

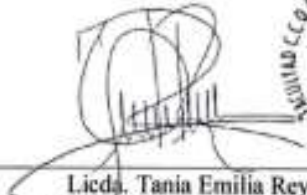


Br. Waleska Calvinisti Juárez
Estudiante EPS Nutrición

Asesorado y aprobado por:



MSc. Claudia G. Porres Sam
Supervisora de Prácticas de
Nutrición Clínica o (Ciencias de Alimentos) del
Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–



Licda. Tania Emilia Reyes
Directora de Escuela de Nutrición
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
USAC



USAC

TRICENTENARIA

Universidad de San Carlos de Guatemala

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA
PROGRAMA DE EXPERIENCIAS DOCENTES CON LA COMUNIDAD -EDC-
SUBPROGRAMA DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS-

INFORME FINAL DEL EPS
REALIZADO EN
NESTLÉ, FÁBRICA ANTIGUA GUATEMALA

DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO
DEL 1 DE ENERO AL 30 DE JUNIO 2020



PRESENTADO POR
WALESKA CALVINISTI JUÁREZ
201119757

ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE
NUTRICIÓN

GUATEMALA, JUNIO DEL 2020

REF. EPS. NUT 1/2020

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

Ejercicio profesional supervisado como opción de graduación en Nestlé fábrica Antigua
Guatemala, durante el periodo enero a junio del 2020

INFORME FINAL DE EPS

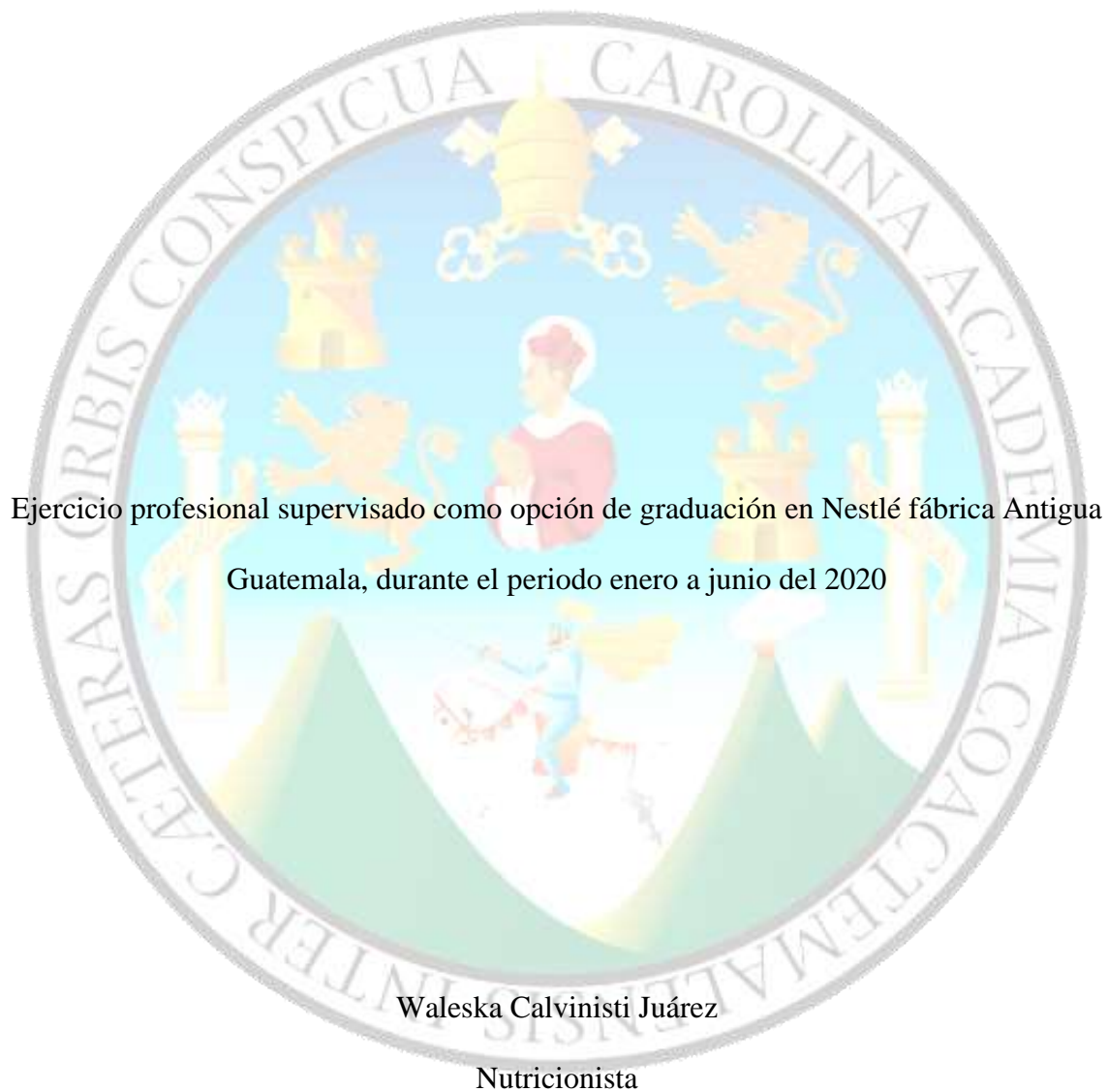
Presentado por

Waleska Calvinisti Juárez

Para optar al título de

Nutricionista

Guatemala Junio, 2020



Guatemala Junio, 2020

Índice

| | |
|---|---|
| Introducción | 1 |
| Objetivos | 2 |
| General | 2 |
| Específicos | 2 |
| Marco contextual | 3 |
| Marco operativo | 4 |
| Servicio | 4 |
| Ejecución de paneles sensoriales..... | 4 |
| Participación en ensayos industriales. | 4 |
| Ejecución de monitoreos..... | 4 |
| Apoyo en organización de cocina experimental. | 4 |
| Evaluación de las metas | 5 |
| Análisis de las metas | 5 |
| Actividades contingentes | 5 |
| Guía de planificación de menús..... | 5 |
| Ejemplo de menú semanal | 5 |
| Wébinar: “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19..... | 6 |
| Docencia | 6 |
| Capacitación y organización de información en sistema de cómputo..... | 6 |
| Evaluación de las metas | 6 |
| Análisis de las metas | 7 |
| Actividades contingentes | 7 |
| Actualización profesional por medio de webinars..... | 7 |
| Conferencia sobre alimentación saludable..... | 7 |
| Investigación | 7 |
| Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por naturales para el producto Maggi® Consomate®. | 7 |
| Evaluación de las metas | 8 |
| Análisis de las metas | 8 |
| Actividades contingentes | 8 |
| Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”..... | 8 |

| | |
|---|-----|
| Conclusiones | 9 |
| Recomendaciones | 10 |
| Anexos y apéndices | 11 |
| Anexo 1. “Diagnóstico institucional” | 11 |
| Anexo 2. “Plan de trabajo” | 24 |
| Anexo 3 “Primer cronograma durante cuarentena por COVID-19” | 31 |
| Anexo 4 “Segunda cronograma durante cuarentena por COVID-19” | 32 |
| Apéndice 1. “Guía de planificación de menús, individual” | 39 |
| Apéndice 2. “Guía de planificación de menús, grupal” | 50 |
| Apéndice 3. “Instrumento de validación de guía de planificación de menús” | 58 |
| Apéndice 4. “Ejemplo de menú semanal” | 59 |
| Apéndice 5. “Validación de ejemplo de menú semanal” | 61 |
| Apéndice 6. “Wébinar: Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19” | 62 |
| Apéndice 7. “Guía de planificación de Wébinar: Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19” | 63 |
| Apéndice 8. “Informes de participación en conferencias” | 67 |
| Apéndice 9. “Agenda didáctica de conferencia sobre alimentación saludable” | 106 |
| Apéndice 10. “Evidencia de conferencia sobre alimentación saludable a familia” | 106 |
| Apéndice 11. “Protocolo de investigación” | 107 |
| Apéndice 12. “Guía de planificación de Video cápsula informativa” | 122 |
| Apéndice 13. “Video Cápsula Informativa: Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” | 129 |
| Apéndice 14. “Instrumento de validación de Video Cápsula Informativa: Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” | 130 |

Introducción

Nestlé es una Compañía líder mundial, tiene como uno de sus principales objetivos el brindar una adecuada alimentación y nutrición, desarrollando nuevos productos para toda la familia. Además, cuenta con una política de calidad, con la cual pretende conseguir el compromiso de todos a lo largo de la cadena de suministros y los niveles de su organización para construir la cultura de calidad de la empresa (Nestlé, s.f).

En la industria alimentaria, el papel de la nutricionista se basa en la responsabilidad de la elaboración de productos sanos, nutritivos y de calidad exigida por el consumidor (Salazar, 2008). Tomando en cuenta estas bases y teniendo conocimiento de cada uno de los procesos, se llevó a cabo la práctica de Ciencias de Alimentos como opción de graduación, dentro del Grupo Aplicación Regional -GAR, específicamente en la cocina experimental de la fábrica Nestlé Antigua Guatemala. Durante la práctica se realizaron distintas actividades como apoyo e innovación, tomando en cuenta las necesidades y problemas existentes e identificadas. Las actividades propuestas en el plan de trabajo fueron: capacitación para manejar programas de organización en equipo de cómputo; apoyo a paneles sensoriales de productos del test de conservación, apoyo a Project Managers y a ensayos industriales, mayor control del equipo de conservación y evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por colorantes naturales del producto Maggi® Consomate®.

El propósito de este informe final de actividades es presentar y evidenciar el trabajo realizado durante el periodo de práctica.

Objetivos

General

Evaluar el trabajo realizado durante el periodo de la práctica como opción de gradación, en la institución Nestlé fábrica Antigua Guatemala.

Específicos

Evidenciar las actividades del eje de servicio, docencia e investigación realizadas durante la práctica.

Determinar el nivel de cumplimiento de cada una de las metas establecidas para cada actividad.

Presentar las actividades contingentes que se llevaron a cabo para los ejes de servicio, docencia e investigación.

Marco contextual

Se seleccionó la práctica de Ciencias de Alimento como opción de graduación, para tener un acercamiento a la industria alimentaria y poder obtener más conocimientos de los procesos en la elaboración de productos alimenticios.

Como parte inicial, se elaboró un diagnóstico de la institución (ver anexo 1), donde se identificaron algunas de las necesidades dentro del Grupo Aplicación Regional -GAR. Esto con el fin de proponer soluciones para cada una de ellas, por lo cual se sugirieron actividades en un plan de trabajo (ver anexo 2). Durante la ejecución de las actividades propuestas, se evaluaron y analizaron estas juntamente con el jefe inmediato de práctica del GAR, así mismo se ajustaron con las normas de la institución.

Las actividades planificadas surgen de los problemas y necesidades priorizadas dentro de la cocina experimental. Estas fueron, la incompleta evaluación de productos nuevos y/o renovados ingresados al test de conservación, la saturación de actividades diarias de equipo de proyectos, lo cual perjudica en la planificación de actividades diarias del equipo de cocina experimental, la ausencia de procedimientos de control en cámaras de conservación, la ausencia de planificación de las actividades a realizar diariamente en la cocina experimental y la falta de organización en la documentación de soporte almacenada en equipo de cómputo en cocina experimental, lo cual altera el tiempo de trabajo. Por último, se consideró necesario apoyar el proyecto de aplicación de colorantes naturales a productos nuevos y renovados.

En consecuencia, a la pandemia COVID-19 se lleva a cabo un confinamiento por el cual se suspende la práctica presencial y se desarrollan actividades contingentes, las cuales se planifican y se organizan hasta finalizar la práctica (ver anexo 3 y 4).

Marco operativo

En este espacio se describen cada una de las actividades según el eje en el cual fueron realizadas.

Servicio

A continuación, se presentan las actividades que se realizaron dentro del eje de servicio durante la práctica dentro de la cocina experimental de la fábrica Nestlé Antigua Guatemala.

Ejecución de paneles sensoriales. Se realizaron 57 paneles sensoriales con la finalidad de efectuar un control completo a productos nuevos o reformulados, que serán ingresados a test de conservación. Esta evaluación sensorial se realizó con la participación de panelistas entrenados y el apoyo del departamento de calidad.

Participación en ensayos industriales. Se apoyó en actividades solicitadas por los Project Manager, así como la participación en 1 ensayo industrial, llevando a cabo la elaboración del ensayo de cocina para aprobación del ensayo industrial.

Ejecución de monitoreos. Dicha actividad se propuso como consecuencia de la ausencia en procedimientos de control en cámaras de conservación, con la finalidad de crear un monitoreo más controlado de los productos almacenados dentro de las cámaras, no se concluyó, pues se brindó apoyo en actividades emergentes dentro de la empresa y posteriormente se canceló la práctica presencial, por lo que, únicamente se realizó la organización inicial de los productos dentro de las cámaras y limpieza de éstas, no se logró la implementación del control de monitoreo dentro las cámaras de conservación.

Apoyo en organización de cocina experimental. Tomando en cuenta la desorganización de las actividades dentro de la cocina experimental se implementó una agenda planificando 27 días.

Evaluación de las metas. A continuación, se presenta el nivel de cumplimiento de las metas de las actividades del eje de servicio.

Tabla 1

Evaluación de metas del eje de servicio

| No. | Meta | Indicador alcanzado | Evaluación de las metas |
|-----|--|----------------------|-------------------------|
| 1 | Ejecutar 100 paneles sensoriales de productos deshidratados nuevos y/o renovados. | 57 paneles | 57% |
| 2 | Participar en 3 ensayos industriales. | 1 ensayo industrial | 33% |
| 3 | Monitorizar 1 vez al mes (5 monitoreos) el control dentro de las cámaras de conservación. | 0 monitoreos | 0% |
| 4 | Realizar una agenda con la organización diaria de actividades por realizar en la cocina experimental, 70 días organizados. | 27 días planificados | 39% |

Fuente: autoría propia.

Análisis de las metas. Dentro de las metas planteadas en las actividades del eje de servicio, la que obtuvo mayor alcance fue la ejecución de paneles sensoriales de productos deshidratados nuevos y/o renovados, con un 57%, En general, no se alcanzaron las metas de las actividades planteadas, debido a que la práctica presencial fue suspendida en consecuencia de pandemia COVID-19.

Actividades contingentes. Durante el tiempo de suspensión de la práctica presencial se realizaron las siguientes actividades.

Guía de planificación de menús. Se llevó a cabo la realización de una guía que incluye pasos específicos para la planificación de menús semanales dirigida a personal que labora en fabrica Nestlé para ser utilizada durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, la misma fue enviada de forma virtual a jefe inmediato para su posterior socialización (ver apéndice 1). Dicha guía se realizó tanto individualmente como de forma grupal (ver apéndice 2) y para cada una de ellas se elaboró un instrumento que validó su comprensión (ver apéndice 3).

Ejemplo de menú semanal. Se realizó un menú semanal que ejemplifica la planificación de menús propuesta en la guía de planificación de menús (ver apéndice 4), al igual que la actividad

anterior, dicho menú se realizó individualmente y de forma grupal; además se validó con cinco colaboradores de fábrica Nestlé su comprensión utilizando un instrumento (ver apéndice 5).

Webinar: “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19. Se realizó la organización, planificación y ejecución de una conferencia sobre la exposición de experiencias de estudiantes de EPS durante la pandemia (ver apéndice 6). Para dicha conferencia se contó con la participación de estudiantes en EPS, de nutrición comunitaria, química farmacéutica y química biológica; cabe mencionar que se tuvo el apoyo de la supervisora de práctica. Y para mayor organización se elaboró una guía de planificación (ver apéndice 7).

Docencia

A continuación, se presentan las actividades que se realizaron dentro del eje de docencia durante la práctica dentro de la cocina experimental de la fábrica Nestlé Antigua Guatemala.

Capacitación y organización de información en sistema de cómputo. Debido a la falta de organización en la documentación de soporte almacenada en equipo de cómputo de cocina experimental, se propuso la organización y capacitación para manejar programas de administración de documentos e información en la computadora. Se inició con la organización de los documentos en el equipo de cómputo, sin embargo, no se realizó la capacitación al personal correspondiente.

Evaluación de las metas. A continuación, se presenta el nivel de cumplimiento de la meta de la actividad del eje de docencia.

Tabla 2

Evaluación de metas del eje de docencia

| No. | Meta | Indicador alcanzado | Evaluación de las metas |
|-----|---|--|-------------------------|
| 1 | Organizar información de 5 carpetas de equipo de cómputo y capacitar a personal de cocina experimental. | 2 carpetas organizadas 0 capacitaciones | 15% |

Fuente: autoría propia.

Análisis de las metas. Dentro del eje docencia se logró iniciar la organización de información en equipo de cómputo, sin embargo, no se completó ninguna capacitación al personal de la cocina experimental, por consiguiente, se completó solamente el 15% de dicha meta, pues la práctica presencial fue suspendida a consecuencia de la pandemia COVID-19.

Actividades contingentes. Durante el tiempo de suspensión de la práctica presencial se realizaron las siguientes actividades.

Actualización profesional por medio de webinars. Dentro de las actividades que se plantearon ante la situación de suspensión de práctica presencial y cuarentena por pandemia COVID-19, se participó en 25 conferencias en línea. Cada una de las participaciones se evidencian con un informe que incluye, resumen, comentario personal y confirmación o evidencia a dicha actualización (ver apéndice 8).

Conferencia sobre alimentación saludable. Con la finalidad de resolver dudas, apoyar y aportar información validada científicamente obtenida durante la carrera profesional de nutrición y la participación virtual en webinars, se realizó una videoconferencia nutricional sobre alimentación saludable dirigida personas adultas, familiares y amigos, por medio de la plataforma de zoom (ver apéndice 10), dicha conferencia se realizó mediante una agenda didáctica (ver apéndice 9).

Investigación

A continuación, se presentan las actividades que se realizaron dentro del eje de investigación durante la práctica dentro de la cocina experimental de la fábrica Nestlé Antigua Guatemala.

Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por naturales para el producto Maggi® Consomate®. Tomando en cuenta la necesidad de conocer la aceptabilidad de la renovación en la tableta blanda de Consomate®, se propuso evaluar la sustitución de colorantes

artificiales por colorantes naturales, de la misma se realizó únicamente el protocolo de investigación (ver apéndice 11), cumpliendo con el 50% de la meta inicial.

Evaluación de las metas. A continuación, se presenta el nivel de cumplimiento de la meta de la actividad del eje de investigación.

Tabla 3

Evaluación de metas del eje de investigación

| No. | Meta | Indicador alcanzado | Evaluación de las metas |
|-----|---|------------------------------|-------------------------|
| 1 | Realizar 1 investigación completa sobre la sustitución de colorantes artificiales por naturales para el producto Maggi® Consomate®. | 1 protocolo de investigación | 50% |

Fuente: autoría propia.

Análisis de las metas. Como parte de este eje se realizó únicamente el 50% de la investigación “Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por naturales para el producto Maggi® Consomate®”, pues solo se realizó el protocolo de investigación, ya que a partir del 16 de marzo fue suspendida la práctica presencial en consecuencia de pandemia COVID-19.

Actividades contingentes. Durante el tiempo de suspensión de la práctica presencial se realizaron las siguientes actividades.

Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”. Como alternativa al informe final de investigación y teniendo como base la participación en webinars sobre el tema, se realizó el video interactivo sobre estilos de vida saludable dirigido a personas adultas, tanto del personal de fábrica Nestlé, como también familiares y amigos. Se incluyó temas como: alimentación saludable, alimentación y ansiedad y una demostración de actividad física para realizar en casa durante la cuarentena (ver apéndice 13). Se realizó una guía de planificación de este (ver apéndice 12), además, fue validado por integrantes de diferentes familias (ver apéndice 14). Esta actividad fue revisada y aprobada por la supervisora de prácticas.

Conclusiones

Aprendizaje profesional. El trabajo en equipo fue sin duda el mayor reconocimiento dentro de la práctica en Nestlé, además de la resiliencia que se obtuvo al continuar la práctica de manera virtual.

Aprendizaje social. Se adquirió el conocimiento de algunos de los procesos de calidad e inocuidad de los alimentos dentro de la industria alimentaria tales como: la ejecución de “Cinco S”, la realización de “Test de conservación de alimentos”, ensayos industriales y de cocina experimental, medición de parámetros físicos y químicos para desarrollar nuevos productos.

Aprendizaje ciudadano. El compromiso que como profesional de la salud se debe de mantener ante la calidad e inocuidad en la producción de alimentos, así como la importancia de promover una adecuada alimentación a la población guatemalteca.

Recomendaciones

A la institución. Se recomienda seguir una planificación de actividades y de recursos semanal por parte del grupo de aplicación regional, tomando en cuenta cada uno de los proyectos a desarrollar dentro de la cocina experimental, con la finalidad de no sobrecargar al personal de cocina y que se cumpla el objetivo principal de crear y renovar nuevos productos en tiempo.

A la universidad. Enfatizar a los estudiantes la importancia de ser resilientes ante cualquier adversidad o situación, proponiendo actividades contingentes que se adapten a la ejecución del EPS, con la finalidad de adecuarse a las distintas modalidades de aprendizaje.

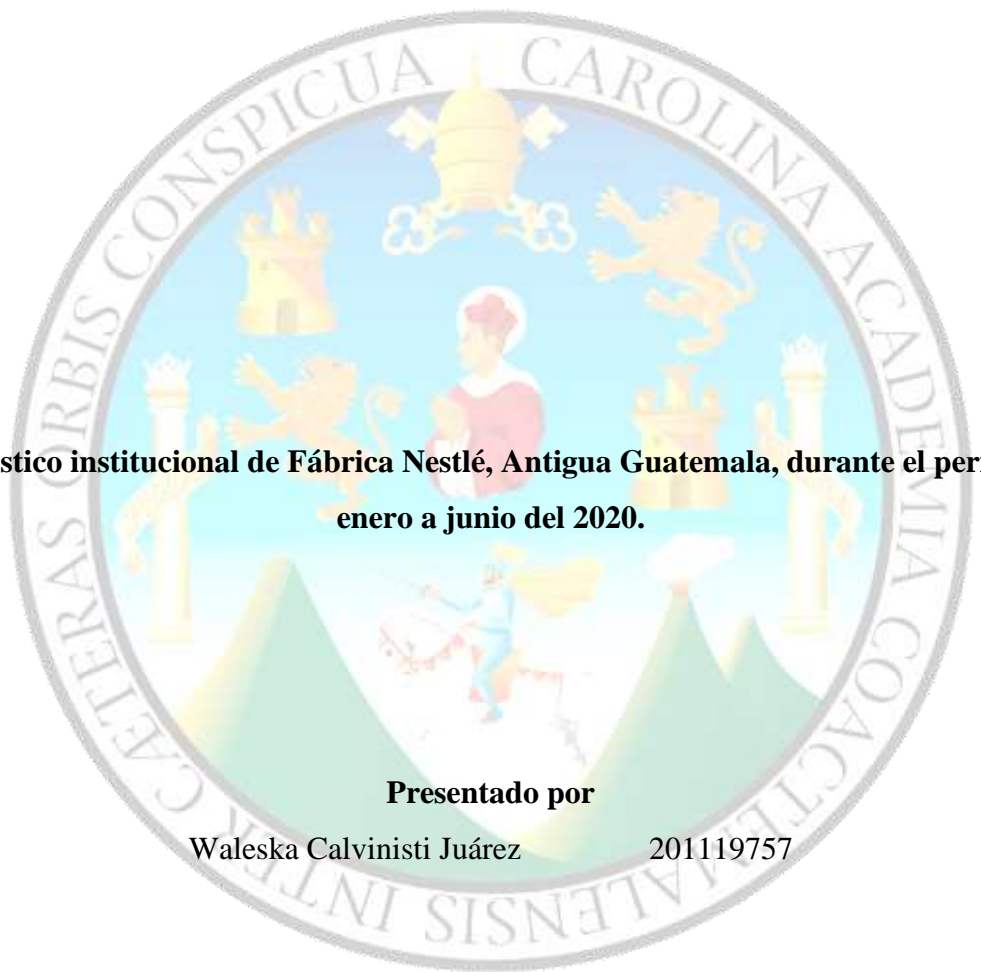
Anexos y apéndices

Anexo 1. “Diagnóstico institucional”

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

Ejercicio Profesional Supervisado – EPS

Ciencias de Alimentos

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a woman in a red and white dress, possibly a saint or a historical figure, seated on a throne. Above her is a golden crown. The seal is surrounded by a Latin inscription: "ACADEMIA CAROLINA COACTATA A 1676" at the top and "SANCAROLINENSIS INTER CETERAS ORBIS CONSPICUA" at the bottom. The background of the seal is light blue and green.

Diagnóstico institucional de Fábrica Nestlé, Antigua Guatemala, durante el periodo de enero a junio del 2020.

Presentado por

Waleska Calvinisti Juárez

201119757

Revisado y aprobado por

Lcda. Claudia Porres

Guatemala, 3 de febrero de 2020

Introducción

La planta central de la fábrica Nestlé ubicada en la ciudad de Antigua Guatemala, tiene como principal objetivo la fabricación de productos terminados culinarios deshidratados de las marcas Maggi® y Malher® para la distribución de estos. Nestlé busca a través de la renovación e innovación de productos culinarios, ofrecer a sus consumidores alimentos de calidad satisfaciendo las necesidades de salud, bienestar y nutrición.

