que se consume a diario. El afiche incita a consumir alimentos sanos y saludables.

Gráfico Nro. 60 Imantado Nevera

Medidas: (13x 16 cm)
(IMANTADOS PARA NEVERA)



Elaborado por: Sandra González Orellana

ASPECTOS LEGALES

Este proyecto de investigación se basa en las siguientes leyes y estatutos de la constitución de la República del Ecuador.

Ley orgánica de comunicación

TÍTULO I

Disposiciones preliminares y definiciones

Contenido comunicacional.- Para los efectos de esta ley se entenderá por contenido todo tipo de información u opinión que se produzca, reciba, difunda e intercambie a través de los medios de comunicación social. Esta ley no regula la información u opinión que circula a través de las redes sociales.

Medios de comunicación social.- Para efectos de esta ley se consideran medios de comunicación social a las empresas y organizaciones públicas, privadas o comunitarias que prestan el servicio público de comunicación masiva usando como herramienta cualquier plataforma tecnológica

Sección décima

De la comunicación

Art. 81.- El Estado garantizará el derecho a acceder a fuentes de información; a buscar, recibir, conocer y difundir información objetiva, veraz, plural, oportuna y sin censura previa, de los acontecimientos de interés general, que preserve los valores de la comunidad, especialmente por parte de periodistas y comunicadores sociales.

Asimismo, garantizará la cláusula de conciencia y el derecho al secreto profesional de los periodistas y comunicadores sociales o de quienes emiten opiniones formales como colaboradores de los medios de comunicación.

No existirá reserva respecto de informaciones que reposen en los archivos públicos, excepto de los documentos para los que tal reserva sea exigida por razones de defensa nacional y por otras causas expresamente establecidas en la ley.

Los medios de comunicación social deberán participar en los procesos educativos, de promoción cultural y preservación de valores éticos. La ley establecerá los alcances y limitaciones de su participación.

Se prohíbe la publicidad que por cualquier medio o modo promueva la violencia, el racismo, el sexismo, la intolerancia religiosa o política y cuanto afecte a la dignidad del ser humano.

Derechos del buen vivir

Sección tercera: Comunicación e Información

Art. 16.- Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

1. Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.
2. El acceso universal a las tecnologías de información y comunicación.
3. La creación de medios de comunicación social, y al acceso en igualdad de condiciones al uso de las frecuencias del espectro radioeléctrico para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas y comunitarias, y a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas.

4. El acceso y uso de todas las formas de comunicación visual, auditiva, sensorial y a otras que permitan la inclusión de personas con discapacidad.
5. Integrar los espacios de participación previstos en la Constitución en el campo de la comunicación.

Art. 18.- Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

1. Buscar, recibir, intercambiar, producir y difundir información veraz, verificada, oportuna, contextualizada, plural, sin censura previa acerca de los hechos, acontecimientos y procesos de interés general, y con responsabilidad ulterior.
2. Acceder libremente a la información generada en entidades públicas, o en las privadas que manejen fondos del Estado o realicen funciones públicas. No existirá reserva de información excepto en los casos expresamente establecidos en la ley. En caso de violación a los derechos humanos, ninguna entidad pública negará la información.

Art. 19.- La ley regulará la prevalencia de contenidos con fines informativos, educativos y culturales en la programación de los medios de comunicación, y fomentará la creación de espacios para la difusión de la producción nacional independiente.

Se prohíbe la emisión de publicidad que induzca a la violencia, la discriminación, el racismo, la toxicomanía, el sexismo, la intolerancia religiosa o política y toda aquella que atente contra los derechos.

Art. 39.- Derechos y deberes de los progenitores con relación al derecho a la educación.- Son derechos y deberes de los progenitores y demás responsables de los niños, niñas y adolescentes:

3. Participar activamente en el desarrollo de los procesos educativos;
4. Controlar la asistencia de sus hijos, hijas o representados a los planteles educativos;
5. Participar activamente para mejorar la calidad de la educación;
6. Asegurar el máximo aprovechamiento de los medios educativos que les proporciona el Estado y la sociedad;

Sección octava: Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales.

Artículo 385.- El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

- Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.
- Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.
- Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.

