

Creación de una Herramienta Web para la Promoción de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos que Favorezca la educación Alimentaria y Nutricional y contribuya a la adopción de Estilos de vida saludable

DIANA CAROLINA YOPASA CARDENAS

Facultad de Ciencias y educación; Universidad Francisco José de Caldas

Maestría en educación y Comunicación

Fernando Aranguren

15 de enero de 2022

Nota de Autor

Creación de una Herramienta Web para la Promoción de las Guías Alimentarias Basadas
en Alimentos Que Favorezca la educación Alimentaria y Nutricional y contribuya a la adopción
de Estilos de vida saludable

DIANA CAROLINA YOPASA CARDENAS

Facultad de Ciencias y educación; Universidad Francisco José de Caldas

Maestría en educación y Comunicación

Fernando Aranguren

15 de enero de 2022

Nota de Autor

HOJA DE ACEPTACIÓN

DIRECTOR

EVALUADOR 1

EVALUADOR 2

Acuerdo 19 de 1998 del Consejo Superior Universitario que dice:

“Artículo 177: La universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable por las ideas propuestas en esta tesis”

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las personas y seres sintientes que están cerca de mi corazón, que me han acompañado a recorrer este camino y me han aguantado en todo momento, regalándome una sonrisa y a veces un regaño, a mis padres, mis hermanos y a Lala.

A los docentes de la maestría de educación y comunicación que me han brindado su tiempo y conocimiento, al profesor Fernando Aranguren que siempre tuvo una palabra de aliento y me guio en este proceso, no solo de crecimiento académico, si no de crecimiento personal.

Gracias a David y Erika por el apoyo en el proceso creativo que no fue fácil, pero se hizo menos difícil con su ayuda y con las ideas aportadas quedó mucho mejor de lo soñado.

Por último a Eugenia que cada día de este camino recorrido me recordó la importancia de no olvidarme de quien soy y de mis prioridades.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	11
Introducción	12
Justificación	14
Tema Problema	15
Supuestos.....	16
Objetivos.....	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos.....	17
Capítulo 1.....	18
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos- GABA.....	19
Perfil Epidemiológico de Bogotá	21
Educación Alimentaria y Nutricional.....	23
Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC.....	25
Comunicación en Salud.....	27
Hábitos de Vida Saludable	29
Hallazgos de la Investigación.....	30
Que fue lo más Relevante.....	33
Impacto en Problema- Supuestos y Objetivos.....	34
Capítulo 2.....	36
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos Para la Población Colombiana-GABA	37
Educación Alimentaria y Nutricional.....	40

Comunicación en Salud.....	44
Tecnologías de la Información y la Educación- TIC	49
Hábitos Alimentarios.....	54
Diseño del Producto	57
Relación del Producto con el Tema y el Problema	57
Relación del Producto con los Supuestos y Objetivos	57
Descripción del Producto.....	58
Estructura página web	59
Generalidades.....	59
Mensajes Claves.....	59
Grupos de Alimentos	61
Plato Saludable.....	62
Glosario.....	63
Colaboraciones.....	64
CAPITULO 3.....	¡Error! Marcador no definido.
Tipo de Investigación	65
Enfoque	65
Caracterización de la Población de Testeo.....	67
Análisis de la Información	67
CAPITULO 4.....	69
Resultados Entrevista Semiestructurada	70

Resultados del Testeo.....	71
Hallazgos.....	73
Conclusiones.....	75
Referencias.....	77

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Estructura de recolección de la información.....	67
Tabla 2. Ámbitos de competencias de la Pagina Web	69
Tabla 3 Resultados de la entrevista semiestructurada aplicada a madres comunitarias de la localidad de San Cristóbal.	71