Nestlé tiene como compromiso asegurar la inocuidad de los alimentos para sus consumidores lográndolo a través del sistema de control de calidad, por lo tanto, dispone del departamento Grupo de Aplicación Regional (GAR), en el cual se busca que los alimentos nuevos y renovados producidos dentro de la fábrica cumplan con los parámetros establecidos en los análisis microbiológicos, fisicoquímicos y evaluaciones sensoriales.

Como parte del proceso de formación de los estudiantes de nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se cuenta dentro del pensum de estudios el ejercicio profesional supervisado -EPS-, el cual tiene como objetivo que el estudiante integre todos los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante su formación profesional, en instituciones que prestan servicios de salud a la población guatemalteca.

Dentro de este departamento GAR se encuentra el área de la Cocina Experimental, en la cual la EPS de nutrición realizará las prácticas correspondientes.

Por lo antes mencionado en el siguiente documento, se presentará el diagnóstico institucional de Nestlé, ubicado en Antigua Guatemala, como también las actividades que se realizará en el periodo enero-junio del año 2020.

Información de la institución

El fundador de Nestlé, el farmacéutico alemán Henri Nestlé, se fusiona en 1905 con la Anglo-Swiss Condensed Milk Company para formar lo que hoy en día se conoce como el Grupo Nestlé, fábrica Antigua es una empresa de carácter privada, forma parte de la compañía Nestlé S.A., líder en la elaboración de productos alimenticios (Nestlé, 2019). A continuación, se presentan aspectos generales de la empresa como misión y visión, organización del departamento de GAR, personal, recursos con los que cuenta, etc.

Misión

Entregar a los consumidores alimentos de excelencia y alto valor nutricional, que respondan a sus necesidades nutricionales en cada etapa de la vida y que aporten efectivamente a su salud y bienestar. Todo lo anterior basándose en sólidos principios y valores corporativos. (Nestlé, 2019).

Visión

Evolucionar de una respetada y confiable compañía de alimentos a una respetada y confiable compañía de alimentos, nutrición, salud y bienestar (Nestlé, 2019).

Dicha empresa, toma como prioridad la seguridad de sus trabajadores, por todo ello el propósito es, mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable; y todos los valores están basados en el respeto.

Nestlé, cuenta con 3 áreas de impacto, los cuales son:

Para personas y familias. “Posibilitando vidas más saludables y felices”.

- Ofreciendo opciones más saludables y sabrosas.
- Motivando a las personas a llevar un estilo de vida más saludable.
- Desarrollando, compartiendo y aplicando conocimientos nutricionales.

Para nuestras comunidades. “Ayudando a desarrollar comunidades más prósperas y autosuficientes”

- Fomentando el desarrollo rural.
- Respetando y promoviendo los derechos humanos.
- Promoviendo el empleo digno y la diversidad.

Para el Planeta. “Preservando los recursos para las generaciones futuras”

- Cuidando del agua.
- Actuando contra el cambio climático.

- Conservando el medio ambiente.

La industria cuenta con 6 departamentos encargados del desarrollo de proyectos relacionados con la producción de alimentos. El departamento de Grupo de Aplicación y Renovación es el área destinada a realizar dicha práctica. En el anexo 1 se muestra el organigrama general de Nestlé Fabrica Antigua Guatemala.

La práctica supervisada, se realizará en el Grupo de Aplicación (GAR) de la industria Nestlé Antigua Guatemala, el cual tiene como objetivo principal, el lanzamiento de nuevos productos en tiempo, por todo ello es de importancia el trabajo en equipo y eficiente.

Talento humano actual de departamento “Grupo de Aplicación”. Para poder lograr la visión y misión de la empresa, Nestlé posee un recurso muy importante el cual es sus empleados, los cuales se encuentran trabajando en distintos departamentos siendo los siguientes: Departamento de Producción, Departamento de aseguramiento de calidad, departamento técnico, Grupo de Aplicación Regional (GAR), cadena abastecimiento, y departamento técnico (Anexo 2).

Recursos

En el siguiente apartado se muestran algunos de los recursos necesarios para desarrollar todas y cada una de las actividades programadas dentro del departamento de aplicación, en la cocina experimental.

Materias primas. “Información confidencial”

Materiales. A continuación, se presentan algunos de los materiales utilizados en la cocina experimental del grupo aplicación.

- 134 bowls pequeños de vidrio con capacidad de 1 Litro
- 48 bowls grandes de vidrio con capacidad de 2 Litros
- 10 bowls de acero inoxidable (de diferentes tamaños)
- 4 moldes para pastel redondos de acero inoxidable
- 2 coladores grandes de acero inoxidable (para tamizar)
- 125 cucharas de acero inoxidable
- 8 batidoras manuales de acero inoxidable
- 25 cucharones grandes de acero inoxidable
- 5 espumaderas de acero inoxidable
- 25 cuchillos de acero inoxidable
- 10 tenedores de acero inoxidable

- 5 cucharitas largas (tipo cocktail)
- 4 cuchillos grandes (tipo carniceros)
- 1 afilador de cuchillos
- 20 ollas pequeñas de acero inoxidable
- 5 ollas medianas de acero inoxidable
- 4 ollas grandes de acero inoxidable
- 1 olla de presión
- 15 probetas (de 500mL y 1000 mL)
- 5 picheles medianos de plásticos
- 4 picheles pequeños de acero inoxidable
- 7 tablas grandes de picar
- 7 bandejas rectangulares de acero inoxidable
- 30 platos planos grandes (blancos de porcelana)
- 25 platos planos medianos (blancos de porcelana)
- 40 platos semi hondos medianos (blancos de porcelana)
- 10 platos hondos medianos (blancos de porcelana)
- 32 platos hondos grandes (blancos de porcelana)
- 2 platos cuadrados planos servidores (blancos de porcelana)
- 30 breakers plásticos de 250 mL
- 100 platos planos grandes Maggi
- 100 platos hondos pequeños Maggi
- 25 vasos pequeños de vidrio
- 11 tablas de soporte para escribir
- 2 calculadoras Casio
- 2 engrapadoras
- 5 reglas de metal
- 10 trastes pequeños (25 mL) de acero inoxidable

Equipo. A continuación, se presenta el equipo que se utiliza en la cocina experimental del grupo aplicación.

- 1 computadora de escritorio HP L1950g
- 1 impresora de etiquetas Datamax Óneil

- 1 impresora y escáner
- 1 laptop HP
- 3 balanzas semi analíticas Precisión
- 1 balanza analítica digital Metter AE200
- 1 medidor de ángulo de elevación Nestlé
- 1 teléfono alámbrico Cisco
- 1 mezcladora eléctrica Kitchen Aid
- 2 planchas industriales Champion Cookseries
- 1 horno microondas FriGidaire
- 1 horno industrial Ricza
- 5 cámaras de conservación WEISS Pharma 2000
- 1 congelador MB-Máster Bitt
- 2 máquinas de agua caliente BUNN
- 1 extintor Amerex
- 1 máquina selladora Omron
- Batas blancas Uniformes Industriales
- Cascos industriales 3M
- 5 orejeras industriales 3M
- 3 dispensadores de papel para secar las manos Kimberly-Clark

Manuales existentes. Actualmente Nestlé cuenta con los siguientes manuales.

- Realización de paneles sensoriales.
- Manejo de químicos y materia prima.
- Buenas Prácticas de Manufactura en la industria de alimentos.
- Manejo de cámaras de temperatura
- Nestlé Good Manufacturing Practices (NGMP)

(Nestlé, 2019).

Instalaciones actuales. Para desarrollar todas las actividades dentro del grupo aplicación se cuentan con las siguientes instalaciones.

- Oficinas del Grupo de aplicación
- Cocina experimental
- Cubículos para pruebas triangulares

- Sala de degustación
- Área de preparación y formulación
- Área de lavado
- Cámaras de conservación
- 4°C
- Temperatura ambiente (TA)
- 30°C/70% Humedad relativa
- 30°C/85% Humedad relativa
- 37°C/80% Humedad relativa

Sistemas de control de producción y distribución de alimentos seguros

Fábrica Nestlé cuenta con Programas Pre-Requisito (PRPs) para cada uno de los procesos que se llevan a cabo dentro de la empresa desde la recepción de las materias primas, la mezcla y fabricación de ellas, el empaque de los productos, almacenamiento y transporte (Fuentes & Porras, 2014).

Buenas prácticas de manufactura. Las buenas prácticas de manufactura se basan en un manual existente dentro de la empresa con las siglas NGMP (Nestlé Good Manufacturing Practice). Las guías para el cumplimiento de las buenas prácticas de manufactura se reciben desde una sede en Suiza, la cual brinda las mismas instrucciones para todas las plantas alrededor del mundo (Fuentes & Porras, 2014).

Control de plagas. La fábrica Nestlé asegura estar libre de plagas debido a la cuidadosa metodología utilizada. Las principales razones para contraer una plaga dentro de una empresa de alimentos son la falta de higiene y la presencia de alimentos, ambos tomados en cuenta en la metodología utilizada por ellos (Fuentes & Porras, 2014).

HACCP. El control en la producción y la distribución de alimentos seguros la realizan a través del procedimiento HACCP, en el cual se toman en cuenta varios puntos críticos para realizar un análisis de riesgos y aplicar las medidas correctivas necesarias (Fuentes & Porras, 2014).

Programas o estrategias relacionados con los campos de Nutrición

Proyectos de aplicación diaria con aplicación al 100% en el presente año (2020):

- Reducción de azúcar, sodio y grasa en todos los productos de Maggi, Malher y Nestlé.
- Principales proyectos: Buscar el camino de la naturalidad de los productos, es decir que los ingredientes sean naturales.

- Clean Label: Busca reducir los listados de ingredientes en las etiquetas de los productos, es decir que estas estén más limpias.
- Se comparan los productos contra los del mercado, para así mejorarlos y hacerlos más nutritivos.
- En productos lácteos: Fortificación con vitaminas y minerales, “Capabilities”, ensayos para conocer si el valor presente de vitamina y mineral añadido a los productos es constante en todos.

Por otro lado, Nestlé es guiado por valores, que se basan en el respeto, trabajando junto a sus socios para crear valor compartido, contribuyendo a la sociedad mientras garantizamos el éxito a largo plazo del negocio. Una forma de contribuir es a través de la implementación de programas y estrategias relacionadas a la nutrición y salud que se mencionan a continuación:

- Programa Niños Saludables en Centroamérica.
- Programa Yo Soy Voluntario Nestlé.
- Nutrimóvil.
- Cumplir con la política de marketing responsable en la comunicación dirigida a niños.
- Comercializar de forma responsable los sucedáneos de la leche materna.
- Programa tu bienestar o nada.

(Nestlé, 2019).

Árbol de problemas y necesidades

Durante la práctica realizada en la cocina experimental de ciencia de alimentos, la estudiante de EPS se enfrentará a varios desafíos, pero que poniendo en práctica la teoría aprendida podrá solucionar los problemas encontrados, tal como se muestran en el árbol de problemas (anexo 3).

Lluvia de problemas

A continuación, se enlistan los problemas encontrados en el área de Cocina Experimental.

- Falta de organización de las actividades durante el día (programadas como intermitentes)
- Falta de orden y clasificación de muestras (tanto de Nestlé como de otras marcas).
- Falta de apoyo a *Project Manager* en pesaje de materias primas para ensayos industriales
- Incompleta evaluación de productos del test de conservación según planificación mensual
- Falta de organización y control de los productos dentro de las cámaras de conservación
- Falta de organización de los archivos e información en la computadora

Desafíos que debe afrontar el estudiante en EPS

A continuación, algunos de los desafíos que debe enfrentar la estudiante de EPS durante su práctica profesional, mencionados por jefe de cocina Carlos López y Chef especialista Rodrigo Astorga.

- Apoyo en la ejecución de test de conservación de productos nuevos y reformulaciones
- Apoyo en la elaboración de formulaciones de nuevos productos y reformulaciones
- Apoyo en la elaboración de calendario de test de conservación de nuevos productos y reformulaciones (anual y mensual)
- Apoyo en ensayos industriales de productos nuevos y renovados
- Mantener un control de las cámaras de conservación
- Apoyo en las visitas (formulando y cocinando para degustaciones)
- Apoyo en la evaluación de muestras de ensayo, mediciones de: densidad, actividad del agua (Aw), ángulo de reposo y humedad.
- Apoyo en la elaboración y programación de envíos a otras entidades
- Mantener el orden dentro de la cocina experimental

Problemas y necesidades que puede apoyar en solucionar el estudiante de EPS

Durante la carrera de Licenciatura en nutrición, la estudiante adquiere competencias las cuales hoy son una base para hoy poder brindar solución a problemas que se describen a continuación.

- Brindar apoyo a *Project Manager* en la realización de ensayos industriales.
- Completar la evaluación calendarizada mensualmente de productos nuevos y/o reformulados ingresados al test de conservación
- Apoyo en la formulación y reformulación de recetas creadas por *Projects Manager*.
- Mantener un control de las cámaras de conservación
- Apoyo en las visitas (formulando y cocinando para degustaciones)
- Apoyo en la evaluación de muestras de ensayo, mediciones de: densidad, actividad del agua (Aw), ángulo de reposo y humedad.
- Apoyo en la elaboración y programación de envíos a otras entidades
- Mantener el orden dentro de la cocina experimental

Problemas priorizados unificados

Con el fin de cubrir y completar todas y cada una de las actividades sugeridas y encontradas a desarrollar, los problemas priorizados serán la clave para el cumplimiento de estas y así aumentar la productividad en dicha área de trabajo.

- Incompleta evaluación de productos nuevos y/o renovados ingresados al test de conservación.
- Saturación de actividades diarias de equipo de proyectos, lo cual perjudica en la planificación de actividades diarias del equipo de cocina experimental.
- Ausencia de procedimientos de control en cámaras de conservación.
- Ausencia de planificación de las actividades a realizar diariamente en la cocina experimental.
- Falta de organización en documentación de soporte almacenada en equipo de cómputo en cocina experimental.
-

Referencias Bibliográficas

Fuentes, L. Porras, L. Pérez, A. (2014). Análisis de la situación actual del Sistema de Calidad del departamento de Logística de la distribuidora productos Nestlé de Nicaragua. Recuperado de:

<http://biblioteca.uam.edu.ni/xmlui/bitstream/handle/721007/1240/00100476.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nestlé. (2019). Nestlé. Recuperado de: <https://www.nestle.com/>

Anexos del diagnóstico institucional

Anexo 1. “Organigrama de Nestlé”



Figura 1. Organigrama Nestlé Antigua Guatemala. Fuente: Documentos obtenidos en la industria.

Anexo 2. Estructura del Grupo de Aplicación Regional de Nestlé.



Figura 2. Organigrama Grupo de Aplicación Regional. Fuente: Datos obtenidos en Nestlé Fábrica Antigua, 2019.



Figura 3. Organigrama Empaque y Embalaje. Fuente: Datos obtenidos en Nestlé, Fabrica Antigua, 2019.

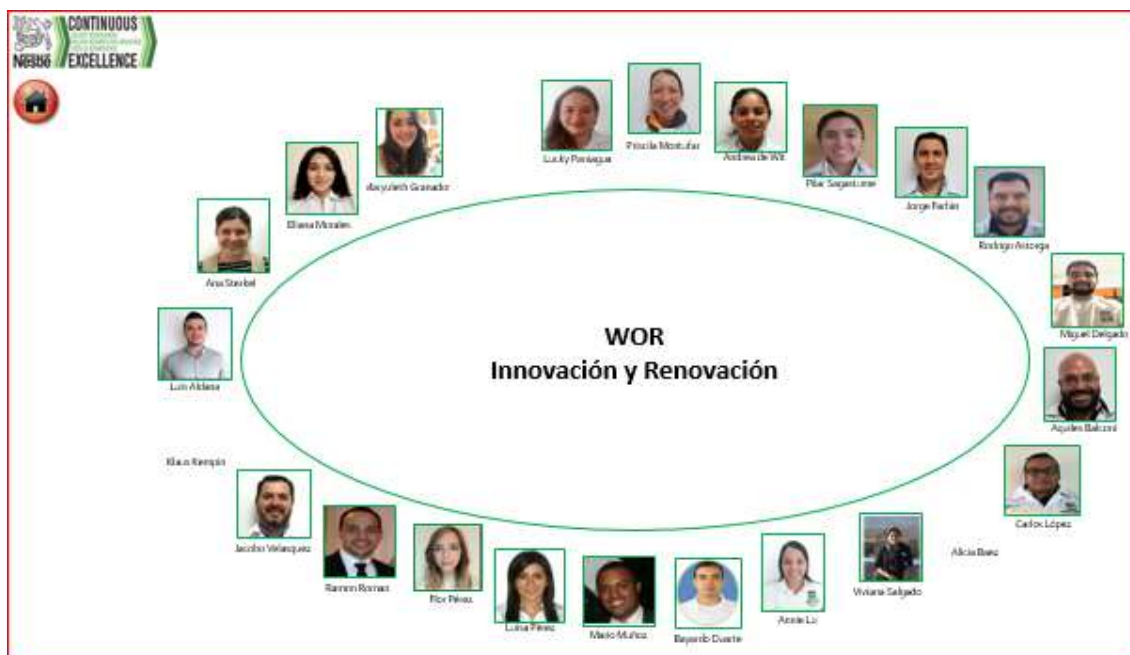


Figura 4. Organigrama de Grupo de Innovación y Renovación. Fuente: Datos obtenidos en Nestlé, Fabrica Antigua, 2019.

Anexo 3. Árbol de problemas



Anexo 2. “Plan de trabajo”

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

Ejercicio Profesional Supervisado – EPS

Ciencias de Alimentos

**Plan de trabajo en Nestlé Fábrica Antigua, durante el periodo de enero a junio del año
2020**

Presentado por

Waleska Calvinisti Juárez

201119757

Revisado y aprobado por

Lcda. Claudia Porres

Guatemala, 3 de enero de 2020

Introducción

Nestlé Fábrica Antigua es una industria de Productos Deshidratados, la cual busca la excelencia y calidad en su productos elaborados y desarrollados. Los productos deshidratados elaborados cuentan certificaciones de calidad, buenas prácticas higiénicas que garantizan la inocuidad al consumidor. Los cuales son distribuidos a Centro América, Estados Unidos, México, Honduras y al Caribe (Nestlé, 2012).

El Grupo de Aplicación y Renovación (GAR) de Nestlé Fábrica Antigua, se centra en la renovación e innovación de productos culinarios deshidratados que cumplan con el sistema de calidad Nestlé y a la vez con las necesidades de los consumidores. Dentro de este departamento se encuentra el área de Cocina Experimental en las cual se realizará el Ejercicio Profesional Supervisado.

A través del diagnóstico institucional realizado se identificaron problemas y necesidades asociadas al área de trabajo en la cual el profesional en nutrición puede apoyar. Por lo que el siguiente trabajo se propone un plan de trabajo con actividades que permitan eliminar aspectos críticos y revertir la situación actual, fortaleciendo y apoyando a la empresa a través del departamento del Grupo de Aplicación y Renovación (GAR).

Matriz de vinculación con diagnóstico

Para la orientación de las actividades que se realizarán durante Ejercicio Profesional Supervisado en Ciencias de Alimentos se detalla a continuación una matriz con actividades en los ejes de servicio, docencia e investigación que pueden ser de ayuda al departamento de GAR, las cuales se estarán realizando durante el período de enero a junio del 2020.

Tabla 1

Matriz de programación servicio, docencia e investigación

| Eje | Problema/necesidad identificada en el diagnóstico | Actividad propuesta | |
|---------------|--|---|--|
| | | Por institución | Por estudiante |
| Servicio | 1. Incompleta evaluación de productos nuevos reformulados ingresados a test de conservación calendarizados para cada mes. 2. Saturación de actividades solicitadas por los <i>Project Manager</i> en las actividades diarias de equipo de proyectos, lo cual perjudica en la planificación de actividades diarias del equipo de cocina experimental. 3. Ausencia de procedimientos de control de cámaras de conservación. 4. Ausencia de planificación de las actividades a realizarse diariamente en la cocina experimental. | 1. Realizar paneles sensoriales de productos nuevos renovados ingresados en el test de conservación. | 1. Ejecución de paneles sensoriales de productos nuevos renovados ingresados en el test de conservación. |
| | | 2. Apoyar en las actividades solicitadas por los <i>Project Manager</i> en las actividades diarias de equipo de proyectos, lo cual perjudica en la planificación de actividades diarias del equipo programados. | 2. Apoyar a los <i>Project Manager</i> en las actividades asignadas, como participar en ensayos industriales previamente ensayos industriales. |
| | | 3. Crear un monitoreo de almacenamiento dentro de las cámaras de conservación. | 3. Monitorizar el almacenamiento dentro de las cámaras de conservación. |
| | | 4. Organizar agenda diaria mayor organización de actividades a realizarse dentro de la cocina experimental. | 4. Elaborar una agenda con actualización diaria de las actividades a realizar para una mayor organización. |
| Docencia | 1. Falta de organización en documentación de soporte almacenada en equipo de cómputo en cocina experimental. | 1. Capacitación para manejar programas de organización de documentos e información almacenada en la computadora. | 1. Ordenar, organizar y actualizar la información almacenada en la computadora de cocina experimental. |
| Investigación | Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por colorantes naturales del producto Maggi® Consomate®. | 1. Investigar sobre la sustitución de colorantes artificiales por colorantes naturales y su aceptabilidad en fabricación de tableta blanda Consomate®. | 1. Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por naturales en el producto Consomate®. |

Matriz

A continuación, se describen las actividades planificadas en los ejes de servicio, docencia e investigación que se desarrollaran durante el Ejercicio Profesional Supervisado durante el periodo de julio a diciembre del 2019,

Eje de Servicio

En el eje de servicio la EPS de Nutrición apoyará en la ejecución de paneles sensoriales, apoyo a *Project Manager* en actividades y ensayos industriales, monitoreo de cámaras de conservación y apoyo en la organización de agenda diaria de actividades.

Línea estratégica. Fortalecimiento de sistemas de control de la calidad.

Tabla 2

Matriz de programación servicio

| Metas | Indicadores | Actividades |
|--|---|--|
| Al finalizar el primer semestre del 2020, se habrá ejecutado 100 paneles sensoriales de productos deshidratados nuevos y/o renovados. | Número de paneles sensoriales ejecutados | Ejecución de paneles sensoriales. |
| Al finalizar el primer semestre del 2020, se debe contar con la participación a 3 ensayos industriales. | Número de ensayos industriales participados | Participación en ensayos industriales. |
| Al finalizar el primer semestre del 2020, se habrá implementado un control dentro de las cámaras de conservación y monitorizado 1 vez al mes (5 monitoreos). | Número de monitoreos realizados en cámaras. | Ejecución de monitoreos. |
| Al finalizar el primer semestre del 2020, se habrá realizado una agenda con la organización diaria de actividades por realizar en la cocina experimental, 70 días organizados. | Número de días planificados. Número de agendas planificadas. | Apoyo en la organización de cocina experimental. |

Eje de docencia

En el eje de docencia la EPS de Nutrición transmitirá conocimientos a personal de cocina experimental sobre la utilización de herramientas y programas de organización de información en un sistema de cómputo.

Línea Estratégica. Apoyo en la sistematización de procesos.

Tabla 3

Matriz de programación docencia

| Meta | Indicador | Actividad |
|--|---|---|
| Al finalizar el primer semestre del 2020, se habrá organizado información de 5 carpetas de equipo de cómputo y capacitado a personal de cocina experimental. | Número de carpetas organizadas y número de capacitaciones realizadas. | Capacitación y organización de información en sistema de cómputo. |

Eje de investigación

En el eje de investigación la EPS de Nutrición realizará una investigación sobre la evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por naturales en el producto Maggi® Consomate®. Eje en el cual se puede aplicar los conocimientos adquiridos en Ciencias de Alimentos durante la carrera.

Línea Estratégica. Apoyo en la sistematización de procesos.

Tabla 4

Matriz de programación investigación

| Meta | Indicador | Actividad |
|--|--------------------------------------|--|
| Al finalizar el primer semestre del 2020, el estudiante habrá realizado una investigación. | Número de investigaciones realizadas | Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por colorantes naturales en el producto Maggi® Consomate®. |

Referencias Bibliográficas

Nestlé. (2012). Mejorando la calidad de vida y contribuyendo a un futuro más saludable.