Artículo 387.- Será responsabilidad del Estado:

- Facilitar e impulsar la incorporación a la sociedad del conocimiento para alcanzar los objetivos del régimen de desarrollo.
- Promover la generación y producción de conocimiento, fomentar la investigación científica y tecnológica, y potenciar los saberes ancestrales, para así contribuir a la realización del buen vivir.
- Asegurar la difusión y el acceso a los conocimientos científicos y tecnológicos, el usufructo de sus descubrimientos y hallazgos en el marco de lo establecido en la Constitución y la Ley.

VISIÓN

Fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor para mejorar su salud y bienestar físico en Centro de salud Boca de Caña del cantón Samborondón mediante la campaña gráfica.

MISIÓN

Evitar la mala alimentación del adulto mayor y mejorar su calidad de vida con una alimentación sana y saludable.

BENEFICIARIOS

Este proyecto mediante la campaña gráfica y la guía práctica fomenta los hábitos alimenticios para promover la salud por medio de una alimentación balanceada en la tercera edad, implementa diversas piezas graficas.

Adulto Mayor: Es el beneficiario directo porque mejoran su estilo de vida con una alimentación sana.

Enfermeras: la guía práctica nutricional será una ayuda porque facilita un conocimiento adicional, para promover la alimentación saludable del adulto mayor y mejorar su salud física.

Centro de salud: la campaña grafica promueve los hábitos alimenticios en las personas de la tercera edad.

IMPACTO SOCIAL

La campaña grafica para fomentar los hábitos alimenticios en el Adulto Mayor, tendrá un impacto positivo ya que ayudará mejorar el estilo de vida y mantener una buena salud en el Adulto Mayor. Permite fortalecer el conocimiento con una alimentación equilibrada en base a la edad, porciones adecuadas, cantidades recomendadas, etc.

CONCLUSIÓN

Con este presente proyecto se pretende facilitar el material gráfico que comprende la campaña sobre la alimentación del adulto mayor, en el Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón de Samborondón, para:

- Impartir las pautas necesarias para tener una vida saludable.
- Mejorar los hábitos alimenticios.
- Darles a conocer por medio de la campaña gráfica como elaborar una dieta sana y equilibrada para el adulto mayor.
- Evitar enfermedades en el adulto mayor.
- Será de beneficio para la familia, porque adquieren más conocimiento sobre el tema.
- Esta campaña favorecerá al centro de salud, porque reducirá el número de pacientes adulto mayor, por enfermedades producidas por una mala alimentación.

DEFINICIÓN DE TÉRMINO RELEVANTES

Senil: Se aplica a la persona de edad avanzada que presenta señales de decadencia física o psíquica.

Diabetes: La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia.

Hipertensión: La hipertensión es una patología que se produce cuando se eleva la presión arterial. Es una condición común en que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es lo suficientemente alta llegando a causar problemas de salud, como enfermedades del corazón.

Hiperlipidemia: es cuando hay demasiadas grasas (o lípidos) en la sangre. Estas grasas incluyen el colesterol y los triglicéridos y son importantes para que nuestros cuerpos funcionen.

Hepático: El término "hepático" se refiere al hígado. Por ejemplo, el conducto hepático drena la bilis desde el hígado.

Nutriente: es toda sustancia contenida en los alimentos que no puede ser creada en el organismo y cuyo fin es aportar energía, aminoácidos o elementos reguladores del metabolismo.

Nutrición: es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece.

Alimentación: es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas.

Energía: Es la capacidad de realizar trabajos, fuerzas, movimientos.

Susceptibilidad: consiste en una reacción exagerada a la conducta de los demás, que se identifica como un ataque, sea real o no.

Patología: Es parte de la medicina que estudia la naturaleza de las enfermedades, especialmente de los cambios estructurales y funcionales de los tejidos y órganos que las causan.

Grasas saturadas: se encuentran predominantemente en los productos animales como la carne y productos lácteos y están fuertemente asociadas con los niveles altos de colesterol.

Grasa insaturadas: Son líquidas y se encuentran en el aceite de oliva, también conocidas como grasas buenas son comunes de origen vegetal principalmente. Al ser líquidas se las denomina aceites, pero no todos los aceites son de grasa insaturadas.