TABLA DE FIGURAS

Figura 1. Estructura de la pestaña de inicio de la página saberes alimentarios.	59
Figura 2. Estructura de la pestaña de grupo de alimentos de la página saberes alimentarios.....	60
Figura 3. Estructura de la pestaña de recorrido alimentario de la página saberes alimentarios. ..	61
Figura 4. Estructura del plato de la familia colombiana para la promoción de alimentación saludable.	62
Figura 5. Estructura de la pestaña de glosario de la página saberes alimentarios.	63
Figura 6. Estructura de la pestaña colaboraciones de la página saberes alimentarios.	64

Resumen

Objetivo: Diseñar una herramienta web que le permita a las madres comunitarias de la localidad cuarta de San Cristóbal realizar educación alimentaria y nutricional basada en las guías alimentarias para la promoción de una alimentación saludable. **Metodología:** Se desarrollo un proyecto de investigación creación de tipo exploratorio con enfoque mixto, en la cual se diseñó una herramienta web para la promoción de las guías alimentarias basadas en alimentos, se contó con una entrevista semiestructurada a 14 madres comunitarias y el testeó de la herramienta web con la participación de 5 profesionales de nutrición y 6 madres comunitarias, el análisis de la información se realizó mediante la herramienta Excel. **Resultados:** Se encontró que el 100% de las madres comunitarias realizan educación alimentaria y nutricional en su quehacer diario y el 66% de ellas realiza búsqueda de información acerca de alimentación y nutrición en internet; además de esto el 50% de ellas desconoce las GABA-guías alimentarias basadas en alimentos. **Conclusiones:** Se evidenció que las tecnologías de la información aportan a la promoción de las GABA. Se observó que las madres comunitarias son un agente fundamental en la promoción de hábitos de alimentación saludable.

Palabras claves: Educación alimentaria y nutricional, GABA, Comunicación en salud, TICS, Hábitos.

Introducción

Las enfermedades crónicas no transmisibles y la obesidad son problemas en salud pública que están asociados a los patrones inadecuados de alimentación, a nivel mundial se han generado estrategias educativas que permitan mitigar las consecuencias de enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias y respiratorias crónicas; en Colombia se estima que el 76% de los adultos presenta morbilidad asociada a enfermedades crónicas no transmisibles.

En relación con la pertinencia del proyecto de investigación creación del diseño de una herramienta web que cuente con el soporte de las guías alimentarias basadas en alimentos para la promoción de una alimentación saludable en la población de Bogotá, se generó la construcción de 5 ejes temáticos que se desprenden del planteamiento de la pregunta problema y que se sustentaron de manera argumentativa mediante un proceso sistemático de revisión bibliográfica.

Al término de la revisión documental se contó con los insumos necesarios para dar estructura al proyecto de investigación, se presenta un primer capítulo de antecedentes donde se estructuran los ejes temáticos y se relacionan con la herramienta web a desarrollar; otro de los aspectos identificados dentro de este ejercicio son la estructura teórica y la estructura de orden situado, con los cuales puede generarse un espacio de análisis del contexto y la población objetivo.

Los antecedentes permitieron identificar argumentos teóricos que apoyan la importancia del usos de las tecnologías de la comunicación, como una herramienta que permita diseñar estrategias educativas dada la forma en que se relacionan las personas en estos medios, el auge en la búsqueda de información y la necesidad de innovar las estrategias de educación alimentaria y nutricional a emplear.

El segundo capítulo presenta la contextualización teórica de la investigación donde se hace un recorrido por aspectos relevantes y por dimensiones estructurantes, las interacciones presentadas entre ellas, además de la pertinencia de la investigación y posterior diseño del producto, este capítulo permite identificar la configuración de cada una de las dimensiones en las que se encuentra estructurado el proyecto de trabajo de grado; donde se presenta el abordaje del documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana.

Se contará con un acercamiento a las dimensiones de educación alimentaria y nutricional, comunicación en salud y como: a estas 2 dimensiones se articulan las tecnologías de la información y la manera en que se interconectan para poder generar cambios en los hábitos alimentarios y la adopción de estilos de vida saludable teniendo como soporte las guías basadas en alimentos.