Recuperado de: <https://www.nestle-centroamerica.com/>

Anexo 4 “Segundo cronograma durante cuarentena por COVID-19”

Bitácora de trabajo

| MES | DÍA | ACTIVIDADES | # Informes/ Evidencia |
|-------|--------|---|--------------------------|
| MARZO | Mar 31 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo <i>“Nutrición y comunicación en los tiempos de coronavirus”</i> | 1 |
| ABRIL | Miér 1 | <ul style="list-style-type: none"> Actividad de Zoom dirigida por mi persona <i>“Tecnología “Natural en la industria alimentaria, Alimentación del futuro, nuevas tecnologías”</i> | ppt |
| | Jue 2 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo <i>“Alimentación saludable y cuarentena: herramientas culinarias para ayudar a nuestros pacientes”</i> | 2 |
| | Lun 6 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo <i>“Inmunonutrición como prevención para COVID-19, ¿Realidad o ficción?”</i> | 3 |
| | Mar 7 | <ul style="list-style-type: none"> Apoyo a Nesté <i>“Actualización de calendario de Test de conservación del Mes de Abril”</i> <i>Solicitado por jefe inmediato Carlos López</i> | Correo |
| | Miér 8 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo <i>“Alimentación basada en plantas: conversando con expertos”</i> | 4 |
| | Vie 10 | <ul style="list-style-type: none"> Curso gratuito por Licda. Nilda Chiaraviglio (México) <i>“Lo que nos enseña la ansiedad”</i> <i>“Día 1: ¿Qué es y qué no es la ansiedad?”</i> | 5 |
| | Sáb 11 | <ul style="list-style-type: none"> Curso gratuito por Licda. Nilda Chiaraviglio (México) <i>“Lo que nos enseña la ansiedad”</i> <i>“Día 2: Lo cierto de la incertidumbre y la visión de la neurociencia ante la ansiedad”</i> | 5 |
| | Dom 12 | <ul style="list-style-type: none"> Curso gratuito por Licda. Nilda Chiaraviglio (México) <i>“Lo que nos enseña la ansiedad”</i> <i>“Día 3: Supera la ansiedad”</i> | 5 |
| | Lun 13 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo <i>“Experiencias prácticas sobre el manejo de la nutrición deportiva en cuarentena”</i> Curso gratuito por Licda. Nilda Chiaraviglio (México) <i>“Lo que nos enseña la ansiedad”</i> <i>“Día 4: ¿Qué aprendemos de la ansiedad?”</i> | 6 5 |
| | Mar 14 | <ul style="list-style-type: none"> Reunión en Zoom, Licda. Claudia Porres Curso gratuito por Licda. Nilda Chiaraviglio (México) <i>“Lo que nos enseña la ansiedad”</i> <i>“Día 5: El manejo de mis emociones”</i> | |

| | | |
|---------|--|--------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> Elaboración de Guía para planificación de menú y menú semanal | 5 |
| Miér 15 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo “Ayuno intermitente” Elaboración de Guía para planificación de menú y menú semanal | 7 |
| Jue 16 | <ul style="list-style-type: none"> Seminario nacional de actualización en nutrición y COVID-19 1: “Definición y contexto” 2: “Interacción nutrición-sistema inmune en la progresión de COVID-19” Elaboración de Guía para planificación de menú y menú semanal | 8 9 |
| Vie 17 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo “Conversatorio: Implementando la terapia nutricional en el paciente hospitalizado con COVID-19” Elaboración de Guía para planificación de menú y menú semanal | 10 |
| Lun 20 | <ul style="list-style-type: none"> Seminario nacional de actualización en nutrición y COVID-19 7: “Obesidad y COVID-19” Apoyo a Nesté “Realización de monádicos para test de conservación de papyrus” Solicitado por jefe inmediato Carlos López | 11 Correo |
| Mar 21 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo “Tribus nacionales, Dietas de moda y Suplementación recreacional” Entrega de Guía de planificación de menús a jefe Rodrigo Astorga vía whatsapp. | 12 |
| Miér 22 | <ul style="list-style-type: none"> Reunión Zoom Lcda. Porres | |
| Jue 23 | <ul style="list-style-type: none"> Elaboración de Guía de planificación de menús grupal Platiqué con jefa del departamento de GAR Nestlé Francesca Migone (así mismo le hice llegar por Whatsapp la Guía de planificación de menús elaborada por mi persona) | |
| Vie 24 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo “Diabetes y COVID-19: Interacción de Pandemias” | 13 |
| Lun 27 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar de Nutrinfo “Situación Nutricional y social actual. Escenarios próximos” Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 1 | 14 15 |

| | | | |
|-------------|---------|---|--------------------|
| | Mar 28 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 1 | 15 |
| | Miér 29 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 1 • Reunión en Zoom, Licda. Claudia Porres • Actividad de Zoom dirigida por Ma. Fernanda Rodas | 15 |
| | Jue 30 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 2 • Webinar de Nutrinfo <i>“Diabetes y COVID-19: Interacción de Pandemias”</i> • Webinar de Victus <i>“COVID-19 Pandemia mundial de la teoría a la práctica en Latinoamérica”</i> | 15 16 17 |
| MAYO | Vie 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 2 | 15 |
| | Lun 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad de Zoom dirigida por Sayda Méndez • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 2 | 15 |
| | Mar 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 3 | 15 |
| | Mie 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Conferencia de OEQB <i>“Efecto del cambio climático en la producción de alimentos”</i> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 3 | 18 15 |
| | Jue 7 | <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo a Nesté <i>“Actualización de calendario de Test de conservación del mes de Mayo”</i> <i>Solicitado por jefe inmediato Carlos López</i> • Webinar ABOOTT <i>“Nutrición con enfoque: Fisiopatología de la diabetes y manejo nutricional del paciente diabético con énfasis en el índice glicémico”</i> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> Módulo 3 | Correo 19 15 |
| | Vie 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera <i>“The Science of Gastronomy”</i> | 15 |

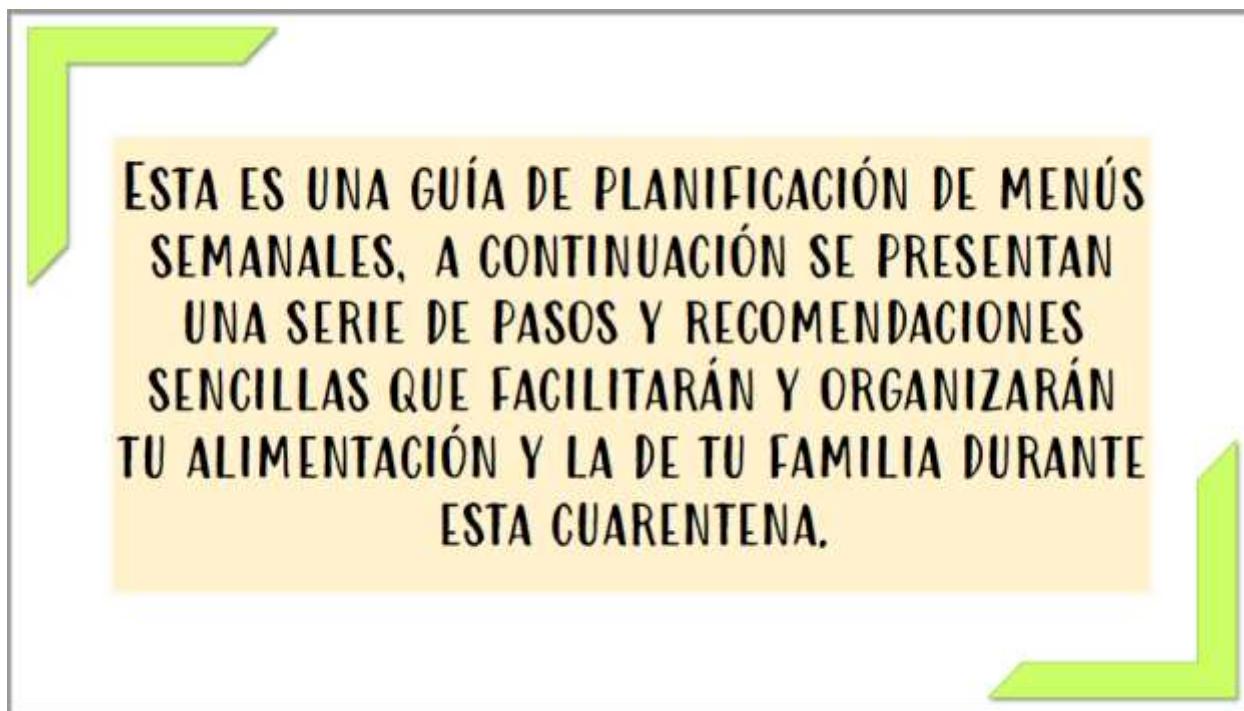
| | | |
|--------|---|------------------------------|
| | Módulo 4 | |
| Sáb 9 | <ul style="list-style-type: none"> • Conferencia AEQ “Seguridad alimentaria y nutricional en tiempos de COVID-19” | 20 |
| Lun 11 | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión y evaluación de bitácora con Lcda. Porres Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 4 | 15 |
| Mar 12 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 4 | 15 |
| Mie 13 | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 5 | 15 |
| Jue 14 | <ul style="list-style-type: none"> • Reunión por Zoom Lcda. Claudia Porres • Webinar de VICTUS “Manejo nutricional del paciente con enfermedad hepática” • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 5 | 21 15 |
| Vie 15 | <ul style="list-style-type: none"> • Conferencia por facultad de gastronomía y turismo de la Universidad de Anahuac México “Gastronomía mexicana a través de sus recetarios” • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 5 • Conferencia (a familia) por medio de zoom “Alimentación saludable durante cuarentena por pandemia COVID-19” | 22 15 Agenda didáctica |
| Lun 18 | <ul style="list-style-type: none"> • Reunión #1 para organización de webinar Grupal: “Resiliencia en EPS durante COVID-19” • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 5 | 15 |
| Mar 19 | <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración del ensayo La práctica de Ciencias de Alimentos como opción de graduación: “Un EPS más en Nestlé, con un final inesperado” • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 6 | 15 |
| Mie 20 | <ul style="list-style-type: none"> • Conferencia parte del programa de práctica, VICTUS “Pérdida muscular en el paciente crítico: Debilidad adquirida en la UCI” | 23 |

| | | |
|--------|--|--------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 6 | 15 |
| Jue 21 | <ul style="list-style-type: none"> • Conferencia INCAP “Guía de prevención y atención del sobrepeso y obesidad en la niñez” • Coursera “The Science of Gastronomy” Módulo 6 | 24 15 |
| Vie 22 | <ul style="list-style-type: none"> • Reunión por Google meet “Presentación de ensayo y organización de webinar grupal “ • Realización de imagen para webinar grupal | |
| Lun 25 | <ul style="list-style-type: none"> • Reunión #2 para organización de webinar grupal: “Experiencias de Resiliencia de estudiantes en EPS durante pandemia COVID-19” • Proyecto de investigación Realización de Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” • Realización de informe Final | |
| Mar 26 | <ul style="list-style-type: none"> • Proyecto de investigación Realización de Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” • Realización de informe Final • Evaluación de EPS Nestlé, Recibida de: <i>Rodrigo Astorga</i> (enviada a Lcda. Claudia Porres) | Correo |
| Mie 27 | <ul style="list-style-type: none"> • Proyecto de investigación Realización de Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” • Taller “Color Food Nutrition” “Introducción a la alimentación intuitiva” Con Lcda. Paola Marroquín (7pm-9pm) • Realización de informe Final | 25 |
| Jue 28 | <ul style="list-style-type: none"> • Reunión #3 para organización de webinar grupal: “Experiencias de Resiliencia de estudiantes en EPS durante pandemia COVID-19” • Proyecto de investigación Realización de Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” • Realización de informe Final | |
| Vie 29 | <ul style="list-style-type: none"> • Reunión por Zoom Lcda. Claudia Porres • Proyecto de investigación Realización de Video cápsula informativa: “Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” • Realización de informe Final | |

| | | | |
|--------------|--|--|-------------------|
| | Sáb 30 | <ul style="list-style-type: none"> Reunión #4 para organización de webinar grupal: <i>“Experiencias de Resiliencia de estudiantes en EPS durante pandemia COVID-19”</i> | |
| JUNIO | Lun 1 | <ul style="list-style-type: none"> Realización de informe Final | |
| | Mar 2 | <ul style="list-style-type: none"> Entrega #1 de Informe final de práctica (7:00am) | correo |
| | Mie 3 | <ul style="list-style-type: none"> Prueba de webinar grupal: (5:00pm) <i>“Experiencias de Resiliencia de estudiantes en EPS durante pandemia COVID-19”</i> | |
| | Jue 4 | <ul style="list-style-type: none"> Preparación de Webinar grupal | |
| | Vie 5 | <ul style="list-style-type: none"> Webinar grupal: (5:00pm) <i>“Experiencias de Resiliencia de estudiantes en EPS durante pandemia COVID-19”</i> | |
| | Lun 8 | <ul style="list-style-type: none"> Corrección de informe final Apoyo a Nesté <i>“Actualización de calendario de Test de conservación del mes de Junio”</i> <i>Solicitado por jefe inmediato Carlos López</i> | Correo |
| | Mar 9 | <ul style="list-style-type: none"> Corrección de informe final Validación de Video cápsula informativa con familiares | Documento |
| | Mie 10 | <ul style="list-style-type: none"> Sorteo de EPS comunitario (por medio de videoconferencia) Validación de Video cápsula informativa con familiares | Zoom Documento |
| | Jue 11 | <ul style="list-style-type: none"> Corrección de informe final Validación de Video cápsula informativa con familiares | Documento |
| | Vie 12 | <ul style="list-style-type: none"> Entrega de Video cápsula informativa a Lcda. Claudia Porres <i>“Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”</i> | Whatsapp |
| | Lun 15 | <ul style="list-style-type: none"> Correcciones de Video cápsula informativa Corrección de informe final | |
| | Mar 16 | <ul style="list-style-type: none"> Correcciones de Video cápsula informativa Corrección de informe final | |
| | Mie 17 | <ul style="list-style-type: none"> Corrección de informe final | |
| | Jue 18 | <ul style="list-style-type: none"> Entrega #2 de Informe final de práctica (7:00am) a Lcda. Porres Entrega #2 de Video cápsula informativa a Lcda. Porres <i>“Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”</i> | Correo Correo |
| | Vie 19 | <ul style="list-style-type: none"> Reunión de EPS comunitario con supervisoras 9:00am – 04:00pm | Zoom |
| Lun 22 | <ul style="list-style-type: none"> Entrega #2 de Informe final de práctica (7:00am) a Lcda. Porres Entrega de papelería para EPS comunitario a Lcda. Sandra Morales (10:00 am) Aprobación de informe final por Lcda. Porres, supervisora de prácticas | Correo Personal Correo | |

| | | | |
|--|--------|---|--|
| | Mar 23 | <ul style="list-style-type: none">• Envío para impresión de CD con informe final de prácticas | |
| | Mié 24 | <ul style="list-style-type: none">• Envío para impresión de CD con informe final de prácticas | |
| | Jue 25 | <ul style="list-style-type: none">• Entrega de CD's a supervisora de prácticas | |
| | Vie 26 | <ul style="list-style-type: none">• Entrega de CD's a supervisora de prácticas | |
| | Lun 29 | <ul style="list-style-type: none">• Entrega de CD's a supervisora de prácticas | |
| | Mar 30 | <ul style="list-style-type: none">• Finalización de EPS modalidad servicio | |

Apéndice 1. “Guía de planificación de menús, individual”



1. EL PLAN

¡Mejor si lo realizas el fin de semana!

LA PLANIFICACIÓN DE UN MENÚ SEMANAL INICIA CUANDO PENSAMOS EN QUÉ COMEREMOS DURANTE LOS SIGUIENTES DÍAS, PERO ESTA VEZ TE SERÁ MÁS FÁCIL SI LO COMPARTES CON TU FAMILIA Y LLEGAS A UN ACUERDO DE MENÚS SALUDABLES, TOMANDO EN CUENTA QUE TU ALIMENTACIÓN DEBE DE SER VARIADA Y DEBES DE ADAPTARTE A LAS NECESIDADES DE TU FAMILIA, ES IMPORTANTE QUE TE TOMES EL TIEMPO DE ESCRIBIR ESTAS OPCIONES Y ASÍ PODER ORGANIZarte MÁS.

REALIZAR ESTE PLAN TE AYUDARÁ A QUE TU ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE Y LES GUSTE A TODOS LOS MIEMBROS DE TU FAMILIA, AHORRARÁS DINERO, DESPERDICIAS MENOS ALIMENTOS, AHORRARAS TIEMPO Y TE DARÁ UN MEJOR CONTROL DE TUS DEMÁS ACTIVIDADES ANTE ESTA SITUACIÓN DE CUARENTENA.

¿Cómo realizas el PLAN?

- ✓ VERIFICA LOS ALIMENTOS QUE DISPONES EN CASA (REVISLA LA COCINA, DESPENSA, REFRIGERADORA, ETC.)
- ✓ REALIZA UNA LISTA DE LAS RECETAS QUE PUEDES HACER CON LOS ALIMENTOS QUE TIENES EN CASA Y DISTRIBÚYELAS PARA CADA DÍA DE LA SEMANA.
- ✓ PROPONE RECETAS SENCILLAS Y NUTRITIVAS PARA PODER COMPLETAR TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA (SI TE HICIERAN FALTA) .

¡Recuerda tomar en cuenta a toda la familia!



2. LA COMPRA



UNA VEZ ESTABLECIDAS LAS RECETAS QUE REALIZARÁS PARA LA SEMANA, ES IMPORTANTE HACER UNA LISTA DE LOS ALIMENTOS QUE NECESITAS, CON LA FINALIDAD DE ENFOCARTE ÚNICAMENTE EN ELLOS Y AHORRAR TIEMPO Y DINERO A LA HORA DE COMPRARLOS, ADEMÁS QUE TE ORGANIZARÁS MEJOR.

TE RECOMIENDO:

- ✓ REALIZAR LAS COMPRAS 1 VEZ POR SEMANA (DE PREFERENCIA)
- ✓ TOMAR EN CUENTA LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE CUANDO TE DIRIJAS A REALIZAR TUS COMPRAS
- ✓ TRATA DE IR ÚNICAMENTE A UN LUGAR EN DONDE PUEDES CONSEGUIR TODO LO QUE NECESITES Y ASÍ NO EXPONGAS TU SALUD, CUIDA A TU FAMILIA
- ✓ SI TIENES LA POSIBILIDAD REALIZA TUS COMPRAS CON PRODUCTORES O COMERCIANTES PEQUEÑOS, ¡ SEAMOS SOLIDARIOS!
- ✓ ES RECOMENDABLE QUE ÚNICAMENTE 1 PERSONA SE DIRIJA A REALIZAR LAS COMPRAS Y QUE LA MISMA SEA DE MENOR VULNERABILIDAD ANTE LA SITUACIÓN
- ✓ SI ALGUIEN MÁS HARÁ LAS COMPRAS POR TI, RECUERDA REALIZAR LA LISTA DE LO QUE NECESITES ASÍ NO TE FALTARA COMPRAR NADA

Alimentos que puedes tomar en cuenta en tu lista...

PUEDES CONGELAR LAS CARNES EN PORCIONES PEQUEÑAS, PARA QUE TE SEA MÁS FÁCIL DESCONGELARLAS.

- ✓ FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS
- ✓ CEREALES (ARROZ, AVENA, MAÍZ, PAPA, YUCA, CAMOTE, PLÁTANO, FRIJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, GUINOA, ETC.)
- ✓ PASTAS
- ✓ LECHE Y HUEVOS (INCAPARINA, YOGURT, QUESO, ETC.)
- ✓ CARNES DE RES, POLLO, PESCADO Y CERDO
- ✓ PAN
- ✓ TORTILLAS DE MAÍZ (O BIEN PUEDES COMPRAR MASECA Y HACER TUS TORTILLAS)
- ✓ ACEITE, AZÚCAR, SAL Y LOS CONDIMENTOS QUE NECESITES
- ✓ FRUTOS SECOS PARA HACER REFRESCOS NATURALES
(ROSA DE JAMAICA, TAMARINDO, ETC.)

Un tip...

SI ESTÁ DENTRO DE TUS POSIBILIDADES PUEDES CREAR UN MINI HUERTO EN CASA, EN DONDE INCLUYAS ALGUNAS HIERBAS AROMÁTICAS, PARA LUEGO UTILIZARLAS COMO SAZONADORES NATURALES AL COCINAR TUS RECETAS.

¡Excelente actividad recreativa!



3. LA PREPARACIÓN



ESTE PASO LO VAMOS A DIVIDIR EN 3:

Trata de tomar en cuenta los 3 tiempos de comida y tus refacciones (éstas deben ser siempre saludables)

3.1. LA ORGANIZACIÓN DE TUS ALIMENTOS CRUDOS (ALMACENAMIENTO)

3.2. LA REALIZACIÓN DE LAS RECETAS

3.3. EL ALMACENAMIENTO DE LAS RECETAS YA PREPARADAS (SI REALIZAS 2 O MÁS RECETAS PARA LOS SIGUIENTES DÍAS, MUY RECOMENDADO)

3.1. La organización de tus alimentos crudos (almacenamiento de tus compras)

UNO DE LOS PROBLEMAS AL QUE NOS PODEMOS ENFRENTAR MAYORITARIAMENTE CON LAS FRUTAS Y VEGETALES ES QUE NO NOS DURAN TANTO TIEMPO Y SE NOS PUEDEN MADURAR O DESCOMPONER ANTES DE TIEMPO, POR LO QUE UNA BUENA TÉCNICA ES CONGELARLOS EN PORCIONES.

| FRUTAS | VEGETALES | CARNES |
|--|---|---|
| DEBIDAMENTE DESINFECTADAS Y LAVADAS, LAS PUEDES ALMACENAR EN LA REFRÍ (MANZANAS, PERAS, KIWIS), OTRAS COMO LA SANDÍA, MELÓN Y PAPAYA, PUEDES PELARLAS Y PARTIRLAS EN PORCIONES PEQUEÑAS GUARDÁNDOLAS EN UN CONTENEDOR HERMÉTICO SIEMPRE EN LA REFRÍ, PARA OTRAS COMO BANANO, FRUTOS ROJOS, PIÑA, MANGO, PUEDES PARTIRLAS EN TROZOS PEQUEÑOS Y CONGELARLAS EN BOLSAS ZIPLOCK. | UNA VEZ DESINFECTADOS Y LAVADOS RESPECTIVAMENTE, LOS PODEMOS ALMACENAR EN LA REFRIGERADORA CRUDOS, O BIEN, SE PUEDEN "BLANQUEAR" (COCCINAR) Y CONGELAR EN BOLSAS ZIPLOCK O CONTENEDORES HERMÉTICOS, CON EL FIN DE ALARGAR SU DURABILIDAD. | COMO LO MENCIONABA ANTES, PUEDES ALMACENAR TUS CARNES EN PORCIONES PEQUEÑAS INDIVIDUALES O SEGÚN CUAL SEA TU CONSUMO, CONFORME LAS NECESITES LAS DESCONGELAS Y ASÍ NO DESPERDICIAS CARNES NI ROMPES LA CADENA DE FRÍO AL DESCONGELARLAS Y CONGELARLAS DE NUEVO. |



* RECUERDA ETIQUETAR TODO LO QUE ALMACENES EN LA REFRIGERADORA Y EN EL CONGELADOR (NOMBRE DEL ALIMENTO Y FECHA DE ENVASADO)

¿Blanquear los vegetales?

CUANDO NOS REFERIMOS A 'BLANQUEAR VEGETALES', HABLAMOS DE, UNA VEZ PELADOS Y PARTIDOS EN LAS PORCIONES QUE NECESITEMOS, SE SUMERGEN POCO TIEMPO EN AGUA HIRVIENDO (3-5 MIN, SEGÚN SEA EL VEGETAL), SE SACAN Y SE PASAN POR AGUA MUY FRÍA (PUEDES UTILIZAR AGUA PURA CON HIELO) PARA CORTAR LA COCCIÓN.

CONSEGUIRÁS ASÍ, QUE POR FUERA SE HAGAN LIGERAMENTE Y POR DENTRO TE QUEDEN CRUDOS, CON UNA TEXTURA AL DENTE, CONSERVANDO DE ESTA FORMA UN GRAN NÚMERO DE NUTRIENTES Y PRESERVANDO SU COLOR AL CONGELARLOS.



Otro tip...

CON LAS FRUTAS QUE CONGELES PUEDES HACER LICUADOS TIPO "SMOOTHIES", INCLUSO PUEDES UTILIZAR ALGUNOS VEGETALES Y HIERBAS AROMÁTICAS.

¡ INTÉNTALO, TE QUEDARÁN DELICIOSOS!

¡Una buena opción para refaccionar!



3.2. La realización de las recetas

TUS RECETAS PUEDEN SER AUN MÁS SALUDABLES SI UTILIZAS TÉCNICAS DE COCINA REDUCIDAS EN GRASAS, SON FÁCILES Y A LA VEZ NOS PERMITEN MANTENER UNA ALIMENTACIÓN MÁS NUTRITIVA. ESTAS SON ALGUNAS OPCIONES:

- ✓ AL VAPOR
- ✓ AL HORNO
- ✓ HERVIDO
- ✓ A LA PLANCHA
- ✓ ASADO
- ✓ SALTEADO

Intenta no utilizar exceso grasa, sal y condimentos artificiales al cocinar tus recetas

3.3. El almacenamiento de las recetas preparadas

ESTAMOS VIVIENDO UN TIEMPO DE VIDA MUY DISTINTO A LO QUE "NORMALMENTE" ESTÁBAMOS ACOSTUMBRADOS, SIN EMBARGO DEBEMOS DE ACOPLARNOS AL ÉSTE DE LA MEJOR MANERA.

ALGO QUE HA CAMBIADO ES EL TIEMPO Y LA DISPONIBILIDAD QUE TIENES AHORA DURANTE EL DÍA PARA REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES, TRABAJO MEDIO TIEMPO O DESDE CASA, LOS NIÑOS ESTUDIAN DESDE CASA, LAS TAREAS DE LA CASA SE ACUMULAN, LAS RESTRICCIONES PARA SALIR CRECEN, ETC.