Vitaminas: son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

Minerales: existen en el cuerpo y en los alimentos principalmente en su forma iónica. Estos tienen muchas funciones importantes, tanto en forma de iones disueltos en los líquidos corporales, como de constituyentes de compuestos esenciales.

La Obesidad: se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud.

La fisiología: es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres vivos.

Digerir: Transformar en el aparato digestivo un alimento en sustancias que el organismo asimila.

Artritis: es una enfermedad que afecta las articulaciones o coyunturas. Causa dolor, hinchazón y rigidez.

Artrosis: es una afección reumática muy frecuente que se debe a la degeneración de los cartílagos.

Osteoporosis: es una patología que afecta a los huesos y está provocada por la disminución del tejido que lo forma, tanto de las proteínas que lo constituyen como las sales minerales de calcio que las contiene.

Sistema Inmunológico: es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus.

Gerontología: es el área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población.

Aceites esenciales: Cuerpos grasos líquidos, a veces sólidos (grasa) por lo común de origen vegetal. Son insolubles en agua y algo solubles en alcohol.

Adelgazar: Perder peso. Para adelgazar de manera exitosa, se debe llevar a cabo un plan para balancear la ingesta calórica con el ejercicio. Lo ideal es ingerir una dieta nutricionalmente balanceada, baja en calorías e incrementar la actividad física.

Albúmina: Proteína que se encuentra en el plasma, con importantes funciones, a nivel osmótico, transporte de sustancias, etc. También se encuentra en muchos tejidos animales y vegetales, solubles en agua y coagulables por efecto del calor.

Alimentos farináceos: Formado principalmente por cereales y legumbres. Son ricos en hidratos de carbono complejos (de absorción lenta): almidones y féculas.

Alimentos grasos: Alimentos que contienen principalmente triglicéridos (glicerol y ácidos grasos) y otros componentes menores como son los fosfolípidos y, en las grasas animales, colesterol.

Alimentos lácteos: Lo son la leche y sus derivados, las leches fermentadas y los quesos. Contienen proteínas de elevado valor biológico, lactosa.

Alimentos perfectos: Son aquellos que contienen todos los nutrientes esenciales y en las proporciones adecuadas. Solo lo es la leche materna para un bebé desde que nace hasta los 6 meses o incluso el año de edad.

Alimentos peristaltógenos: Son aquellos alimentos que estimulan el peristaltismo (movimiento de circulación) intestinal.

Alimentos prohibidos: No existen alimentos prohibidos a menos que se tenga una intolerancia hacia alguno de ellos.

Ascitis: Es la acumulación de agua en la cavidad libre peritoneal (contiene agua, sodio).

Astenia: Cansancio, pérdida del entusiasmo y disminución de impulsos que derivan en una fatigabilidad física y mental.

Astringente: Sustancia que produce constricción y sequedad. Que produce estreñimiento.

Azúcares simples: Son hidratos de carbono de rápida digestión y absorción que se encuentran en las frutas, la leche y derivados, verduras, miel, dulces, jarabes, bebidas carbonatadas y en el azúcar refinado.

Alimentos reguladores o protectores: (vitaminas y minerales), regulan el funcionamiento del organismo, como la digestión, visión y los azúcares e introducen al organismo minerales que el cuerpo necesita.

Alimentos Energéticos: (carbohidratos), proveen energía para realizar actividades físicas, tales como: correr, caminar, etc. Ayuda al crecimiento, construye y repara el desgaste del cuerpo, además es el encargado de formar los músculos y los huesos.

Alimentos Plásticos o constructores: (proteínas), brindan sustancias necesarias para construir o formar tejidos del cuerpo y permite reparar partes del que han sido dañadas, tales como: una cortadura o un golpe etc. Se encargan de formar los músculos, sangre, piel y otras partes del cuerpo.

Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y energéticas que el organismo necesita con el fin de mantener el peso normal del mismo.

Ley de la calidad: El régimen alimentario debe ser completo para ofrecer al organismo todas las sustancias que necesita para su funcionamiento. Debe contener proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Ley de la armonía: las cantidades y los principios de la alimentación deben conservar una porción adecuada entre sí. De igual manera, sino se come en armonía, difícilmente los alimentos incorporados se digieran de manera óptima para que el organismo lo pueda utilizar.