Justificación

En Colombia se cuenta con las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana, – GABA fueron adoptadas por decisión tomada por la FAO- Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura, son una herramienta educativa para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y como respuesta a situaciones emergentes asociadas a hábitos de alimentación inadecuada.

Las GABA están diseñadas para la población colombiana sana, sin embargo; en sus recomendaciones puede abordar a población con enfermedades crónicas no transmisibles, las guías presentan un lenguaje técnico orientado en mayor medida a la academia y a los profesionales de nutrición y dietética; aunque se cuenta con un acercamiento a la población que trabaja en los programas del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF, faltan herramientas que permitan acercar las GABA a la población en general.

Por lo cual se plantea la posibilidad de crear una herramienta digital que permita el acercamiento de las GABA a la población y que cuente con información veraz acerca de la adopción de estilos de vida saludable, minimizando el riesgo de hacer uso de información que pueda causar daño y que mejore los indicadores en salud.

Teniendo en cuenta lo anterior, la investigación creación diseñada presenta pertinencia, es actual dado el contexto e indicadores epidemiológicos con los que cuenta Bogotá presentados en el proyecto, además de la posibilidad de acercamiento a la población beneficiaria del ICBF- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Tema Problema

En Bogotá se cuenta con la implementación de programas de atención a la primera infancia adscritos al instituto Colombiano de Bienestar Familiar, los cuales son atendidos por agentes comunitarios: estos son denominados hogares comunitarios de bienestar familiar, cuentan con una cobertura del 60% de los niños y niñas, estos hacen parte de los programas de primera infancia y se encuentran en la modalidad comunitaria.

En Colombia se cuenta con documentos técnicos para la promoción de una alimentación saludable, dentro de estos documentos se encuentran las guías alimentarias basadas en alimentos para la adopción de hábitos de alimentación saludables, dichas guías no han contado con un proceso de divulgación en la población de Bogotá, dentro de las dificultades evidenciadas está el hecho de no tener acceso al uso de tecnologías de la información y comunicación donde se pueda encontrar información que sea más accesible para la población.

El contar con una herramienta web para la promoción de una alimentación saludable implica conocer los patrones y hábitos alimentarios de la población, el significado del alimento para las personas y las dinámicas relacionadas con la interacción de la población con tecnologías de la información en relación con los aspectos relacionados con la salud.

La localidad cuarta de San Cristóbal hace parte de Bogotá, allí se cuenta con 400 hogares comunitarios de bienestar con una cobertura total de 6100 niños y niñas, se evidencia que ha incrementado el exceso de peso con un 5% (n=305), estos hogares cuentan con las GABA- guías alimentarias basadas en alimentos como una herramienta para la educación alimentaria y nutricional, sin embargo; se realiza un abordaje desde lo informativo y no se cuenta con herramientas innovadoras que aporten en los procesos de educación alimentaria y nutricional.

Por lo cual la problemática se orientó con relación a como el desarrollo de herramientas web puede aportar en la educación alimentaria y nutricional, evitando que se queden en espacios informativos desde un abordaje débil con la población, esto afecta la adopción de una alimentación saludable, que se resume en la siguiente pregunta:

¿Cómo promover los procesos de educación alimentaria y nutricional basada en las guías alimentarias en los hogares comunitarios de la localidad de San Cristóbal?

Supuestos

- Las guías alimentarias basadas en alimentos son una herramienta que puede contribuir en la educación alimentaria y nutricional.
- La implementación de una herramienta web contribuye a la adopción de hábitos de alimentación saludable en la población.
- Una herramienta web basada en las guías alimentarias disminuirá la búsqueda de información en páginas de internet que puede ser confusa y generar prácticas inadecuadas de alimentación.
- Contar con una mayor difusión de materiales educativos como las GABAS podría llevar a una adopción más fácil de adecuados hábitos de alimentación.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una herramienta web que le permita a las madres comunitarias de la localidad cuarta de San Cristóbal realizar educación alimentaria y nutricional basada en las guías alimentarias para la promoción de una alimentación saludable.