ALGO QUE TE AYUDARÍA MUCHÍSIMO EN LA ORGANIZACIÓN DE TÚ TIEMPO ES EL "COCINAR POR LOTES", ESTO SE REFIERE A REALIZAR CON ANTICIPACIÓN LAS RECETAS QUE TÚ Y TU FAMILIA CONSUMIRÁN EN UN TIEMPO DETERMINADO (3 DÍAS, 1 SEMANA, ETC) .

3.3. El almacenamiento de las recetas preparadas

NUESTRO OBJETIVO ES UNA MAYOR ORGANIZACIÓN, AHORRAR DINERO, REDUCIR SOBRAS ALIMENTARIAS Y SOBRE TODO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- ✓ MEJOR SI LO REALIZAS EL FIN DE SEMANA O ESCOGE UN DÍA ESPECÍFICO.
- ✓ NO SIEMPRE PODRÁS REALIZAR CON ANTICIPACIÓN TODAS LAS RECETAS, PERO PUEDES ESCOGER LAS QUE SÍ SE PUEDAN.
- ✓ ENFRIAR LOS ALIMENTOS PREPARADOS PREVIO A SU ALMACENAMIENTO.
- ✓ UNA VEZ PREPARADAS Y ENFRIADAS LAS RECETAS, LAS ALMACENAS EN LA REFRIGERADORA O CONGELADOR, DEBIDAMENTE IDENTIFICADAS Y EN CONTENEDORES HERMÉTICOS.

4. CONTROL DE PORCIONES

ES NORMAL QUE AL ESTAR TODO EL DÍA O LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN CASA JUNTO CON LA ALTERACIÓN DE TUS ACTIVIDADES COTIDIANAS, TE GENERE ANSIEDAD Y QUIERAS CONSUMIR ALIMENTOS DE MÁS, PERO TIENES QUE CONTROLARTE Y UNA FORMA DE HACERLO ES MIDRIENDO TUS PORCIONES EN CADA TIEMPO DE COMIDA.



PUEDES BASARTE EN LA OLLA ALIMENTARIA GUATEMALTECA

FUENTE: MSPAS, 2012

| Food Group | Consumption Recommendation | Key Nutrients |
|--------------------------|----------------------------|--|
| Carnes | 2 veces por semana | proteínas, hierro |
| Azúcares y Grasas | pequeñas cantidades | los azúcares, carbohidratos y las grasas saturadas |
| Leche, derivados | 3 veces a la semana | proteínas y calcio |
| Verduras | todos los días | fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio |
| Frutas | todos los días | fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio |
| Cereales y Granos | 3 veces | carbohidratos y fibra |

Las porciones están en tus manos
consumo diario

PROTEÍNAS: CARNES, PESCADO, HUEVOS (95g)

FRUTOS SECOS: (25g)

FRUTAS Y VERDURAS: (2 tazas)

CARBOHIDRATOS: ARROZ, PASTAS, LEGUMINOSAS (1 taza)

GRASAS: ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE COCO, MARGARINA (1 cucharada)

NO NECESARIAMENTE DEBES DE MEDIR CON ALGÚN UTENSILIO LAS PORCIONES, LO PUEDES HACER USANDO DE REFERENCIA TUS MANOS.

5. HIGIENE



- ✓ PREVIO A MANIPULAR O CONSUMIR CUALQUIER ALIMENTO TU Y TÚ FAMILIA DEBEN DE LAVARSE CORRECTAMENTE LAS MANOS, COMO TAMBIÉN LIMPIAR BIEN EL ÁREA EN DONDE COCINARÁS.
- ✓ ES DE MUCHA IMPORTANCIA QUE TOMES EN CUENTA DESINFECTAR MAYORITARIAMENTE LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE COMPRES PREVIO A SU ALMACENAMIENTO (PUEDES UTILIZAR LOS LÍQUIDOS PARA DESINFECCIÓN DE ALIMENTOS **CERTIFICADOS**, O BIEN AGREGAR 5-10 GOTAS DE CLORO EN 1 LITRO DE AGUA SEGURA).
- ✓ COMO TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE AL REGRESAR DEL SUPERMERCADO O TIENDA, DESINFECTES ADECUADAMENTE TUS BOLSAS DE COMPRAS (PUEDES COLOCAR ALCOHOL EN UN ATOMIZADOR PARA ESTO).

RECOMENDACIONES

- ✓ RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA COMPLEMENTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, CONSUME 8 VASOS DE AGUA PURA AL DÍA APROXIMADAMENTE.
- ✓ LA ACTIVIDAD FÍSICA ES TAMBIÉN MUY IMPORTANTE, 30 MINUTOS AL DÍA DE ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR PUEDE COMPLEMENTARLA, SI PUEDES INCLUYE A TU FAMILIA.
- ✓ PUEDES INCLUIR EN TUS COMPRAS ALIMENTOS PARA ELABORAR CIERTOS POSTRES, RECUERDA QUE PUEDES BASARTE EN LAS PORCIONES.
- ✓ DEBES CENTRAR TU ALIMENTACIÓN EN COMIDA HECHA EN CASA, NO SÓLO POR TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA, SINO POR CUIDAR DE TU PRESUPUESTO, PERO ESTÁ BIEN SI DE REPENTE QUIERES O QUIEREN CON TU FAMILIA 1 DÍA A LA SEMANA PEDIR COMIDA A DOMICILIO.

Espero que esta guía ayude a
planificar mejor tu
alimentación.

¡Quédate en casa!





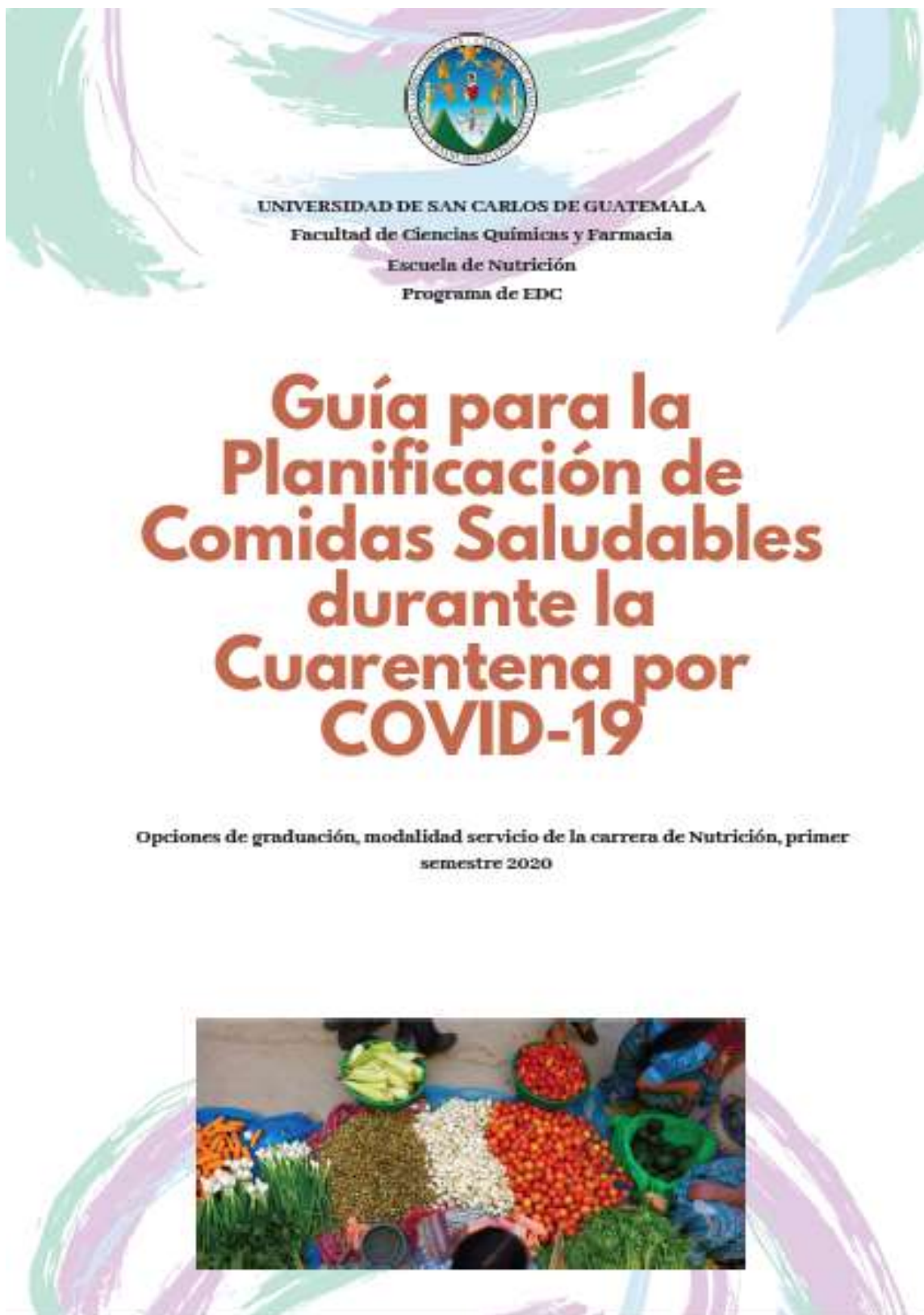
Elaborado por
Waleska Calvini Juarez

GUATEMALA, 2020

REFERENCIAS

BERNÁZCA, R. (2020). "ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE". RESERVARIO DE: WWW.HIDRORIO.COM
 OMS. (2020). "LAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES PARA LA SALUD". RESERVARIO DE:
[HTTP://WWW.PANU.ORG/INT/EMPOWERING/COHS-ALIMENTARIAS-CORRECTOR](http://WWW.PANU.ORG/INT/EMPOWERING/COHS-ALIMENTARIAS-CORRECTOR)
 MSPAS. (2017). "SERIES ALIMENTARIAS GUATEMALTEÑAS". RESERVARIO DE: WWW.SITPS/PLANADU/INT/LS

Apéndice 2. “Guía de planificación de menús, grupal”





Alimentación en cuarentena

Una de las medidas de prevención de la enfermedad COVID-19 dictadas por el Gobierno de Guatemala, se encuentra la cuarentena, o sea salir de casa únicamente para la compra de alimentos y medicinas. Durante la cuarentena es indispensable una alimentación adecuada para que el organismo tenga una buena salud.



El propósito de este documento es brindar una guía práctica para planificar comidas saludables en casa. Además orientar como hacer una compra adecuada de alimentos y así, disminuir los desperdicios y reducir costos en la alimentación del hogar.

Pasos a seguir para la planificación de comidas

1 REVISAR LOS ALIMENTOS QUE HAY EN CASA

Escribe una lista de los alimentos que tienes en casa. Revisa las fechas de vencimiento de los alimentos. En esta lista, toma en cuenta todos los alimentos disponibles en tu casa, no importando si fueron comprados o donados.

2 PLANEAR COMIDAS

- Piensa en las comidas que puedes hacer durante la semana, tomando en cuenta los alimentos que encuentres en el paso 1.
- Utiliza primero los alimentos frescos o que estén próximos a vencer (revisa la fecha de vencimiento).
- Se pueden preparar las mismas recetas durante la semana variando los días (un día sí, un día no).



3

LISTA DE ALIMENTOS

Haz la lista de alimentos que faltan. Las cantidades a comprar deben ser únicamente para una o dos semanas. Así evitas las compras "de pánico" y disminuyes el desperdicio de alimentos en casa.


4

LUGARES DE COMPRAS

Por solidaridad, preferentemente realiza las compras de alimentos con pequeños comerciantes. No olvides llevar tu mascarilla al momento de comprar.

Nota: Compra alimentos frescos para complementar la caja de alimentos proporcionada por el Gobierno de Guatemala.

Este es un ejemplo del listado de alimentos que puedes comprar:

- Hierbas frescas
 - Zanahoria
 - Güicoy
 - Tomate
 - Fruta de temporada
 - Cebolla
 - Papa
 - Queso
 - Huevos
 - Pollo o carne
 - Leche,
 - Incaparina o Bienestarina
 - Protémás
- 

Recomendaciones Generales

1. Al planificar tu menú: cumple con las recomendaciones de la Olla Familiar – Guías Alimentarias para Guatemala–





2. Compra frutas y verduras de temporada.

3. No compres ni comas sopas instantáneas, sopas de sobre, jugos embotellados, aguas gaseosas y comida chatarra en general. No son saludables.



3. Practica cocina de aprovechamiento.

Esto consiste en cocinar con los sobrantes de comidas de días anteriores, aprovechando al máximo los recursos y evitando el desperdicio.



Nota: Todos los alimentos que te sobran, debes guardarlos en refrigeración. Antes de consumirlos, revisa que se encuentren en buen estado. Calienta muy bien los sobrantes para evitar enfermedades.

EJEMPLOS DE COMIDAS SALUDABLES



Ejemplo de comidas saludables 1

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-----------|--|---|--|--|--|--|--|
| Desayuno | Frijol con arroz Tortilla Incaparina o Bienestarina | Huevo revuelto Frijol Tortilla o pan Atol de mosh | Quiete sofrito Frijol Tortilla o pan Arroz con leche | Frijol con chipilín Tortillas o pan Incaparina o Bienestarina | Huevo duro con chirmol Frijol Tortilla o pan Bebida de mosh | Tamalitos de Chipilín con salsa de tomate natural Atol de plátano | Huevos con salsa natural Frijoles Tortilla o pan Incaparina o Bienestarina |
| Refacción | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Puño de manías u otras semillas | Fruta de temporada | Puño de manías u otras semillas | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Almuerzo | Sopa de Berro con Incaparina. Torta de huevo Tortilla Agua o refresco natural | Arroz Picado de Protemás con verduras Tortilla Agua o refresco natural | Fideos con Protemás o carne Ensalada de pepino Pan Agua o refresco natural | Caldo de frijol Torta de berro Arroz Tortilla o pan Agua o refresco natural | Caldo de pollo con fideos Pollo y verduras cocidas Tortilla Agua | Caldo de frijol Tortitas de carne o Protemás Arroz Agua o refresco natural | Caldo de res Carne cocida Verdura cocida Arroz Tortillas Agua o refresco natural |
| Cena | Plátano cocido Frijol cocido Tortillas o pan Atol de mosh | Tamalitos de chipilín con salsa de tomate natural Frijol Incaparina o Bienestarina | Sopa de tortilla con hierbabuena Atol de plátano | Acelga guisada Frijol Tortillas Atol de arroz con leche | Torta de bleido o berro con chirmol Tortillas Incaparina o Bienestarina | Frijol con arroz Tortillas Pan dulce Atol de Mosh | Tortitas de hierbas con chirmol Tortillas Incaparina o Bienestarina |



Ejemplo de comidas saludables 2

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-----------|---|--|---|---|---|---|--|
| Desayuno | Huevo revuelto con tomate y cebolla Frijoles colados Tortilla o pan Incaparina o Bienestarina | Frijoles cocidos Queso Tortilla o pan Mosh con leche | Tortillas con queso Chirmol Incaparina o Bienestarina | Frijoles Plátanos asados Tortilla o pan Café | Huevo duro con salsa de tomate natural Tamalitos de chipilín Café | Frijoles colados Queso Tortilla o pan Jugo natural de frutas | Tamalitos de masa con frijol y queso Incaparina con leche |
| Refacción | Mango con pepita | Puño de manías u otras semillas | Fruta de temporada | Puño de manías u otras semillas | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Rodaja de piña con pepita |
| Almuerzo | Hilachas Arroz Ejote en ensalada Tortillas Refresco de fruta | Lentejas guisadas Arroz Güicoy sazón Tortillas o pan Refresco de fruta | Albóndigas en salsa natural de tomate Fideos Güisquil cocido Tortilla Refresco de fruta | Pollo a la plancha Papas salteadas Ensalada de remolacha Tortilla Refresco natural | Frijol colorado Arroz Peruleros Tortillas Refresco de fruta | Envueltos de ejote con salsa natural y salsa Arroz Ensalada de pepino Tortilla Refresco natural | Arroz con chipilín y pollo desmenuzado Aguacate Tortilla Refresco natural |
| Cena | Frijoles colados Plátanos cocidos Queso Tortilla o pan Atol de mosh | Arroz con chipilín Frijoles Tortilla o pan Atol de plátano | Güisquil con huevo Frijoles Tortilla o pan Atol de arroz con leche | Tortitas de flor de izote Frijoles cocidos Tortilla o pan Atol de Incaparina o Bienestarina | Huevo con cebolla Frijoles colados Tortilla o pan Bebida caliente o fría de mosh | Tortitas de acelga con chirmol Tortillas Atol de plátano | Frijoles colados con queso Tortilla o pan Atol de mosh |

Bibliografía

Bernácer, R. (2020). Webinar alimentación saludable y cuarentena: Herramientas culinarias para ayudar a nuestros pacientes. Recuperado de: <https://www.nutrinfo.com/recursos/search>

Jiménez, K. (2020). Seminario Nacional de Nutrición y COVID-19: Seguridad Alimentaria. México. Conexión nutrición

Ministerio de salud pública y asistencia social. (2012). Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala: MSPAS.

Apéndice 3. “Instrumento de validación de guía de planificación de menús”

La “Guía de planificación de menús” fue validada con 8 personas, miembros de diferentes hogares, a los cuales se les compartió virtualmente el documento y se les llamó por teléfono a cada uno para evaluar su validación, conocer sus comentarios y sugerencias.

| PERSONA / Edad | ¿Te resulta fácil entender cada mensaje de la guía? | ¿Comprendes la secuencia de los pasos descritos en la guía? | ¿Encuentras algún concepto que no entiendas? | ¿Pondrías en práctica cada una de las recomendaciones de la guía? | Sugerencia y/o comentario |
|-----------------|---|---|--|---|---|
| Amarilis (51) | Sí | Sí | Sí, “blanquear” | Sí | Agregar explicación de blanquear los vegetales |
| Luis pedro (25) | Sí | Sí | No | Sí | En la diapositiva 2 quitar el adorno amarillo de fondo, dificulta la lectura |
| Antonio (54) | Si | Sí | No | Sí | Agregar que “sólo 1 persona realice las compras” |
| Clarissa (56) | Sí | Sí | No | Sí | Hay que enfatizar que, si alguien más realiza las compras lleve una lista de compra |
| Juan Diego (29) | Sí | Sí | No | Sí | Refiere que esta concisa y práctica |
| Alejandra (28) | Sí | Sí | No | Sí | Alternar el tipo de letra para no cansar la vista en la lectura |
| Carlos (47) | Sí | Sí | No | Sí | Le parece muy interesante encontrar información sobre la desinfección de frutas y vegetales |
| Ana maría (35) | Sí | Sí | No | Sí | Refiere que le será muy útil. |

*Cada una de las recomendaciones fueron tomadas en cuenta y se realizaron respectivamente.

Apéndice 4. “Ejemplo de menú semanal”



Por Waleska Calvinisti

Menú semanal

A CONTINUACIÓN, SE PRESENTA UN EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL, EL CUAL PUEDE AYUDAR A LA ORGANIZACIÓN TU ALIMENTACIÓN Y LA DE TÚ FAMILIA, QUE ESTA SEA NUTRITIVA, VARIADA Y BALANCEADA; LAS PORCIONES DEBERÁN ADECUARSE Y CAMBIARÁN SEGÚN CUAL SEA LA CONDICIÓN DE LA PERSONA, SEGÚN SEA SU SEXO, EDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALICE AL DÍA.

- ✓ REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA CARDIOVASCULAR, INTENTA INCLUIR A TODOS LOS MIEMBROS DE TU FAMILIA, APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS DIARIOS.
- ✓ TOMA SIEMPRE EN CUENTA LA HIDRATACIÓN, CONSUME APROXIMADAMENTE 8 VASOS DE AGUA PURA DURANTE EL DÍA.
- ✓ CONSUME FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS TODOS LOS DÍAS

ESTE MENÚ CUENTA CON 5 TIEMPOS DE COMIDA, INCLUYE 2 REFACCIONES, UNA POR LA MAÑANA Y OTRA POR LA TARDE, CON EL FIN DE QUE REALICES UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA.

RECUERDA QUE ESTE ES SOLAMENTE UN EJEMPLO Y QUE TÚ PUEDES CREAR TU MENÚ SEGÚN CUAL SEA LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS QUE TENGAS, INTENTA COMER SIEMPRE VARIADO Y SALUDABLE.

GUATEMALA, 2020

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|---|--|--|---|---|---|
| DE SA YU NO | -Huevos duros -Frijoles parados -Pan desabrido -Café o té | -Yogurt con fruta -Panqueques con miel de abeja -Café o té | -Frijoles parados acompañados de queso fresco -Plátanos cocidos -Pan desabrido -Café o té | -Mosh con leche y banano -Huevo duro -Pan desabrido -Café o té | -Yogurt con fruta -Panqueques con miel de abeja -Café o té | -Frijoles parados acompañados de queso fresco -Plátanos cocidos -Pan desabrido -Café o té | -Leche con cereal y banano -Pan desabrido tostado -Café o té |
| REFA 1 | -Licuado de papaya con agua y miel | -Sandía y melón en trozos con miel | -Licuado de piña con agua y miel | -Manzana con pepita y limón | -Licuado de papaya con agua y miel | -Sandía y melón en trozos con miel | -Piña en trozos con pepita (limón opcional) |
| A L M U E R Z O | -Filete de pescado a la plancha -Papas cocidas con mantequilla -Tortillas de maíz -Fresco natural | -Pollo homeado -Espagueti -Ensalada de lechuga y tomate con aderezo de limón y aceite de oliva -Tortillas de maíz -Fresco natural | -Caldo de Res (bolovique sin grasa), con verduras -Arroz integral (o blanco) -Tortillas de maíz -Fresco natural | -Chao mein de pollo y verduras -caldo de Macuy -Ensalada de pepino con tomate y zanahoria con aderezo de limón y aceite de oliva (agrega semillas de pepitoria) -Tortillas de maíz -Fresco natural | -Tortitas de carne molida sin grasa -Arroz integral (o blanco) -Ensalada de berro, tomate y cebolla con aderezo de limón -Tortillas de maíz -Fresco natural | -Pollo a la plancha con limón -Pure de papa (amarillo) -Elotes duces cocidos -Tortillas de maíz -Fresco natural | -Filete de pescado al horno (condimentar con limón, romero y aceite de oliva) -Espagueti -Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria -Tortillas de maíz -Fresco natural |
| REFA 2 | -Zanahoria rallada con limón -Galleta soda | -Incaparina -Galleta soda | -Naranja con pepita y limón -Manías o semillas de marañón | -Zanahoria rallada con limón -Galleta soda | -Incaparina -Galleta soda | -Manzana con pepita y limón -Manías o semillas de marañón | -Zanahoria rallada con limón -Galleta soda |
| C E N A | -Tortitas de papa con espinaca -Frijoles -Plátanos cocidos -Café o té | -Crema de espinaca y verduras con trocitos de queso fresco -Tortilla de maíz -Café o té | -Atún (en agua) con tomate, cebolla y apio (jugo de limón y pimienta) -Galletas soda -Café o té | -Sopa de frijol con queso fresco -pan de rodaja integral -Café o té | -Tortitas de papa con espinaca -Frijoles -Plátanos cocidos -Café o té | -Crema de espinaca y verduras con trocitos de queso fresco -Tortilla de maíz -Café o té | -Tamalitos de chipilín -Frijoles -Café o té |

Apéndice 5. “Validación de ejemplo de menú semanal”

El “Ejemplo de menú semanal” fue validado con 8 personas, miembros de diferentes hogares, a los cuales se les compartió virtualmente el documento y se les llamó por teléfono a cada uno para evaluar su validación, conocer sus comentarios y sugerencias.

| PERSONA / Edad | ¿Te resulta fácil entender cada mensaje del menú? | ¿Encuentras algún concepto que no entiendas? | ¿Pondrías en práctica esta opción de menú? | Sugerencia y/o comentario |
|-----------------|---|--|--|---|
| Amarilis (51) | Sí | No | Sí | Incluir tortillas de maíz en los almuerzos |
| Luis pedro (25) | Sí | No | Sí | Refiere que le pareció apetitoso |
| Antonio (54) | Si | No | Sí | Refiere que le parece una buena opción de menú |
| Clarissa (56) | Sí | No | Sí | Refiere que es muy parecido con lo que cocina semanalmente. |
| Juan Diego (29) | Sí | No | Sí | Agregaría incaparina |
| Alejandra (28) | Sí | No | Sí | Refiere que le parece un buen ejemplo |
| Carlos (47) | Sí | No | Sí | Agregaría licuados |
| Ana maría (35) | Sí | No | Sí | Refiere que se comprende y es un buen ejemplo de menú |

*Cada una de las recomendaciones fueron tomadas en cuenta y se realizaron respectivamente.

Apéndice 6. “Wébinar: Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19”

WEBINAR

EXPERIENCIAS DE RESILIENCIA DE ESTUDIANTES EN EPS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

Dr. Carolina Pacheco
Nutricionista

Dr. Anajany Alarín
Nutricionista

Dr. Diego del Cid
Nutricionista

Dr. Carmen Torres
Nutricionista

Dr. Fátima Rodas
Nutricionista

05
Junio
17:00 hrs

Transmisión por **Zoom**

¡Mantente informado de las actividades de nutrición en redes sociales!