Ley de la adecuación: La alimentación del individuo debe ser la apropiada, de ello depende las necesidades propias del mismo. Así, por ejemplo, el régimen alimenticio debe adecuarse de acuerdo, al sexo, edad, actividad, hábitos culturales, estado de salud, y economía.

Alimentos transgénicos: u Organismos Modificados Genéticamente (OMG), son alimentos que han sido creados con la aplicación de técnicas de ingeniería genética.

El envejecimiento: Es un proceso simultáneo, e irreversible que determina la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación física al entorno.

Envejecimiento celular: es el número de veces que se han replicado. Una célula puede replicarse unas 50 veces antes de que su material genético no sea capaz de volver a reproducirse de manera exacta.

Envejecimiento hormonal: Las hormonas juegan también un papel importante en la edad, sobre todo en el crecimiento de la infancia y en la adolescencia.

Envejecimiento metabólico: A lo largo del día, las células convierten los alimentos en energía. Este proceso hace que se produzcan productos de deshecho, dañinos para el cuerpo.

El adulto mayor: Es el paso de la adultez a la vejez, es una transición más psicológica que biológica, está determinado por un marcador cronológico, los 65 años.

Edad avanzada: a mayor edad la persona tiene más riesgo de sufrir problemas nutricionales, entre otras razones por la mayor probabilidad de padecer enfermedades que puedan influir en el estado nutricional.

Enfermedades: Cuanto mayor es el número de enfermedades que padece la persona, mayor es la probabilidad de padecer alteraciones nutricionales, sea por la enfermedad en sí, como por los tratamientos requeridos.

Aislamiento social: Las primeras áreas que descuida el adulto mayor que vive solo es la nutrición. Puede ser por pérdida de la motivación para comer o por desconocimiento para preparar adecuadamente los alimentos.

Problemas económicos: Esto impide comprar la comida necesaria, lo primero que se evitan son los alimentos caros, que suelen ser los que aportan la mayor cantidad de proteínas, como las carnes y los pescados.

Incapacidad física: esta puede ser a la vez causa y consecuencia de desnutrición en el adulto mayor.

Digestión: El alimento se divide en componentes simples por medio de la transformación física y química para luego convertirse en sustancias asimilables por las células del organismo.

Absorción: Los componentes simples pasan a través de la mucosa intestinal, y los incorporara en el torrente sanguíneo, los alimentos ya transformados.

Circulación: Transportan los nutrientes absorbidos a cada célula del cuerpo.

Fijación o asimilación: Cada célula toma, incorpora y transforma, si es necesario, los elementos que necesita el organismo para cumplir con su función.

Excreción o eliminación: Cada célula deposita a la sangre desechos que ya no necesita, para después ser eliminados por los riñones, el intestino y los pulmones.

Glúcidos o carbohidratos: Son nutrientes que se encuentran en los alimentos de origen vegetal y constituye la principal fuente de energía en la alimentación.

Proteínas: Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo, y se encuentran en la carne, la leche y sus derivados, los huevos y las legumbres.

El Agua: Es indispensable para la vida y es muy abundante en la mayoría de los alimentos, es el componente más importante del cuerpo, porque constituye el 70% del peso corporal y es imprescindible para el funcionamiento de los órganos.

BIBLIOGRAFÍA

Nutrición y alimentación humana situaciones fisiológicas y patológicas

Autor: José Mataix verdú – Océano

Catedrático de filosofía, instituto de nutrición y tecnología de los alimentos,
Universidad de Granada. (2006)

Complementos Nutricionales y Alimentos funcionales

Autor: Geoffrey P..Webb – Editorial Acribia. Sa. (2003)

Nutrición y Alimentos segunda edición – MC Graw Hill

Autores: Carolyn D. Berdanier, Johanna Dwyer, Elaine B. Feldman

Nutrición en la tercera edad por Mary Ann Johnson y Sohyun Park. (2008)

Nutrición y Dietoterapia - Novena Edición – MC Graw Hill

Autor: Ruth A. Roth. (2005)

El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. (5º. ed.)

Autor: Areas Fidas. (2006)

La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética. Lab. Roche

Autor: Martinez-Falero (1985)

Nutrición Humana

Autor: Javier Martínez Monzó, Purificación García Segovia

Ed. Univ. Politéc. Valencia, 2006 - 384 páginas

LINKOGRAFÍA

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/edad.aspx>

<http://www.proyectopv.org/1-verdad/vejez.htm>

<http://www.tercera-edad.org/salud/nutricion.asp>

<http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/34.pdf>

<http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>

<http://www.vejezyvida.com/ancianidad-razones-y-consecuencias/>

<http://www.inta.cl/consumidores/index.php/articulos/adulto-mayor>

<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml>

<http://www.aerobics.com.mx/scripts/articulos/contenidoesc.asp?id=584>

<http://www.slideshare.net/jochyko/cambios-biologicos-en-el-adulto-mayor>

<http://www.biomanantial.com/actividad-fisica-tercera-edad-a-1503-es.html>

<http://www.guioteca.com/adulto-mayor/7-consejos-para-lograr-vivir-mas-y-mejor/>

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/alimentacion/categorias/categoria00011.html>

http://promociondelasaludeneladultomayor.blogspot.com/2010_12_01_archive.html

http://www.alimentosysalud.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=19

http://www.rpp.com.pe/2013-08-05-la-alimentacion-adecuada-del-adulto-mayor-noticia_619523.html

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(CABRERA, 2009)	15
(OMS, 2008)	16
(OMS, 2008)	30
(GIROLAMI, 2006)	43
(ARIAS F. , 2006)	54
(PEREZ, 2009)	55
(BERNAL, 2006)	55
(SANTA PALELLA, MATINS, 2010)	56
(ARIAS F. G., 2012)	57
(MURILLO, 2008)	57
(ARIAS F. , 2006)	58
(CASTRO, 2003)	59
(CASTRO, 2003)	59
(ARIAS F. , 2006)	60
(ARIAS F, 2004)	60
(SANDHUSEN, 2008).....	61
(ESTIVALS, 2008)	61

ANEXOS

Universidad de Guayaquil
Facultad de Comunicación Social
Carrera Diseño Gráfico

Entrevista y Encuesta realizada al Director, Enfermeras, y familiares del adulto mayor del Centro de Salud Boca de Caña, en el Cantón Samborondón.

Objetivo

Conocer las opiniones y criterios sobre la importancia de la alimentación en el Adulto Mayor para mejorar su salud.

Introducciones

Contestar con un X las siguientes preguntas expuestas, a continuación responde de acuerdo a su criterio.

**ENTREVISTA REALIZADA AL DIRECTOR DEL CENTRO DE SALUD
BOCA DE CAÑA EN EL CANTÓN SAMBORONDÓN**

1 ¿Qué opina usted, sobre la alimentación saludable, en el adulto mayor?

2 ¿Considera usted importante fomentar la buena alimentación en el adulto mayor, para mejorar su calidad de vida?

3 ¿Considera que los pacientes del Centro de Salud, necesitan conocer sobre la alimentación saludable para mejorar su estilo de vida?

4 ¿Cree usted que difundir una campaña gráfica sobre la alimentación sana y saludable en el adulto mayor ayudaría a generar conciencia en la comunidad?

5 ¿Estaría de acuerdo en implementar una campaña gráfica para fomentar la alimentación saludable y los hábitos alimenticios?



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO**

Encuesta a Enfermeras del Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón.

Objetivo: Conocer el criterio de opinión de las enfermeras sobre la alimentación saludable en el adulto mayor.

Instrucciones: Contestar con una las siguientes preguntas expuestas, de acuerdo a su criterio.