ORGANIZADO POR

Estudiantes en EPS de la Licenciatura en Nutrición, Modalidad Servicio Comunitario de UCAE, Claudia Porres Sam.

WEBINAR

EQUIPO ORGANIZADOR

ESTUDIANTES EN EPS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, MODALIDAD SERVICIO.

Dr. Alejandra Pérez

Dr. Ana Steiger

Dr. Andrea Fuentes

Dr. Carmen Torres

Dr. Cayo Ramírez

Dr. Susan Chabal

Dr. Jennifer Lozano

Dr. Jilma Guzmán

Dr. Marisa Elías

Dr. Wakeny Calzadilla

Dr. Sanyá Méndez

Dr. Fátima Rodas

Con el apoyo de **Lcda. Claudia Porres Sam**

Apéndice 7. “Guía de planificación de Wébinar: Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19”



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Ejercicio Profesional Supervisado



Webinar “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19”

Objetivos

Compartir algunas vivencias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia en el Ejercicio Profesional Supervisado durante la pandemia por el COVID-19.

Reflexionar sobre las acciones positivas realizadas por los estudiantes de la a Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia en el Ejercicio Profesional Supervisado para la adaptación de resiliencia durante la pandemia por el COVID-19.

Fundamentos teóricos del término resiliencia

Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. (RAE, 2018)

La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad (Grotberg, 2001).

Misión de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia

Somos la Unidad Académica de la Universidad de San Carlos de Guatemala responsable de participar en el desarrollo integral del país por medio de la formación de recurso humano en Química, Química Biológica, Química Farmacéutica, Biología y Nutrición a nivel de educación superior, y mediante la realización de investigación y extensión, contribuimos sistemáticamente al conocimiento, prevención y solución de los problemas nacionales, en las áreas de nuestra competencia, con ética, conciencia ambiental y excelencia académica.

Visión de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia

Ser la Unidad Académica de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que cuenta con un cuerpo docente y de investigadores altamente calificados comprometidos con la docencia,

investigación y extensión, que provea a la sociedad guatemalteca de profesionales con calidad humana, conciencia ambiental, espíritu de servicio, ética y actitud de trabajo en equipo, en los campos de salud, ambiente e industria; capaces de construir soluciones que ayuden a prevenir y resolver oportunamente los problemas nacionales en las áreas de su competencia.

Lista de valores de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Responsabilidad, respeto, servicio, excelencia, creatividad, justicia y equidad.

Organizadoras

Supervisora de opciones de graduación modalidad servicio de la carrera de Nutrición de la Práctica de Ciencias de Alimentos y Nutrición Clínica de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Estudiantes EPS opción de graduación modalidad servicio de la carrera de Nutrición de la Práctica de Ciencias de Alimentos y Nutrición Clínica de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Participantes

Estudiante EPS de Nutrición Comunitaria de la carrera de Nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Estudiantes EPS de las carreras de Química Farmacéutica y Química Biológica de la Facultad de CCQQ y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Colaboradores

Organización de Estudiantes de Nutrición (OEN).

Asociación de Estudiantes de Ciencias Químicas y Farmacia (AEQ).

Población objetivo

Estudiantes de la Facultad de CCQQ y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Procedimiento

Se llevará a cabo una conferencia virtual organizada por las estudiantes EPS opción de graduación modalidad servicio de la carrera de Nutrición, que contará con la participación de un

estudiante de Química Farmacéutica, uno de Química Biológica y tres estudiantes de Nutrición como expositores. Se presentará el contexto de la conferencia durante 5 minutos en una breve introducción, posteriormente cada expositor contará con 5 minutos aproximadamente para comunicar los puntos cuestionados que a continuación se presentan:

1. ¿Cuál ha sido la diferencia de ejercer el EPS antes y durante la pandemia?

Justificación: esta pregunta se realizará para entrar en contexto y crear vulnerabilidad con el tema al conferencista.

2. Basándose en la misión, visión de la Facultad de CCQQ y Farmacia y los valores de la USAC, ¿Qué fortalezas has desarrollado para adaptarte al EPS durante la pandemia?

Justificación: diversas fuentes relacionan la palabra fortaleza con el concepto de resiliencia; además algunos autores definen dicho término como la capacidad de resistir y transformarse ante la adversidad.

3. ¿Cuál ha sido tu mayor lección del EPS durante la situación actual que experimenta el país?

Justificación: evidenciar el crecimiento personal y profesional que los epeistas han adquirido durante esta crisis.

Ronda de cierre:

4. ¿Qué consejo le darías a todos los estudiantes de tu carrera para continuar con sus estudios a distancia?

Consideraciones

Los estudiantes deben compartir brevemente la lección positiva que les han ayudado a sobrellevar las barreras durante la práctica.

Programa de la actividad

| Hora | Duración | Actividad | Responsable |
|-------------|---------------------|--|-------------------------------------|
| 17:01:00 | 4:30 | Bienvenida a participantes, presentación de organizadoras y moderadora Presentación, inducción al tema e instrucciones de preguntas | Andrea Fuentes |
| 17:05:30 | 9:30 | Preguntas con Carmen Tenas | Carmen Tenas Andrea Fuentes |
| 17:15:00 | 9:30 | Preguntas con Diego del Cid | Diego del Cid Andrea Fuentes |
| 17:24:30 | 9:30 | Preguntas con Anajansy Martínez | Anajansy Martínez Andrea Fuentes |
| 17:34:00 | 9:30 | Preguntas con Carolina Pacheco | Carolina Pacheco Andrea Fuentes |
| 17:43:30 | 9:30 | Preguntas con María Fernanda Rodas | María Fernanda Andrea Fuentes |
| 17:53:00 | 9:50 | Ronda de cierre Orden: Carmen Tenas Diego del Cid Anajansy Martínez Carolina Pacheco María Fernanda Rodas | Expositores Andrea Fuentes |
| 18:02:50 | 9:45 | Preguntas por los asistentes | Waleska Calvinisti Expositores |
| 18:12:35 | 3:00 | Agradecimiento a expositores Despedida | Waleska Calvinisti |
| 18:15:35 | Finalización | | |

Apéndice 8. “Informes de participación en conferencias”

INFORME # 1

“Nutrición y comunicación en tiempos de coronavirus”

Fecha: 31/03/2020

Un webinar impartido por el Dr. Alberto Cormillot desde Argentina por medio de “Nutrinfo”, enfocado en las opciones que hoy en día, durante este tiempo de cuarentena se tienen como forma de comunicación y aprendizaje, tanto para pacientes como para toda la comunidad que quiera aprender de la nutrición. El doctor hace énfasis en tomar la tecnología como un medio y opción de comunicación y continuar de alguna manera con nuestra vida profesional, en el medio clínico utilizar las herramientas de video llamada y los diversos programas de video y así poder continuar con la consulta a distancia. Nos informa de cómo ha sido su experiencia personal en el tema de COVID-19 además de introducirnos a ciertas medidas nutricionales básicas a tomar en cuenta en este tiempo de cuarentena.

COMENTARIO PERSONAL:

Es importante mencionar que en este tiempo de cuarentena es un aliado importante no solo en el ámbito nutricional o profesional es la tecnología, sin embargo, en cada país se ha utilizado de una manera distinta, mas tanto en cada ámbito profesional, es decir, nosotras como estudiantes nos ayuda a informarnos, a continuar adquiriendo conocimientos, a actualizarnos, pero para todas los profesionales que ejercen su trabajo es más una herramienta de laboral, y como bien lo recalca el Dr. Cormillot, es muy importante reconocer la tecnología como un medio de continuar laborando, de manera distinta? Sí, pero que hace posible lo imposible; por ejemplo, las personas que ejercen la nutrición clínica, continuar con sus consultas y coaching nutricional de una manera más cercana con los pacientes, más aún en este tiempo tan difícil donde nos vemos enfrentados a una situación dónde no tenemos ni un poco de control, mucho menos de poder nutrirnos de la manera adecuada, por lo que es importante continuar la labor aún a distancia.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”

INICIA EN 1 HORA - "Nutrición y comunicación en los tiempos del coronavirus" - Prof. Dr. Cormillot [Notificar](#)

Nutrinfo.com - Webinars comunicacionee@nutrinfo.com [a través de@gmail.com](mailto:a.través.de@gmail.com) mexi.net mar., 31 mar. 12:24

para mí -

[Ver este correo en el navegador](#)

Actualízate en casa
Nutrinfo.com 

Eventos Destacados

WEBINAR GRATUITO

Nutrición y Comunicación en los Tiempos del Coronavirus
Prof. Dr. Alberto Cormillot

Martes 31 de Marzo

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 14:30 hrs | 14:30 hrs |
| de San - Santiago - Monterrey | de Bogotá - Lima - Quito |
| 15:30 hrs | 15:30 hrs |
| de México | de Madrid |

IMPORTANTE

- Sólo podrán ingresar a la sala de ZOOM para ver la conferencia en vivo las primeras 500 personas.

INFORME # 2

“Alimentación saludable y cuarentena: herramientas culinarias para ayudar a nuestros pacientes”

Fecha: 02/04/2020

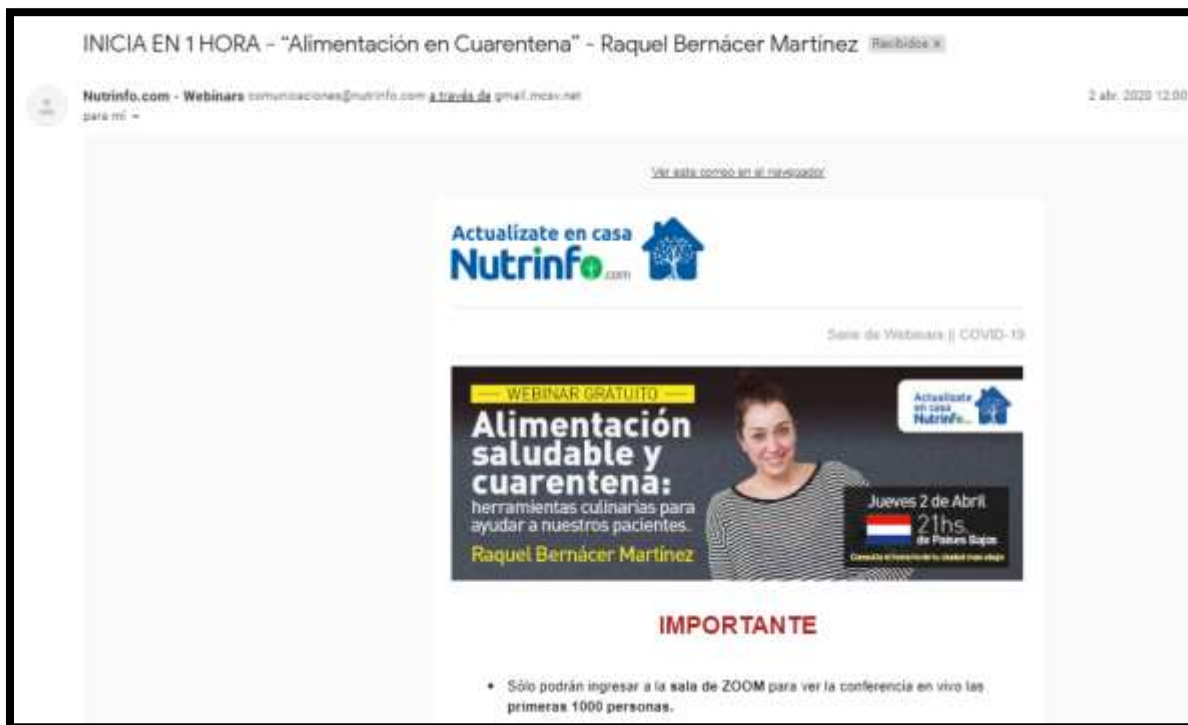
Un webinar impartido por el Lcda. Raquel Bernácer Martínez por medio de “Nutrinfo”, el cual abarcó desde la planificación del menú, gestión de compra de alimentos, técnicas para cocinar en casa, recetas, batch cooking, cómo controlar el tamaño de las porciones y potenciar la variedad de alimentos, las prácticas de higiene alimentaria, disfrutas de cocinar y comer en familia, como también ¿qué se puede hacer con los pacientes? A lo que ella recalca la importancia de los profesionales en nutrición, garantizar que la población disponga de recursos prácticos para realizar elecciones adecuadas durante el tiempo que dure la pandemia. Muestra también las recomendaciones alimentarias y nutricionales de la OMS explicando cada una de ellas, además explica de manera clara y precisa cada herramienta culinaria propuesta por ella, para llevar a cabo en la cuarentena.

COMENTARIO PERSONAL:

Hoy estamos viviendo en una época inusual, en donde muchas de las acciones simples que realizamos deben de hacerse de forma distinta y adecuada a la situación, por ejemplo, la alimentación y todo lo que ésta incluye, a lo que resulta de mucha importancia todas y cada una de las herramientas que se presentan en este webinar, desde cómo planificar y llevar a cabo una alimentación saludable, hasta el estilo de vida que hemos adoptado en casa. Se debe de iniciar con la planificación de menú para la familia completa, desde realizar una lista de los alimentos que se tienen en casa, como los demás que se necesitan adquirir para la preparación de dichos menús, y es como parte de esta planificación que la Lcda. Bernácer propone el método “batch cooking”, el cual consiste en un día elaborar 2 o más tiempos de comida (recetas) y guardarlas en un congelador para días posteriores, ahorrando así tiempo y optimizando recursos. Así como esta herramienta hay muchas que hoy en día nos ayudan a organizarnos y prepararnos más cada día, haciendo de esta época más practica y saludable. Además, me parece muy importante que se mencionen las herramientas que la OMS presenta para poder llevar un estilo de vida saludable frente a este tiempo de cuarentena y las recomendaciones de actividad física e hidratación dirigidas a la población general.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 3

“Inmunonutrición como prevención para COVID-19, ¿Realidad o ficción?”

Fecha: 06/04/2020

Un webinar impartido por el Dr. Carlos A. Reyes Torres por medio de “Nutrinfo”, el cual inicia haciendo énfasis en los pacientes que presentan un mayor riesgo a complicaciones por COVID-19, adultos mayores, pacientes con enfermedades crónicas e infecciones, pacientes con asma, pacientes con sobrepeso, obesidad, y con poca competencia del sistema respiratorio, tomando en cuenta que estudios científicos demuestran mayores complicaciones en el género masculino; el Dr. Reyes explica la manera en que el sistema inmune se ve afectado y la razón por la cual preservar y trabajar la masa muscular es de importancia en cuanto a la regulación del envejecimiento del sistema inmunológico, como también menciona que mantener una alimentación balanceada y estilo de vida saludable modula la función inmunitaria y desmiente que la suplementación de nutrientes deba ser necesaria para fortalecer dicha inmunidad, pues esta solamente se debe realizar en pacientes que lo requieran porque su condición así lo amerite.

COMENTARIO PERSONAL:

Estamos inmersos en una época en donde no tenemos el control de la situación, en donde un virus ha impactado la salud de todo el mundo, arrastrando con ella la economía, el bienestar de cada persona y la libre locomoción, pues la única forma de enfrentar la situación es quedándonos en casa; este tiempo ha sido sin duda alguna un cambio rotundo, no solo en la sociedad sino en nuestros hogares, en nuestro estilo de vida y que además nos mueve un entorno de miedo e incertidumbre. El Dr. Reyes mencionaba que todos podemos ser población de riesgo ante esta situación, pero que las personas con sobre peso y obesidad, con inmunodepresión o con poca competencia del sistema respiratorio tienen riesgo a peores desenlaces, en donde el sexo masculino hasta ahora se ha visto más comprometido con este riesgo. Me parece muy interesante saber que es lo que sucede a nivel celular en estas personas, para así comprender por qué su sistema inmune se ve más comprometido y entonces comprender que, la nutrición y el estilo de vida saludable juega un papel primordial ante esta situación, es decir, alimentarnos de forma saludable y completa, para poder cubrir el consumo de micronutrientes, vitaminas y minerales, en donde hace énfasis el Dr. Reyes que “no es necesario la suplementación de ningún micronutriente para la prevención del COVID-19, si se tiene una alimentación completa, con la salvedad de los pacientes

que lo necesiten específicamente”, además de la importancia de preservar la masa muscular, considerando que es parte de la regulación del sistema inmune.

Es muy importante mencionar que cada una de las recomendaciones que hoy en día se realizan por cualquier medio ante la situación, deben de estar basadas en evidencia científica, y debemos de tener cuidado con toda esta información, pues podemos alterar nuestra salud, el Dr. Reyes comentaba como conclusión que, se debe de consumir alimentos ricos en vitamina A, D y omega 3, así mismo suplementar únicamente en pacientes con alguna patología y que así lo requieran, reducir alimentos inflamatorios como las grasas no saludables, no fumar, no consumir alcohol, tener un sueño reparador, realizar ejercicio cardiovascular en casa y a hasta el momento en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus o por otro virus.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 4

“Alimentación basada en plantas: conversando con expertos”

Fecha: 08/04/2020

Un webinar impartido por los expertos Dr. Eugenio Viviani Rossi y la Licda. Marcella Manuza por medio de “Nutrinfo”, la Licda. Manuza inicia la conferencia con la demostración de la evidencia científica sobre la alimentación basada en plantas, tanto vegetariana como vegana, demostrando cómo estas son seguras en cualquier etapa de la vida, mientras estén bien planificadas como cualquier otro patrón alimentario; muestran además los distintos patrones vegetarianos que existen, como las diferencias entre éstos. El Dr. Rossi nos explica los diferentes motivos por los cuales las personas adoptan este estilo de vida (por salud, por sustentabilidad, por ética o por gusto), hace énfasis en los problemas de salud que hoy en día genera las causas de mortalidad en el mundo, y cómo son consecuencia de un mal estilo de vida; incluso nos muestra los beneficios que para prevenir y para tratar ciertas patologías como el cáncer, diabetes y obesidad, al adoptar este tipo de dieta basada en plantas. Hacen énfasis en que, en una alimentación basada en plantas bien distribuida y fundamentada, no es necesario la suplementación de macro y micronutrientes, salvo la vitamina B12 que es indiscutible su suplementación.

COMENTARIO PERSONAL:

Siempre he pensado que la alimentación vegetariana, o en general la alimentación basada en plantas, crea un estilo de vida muy saludable, obviamente si se tiene el asesoramiento de un profesional de nutrición y se contemple toda la distribución de alimentos, creando una dieta completa y balanceada, para no obtener deficiencias de macro y micronutrientes; sin embargo, existe mucha polémica en cuanto a estas deficiencias, si bien mucha de ella no tiene una evidencia científica y no se justifica de manera certera, por lo que concuerdo con los profesionales, Dr. Rossi y la Licda. Manuza, en siempre basarnos en evidencias científicas y constantemente actualizarnos en cuanto a la alimentación y sus patrones. Por mi parte concuerdo con los beneficios de esta alimentación, y pienso que es mucho más saludable, pues hoy en día se tiene evidencia de todas las sustancias contaminantes que las carnes contienen por su producción inadecuada, por lo que a mi criterio es una alimentación más adecuada, siempre y cuando sea completa y balanceada.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 5

“Lo que nos enseña la ansiedad”

Fecha: 10/04/2020 al 14/04/2020

Un curso gratuito impartido por la Lcda. Nilda Chiaraviglio desde México, modalidad “on-line” mediante YouTube. Consta de 5 módulos virtuales por medio de los cuales muestra las diferentes perspectivas de la ansiedad. El módulo 1 la Lcda. Chiaraviglio habla de qué es y qué no es la ansiedad, pues muchas veces se confunde con otras afecciones físicas, en el módulo 2, se habla de la incertidumbre sobre la ansiedad, lo que realmente se siente y como a su vez, manejar cada una de las afecciones que la ansiedad puede presentar; en el módulo 3, la Lcda. Chiaraviglio provee tips sobre cómo poder superar la ansiedad ante cualquier adversidad, en el módulo 4, se habla sobre qué se puede aprender sobre la ansiedad; cerrando el curso, por último, en el módulo 5 se trata sobre el manejo de las emociones, con el fin de motivar el autoconocimiento y manejar nuestras acciones.

COMENTARIO PERSONAL:

Probablemente este es el padecimiento de muchas personas en el mundo, a causa del COVID-19 y una cuarentena masiva, en la cual todos o la mayoría viven confinados en sus casas y regidos mediante un toque de queda específico, es decir se realiza el teletrabajo, la educación virtual y en algunos casos las compras en línea, pero todo esto ha generado que la ansiedad se propague como el virus, si le sumamos las noticias amarillistas y la incertidumbre de la situación ante la enfermedad, todo genera aún más ansiedad, y esto se torna peor si lo unimos con la alimentación, lo cual es un grave problema, pues muchas de las afectaciones que genera la ansiedad alteran nuestra alimentación, es decir, mantenemos más hambre a lo largo del día, mayoritariamente por las noches, altera el ciclo del sueño y aumenta el sedentarismo; por lo que creí importante realizar este curso, con el fin de poder comprender como funciona la ansiedad en nuestro cuerpo y mente, para poder conocer las diferentes estrategias que junto con el manejo de la alimentación y la actividad física, y así encontrar el equilibrio de una vida saludable durante este tiempo de cuarentena, de igual manera fomentarlo a más personas y de este forma contribuir al apoyo del COVID-19.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:*“Correo confirmatorio al módulo 1”*

¿Qué es y qué no es ansiedad? por Nilda Chiaraviglio 1 de 5 Recibirás X

Nilda Chiaraviglio nilda@parejayssexualidad.com nilda@parejayssexualidad.com
para mí

18 abr. 2020 17:56

[Ver versión online](#)

Bienvenidos a Lo que nos Enseña la Ansiedad.

5 días de la mano de Nilda.

Hola, es un gusto para mí que estés aquí, principalmente porque estás invit@ para hacerte cargo de ti y de cómo interpretar la vida.

Antes que nada para todos los que no me conocen, me gustaría presentarme, **mi nombre es Nilda Chiaraviglio y soy psicoterapeuta de las relaciones de pareja, socióloga y especialista en diversidad sexual con más de 30 años de experiencia, además soy autora del libro "Pareja en Construcción" editado por Ediciones B. Vergara,** vivo en México desde hace 43 años, disfruto de la vida familiar y de pareja, me gusta viajar, tocar, bailar, el cine, el teatro, la arquitectura y el arte en general y me puedes seguir en mis redes sociales.

“Correo confirmatorio al módulo 2”

Lo cierto de la incertidumbre por Nilda Chiaraviglio 2 de 5 Recibirás X

Nilda Chiaraviglio nilda@parejayssexualidad.com nilda@parejayssexualidad.com
para mí

sáb. 11 abr. 18:18

<https://youtu.be/C2brR3Vt4no> Ver versión online

Hola, gracias por estar aquí en el día 2 de nuestro curso Lo que nos Enseña la Ansiedad.

5 días de la mano de Nilda.

Hoy hablaremos sobre lo cierto de la incertidumbre y la visión de la neurociencia ante la ansiedad, lo imposible que es predecir nuestro futuro y cómo no aceptarlo puede traer como consecuencia la ansiedad.

Te dejamos el video del día 2:

“Correo confirmatorio al módulo 3”

Supera la ansiedad, por Nilda Chiaraviglio 3 de 5 Recibirás X

Nilda Chiaraviglio nilda@parejayssexualidad.com nilda@parejayssexualidad.com
para mí

dom. 12 abr. 20:21

https://youtu.be/wi0s_1mciPLG0 Ver versión online



“Correo confirmatorio al módulo 4”

¿Qué aprendemos de la ansiedad? por Nilda Chiaraviglio 3 de 5 [Recibirlo X](#)



“Correo confirmatorio al módulo 5”

El manejo de mis emociones 5 de 5 [Recibirlo X](#)



INFORME # 6

“Experiencias prácticas sobre el manejo de la nutrición deportiva en cuarentena”

Fecha: 13/04/2020

Un webinar impartido por personal profesional de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva -FMN, Mtra. Aurora León Bayona, Mtra. Margarita Posada Falomir, Licda. Karina Salazar González, Mtra. Beatriz Boullosa Moreno y Dra. Nidia Rodríguez Sánchez, por medio de “Nutrinfo”. Durante la conferencia cada una de ellas inicia compartiendo su experiencia de atención a sus pacientes (atletas) durante la cuarentena y las recomendaciones que les proveen en cuanto a la nutrición deportiva durante este tiempo. Diferencian entre atletas, atletas de alto rendimiento, deportista y deportista de alto rendimiento, cada una de ellas se basan en fortalecer el sistema inmunológico mediante una alimentación sana, completa y personalizada, donde su mayor objetivo es preservar la masa muscular. Dan a conocer que es muy difícil el trabajo con este tipo de pacientes pues sus entrenos han cambiado, por ende, sus requerimientos nutricionales también, por lo que deben de readecuar sus dietas y suplementar multivitamínicos, como también exhortar al atleta a que realice sus entrenamientos lo más parecidos a su tiempo de competencia normal.