Ítems	Preguntas a Enfermeras
1	¿La alimentación saludable es una opción para mejorar el estilo de vida en el Adulto Mayor? Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/>
2	¿Considera importante que el conocimiento teórico de una alimentación saludable, ayudaría a mejorar el estilo de vida? Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/>
3	¿La falta de información sobre la correcta alimentación, por parte de los familiares del adulto mayor, hace que su alimentación diaria sea pobre en nutrientes esencial? Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/>

4	<p>¿Qué grupos de alimentos consumen más el adulto mayor en el centro de salud Boca de Caña?</p> <p>Proteínas <input type="checkbox"/></p> <p>Carbohidratos <input type="checkbox"/></p> <p>Lípidos o Grasas <input type="checkbox"/></p> <p>Minerales y vitaminas <input type="checkbox"/></p>				
5	<p>¿De las enfermedades que se mencionan a continuación cuáles son las más comunes en el adulto mayor, del centro de salud Boca de Caña?</p> <p>Obesidad <input type="checkbox"/> Hipertensión <input type="checkbox"/></p> <p>Osteoporosis <input type="checkbox"/> Anemia <input type="checkbox"/></p> <p>Enfermedades cardiovasculares <input type="checkbox"/></p>				
6	<p>¿Considera que la alimentación del adulto mayor en el centro de salud es adecuada?</p> <table border="1" data-bbox="1117 846 1395 953"> <tr> <td data-bbox="1117 846 1263 898">Sí</td> <td data-bbox="1263 846 1395 898">No</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 898 1263 953"><input type="checkbox"/></td> <td data-bbox="1263 898 1395 953"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Sí	No	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí	No				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
7	<p>¿La rutina y la falta de tiempo inducen a una incorrecta alimentación?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>				
8	<p>¿Cree usted que saber combinar de una manera adecuada los alimentos, ayudaría a mejorar la salud en el adulto mayor?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>				
9	<p>¿Estaría de acuerdo, que en el centro de salud Boca de Caña se implementara una campaña para fomentar la alimentación saludable en el adulto mayor?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>				
10	<p>¿Impartir charlas a los familiares del adulto mayor, sobre una correcta alimentación, mejorara su estilo de vida?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>				



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO**

Encuesta a Enfermeras del Centro de Salud Boca de Caña en el Cantón Samborondón.

Objetivo: Conocer el criterio de opinión de los familiares del adulto mayor sobre la alimentación saludable.

Instrucciones: Contestar con una las siguientes preguntas expuestas, de acuerdo a su criterio.

Ítems	Preguntas a Pacientes
1	<p>¿Piensa usted que sea importante la alimentación saludable en el adulto mayor?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>
2	<p>¿Tiene conocimiento sobre la alimentación adecuada, en personas de la tercera edad?</p> <p>Mucho <input type="checkbox"/></p> <p>Poco <input type="checkbox"/></p> <p>Nada <input type="checkbox"/></p>
3	<p>¿Cree usted que estar al cuidado del Adulto mayor, se debe conocer sobre la correcta alimentación para mejorar su salud?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>
4	<p>¿Cree usted, que una alimentación saludable en la tercera edad ayudaría a mejorar su salud?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>

5	<p>¿Cuánto conoce usted, sobre los riesgos que produce una mala alimentación?</p> <p>Mucho <input type="checkbox"/></p> <p>Poco <input type="checkbox"/></p> <p>Nada <input type="checkbox"/></p>
6	<p>¿Cada cuánto, consumes comida rápida en la semana?</p> <p>1 o 2 días <input type="checkbox"/></p> <p>3 o 4 días <input type="checkbox"/></p> <p>5 o 6 días <input type="checkbox"/></p> <p>Todos los días <input type="checkbox"/></p> <p>No consumo comida rápida <input type="checkbox"/></p>
7	<p>¿Te fijas en las calorías que consumes a diario?</p> <p>Siempre <input type="checkbox"/></p> <p>Casi siempre <input type="checkbox"/></p> <p>A veces <input type="checkbox"/></p> <p>Nunca <input type="checkbox"/></p>
8	<p>¿Realizas actividad física?</p> <p>Mucho <input type="checkbox"/></p> <p>Poco <input type="checkbox"/></p> <p>Nada <input type="checkbox"/></p>
9	<p>De los siguientes tipos de alimentos ¿Cuáles consumes con más frecuencia?</p> <p>Arroz, pan, fideos <input type="checkbox"/></p> <p>Carnes, Huevos, pescado <input type="checkbox"/></p> <p>Frutas y vegetales <input type="checkbox"/></p> <p>Gaseosa, té <input type="checkbox"/></p>
10	<p>¿Cómo describiría su salud?</p> <p>Mala <input type="checkbox"/></p> <p>Buena <input type="checkbox"/></p> <p>Regular <input type="checkbox"/></p> <p>Excelente <input type="checkbox"/></p>

11	<p>¿Cuántos vasos de agua toma al día?</p> <p>1 – 4 vasos <input type="checkbox"/></p> <p>4 – 6 vasos <input type="checkbox"/></p> <p>Más de 6 vasos <input type="checkbox"/></p> <p>No toma agua <input type="checkbox"/></p>
12	<p>Si tuviera el conocimiento sobre la alimentación saludable ¿Cree usted que se alimentaría mejor?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p>
13	<p>¿Estaría de acuerdo que en el centro de salud Boca de Caña se implementara una campaña publicitaria para fomentar la nutrición en el Adulto Mayor?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>
14	<p>¿Le agradaría que en el Centro de Salud Boca de Caña se dicten charlas para fomentar la alimentación saludable?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>
15	<p>¿Cree usted que una guía nutricional, ayudaría ampliar los conocimientos sobre la alimentación saludable?</p> <p>Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> Indiferente <input type="checkbox"/></p> <p>De acuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/></p>

FOTOS



Centro de salud Boca de Caña - Samborondón,



Entrevista, con la Doctora Ana Montenegro encargada del área Adulto Mayor del Centro de Salud Samborondón.



Encuesta realizada al adulto mayor.



Pacientes del centro de salud, preparándose para la charla.



Entregando los tríptico de la campaña Come Cano Vive Mejor



Entregando los tríptico de la campaña Come Sano Vive Mejor

Outlook.com - dphojas@h... x DI13470778 - TESIS ADULT... x Recibidos (60) - vamiliez70... x Nueva pestaña
 https://secure.orkund.com/view/13480852-8892938-737246#Fcm7DYAwEAPQXVK7IH1HfpgRqCIRYO0Uzzln7fCTlknkygwwC Buscar

Document
Submitted [TESIS ADULTO MAYOR.pdf](#) (D13470778)
 2015-03-06 11:22 (-05:00)
Submitted by DELIA PENA (dphojas@hotmail.com)
Receiver dphojas.ug@analysis.orkund.com
Message GONZALEZ ORELLANA SANDRA [Show full message](#)

8% of this approx. 52 pages long document consists of text present in 7 sources.

List of sources

Rank	Path/File name
	TESIS ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR.docx
	Maria Mercedes.docx
	TESIS ARMADA JOHANNA.pdf
	TESIS ARMADA CARLOS.pdf
	PRELIMINARES Leyes de gestal - David Escalante.pdf
	hector.crespo.tesis.diseño.grafico.2014.docx

0 Warnings Reset Export Share

100% Active

Urkund's archive: UNIVERSIDAD GUAYAQUIL / TESIS ARMA... **100%**

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
 CARRERA DISEÑO GRÁFICO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Previo a la
 Obtención del Título de Ingeniero en Diseño Gráfico

TÍTULO DEL PROYECTO

100%

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
 CARRERA DISEÑO GRÁFICO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Previo a la
 Obtención del Título de Ingeniero en Diseño Gráfico

TÍTULO DEL PROYECTO

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA, DEL CANTÓN SAMBORDÓN 2014 - 2015.
 PROPUESTA: DISEÑO Y ELABORACIÓN DE UNA CAMPANA PUBLICITARIA IMPRESA PARA FOMENTAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR. Autora: Sandra Isabel González Orellana Tutor: Msc. Javier Lara Patiño

Promoción Guayaquil 2014 II

Universidad de Guayaquil FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
 CARRERA DISEÑO GRÁFICO DIRECTIVOS

Loor Valdiviezo MSc. Christel Matute Zhuma DECANO SUBDECANA
 MSc. Kléber Lcdo. Oscar Vélez Mora Abog. Xavier González Cobo DIRECTOR DE LA CARRERA SECRETARIO GENERAL DISEÑO GRÁFICO III Máster Kléber Loor Decano de la Facultad de Comunicación Social Ciudad. Tengo bien informar que la egresada: Sandra González Orellana con C.C. # 092612448-8; diseñó y ejecutó el Proyecto de Investigación con el tema:

ES 8:49 09/03/2015