COMENTARIO PERSONAL:

En lo personal, no se mucho de la nutrición deportiva, sin embargo me parece muy interesante la manera en que estas profesionales se dirigen a sus pacientes atletas, y los cambios que han hecho en su alimentación, acoplándola a su estilo de vida de cuarentena, y entrenamiento en casa, incluso el hecho de tomarse el tiempo de hasta interactuar con los padres o encargados de los atletas y enseñarles la importancia de la alimentación de sus hijos, pues normalmente ellos no viven juntos, pues son atletas que normalmente están en un entrenamiento intenso de tiempo completo y competencias en diferentes países. Las profesionales refieren la suplementación de micronutrientes y en algunos casos de proteína (isolatada), con el fin de preservar la masa muscular, recalcando siempre la importancia del entrenamiento.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 7*“Ayuno intermitente”*

Fecha: 15/04/2020

Un webinar impartido por Dra. Nohelia Bonfanti por medio de “Nutrinfo”. La conferencia inicia haciendo énfasis que como profesionales debemos de tomar en cuenta todos y cada uno de los conocimientos siempre se basen en la ciencia. Así mismo explica que es algo que siempre ha existido con las religiones, pero que en los últimos años es más practicado. Define “ayuno”, el tiempo que lo define y por ende los tipos de ayuno que existen nutricionalmente; muestra también los diferentes efectos “positivos” (basados en investigaciones científicas) que puede tener el practicarlo, sin embargo, no existe aún un protocolo de este, no hay suficiente uniformidad y control en las metodologías para generar recomendaciones basadas en evidencia. Deja claro 3 aspectos importantes, que los beneficios no dependen de la pérdida de peso que se genera al realizar el ayuno, que es mejor realizarlo por la tarde noche (tomando en cuenta el ciclo circadiano) y que los efectos adversos más conocidos son: migraña, fatiga, caída del rendimiento, desgane y mal humor (estas son variables); y por último enfatiza que este método deberá ser acoplado en forma personalizada a la cada paciente y solamente si este lo necesita.


COMENTARIO PERSONAL:

Creo que es un tema muy controversial, que hoy en día como la Dra. Bonfanti lo menciona, es de popularidad y pues, concuerdo que faltan muchísimas investigaciones científicas a largo plazo sobre el tema y obviamente practicadas en humanos. Por otro lado, creo que los beneficios que hasta ahora son notorios en ciertos estudios y en evidencias de personas que lo practican, son muy prometedores y en muchas patologías crónicas comunes (como lo mencionaba la Dra.) serían de mucha ayuda, siempre y cuando sea controlado por un profesional de nutrición; ahora bien en el ámbito del deporte, ejercicio físico y actividad física, como opción de reducir masa grasa y aumentar masa muscular, me queda un poco la duda de si es este el mejor método y las repercusiones que pudiese tener alterar el metabolismo a largo plazo; sin embargo como ella decía, muchas veces las personas ya practican un ayuno de 12 horas o más y no se dan cuenta, por lo que resulta que no es algo muy nuevo. Creo que es un tema que debe ampliarse mucho en cuanto a la investigación científica en todos los ámbitos que pueda ser utilizado, mientras tanto a seguir investigando.


EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”


INICIA EN 1 HORA - 📧 - "Ayuno Intermitente" - Dra. Noelia Bonfanti Recibidos X

 **Nutrinfo.com - Webinars** <comunicaciones@nutrinfo.com> [Cancelar suscripción](#) mié., 15 abr. 10:44
para mí ▾


[Ver este correo en el navegador](#)

Actualízate en casa  **Nutrinfo.com**

Serie de Webinars || COVID-19



MIÉRCOLES 15 DE ABRIL
20hs
MADRID - BARCELONA
Crea tu código de acceso en el mapa

Actualízate en casa  **Nutrinfo.com**

WEBINAR GRATUITO

Ayuno intermitente
Dra. Noelia Bonfanti

IMPORTANTE

- Sólo podrán ingresar a la sala de ZOOM para ver la conferencia en vivo las primeras 1000 personas. Si nunca usaste ZOOM descárgalo 15 minutos antes del inicio.

INFORME # 10

“Conversatorio: Terapia Nutricional en Paciente Hospitalizado con Covid-19”

Fecha: 17/04/2020

Un webinar impartido por PDh. Iván Osuna Padilla, Dr. José Gamaliel Velzco González, MC. Nadia Carolina Rodríguez Moguel y MC. Adriana Aguilar Vargas por medio de “Nutrinfo”. Inicia el PDh. Osuna dando algunas cifras de la situación actual ante el virus COVID-19 y las condiciones que los pacientes adoptan al presentar este virus, como por ejemplo la falta de la alimentación oral por ventilación mecánica, por lo que estos pacientes ventilados deben de recibir algún soporte nutricional. Luego el Dr. Velazco nos refiere que a todos los pacientes en estado crítico se les debe de implementar una terapia nutricional como prevención a la desnutrición, pues la esta pudiera comprometer más el estado del paciente, como mayor riesgo a infecciones, úlceras por presión, incremento de costo hospitalario y mayor mortalidad. Posteriormente la MC. Vargas propone por donde iniciar la terapia nutricional al paciente con COVID-19 que aún no está en estado crítico, teniendo en cuenta las barreras que este virus amerita; habla también de cuándo se debe usar un complemento nutricional y su aporte de proteína, como también de la dieta vía oral especializada y cuándo se necesita. Luego la MC. Rodríguez habla de la importancia de identificar a los pacientes con riesgo de síndrome de alimentación, además presenta los aportes nutricionales necesarios para los pacientes según su estado y peso, como también las fórmulas que se pueden utilizar. Por otro lado Dr. Osuna muestra la prevalencia de los pacientes con COVID-19 a desarrollar lesión renal aguda

COMENTARIO PERSONAL:

Como bien lo decía el Dr. Velazco, hay muchos estudios que avalan que prescribir una terapia nutricional al paciente ingresado al hospital como alimentación enteral posterior a las 48 horas de que el paciente ingresa a la unidad de cuidados intensivos, es decir cuando el paciente se estabilice hemodinamicamente, y esto ayuda a que este tenga una mejor evolución en cuanto a la enfermedad, mejora la mucosa gástrica, síntesis de enzimas y regula el sistema inmunológico; por ende la terapia nutricional siempre cambiará el curso de la enfermedad; por lo que en ningún momento la nutrición debe de ser objeto de segundo plano, hablando de todos los pacientes

hospitalizados, tanto críticos como de medicina interna, de una u otra forma la alimentación adecuada ayudara a su recuperación.

En general, este virus como bien sabemos ataca nuestro sistema inmune como cualquier otro, por ende la terapia nutricional es fundamental en todos y cada uno de los casos, desde un paciente con síntomas leves, hasta el paciente en cuidados intensivos con respiración mecánica, pero siempre tomando en cuenta las recomendaciones de las entidades basadas en investigación científica como ESPEN y no llevar a una sobre alimentación al paciente, una vez más se recalca la nutrición basada en la ciencia.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 12

“Tribus nacionales, Dietas de moda y Suplementación recreacional”

Fecha: 21/04/2020

Un webinar impartido por Lic. Francis Holway y Lic. Luciano Spina por medio de “Nutrinfo”. El Lic. Holway inicia la conferencia con la presentación de las diferentes dietas que hoy en día existen, como también, la forma en que las personas se apegan a una dieta una vez la practican no cambian su pensamiento y se cierran a mejores o nuevas dietas balanceadas, toman en cuenta la adherencia que tienen las personas a estas diferentes dietas y lo que sucede muchas veces cuando las personas refieren que las dietas no funcionan (como la falta de adherencia y las omisiones). Posteriormente el Lic. Spina habla de la suplementación en deportistas recreacionales, presenta inicialmente todas las opciones que hoy en día existen de suplementos deportivos, pero hace énfasis que se pueden utilizar ciertos alimentos y no directamente estos suplementos; él recomienda que para un deportista recreacional es mejor buscar cubrir la dieta con los alimentos y no recurrir a los suplementos.

COMENTARIO PERSONAL:

Creo que vivimos en un mundo que gira en torno a las tendencias, modas y lo común, hoy en día no solo nos enfocamos en sentirnos bien sino además vernos bien, por lo que muchas veces las tendencias van más allá de los temas de salud, y se enfocan en el aspecto físico, sin embargo, estas personas cada vez se sierran más a aprender de una alimentación balanceada y buscan lo más rápido, lo más fácil, además que no buscan el apoyo de un profesional, por ende no quieren esforzarse para realizar una dieta completa y un estilo de vida saludable, pues solamente quieren obtener resultados rápidos; y es por esto mismo que cada vez más dietas que no miden las repercusiones a largo plazo y que afecta realmente a la salud. Por otro lado, en cuanto a los deportistas recreacionales, pienso que es un poco de lo mismo, se enfocan en lo que dice el entrenador en el gimnasio (que muchas veces solamente son personas que realizan ejercicio), o por lo que dice el internet y amigos (sin tomar en cuenta los datos científicos, y a su vez buscan obtener resultados rápidos sin un esfuerzo o sin cambiar su alimentación, por lo que repercuten a una suplementación innecesaria, pudiendo cubrir sus necesidades únicamente realizando una dieta completa y balanceada.

Creo que es muy importante siempre tener en cuenta que, como profesionales de la salud y enfocadas en nutrición precisamente, debemos de basarnos en la ciencia, y de no olvidar todo el funcionamiento de nuestro organismo que, aunque existan nuevas tendencias alimentarias, podamos discernir entre que adoptar y que recomendar a nuestros pacientes y tener el conocimiento de las consecuencias de lo que recomendamos, para jamás pasarlas por alto y velar siempre por la salud de las personas.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 14

“COVID-19 Situación nutricional y social actual. Escenarios próximos”

Fecha: 27/04/2020

Un webinar impartido por Lic. Sergio Britos, Lic. Simón Barquera, MSc. Alberto Bareiro Arce, Samuel Durán Agüero y Lic. Eugenio Díaz-Bonilla por medio de “Nutrinfo”. El Lic. Britos inicia la conferencia con la exposición de las situaciones previas al COVID-19 en cuanto a la desnutrición, seguridad y contexto alimentario en Argentina. Posteriormente, el MSc. Bareiro habla de la situación de Paraguay actualmente en cuanto a el COVID-19, las medidas que están tomando, habla de lo importante de implementar la educación nutricional. Seguidamente el Lic. Agüero da a conocer el estado actual de Chile, en cuanto al costo de los alimentos, los alimentos que se entrega a familias de los estudiantes de primaria y secundaria. El Lic. Barquera nos presenta las diferentes situaciones actuales en México y las recomendaciones que nutricionalmente deben de implementarse, como también el abordaje en la industria alimentaria hoy en día, como manejo de precios, etiquetado frontal y sus especificaciones. Por último, Lic. Díaz-Bonilla habla del estado actual de la producción, estado de los precios y acceso a los alimentos en Latinoamérica.

COMENTARIO PERSONAL:

Si nos damos cuenta los escenarios de la mayoría de los países latinoamericanos es muy parecido en cuanto a la situación nutricional que se aborda durante esta cuarentena, si notamos, todos los expositores exponen que no se tenía una preparación en cuanto a la seguridad alimentaria y nutricional para poder sobrellevar con éxito una situación de calamidad como lo es la del COVID-19, sin embargo se han empleado programas de apoyo a la población más vulnerable por parte de los gobiernos; sin embargo sabemos que en el caso de Guatemala la situación que se tenía antes de esta pandemia es muy alarmante, un alto porcentaje de la población en extrema pobreza, en condiciones no saludables y un alto porcentaje de desnutrición, no digamos de la inseguridad alimentaria en la que ya se vivía; pero aun así nuestras autoridades han respondido de la mejor manera, empleando estos programas de “juntos saldremos adelante”, como el kit de alimentos, el seguro para los niños pobres mayores de 5 años, la ayuda monetaria de Q.1000.00, reconstrucción de hospitales, construcción de hospitales temporales para pacientes con COVID-19, proporción de mascarillas a la población, entre otras; por lo que creo que a pesar de la situación de calamidad en

nuestro país creo que se ha creado cierta consciencia a las autoridades y alguna forma se le está dando la importancia al estado de salud de la población, en ella incluida la nutrición.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”

EN 1 HORA - - "COVID-19: Situación Nutricional y Social Actual. Escenarios Próximos" Recibidos

Nutrinfo.com - Webinars <comunicaciones@nutrinfo.com> [Cancelar suscripción](#)
para mí ▾

[Ver este correo en el navegador](#)

Actualízate en casa

Serie de Webinars || COVID-19

WEBINAR GRATUITO

COVID19: Situación nutricional y social actual. Escenarios próximos.

Sergio Britos
Simon Barquera
Alberto Barairo Arce
Samuel Durán Agüero
Eugenio Diaz-Bonilla

Lunes 27 de Abril
16hs.
de Buenos Aires

IMPORTANTE

- Sólo podrán ingresar a la sala de ZOOM para ver la conferencia en vivo las primeras 1000 personas. Si nunca usaste ZOOM descárgalo 15 minutos antes del inicio.

INFORME # 16

“Virus, Obesidad, Diabetes: lecciones de varias epidemias”

Fecha: 30/04/2020

Un webinar impartido por Dr. Claudio Daniel González, por medio de “Nutrinfo”. La conferencia inicia con una explicación sobre las generalidades de los virus e interacciones de estos con el ser humano, explica los tipos de virus según su composición y la vida misma del virus. Muestra datos y estudios de ciertos virus que tienen tendencia por infectar a animales con obesidad (virus obesogénicos en animales), virus que están relacionados con el desarrollo de diabetes tipo 1, comenta que los virus se asocian con alteraciones metabólicas características de las enfermedades que inducen; así mismo hace énfasis en que el tratamiento antiviral puede originar alteraciones metabólicas, por ejemplo, el virus de VIH y VHC – Hepatitis tipo C. El Dr. González además afirma que la obesidad incrementa el riesgo de infección por algunos virus y puede asociarse con menor efectividad de una vacuna. Posteriormente, explica la composición del virus SARS- CoV-2, muestra como la obesidad es un factor de riesgo y mal pronóstico ante la enfermedad de COVID-19, así mismo con los pacientes diabéticos; además da a conocer el síndrome inmuno-trombótico, el cual explica la alteración de la coagulación y la inflamación. Da a conocer las recomendaciones para pacientes con COVID-19 ante adquirir el coronavirus según diferentes asociaciones

COMENTARIO PERSONAL:

El estilo de vida de cada persona influye de manera importante en la salud de esta, es decir en la manera de desarrollar cualquier enfermedad, por ejemplo, una inadecuada alimentación y la ausencia de la actividad física repercutirá provocando un descenso del sistema inmunológico, comprometiendo a la persona a desarrollar más enfermedades o bien, a que el desarrollo de cualquier enfermedad sea de gravedad. En el caso del COVID-19 como lo mencionaba el Dr. González, las personas que ya padecen de obesidad tienden a desarrollar un peor pronóstico ante la enfermedad, pues ellos mantienen una mayor inflamación a nivel celular, y un sistema inmune comprometido; por lo que es importante resaltar una vez más la importancia de una adecuada alimentación y un estilo de vida saludable.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Nutrinfo”



INFORME # 17

“COVID-19 PANDEMIA MUNDIAL de la teoría a la práctica en Latinoamérica”

Fecha: 30/04/2020

Un webinar impartido por Dr. José Vergara y el Dr. Alfredo Matos, medio de “Victus”. La conferencia inicia con el Dr. Vergara, introduciendo a la situación de Guayaquil Ecuador, específicamente la situación de 1 mes antes del primer caso de COVID-19, hasta el día de hoy 30 de abril, incluyendo la tendencia al uso de los ventiladores mecánicos en el hospital de Guayaquil. Posteriormente sigue la conferencia el Dr. Matos, quien habla de la terapia nutricional en pacientes con COVID-19, explica además los estadios del virus, habla, además, de la importancia de la nutrición frente al sistema inmune, a lo que hace ver la importancia del papel de la nutricionista ante dicha emergencia, sin embargo, es de mucho riesgo el realizar una evaluación nutricional normal. Recomienda la alimentación enteral en el paciente de cuidados intensivos al pasar las 48 horas (o antes), tomando en cuenta el funcionamiento del tracto gastrointestinal; comparte también la mejor posición en estos pacientes, la posición prono (boca abajo); por último muestra los distintos pronósticos que el paciente desarrolla en cuanto a la administración de ciertos suplementos de nutrientes, como la glutamina, arginina, Omega-3, vitamina A, vitamina D, vitamina B1, vitamina C, zinc y selenio; además la mejora que el paciente crítico en cuidados intensivos tiene al recibir terapia del movimiento muscular.

COMENTARIO PERSONAL:

Muchos de los protocolos de atención a pacientes hospitalizados y pacientes en cuidados intensivos hoy ante esta situación de COVID-19 están siendo readecuados a este virus, pues no se pueden dar de manera rutinaria como siempre se llevaban a cabo. Por ejemplo, las nutricionistas desarrollan un papel muy importante en la recuperación del paciente con COVID-19 tanto en medicina interna, como en unidad de cuidados intensivos con pacientes ventilados, pues la nutricionista determinan la alimentación del paciente, sin embargo, en muchos casos no pueden tener una evaluación precisa ya que es de alto riesgo y la viralidad de la enfermedad compromete el trabajo del profesional de la salud, en este caso la nutricionista, pues como lo mencionaba el Dr. Matos, ha adecuado sus protocolos de atención ante la situación de este virus, y de esta forma poder realizar una alimentación personalizada y correcta a los pacientes con COVID-19.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Victus”

Inscripción al seminario web aprobada

Tema COVID-19 PANDEMIA MUNDIAL de la teoría a la práctica en Latinoamérica

Hora 30 abr 2020 08:00 PM en Hora del este (EE. UU. y Canadá)

 [Agregar al calendario](#)

Identificación 913-3638-6285
del
seminario
web

Unirse al seminario web

Únase desde una PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android:

Haga clic en esta dirección de sitio web para unirse. [https://us02web.zoom.us/j/91336386285?
tk=plYlM2mZQjzrkB3XJjCK_jKbHDXgwKxtPy34HGLD1T8.DQIAAAAVRBKm7RZUaVZDa2Vmb1FDMkpHQChfMmRVajhnAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA&pwd=Z0FFWW1yQkp1c1tJZGROZGpPeFZMQT09&suuid=WN_0Xh85LBDQRQ2D6OId7BtkA](https://us02web.zoom.us/j/91336386285?tk=plYlM2mZQjzrkB3XJjCK_jKbHDXgwKxtPy34HGLD1T8.DQIAAAAVRBKm7RZUaVZDa2Vmb1FDMkpHQChfMmRVajhnAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA&pwd=Z0FFWW1yQkp1c1tJZGROZGpPeFZMQT09&suuid=WN_0Xh85LBDQRQ2D6OId7BtkA)

Cancelar esta inscripción

Puede [cancelar](#) su inscripción en cualquier momento.

INFORME # 18

“Efecto del cambio climático en la producción de alimentos”

Fecha: 06/05/2020

Una conferencia impartida por la Lcda. Carmen Rosa Godoy Méndez por parte de la organización de estudiantes de la carrera de química biológica -OEQB de la facultad de Ciencias químicas y farmacia de la universidad de San Carlos de Guatemala. Inicia la conferencia recordando los objetivos sostenibles del milenio de Guatemala, la comparación de cada uno de ellos con la realidad del país, así mismo une la influencia del cambio climático con cada uno de los objetivos. Pone el ejemplo del departamento de Petén, y de cómo la deforestación y el consumo maximizado intensifica el consumo de los bosques. Habla también de la vulnerabilidad al cambio climático, de cómo actúa cada fase de este en los suelos de nuestro país, como también las consecuencias que el mismo conlleva en la agricultura; por otro lado, el cambio en el ámbito de seguridad alimentaria, con un aumento del cambio en la composición de los suelos, hacen que hoy en día la agricultura de nuestro país se vea comprometida, generando pérdidas y alteraciones en la disponibilidad y acceso de alimentos en el interior del país, como también el alza de precios de estos. La Lcda. Godoy propone entonces implementar la agricultura climáticamente inteligente o bien la bio tecnología.

COMENTARIO PERSONAL:

En lo personal creo que el cambio climático afecta directamente a los pilares de la seguridad alimentaria nutricional, y esto sucede no solo a aquí en Guatemala sino en todo el mundo, claramente es mucho más notorio en los países en vías de desarrollo como lo es nuestro país; sin embargo aquí en Guatemala cada vez se ven más marcados los problemas a consecuencia del acelerado cambio climático, como por ejemplo, la agricultura tan inestable, que a pesar de que contamos con un suelo muy nutritivo, existen épocas muy largas en donde se da esta inestabilidad, por tanto creo que se deberían de tomar más en cuenta estos problemas a nivel gubernamental tomándose en cuenta a todos los ministerios) con programas de protección a la accesibilidad y disponibilidad de alimentos desde el punto de vista climático, a lo mejor pusiera ser con estas nuevas tecnologías de agricultura, que se puedan educar e implementar a la población del interior,

sin embargo al realizar esta educación es muy importante siempre tomar en cuenta las culturas de las comunidades y trabajar conjuntamente con ellas.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio a la conferencia”



Waleska Caluinsti

Participó en la conferencia en línea sobre
"Impacto del Cambio Climático en la Producción de Alimentos"
 impartida por la Msc Carmen Rosa Godoy el 06 de mayo de 2020.




 Br. Werner Gonzales
 Presidente -OEQB-



M. Sc. Osberth Morales
 Director de la Escuela de Química Biológica


 Br. Domenika Salas
 Vicepresidente -OEQB-

Escuela de
 Química Biológica
 Facultad de Ciencias
 y Farmacia

INFORME # 19

“Fisiopatología de la diabetes y manejo nutricional del paciente diabético con énfasis en el índice glicémico”

Fecha: 07/05/2020

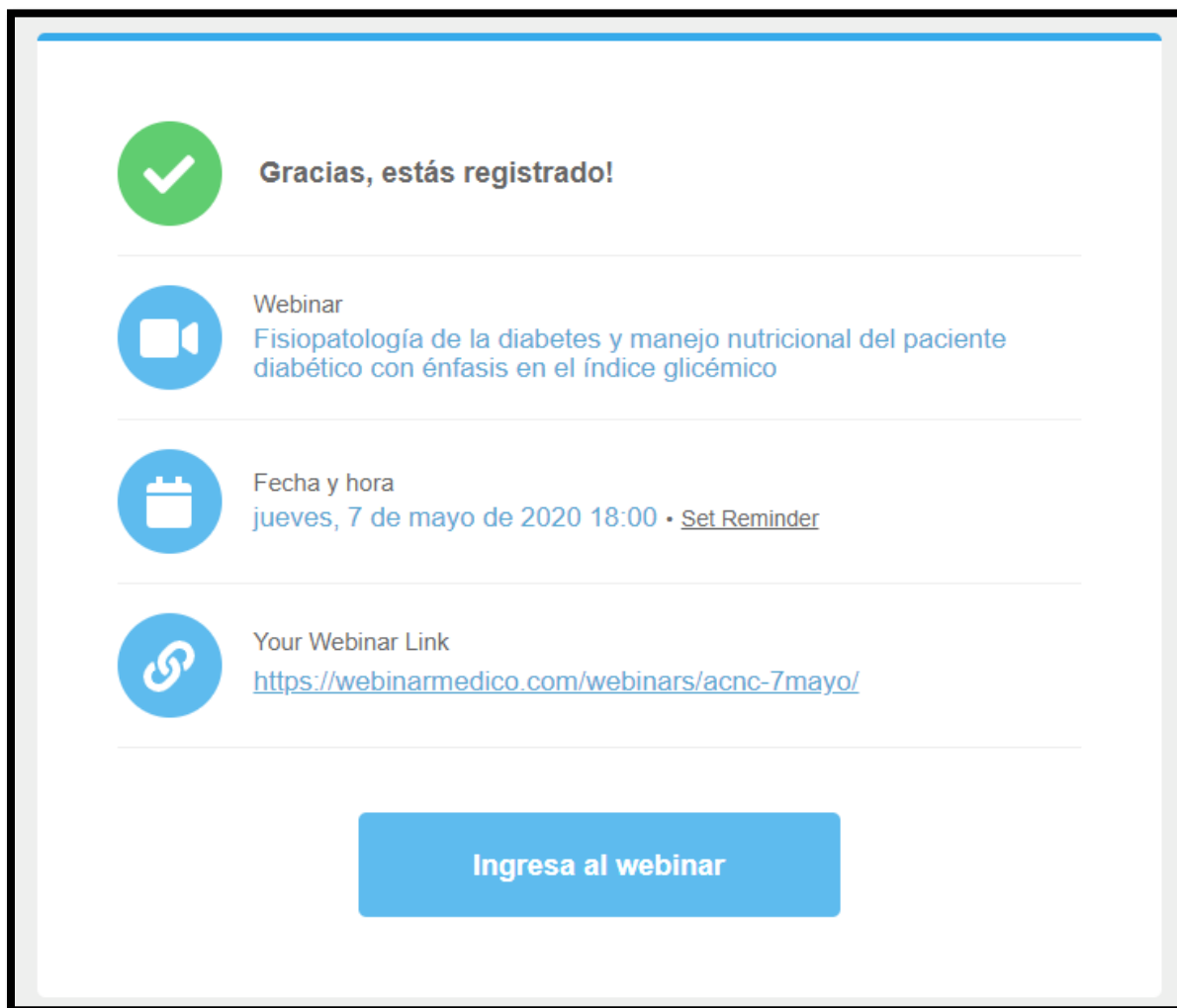
Una conferencia impartida por Dr. Alejandro Marín Sánchez, patrocinada por Abbott, vía virtual. El Dr. Marín inicia hablando de la epidemiología de la diabetes y la fisiopatología de dicha enfermedad, explica el proceso de afección nutricional que influye en el estilo de vida, específicamente de consumo excesivo de azúcares e ingesta de grasas saturadas, aumentando la inflamación y la afección de las células beta en el páncreas, menciona algunos de los tratamientos de la diabetes, como por el ejemplo el uso de la insulina y su efecto en el paciente afectado, como también explica que debe de reducirse lo más que se pueda las dosis de insulina, ya que su uso, puede eventualmente provocar ciertos efectos colaterales. El Dr. Marín explica el aumento de la morbilidad y mortalidad de los pacientes hospitalizados que presentan diabetes o un aumento de la glucemia.

COMENTARIO PERSONAL:

La diabetes es una de las enfermedades crónicas no trasmisibles más prominentes en todo el mundo, que alcanza los índices más altos de morbilidad, no solo a nivel adulto sino también en la niñez. El mayor problema que al que se enfrenta hoy en día la población mundial es al incorrecto estilo de vida en el que se desenvuelven, es decir, la inadecuada alimentación, el sedentarismo o falta de actividad física; al no recibir una correcta alimentación y por el contrario únicamente consumir comida chatarra, azúcares en abundancia y grasas saturadas, nuestro cuerpo puede desarrollar una seria de comorbilidades como diabetes, hipertensión, alteración en el perfil lipídico (hiperlipidemias) o bien obesidad, tales enfermedades crónicas no transmisibles pueden prevenirse con solo llevar un estilo de vida saludable, una correcta alimentación y una actividad física adecuada a nuestra edad. Creo que como profesional de la salud, es muy importante demostrar que existe la prevención ante dichas enfermedades crónicas, como la diabetes, enfocándonos en el estilo de vida y en nuestra alimentación.


EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:


“Correo confirmatorio a la conferencia”




The image shows a confirmation email interface for a webinar registration. It features a green checkmark icon and the text "Gracias, estás registrado!". Below this, there are four sections, each with a blue circular icon: a video camera for "Webinar", a calendar for "Fecha y hora", and a link icon for "Your Webinar Link". The webinar title is "Fisiopatología de la diabetes y manejo nutricional del paciente diabético con énfasis en el índice glicémico". The date and time are "jueves, 7 de mayo de 2020 18:00" with a "Set Reminder" link. The webinar link is "https://webinarmedico.com/webinars/acnc-7mayo/". At the bottom, there is a blue button labeled "Ingresa al webinar".

Gracias, estás registrado!

 Webinar
Fisiopatología de la diabetes y manejo nutricional del paciente diabético con énfasis en el índice glicémico

 Fecha y hora
jueves, 7 de mayo de 2020 18:00 • [Set Reminder](#)

 Your Webinar Link
<https://webinarmedico.com/webinars/acnc-7mayo/>

Ingresa al webinar

INFORME # 20

“Seguridad alimentaria y nutricional en tiempos de COVID-19”

Fecha: 09/05/2020

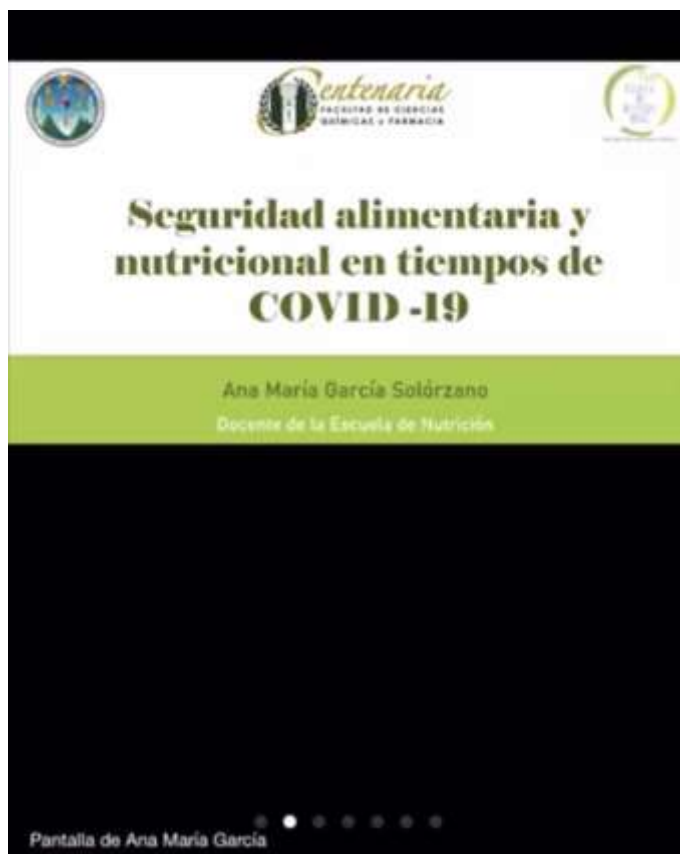
Una conferencia impartida por la Lcda. Ana María García organizada por la asociación de estudiantes de la facultad de ciencias químicas y farmacia AEQ, vía zoom. La conferencia inicia con un resumen de conceptos en base a la seguridad alimentaria y nutricional SAN dirigida en la población Guatemalteca, posteriormente se resume el estado de la SAN en nuestro país previo al COVID-19 dividido en 4 niveles, de una mayor a menor seguridad alimentaria nutricional; a nivel nacional se producen suficientes de alimentos, sin embargo no toda la población tiene acceso a dicha disponibilidad, a lo que el 59.3% de los guatemaltecos viven en pobreza y 23.4% en pobreza extrema, incluso se hace un análisis del costo de la canasta básica, reflexionando que realmente el pilar de “acceso a los alimentos” no se cumple para toda la población. La situación de SAN es difícil, no porque no exista la disponibilidad de los alimentos, sino por que no toda la población tiene acceso a la misma, este aspecto es el más afectado durante este tiempo de COVID, tomando en cuenta el bloqueo del transporte, restricciones de movilización de las personas, la disminución de las remesas, la pérdida de trabajos, cierre de negocios locales, disminución de producciones locales, entre otras. En conclusión, la SAN en Guatemala ya tenía una deficiencia muy grande, y ahora con este tiempo de cuarentena y COVID esas deficiencias se elevan, por lo que se deben activar todos los protocolos de asistencia al COVID, con el fin de responder ante la situación de la mejor manera, con el fin de fortalecer la SAN durante este tiempo. Además, toda la población debe colaborar con la situación del país, por ejemplo, cumplir con la prevención y el aislamiento social, aprovechamiento de las oportunidades (educativas y laborales), apoyo a los pequeños agricultores y comerciantes, evitar desperdicio de alimentos en los hogares, voluntariado, cuidar el medio ambiente y participación ciudadana.

COMENTARIO PERSONAL:

La situación alimentaria de nuestro país ya era devastadora antes de que este tiempo de distanciamiento social iniciara, como lo mencionaba la Lcda. García no se contaba con un respaldo de seguridad alimentaria en cumplimiento de su 100% y además el sector salud en general ya tenía un declive muy pronunciado más aún si se trata de grupos de personas vulnerables como niños

menores de 5 años, adultos mayores y embarazadas; hoy en día cuando le sumamos la incertidumbre, el miedo, el distanciamiento social, las restricciones de movilización, vemos que los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional están aún más comprometidos y que su cumplimiento en mucho de los casos es casi nula; a lo que resta que, todos y cada uno de los programas de apoyo que se han creado para combatir estas necesidades nutricionales se deben de llevar a cabo sí o sí, sin excepción alguna, tomando en cuenta, tal como lo mencionaba la Licda. García, que todos los ministerios se involucren y hacer un mejor trabajo en equipo. Los problemas que hoy enfrenta nuestra población, no es diferente a los que antes se enfrentaba, sin embargo es aún más devastadora la situación por lo que se debe de actuar rápido.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:



INFORME # 21

“Manejo nutricional especializado en el paciente con Enfermedad Hepática”

Fecha: 14/05/2020

Un webinar impartido por la Dra. Luisa Fernanda Torres, por medio de “Victus”. La doctora inicia la conferencia con el manejo nutricional de la enfermedad hepática crónica, durante el webinar cita las guías de ESPEN para el manejo de estos pacientes. Ya no solo se evalúa el estado nutricional, se debe tomar en cuenta la presencia o la ausencia de la sarcopenia, la ingesta inadecuada, malabsorción, actividad física y metabolismo; incluye las herramientas de tamizaje útiles en estos pacientes MUST y NRS2002. Habla también del paciente con hígado graso no alcohólico en sobrepeso y obesidad. Menciona también no restringir la proteína en pacientes con cirrosis. Se debe de personalizar cada una de las intervenciones nutricionales; atender cada uno de los síntomas que presentan este tipo de pacientes, como la anorexia, alteración del gusto y el olfato, náuseas, entre otras. Que se debe de suplementar, tomando en cuenta que ésta debe de ser individualizada y con base en la evidencia científica. Por último, se habla del paciente hepático agudo y candidato a trasplante, tomando en cuenta la nutrición personalizada e individualizada.


COMENTARIO PERSONAL:

En la enfermedad hepática como en cada enfermedad crónica, la alimentación es de mucha importancia en la recuperación del paciente, muchas veces estos pacientes desarrollan enfermedades a causa de un mal manejo de la enfermedad, es decir comorbilidades y alteraciones que la misma enfermedad provoca pero que en muchos casos estas pueden ser detectadas a tiempo y prevenidas, tal como lo es la sarcopenia. El paciente con enfermedad hepática debe de llevar muchas veces una dieta específica, esto depende del estadio de la enfermedad y de la afección del tracto gastro intestinal, pero como lo menciona la Dra. Torres, muchas veces al paciente se le otorgan restricciones alimentarias que no son necesarias y únicamente afecta la nutrición de este, la alimentación para la enfermedad hepática debe de ser personalizada y adecuada a cada paciente tomando en cuenta una buena evaluación que incluya todas y cada una de las afecciones que el paciente presente.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio al Webinar de Victus”

Manejo nutricional especializado en el paciente con Enfermedad Hepática Confirmation

 **Victus Inc.** <no-reply@zoom.us> 13 may. 20
para mí ▾

Hi Waleska Calvinisti,

Thank you for registering for "Manejo nutricional especializado en el paciente con Enfermedad Hepática".

Please submit any questions to: commmanager@victus.com

Date Time: May 14, 2020 08:00 PM Eastern Time (US and Canada)

Join from a PC, Mac, iPad, iPhone or Android device:
[Click Here to Join](#)
Note: This link should not be shared with others; it is unique to you.
Password: 329207
[Add to Calendar](#) [Add to Google Calendar](#) [Add to Yahoo Calendar](#)

Or iPhone one-tap :
US: +12532158782,84752423328# or +13017158592,84752423328#

Or Telephone:
Dial(for higher quality, dial a number based on your current location):
US: +1 253 215 8782 or +1 301 715 8592 or +1 312 626 6799 or +1 346 248 7799 or +1 669 900 6833 or +1 929 205 6099
Webinar ID: 847 5242 3328
Password: 329207
International numbers available: <https://us02web.zoom.us/j/keiMVmGm6f>

INFORME # 22

“Gastronomía mexicana a través de sus recetarios”

Fecha: 15/05/2020

Un webinar impartido por el Lic. Alberto Peralta de Legarreta, por medio de la facultad de gastronomía y turismo de la universidad de Anahuac México. Inicia la conferencia con ciertos conceptos, como recetarios, formulario, documentos híbridos, libro de cocina, todos y cada uno de ellos desde su inicio en épocas pasadas. Expone el arte culinario que va desde cada continente arrastrando la historia gastronómica desde siempre, se cree que la mayoría de los antecedentes culinarios (o recetarios) en México son provenientes de Italia y España. El primer recetario impreso mexicano se publica en 1831, sin embargo, en 1828 se publica un recetario en Nueva York en colaboración con una chef mexicana. El Lic. Peralta expone la manera que a lo largo de la historia mexicana estos manuscritos fueron modificados hasta nuestra actualidad, y la forma en que la cocina mexicana es cada vez más popular.

COMENTARIO PERSONAL:

Cuando hablamos de una historia gastronómica siempre se deben de tomar en cuenta las culturas y tendencias de cada una de las épocas que se evaluarán para comprender todos y cada uno de los cambios culinarios de la historia gastronómica; es por lo que el Lic. Lagarreta explica que, para comprender la gastronomía mexicana se debe de conocer su historia, las formas originarias de cada uno de los platillos mexicanos que hoy en día se consumen y se replican a nivel mundial. Y justo así es como se logran comprender todas y cada una de las gastronomías mundiales. Si bien, la gastronomía guatemalteca en sus orígenes no es tan distinta a la mexicana, pues también se tiene la influencia española, y su situación geográfica influye también, por lo que a lo mejor si se estudiara específicamente la historia gastronómica de Guatemala encontraríamos también que cada uno de los platillos de los que disfrutamos ahora tienen un porqué, y seguramente se adecúan a cada una de las épocas de nuestro país.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

INFORME # 23

“Pérdida muscular en el paciente crítico: debilidad adquirida en la UCI”

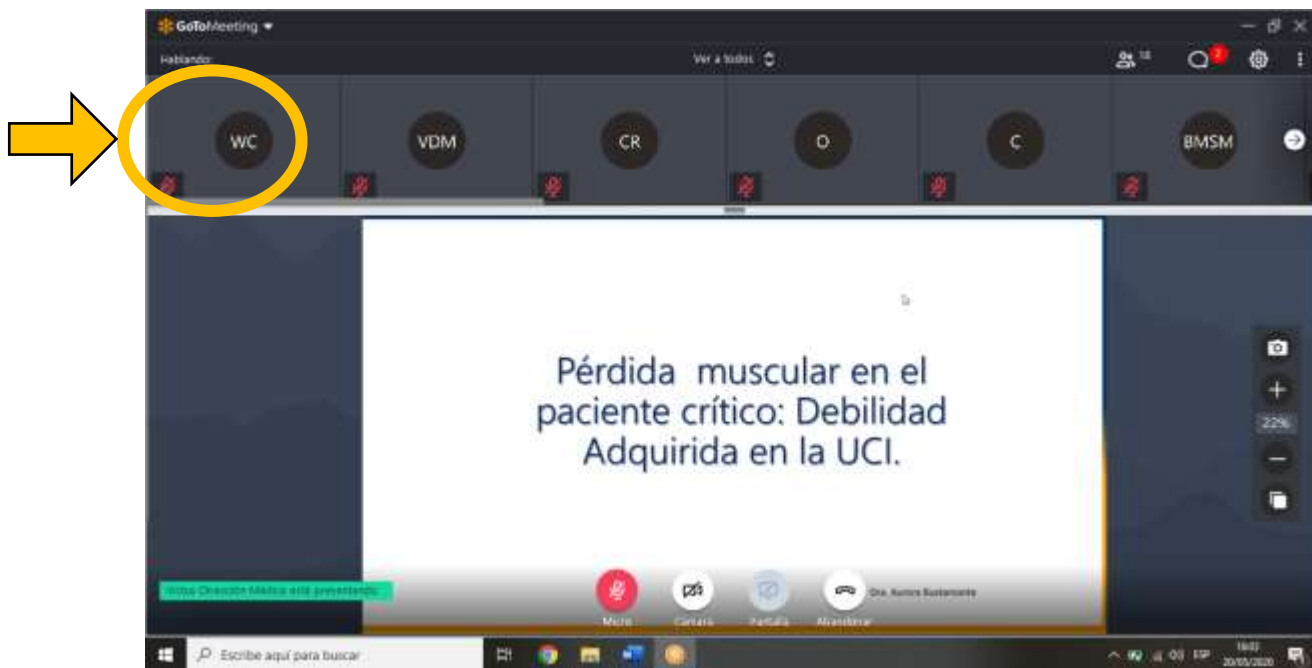
Fecha: 20/05/2020

Un webinar impartido por la Dra. Aurora Bustamante, por medio de “Victus”. La Dra. Bustamante inicia recordando la respuesta metabólica al estrés del paciente crítico, exponiendo cada una de las fases o etapas, fase *ebb* (temprana, 0-48 horas) y fase *flow* (2 días-1 semana), y la *fase de recuperación* (semanas-meses), esta última depende del traumatismo del paciente. Menciona una pregunta muy frecuente, ¿Se debe de iniciar el soporte nutricional durante la primera fase?, a lo que responde que sí, lo primordial es iniciar el soporte nutricional durante las primeras 8 horas, ya que durante la primera semana se debe de alcanzar el 80% de sus requerimientos nutricionales. La Dra. Bustamante hace una comparación de un paciente sano de 70 Kg y un paciente en estado crítico, tomando en cuenta el consumo de energía y nutrientes acelerado ante el estrés que compromete al paciente. Durante el periodo tardío de la fase aguda, inicia el aumento del catabolismo proteico, se puede decir que la estancia en la unidad de cuidados intensivos -UCI, en un paciente se compara con estar corriendo en una maratón, tanto así que sus pérdidas de proteína, energía y demás nutrientes es muy intensa. La Dra. Bustamante define la enfermedad crítica crónica (ICC) como, pacientes sépticos o de otro tipo, que cursan 7 días o más en UCI, estos pacientes con ICC la mayoría desarrollan el síndrome de inflamación-inmunosupresión y catabolismo persistente (PICS), por lo que muchos no logran la independencia funcional y tienen mala supervivencia a largo plazo.

COMENTARIO PERSONAL:

Es importante reconocer que el paciente antes del trauma y de ser hospitalizado la mayoría de las veces presenta un estado nutricional normal, sin embargo tras la estancia de la hospitalización y dependiendo de la situación de estrés que comprometa al paciente, este entrará en un estado catabólico que generará pérdidas musculares prominentes, por lo que la alimentación del paciente crítico refiere ser personalizada y adecuada a la afección que el paciente presente, es decir tomando en cuenta el nivel de estrés que esté presente.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:



INFORME # 24

“Guía de prevención y atención del sobrepeso y obesidad en la niñez”

Fecha: 21/05/2020

Una conferencia impartida por la Lcda. María Rocío Donis Molina, Lcda. Lorena López Donado, Lcda. Celina Calvimontes, Lcda. Ana maría García y Lcda. María Patricia González, organizada por el INCAP, vía zoom. La conferencia inicia con un video que presenta la situación de obesidad y sobrepeso en la población guatemalteca. Siguiendo con la conferencia, la Dra. Donis, presenta la relación de la obesidad en cuanto al virus de COVID-19, dentro de la cual presenta conceptos de la obesidad, sus comorbilidades y la prevención de esta. Posteriormente la Lcda. Calvimontes inicia la presentación de la “Guía de prevención de sobrepeso y obesidad” juntamente con la Lcda. López, presentando las intervenciones de prevención a nivel primario ante el sobrepeso y obesidad, como también la promoción del estilo de vida saludable desde los niños, es decir una adecuada formación de crear estos hábitos saludables a lo largo de todo el ciclo de vida. Posteriormente la Lcda. García habla sobre la prevención secundaria y terciaria del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia, hace énfasis en los factores que influyen en el padecimiento de sobrepeso y obesidad, como factores psicosociales, conductuales y biológicos. Por último, la Lcda. González expone el diagnóstico antropométrico, los objetivos de atención en la red de servicios de salud y la atención en la red de servicios de salud.

COMENTARIO PERSONAL:

Creo que es un tema que hoy en día tiene mucho auge en Guatemala, pues si antes se tenía un sistema precario de seguridad alimentaria, hoy durante esta situación de crisis mundial antes la pandemia del COVID-19, el sistema de salud colapsa aún más, y con él, el la SAN; en general esta es una guía muy oportuna que engloba el cuidado y manejo nutricional de la malnutrición en la niñez guatemalteca, oportuno pues siempre se ha enfatizado la atención nutricional frente a la desnutrición, sin embargo, la obesidad hoy en Guatemala ha tomado las riendas y no existe la prevención durante la niñez ante la misma.

EVIDENCIA DE PARTICIPACIÓN:

“Correo confirmatorio a la conferencia”

Capacitación Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia en Guatemala Confirmación Recibidos x

Celina Calvimontes <no-reply@zoom.us> 16 may. 2020 18:14 (hace 5 días)
para mí ▾



Hola, Waleska Calvinisti:

Gracias por inscribirse para "Capacitación Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia en Guatemala".

Envíe sus preguntas a: ccalvimontes@incap.int

Fecha, hora: 21 may 2020 09:00 AM Guatemala

Únase desde una PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android:
[Haga clic aquí para unirse](#)
 Nota: No debe compartir este enlace con otras personas. Es únicamente para usted.
[Agregar al calendario](#) [Agregar al calendario de Google](#) [Agregar al calendario de Yahoo](#)

Apéndice 9. “Agenda didáctica de conferencia sobre alimentación saludable”

| Tema a brindar: Alimentación saludable durante la cuarentena por pandemia COVID-19 | | | |
|---|--|---|---|
| Nombre de la facilitadora: Waleska Calvinisti Juárez | | Beneficiarios: Familiares | |
| Fecha de conferencia: viernes 15 de mayo del 2020 | | Tiempo aproximado: 30 minutos | |
| Hora de la conferencia: 17:00 horas | | | |
| Objetivos de aprendizaje | Contenido | Actividades | Evaluación de la conferencia |
| Al finalizar la conferencia, los familiares deberán reconocer una alimentación saludable y lo que esta implica, así como también tomar en cuenta las recomendaciones nutricionales importantes. | <ul style="list-style-type: none"> -Qué es la alimentación saludable -hidratación -Planificación de menús -Compra de alimentos -Batch cooking -Higiene en los alimentos -Estilo de vida saludable -Actividad física -Alimentación en cuarentena | <ul style="list-style-type: none"> -Actividad de bienvenida: video de introducción -Brindar contenido de conferencia -Contenido (cada tema) -Actividad de cierre: video de cierre | <ul style="list-style-type: none"> -Preguntas de cierre ¿Importancia de una alimentación saludable? ¿En qué me ayuda alimentarme saludablemente durante la pandemia? ¿Qué implica una alimentación saludable? ¿Debo hacer dieta estricta, y eliminar algún grupo de alimentos para que sea una alimentación saludable? -Dudas de los participantes. |

Fuente: autoría propia.

Apéndice 10. “Evidencia de conferencia sobre alimentación saludable a familia”



Apéndice 11. “Protocolo de investigación”

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

Ejercicio Profesional Supervisado – EPS

Ciencias de Alimentos

Evaluación sensorial de la sustitución de colorantes artificiales por naturales para el**producto Maggi® Consomate®****Presentado por**

Waleska Calvinisti Juárez

201119757

Revisado y aprobado por

Lcda. Claudia Porres

Guatemala, 27 de abril de 2020

Introducción

La calidad de un alimento procesado se determina por diferentes aspectos: la cantidad y calidad de los nutrientes que lo contienen, la calidad de las materias primas como del proceso por medio del cual se realiza, la seguridad sanitaria y la inocuidad de éste. Sin embargo, lo que determinará la aceptación o rechazo del mismo está relacionado con la percepción subjetiva del consumidor, es decir aspectos ligados a la preferencia del color, sabor, textura, consistencia, presentación, etc. del producto (Zamber, 2015). Por esto es importante que al introducir un alimento al mercado o cambiar algún aspecto de este realizar pruebas sensoriales al grupo al cual va dirigido el alimento.

Una de las marcas más importantes para la industria de Nestlé es Maggi®, hoy en día Maggi® al igual que Nestlé, busca innovar productos, pero de manera natural, pues toma en consideración aún más la salud de los consumidores, adoptando las nuevas normativas que respaldan este hecho; como lo es en el caso del producto Maggi® Consomate®, buscando intercambiar colorantes artificiales por naturales.

Por lo que esta investigación propone evaluar la aceptación de la aplicación de colorantes naturales al producto Maggi® Consomate® por medio del análisis sensorial tomando en cuenta el producto referencia con colorantes artificiales.

Antecedentes

Maggi® Consomate® es un producto dirigido para el mercado culinario mexicano, es una tableta blanda que se utiliza como sazonador y condimento en platillos principales como arroz rojo, sopa de fideos, y carne molida (albóndigas y carne picada) principalmente e impone más sabor y color a tomate, ofrece así un color más llamativo y aceptable para su consumo. (Nestlé México, 2019)

Hoy en día Nestlé busca trabajar solamente con colorante naturales, los cuales son extraídos de una sustancia vegetal, animal o mineral, entre los cuales se puede distinguir los hidrosolubles (solubles en agua), los liposolubles (solubles en medios lípidos), y los minerales. Algunos de ellos tales como la clorofila, carotenos, rivo flavina, etc. (Zamber, 2015).

Esto impulsado por la legislación actual de aditivos en el mundo, en donde dada la toxicidad de algunas de las sustancias que se utilizaban y el poder cancerígeno de otras, se ha desarrollado, en la actualidad, una legislación muy estricta que regula los colorantes autorizados para su uso en alimentos, lo que ha hecho desaparecer, por motivos de seguridad, muchos colorantes utilizados anteriormente.

En el ámbito de fabricación alimentaria la salud es un tema demasiado relevante, por lo cual regularmente se revisan y modifican las leyes al respecto de la producción, como lo es con el tema de aditivos y colorantes, en donde estos productos deben pasar por diversas pruebas, seguimiento y requisitos para ser aprobados su uso en los alimentos y entonces permitir su comercialización al público. Sin embargo, esto depende del país en particular o zona, ya que actualmente los colorantes son el grupo de aditivos con regulaciones legales más disímiles.

Para el mercado mexicano siguiendo la normativa “NOM-038-SSA1-1993 Colorantes orgánicos sintéticos” se enfatiza en utilizar colorantes naturales en la industria alimenticia. En el

anexo 1 se muestra una tabla con los colorantes naturales autorizados a utilizar en México. (Moral, 2017)

En el año 2017, en la universidad de UTMACH de Ecuador se realizó una investigación sobre “Análisis sensorial en el yogurt”, en donde se trabaja con objetivo de realizar un análisis sensorial y determinar los niveles aceptables de colorante y saborizante en dicho alimento, donde por medio de la dosificación de colorantes naturales y saborizantes naturales, se formularon 6 muestras, para las cuales se empleó un análisis sensorial de aceptabilidad, en donde panelistas no entrenados eligieron las muestras de su preferencia (escala “que más le gusta” a “no le gusta”), con base al color y sabor, seguido de la elección de la muestra que cumplimentaba su aceptación en general, o sea qué tratamiento le agradó más. Para los resultados obtenidos del análisis sensorial en cuanto a la aceptación en general, se obtuvo un mayor porcentaje (43%; dato corroborado estadísticamente) de aceptación para el tratamiento identificado como 3500; éste correspondió a las dosis de 1 mL de colorante y 1 mL de saborizante, siendo declarado ganador. (Gaona, 2017)

En dicha investigación se estableció los niveles de concentración de colorante y saborizante, estas concentraciones establecidas en los respectivos tratamientos de yogurt fueron aceptadas sensorialmente, los niveles de aceptación son: en cuanto al color, sabor y a la aceptación en general de los tratamientos. Concluyendo con el trabajo se logró determinar los niveles óptimos de colorante y saborizante, para la dosificación recomendada a nivel de planta de lácteos dedicada a la elaboración del yogurt, la cual, para dosificar un colorante o saborizante deberá tener en cuenta el tipo de colorante y el saborizante que se va a utilizar y en qué dosis está permitida en el reglamento ecuatoriano. (Gaona, 2017)

Otra investigación dirigida a bebidas, “Sustitución de tartrazina por betacaroteno en la elaboración de bebidas no alcohólicas”, la tartrazina puede provocar posibles efectos alérgicos, como alternativa de sustitución se encuentra el betacaroteno que por su origen natural y sus propiedades antioxidantes es considerado en esta sustitución. Se trabajó con tartrazina y betacaroteno comercial y se construyeron curvas de calibración por espectrofotometría UV-visible para ambos colorantes; posteriormente se procedió a un seguimiento de la estabilidad de los compuestos en diferentes condiciones ambientales con el fin de determinar su degradación. Finalmente se evaluó el producto sensorialmente para identificar posibles efectos adversos sobre el sabor del producto terminado. (Restrepo, Acosta, Ocampo, y Morales, 2017)

Se encontró que en condiciones ambientales extremas (cambios bruscos de temperatura e incidencia directa de la luz del sol) la tartrazina es más resistente que el betacaroteno, sin embargo, en condiciones normales de almacenamiento (interior, cajas o refrigeración) ambos colorantes presentan una estabilidad adecuada. En cuanto a la percepción sensorial, el 64% de los evaluadores prefirieron el producto con betacaroteno por su apariencia más natural, una mejor textura y sabor. (Restrepo, et. al, 2017)

Justificación

El fin de los alimentos es su consumo, además de su seguridad higiénico-sanitaria y valor nutritivo, las propiedades sensoriales son muy importantes para la aceptación de los alimentos por parte de los consumidores, por tanto Maggi® Nestlé además de estos aspectos, toma en cuenta el cumplimiento de ciertas normas que entidades exigen según la necesidad y conveniencia para la salud de los consumidores, es decir normativas que se centran no solo en el desarrollo de más productos, sino también en su mejora e innovación con productos sin efectos adversos al consumo. (Nestlé, 2019).

Maggi® Consomate® es un producto elaborado para el mercado mexicano que debe cumplir con la “*Norma oficial mexicana nom-119-ssa1-1994, bienes y servicios. Materias primas para alimentos, productos de perfumería y belleza. Colorantes orgánicos naturales. Especificaciones sanitarias*”, dicha norma enfatiza “*NOM-038-SSA1-1993 Colorantes orgánicos sintéticos. Especificaciones sanitarias generales*” que establece ciertos tipos de colorantes, en su mayoría naturales y exige a las industrias alimentarias su aplicación y cambio a los productos extendidos al mercado culinario mexicano, más adelante se acentúa más la normativa y queda casi en su totalidad la implementación de colorantes naturales. (Moral, 2017)

Por consiguiente, es necesario la sustitución de colorantes artificiales por naturales para este producto del mercado culinario mexicano. Así mismo, se debe evaluar la aceptabilidad sensorial del producto propuesto para seguir produciendo con las mismas características y que la sustitución de los colorantes sea considerada exitosa.

Objetivos

Objetivo general

Evaluar mediante el producto Maggi® Consomate® con sustitución de colorantes artificiales por naturales mediante métodos sensoriales.

Objetivos específicos

Evaluar si existe diferencia sensorial entre el producto Maggi® Consomate® referencia y la propuesta elaborada con colorantes naturales, mediante una prueba triangular.

Determinar la preferencia entre el producto Maggi® Consomate® referencia y la propuesta elaborada con colorantes naturales, mediante una prueba de preferencia.

Describir los cambios sufridos por Maggi® Consomate® referencia y la propuesta con colorantes naturales en un test de conservación acelerado.

Materiales y métodos

A continuación, se describe los distintos materiales y métodos utilizados para la realización de la investigación.

Población

Productos sazonadores de la marca comercial Maggi.

Muestra

Maggi® Consomate® referencia y Maggi® Consomate® colorantes naturales.

Tipo de estudio

Estudio cuasiexperimental, cualitativo.

Materiales

Dentro de los materiales se describen los instrumentos a utilizar para la recolección de datos, así como también se enlistan los recursos necesarios para llevar a cabo la investigación.

Instrumento de recolección de datos. Dentro de los instrumentos de recolección de datos se emplearán dos, el primero correspondiente a la prueba triangular (anexo 2) y el segundo correspondiente a la prueba de preferencia (anexo 3).

Materiales. Ensayo industrial del producto Maggi® Consomate® referencia y Maggi® Consomate® colorantes naturales, 4 libras de arroz precocido, 4 litros de agua, 4 cucharadas de aceite vegetal, 2 ollas medianas, 2 cucharas servidoras, 40 bandejas de plástico, 120 shots de vidrio, 40 cucharas desechables reciclables, 60 servilletas de papel, 20 lapiceros, grapas, engrapadora, hojas de papel bond tamaño carta, regla de metal, post-it de colores, 1 rollo de tape transparente pequeño y un marcador permanente negro de punta fina.

Equipo. 1 computadora marca HP, 1 impresora marca HP, 1 programa para pruebas triangulares.

Recurso humano. 1 investigador, 1 asesor, 40 panelistas no entrenados.

Recurso Físico. 1 cocina experimental, 1 área de degustaciones (con paneles).

Metodología

A continuación, se describe la metodología de la investigación.

Selección y determinación de muestra. El producto Maggi® Consomate® se eligió por conveniencia y referencia por parte de Grupo Aplicación de Nestlé, con el fin de conocer si existen diferencias sensoriales significativas entre el producto de referencia contra el nuevo con los colorantes naturales.

Elaboración de instrumentos de recolección de datos. Para llevar a cabo las dos pruebas sensoriales, prueba triangular y de preferencia, se presentan a los panelistas en cada una de ellas un instrumento de recolección de datos; para la prueba triangular se emplea un formato que el mismo programa utilizado para realizar dicha prueba lo presenta (anexo 2). Para la prueba de preferencia se realiza un instrumento específico (anexo 3). Por otro lado, para la realización del test de conservación acelerado, se utiliza un instrumento específico de Nestlé llamado “monadico”, en donde se evalúan las características sensoriales del producto a distintas temperaturas y humedades, dicho monadico no puede ser presentado por temas de confidencialidad.

Proceso de validación de instrumentos. Para validar el instrumento de la prueba de preferencia se realiza un pequeño plan piloto (por medio de uso).

Preparación de material experimental. Cada una de las muestras, tanto Maggi® Consomate® (referencia), como Maggi® Consomate® colorantes naturales, se preparan siguiendo la misma

receta (anexo 4); dicha preparación se utiliza tanto para las pruebas de preferencia y triangular, como par cada evaluación del test de conservación.

Realización de panel sensorial. Los paneles sensoriales se realizan en las cabinas sensoriales de la cocina experimental del grupo aplicación (GAR); para la prueba triangular se necesita la colaboración de 20 panelistas y para la prueba de preferencia 40 panelistas, para ambas pruebas no se necesitan que los panelistas sean entrenados. Para cada evaluación del test de conservación acelerado se necesitan 4 panelistas, estos deben de ser jueces expertos.

Análisis de datos. Los datos obtenidos de la prueba triangular será analizados por medio del programa de triangulares, los datos obtenidos de la prueba de preferencia serán analizados por medio de Excel, en donde obtendrá la media de los resultados con fin de determinar la aceptación de los productos. Así mismo el reporte del test de conservación acelerado será interpretado con fin de conocer a grandes rasgos si existe algún cambio en la vida de anaquel del producto.

Cronograma de actividades

| Actividad/ semanas | Enero | | | | Febrero | | | | Marzo | | | | Abril | | | | Mayo | | | | Junio | | | |
|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.Realización de ensayo industrial de Maggi Consomate (referencia y colorantes naturales) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.Planteamiento de investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.Inicio de investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.Test de conservación acelerado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.Prueba triangular | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.Prueba de preferencia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.Interpretación de resultados | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.Elaboración de informe de investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.Presentación de proyecto de investigación a GAR y Gerencia de Nestlé. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Recursos económicos e institucionales

El proyecto será financiado por la industria alimentaria, Nestlé fabrica Antigua Guatemala, por tanto, se utilizarán recursos que están dentro de la institución, tales como:

- Ensayo industrial de Maggi® Consomate® (referencia y colorantes naturales)
- Cámaras de conservación
- Cocina experimental y sala de evaluación sensorial
- Equipo de cómputo
- Programa para triangulares

Referencias

- Gaona, G. (2017). *Análisis sensorial para la determinación de los niveles aceptables de colorante y saborizante en el yogurt*. UTMACH, Machala: Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/11457/1/GAONA%20UYAGUARI%20GRACE%20GABRIELA.pdf>
- Moral, M. (2017). *Estudio de los colorantes alimentarios para su aplicación*. Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/1724/1/T20054.pdf>
- Nestlé. (2019). *Nestlé*. Recuperado de: <https://www.nestle.com/>
- Nestlé México. (2019). *Recetas Nestlé*. Recuperado de: <https://www.recetasnestle.com.mx/marcas/consomate>
- Restrepo, M., Acosta, E., Ocampo, J., y Morales, C. (2018). “*Sustitución de tartrazina por betacaroteno en la elaboración de bebidas no alcohólicas*”. *Revista lasallista de investigación*: (vol. 3). No. 2. España. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/26507352_Sustitucion_de_colorantes_en_alimentos
- Zamber, M. (2015). *Aditivos y auxiliares de fabricación en las Industrias Agroalimentarias*. Ed Acribia, Zaragoza: España.

Anexos y apéndices del protocolo de investigación


Anexo 1

Tabla 1. “Colorantes naturales permitidos actualmente en México”

| Nº DE LA C.E. | NOMBRE DEL COLORANTE | COLOR |
|---------------|---|--------------------------|
| E-100 | Curcumina | Amarillo |
| E-101 | Riboflavina | Amarillo |
| E-120 | Cochinilla, ácido carmínico | Rojo |
| E-140 | Clorofila | Verde |
| E-141 | Complejos de clorofilas y clorofilinas | Verde |
| E-150 | Caramelo | Marrón |
| E-153 | Carbón Medicinal vegetal | Negro |
| E-160 | Carotenoides | Amarillo anaranjado |
| E-160a | Alfa, beta y gamma caroteno | Amarillo anaranjado |
| E-160b | Bixina, norbixina (Rocou, Annato) | Amarillo anaranjado |
| E-160c | Capsantina, capsorrubina | Amarillo anaranjado |
| E-160d | Licopeno | Amarillo anaranjado |
| E-160e | Beta-apo-8'-carotenol | Amarillo anaranjado |
| E-160f | Ester etílico del ácido beta-apo-8'-carotenoico | Amarillo anaranjado |
| E-161a | Xantófilas ⁴³ ; Flavoxantina | Amarillo anaranjado |
| E-161b | Luteína | Amarillo anaranjado |
| E-161c | Criptoxantina | Amarillo anaranjado |
| E-161d | Rubixantina | Amarillo anaranjado |
| E-161e | Violoxantina | Amarillo anaranjado |
| E-161f | Rodoxantina | Amarillo anaranjado |
| E-161g | Cantaxantina | Amarillo anaranjado |
| E-162 | Rojo de remolacha, betanina, betalaína | Rojo |
| E-163 | Antocianos | Rojo, azulados o violeta |

Fuente: Moral, 2017

Anexo 2. “Instrumento para prueba triangular”

NESTLÉ GUATEMALA, S.A.
 **Nestlé**
 FÁBRICA ANTIGUA
 FÁBRICA ANTIGUA GUATEMALA
 EVALUACIÓN SENSORIAL

T1

CUESTIONARIO
Prueba Triangular

Fecha: Código de Panelista:

Instrucciones:

A continuación encontrará 3 muestras codificadas, **DOS** son iguales y **UNA** es diferente, las cuales deben ser evaluadas de **IZQUIERDA A DERECHA**. Escribir cada número de muestra en los cuadros correspondientes. Seleccione con una **X** la muestra que considere diferente. Usted puede reevaluar las muestras. Si no encuentra diferencia, seleccione la que considere diferente, aunque no esté seguro.

Producto: No. Charola:

Por favor indique por qué seleccionó esa muestra como diferente:


Si pudiera medir la diferencia que encontró entre las tres muestras diría que:

Ligeramente diferente Muy diferente Extremadamente diferente

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN
 ESPECIALISTA DE EVALUACIÓN SENSORIAL, GRUPO DE APLICACIÓN / FÁBRICA ANTIGUA

Fuente: Programa de prueba Triangular, Nestlé.

Anexo 3. “Instrumento de prueba sensorial de preferencia”

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | <p>Fecha: _____</p> <p>No. De bandeja: _____</p> <p>Producto: Maggi Consomate</p> <p>Instrucciones: A continuación, se le presentan una bandeja con 2 muestras, las cuales debe degustar y seleccionar la que más le parezca en cuanto a sabor, color, textura y aroma, Marque con una X la muestra de su preferencia.</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;"> <table border="1" style="width: 100%; height: 30px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table> </div> <p style="text-align: center;">¡Gracias por su participación!</p> | | |
| | | | |

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 4. “Preparación de Maggi® Consomate® en arroz”

Procedimiento:

1. En una olla pequeña pesar 230g de arroz precocido
2. En la olla con el arroz, pesar 11g de Maggi® Consomate® (1 tableta)
3. Agregar 1cda de aceite y mezclar bien incorporando la tableta al arroz
4. Sofreír el arroz a fuego medio por 1 min
5. Agregar 500mL de agua caliente y revolver
6. Cocinar hasta que se consuma el agua y el arroz este hidratado (cocinado)

Apéndice 12. “Guía de planificación de Video cápsula informativa”



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Ejercicio Profesional Supervisado modalidad servicio



“Video cápsula informativa: Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”

Objetivos

- Informar acerca de la alimentación saludable.
- Describir las funciones de los macronutrientes y micronutrientes.
- Comparar el acceso y la disponibilidad a los alimentos durante la cuarentena.
- Informar sobre la correcta hidratación y su importancia.
- Describir los conceptos sobre la alimentación y la ansiedad, incluyendo el hambre emocional.
- Informar acerca de la importancia de la actividad física.
- Realizar una demostración de actividad física para realizar en casa.

Fundamentos teóricos

Alimentación saludable. Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (OMS, 2018)

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. (OMS, 2018)

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

****Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de alimentos procesados:**

- cocinar al vapor o hervir, en vez de freír (limitar el consumo de alimentos fritos)
- reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola, maíz, cártamo y girasol
- consumir las carnes “magras”, o quitar la grasa visible de la carne
- Evitar el consumo de frituras (bolsitas de chucherías), alimentos procesados y envasados, como también reducir el consumo de pasteles, pan de manteca o bien postres procesados.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

****Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:**

- incluir verduras en todas las comidas;
- como refacciones, comer frutas frescas y verduras crudas;
- que éstas sean frescas de temporada y variadas

(OMS, 2018)

****La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:**

- limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, bebidas carbonatadas, jugos de procesados (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen

azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber) (OMS, 2018)

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo.

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinoa, entre otros.

Micronutrientes: en este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas. Algunos de ellos son:

- **Hierro:** es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal. La combinación de alimentos fuentes de hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.
- **Calcio:** se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, yogurt, etc.

****Para reducir el consumo de sal se aconseja:**

- limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos
- disminuir el consumo de condimentos o salsas ricas en sodio
- limitar el consumo de chucherías, aguas carbonatadas, enlatados (alimentos procesados)
- escoger productos con menor contenido de sodio.
- **Zinc:** indispensable en el crecimiento y desarrollo, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, etc. Los alimentos fuente de proteína

también son buena fuente de zinc: carne res, pollo y cerdo, leche, queso, nueces y leguminosas.

- Vitamina A: cumple parte importante en el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como zanahoria, papaya, melón y tomate, entre otros.
- Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos.
- Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. La mayoría de las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.

Acceso y disponibilidad de alimentos en cuarentena. La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).

Hoy, a casusa del virus COVID-19 nos encontramos en una situación de distanciamiento social en donde el acceso y la disponibilidad de los alimentos ha cambiado y es ahora de manera restringida. La limitación a la libre locomoción y los horarios establecidos por nuestras autoridades son modalidades que, si bien son necesarias para afrontar esta pandemia, han alterado la disponibilidad y el acceso de alimentos en todo el país, es decir que, lo que estábamos acostumbrados a comprar y de la manera en que comprábamos nuestros alimentos ahora ha cambiado, no encontramos ciertos alimentos en los supermercados y mercados, los precios han incrementado, algunos comercios se encuentran cerrados, entre otras consecuencias que han alterado nuestra alimentación.

Es importante tener en cuenta que debemos de ser resilientes y adaptarnos ante la situación, y nuestra alimentación es parte de este proceso de adaptación, es decir adecuar nuestra alimentación según acceso y disponibilidad con el que ahora disponemos, llevando una alimentación saludable y balanceada.

Hidratación. Si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo está compuesto por aproximadamente un 80% de agua, es fácil comprender por qué la hidratación es una acción sumamente importante para mantener un buen estado de salud, por ende, una alimentación saludable requiere de una adecuada hidratación.

Continuamente el organismo pierde fluidos, perdemos líquido a través del sudor, el vapor de agua que emitimos con la respiración, la orina y evacuaciones fecales, como también en situaciones de calor extremo, fiebre o ejercicio.

La hidratación puede llevarse a cabo aportando líquidos diversos, pues hidratarse no significa tomar agua exclusivamente, podemos ingerir otros líquidos como a las infusiones, los jugos o zumos de frutas, la leche, sopas o incluso refrescos naturales aportan líquidos que contribuyen a mantener un buen estado en este marco, sin embargo, debemos de ingerir 8 vasos de agua al día en un consumo promedio (y tomando en cuenta nuestra actividad física).

Alimentación y ansiedad. Atravesamos una situación a la que no estamos acostumbrados, nuestras actividades son ahora inusuales, el cambio de nuestros horarios de trabajo o de estudio, nuestro ambiente y entorno de restricciones, la incertidumbre sobre el virus y su desenlace, el distanciamiento social, se envuelven en diferentes emociones que como seres humanos sentimos ante dicha adversidad, que influyen en nuestra conducta, y muchas veces se manifiesta mayoritariamente alterando nuestra alimentación, aumentando o disminuyendo nuestro apetito, o bien generando la necesidad de consumir alimentos que usualmente no consumimos por ejemplo antojos.

El estrés y la ansiedad pueden agravarse no sólo por lo que se come, sino también por la forma en que se hace, por lo que se aconseja:

- No comer demasiado rápido, intentar que cada comida se realice sentado en la mesa, sin interrupciones y distracciones, es decir en realidad dedicar el tiempo solamente a la comida
- Masticar bien la comida, se habla de por lo menos 15 o 20 veces por bocado (OMS, 2018)
- Al comer más lento, es más fácil identificar el punto de saciedad
- Tener siempre presente que todos los tiempos de comida son importantes, el planificar nuestros menús nos puede ayudar, para poder comprar y preparar lo que necesitemos con tiempo.

Respetar estos hábitos le ayudará a digerir y asimilar adecuadamente la comida, favorecerá la absorción de nutrientes y le evitará molestias digestivas e intestinales. Una nutrición equilibrada

es fundamental para mantener una salud general, pero también para poder manejar mejor nuestra ansiedad y regular el estado de ánimo.

Hambre emocional. En la literatura sobre conducta alimentaria, se han identificado tres componentes individuales que afectan la elección de los alimentos: cognitivo, conductual y afectivo, en lo referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación es muy estrecha y muchas veces difícil de controlar: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo. (Herman, Polivy, 2008)

Los aumentos en el estado de ánimo negativo en respuesta a los factores de estrés también se relacionan significativamente con el mayor consumo de alimentos, pero también en condiciones de estrés agudo, algunos estudios han observado una reducción en la ingesta o pérdida del apetito. (Dressl, Etchevest, Ferreiro, Tucci, Vilariño, Torresani, 2017)

Según nuestras emociones la percepción de los alimentos que ingerimos es de manera distinta, en sí, el consumo de alimentos de “confort” nos provoca un estado psicológicamente cómodo y placentero, en donde muchas veces logramos sentir tranquilidad. El “comer emocional” implica el consumo de estos alimentos confort, altamente sabrosos, que eliminan o reducen la intensidad de estados emocionales negativos. (Dressl, et. al., 2017)

Actividad física. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Es importante mencionar que, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, 2020)

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión, etc
- mejora la salud ósea y funcional
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o

el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Referencias bibliográficas

- Dressl, N., Etchevest, L., Ferreiro, M., Tucci, G., Vilariño, L., Torresani, M. (2017). Cortisol como biomarcador de estrés, hambre emocional y estado nutricional. Argentina: RNI -revista nutrición investiga. Recuperado de: <http://old.fmed.uba.ar/escuelanutricion/revistani/pdf/18a/ncl/793c.pdf>
- Herman, C., Polivy, J. (2008). Anxiety, restraint and eating behavior. Estados Unidos: Journal of Abnormal Psychology. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322015000302182&script=sci_arttext
- OMS (2018). Alimentación sana. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OSM (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organizadora y participante

Waleska Calvinisti Juárez, EPS modalidad servicio, de la licenciatura en nutrición de la universidad de San Carlos de Guatemala.

Colaboradores

Personas adultas que validarán la video cápsula informativa por medio de un instrumento.

Población objetivo

Familias en cuarentena principalmente.

Procedimiento

Se llevará a cabo la realización de un video demostrativo de aproximadamente 15 minutos de duración, en donde se hablará de los temas como: alimentación saludable, alimentación y ansiedad, acceso y disponibilidad de alimentos durante la cuarentena, actividad física en casa para toda la

familia, incluyendo una demostración de esta. Dicho video se publicará en la plataforma de YouTube y será validado por personas de diferentes familias, utilizando un instrumento de validación; al ser aprobado será compartido por medio de un enlace único por medio de WhatsApp a familiares y compañeros EPS.

Edición

El programa utilizado para la edición será iMovie, por medio de un teléfono celular.

Apéndice 13. “Video Cápsula Informativa: Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”



Enlace de acceso: <https://youtu.be/R9-u1AEMuk8>

Apéndice 14. “Instrumento de validación de Video Cápsula Informativa: Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social”

La “Video Cápsula Informativa: Estilo de vida saludable en tiempos de distanciamiento social” fue validada con 5 personas, miembros de diferentes hogares, a los cuales se les compartió virtualmente el enlace y se les llamó por teléfono a cada uno para evaluar su validación, conocer sus comentarios y sugerencias.

| PERSONA / Edad | ¿Te resulta fácil entender cada mensaje del video? | ¿Comprendes las recomendaciones propuestas en el video? | ¿Encuentras algún concepto que no entiendas? | ¿Pondrías en práctica las recomendaciones presentadas para un estilo de vida saludable? | Sugerencia y/o comentario |
|-----------------------|---|--|---|--|--|
| Amarilis (51) | Sí | Sí | No | Sí | Tiene faltas de ortografía. |
| Juan Diego (29) | Sí | Sí | No | Sí | Está un poco largo. |
| Antonio (54) | Si | Sí | No | Sí | Todo está muy bien. |
| Clarissa (56) | Sí | Sí | No | Sí | Hay que recalcar que el ejercicio puede variarse y adecuarse a cada miembro de la familia. |
| Juan Carlos (54) | Sí | Sí | No | Sí | En algunas partes el audio no va con el tiempo del video. |

*Cada una de las recomendaciones fueron tomadas en cuenta y se realizaron respectivamente.