Objetivos Específicos

- Realizar la selección de la herramienta web que presente mejores características para desarrollar educación alimentaria y nutricional
- Articular el documento técnico de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana con la herramienta web seleccionada.
- Implementar la herramienta web con madres comunitarias de la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

Capítulo 1

Para la elaboración de la presente investigación creación se realizó un proceso metodológico de búsqueda de información respecto al tema problema identificado, teniendo en cuenta 5 ejes fundamentales para la organización de la información, se realizó una revisión documental para la identificación de la estrategia que se pudiera implementar y que pueda aportar a mejorar los procesos de educación alimentaria.

El comportamiento epidemiológico de las enfermedades crónicas no trasmisibles y de la obesidad plantea un reto en la comunicación y en la educación, sumado al acercamiento con el que se cuenta hoy en día a las tecnologías de la información y educación; por lo cual se realiza el planteamiento del diseño de una creación de una herramienta web, por medio de la cual se pueda realizar educación alimentaria y nutricional articulándola con las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana- GABA.

Para determinar la viabilidad de esta creación se planteó un proceso de búsqueda sistémica de información, en la cual se contó con una revisión documental en bases indexadas de diferentes universidades dentro de las que se encuentran: la Universidad Nacional de Colombia, la Pontificia Universidad Javeriana y la Universidad Distrital, revisando un total de 60 documentos con temáticas afines; de estos se tomaron 20 textos los cuales fueron reseñados y utilizados para el análisis y contextualización del problema a trabajar.

Se realizó una organización de la información según 5 ejes fundamentales dentro de los que se encuentran: educación alimentaria y nutricional, comunicación en salud, las tics, guías alimentarias basadas en alimentos y hábitos de alimentación; durante el proceso de análisis de la

información se identificó que una de las categorías que más documentos y reseñas presentaba era la de Tecnologías de la información, la cual estaba articulada a los ejes de educación alimentaria y comunicación en salud; otra de las observaciones fue el hecho de contar con una menor documentación en el eje de guías alimentarias basadas en alimentos,

Un aspecto que se evidenció durante el proceso de sistematización de la información fue como en los diferentes ejes abordaban la importancia de los hábitos y prácticas en alimentación para la adopción de estilos de vida saludable, por lo cual se realizó la inclusión de un quinto eje de trabajo: hábitos alimentarios.

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos- GABA

Las Guías alimentarias basadas en alimentos son la respuesta a una necesidad identificada, son un documento técnico que surgió de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN) organizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), realizada en Roma el año 1992:

Como respuesta al incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) y como estas constituían un problema de salud pública que afectaba con mayor fuerza y gravedad a las poblaciones más vulnerables, lo que debía ser abordado por los países miembros a través de políticas públicas de carácter intersectorial (Olivares, 2014, pág. 261).

Las GABA han sido desarrolladas por cada país teniendo en cuenta aspectos relevantes de la cultura alimentaria, hábitos y practicas propias, se ha contado con algunas guías

internacionales como base para el diseño de las colombianas, dentro de las que han servido de insumo son: las Guías alimentarias de Estados Unidos, México, Chile y Nueva Zelanda, las cuales han permitido documentar los procesos educativos y comunicativos que a través de la guía de facilitadores y los rotafolios generados desde el del ICBF.

Se han integrado estos documentos como una estrategia de respuesta a políticas como la de seguridad alimentaria y nutricional (CONPES 113 de 2008), allí se ha enmarcado la educación alimentaria y nutricional como un determinante para la adopción de estilos de vida saludable, y se encuentran dentro de las acciones para el cumplimiento del eje del consumo de alimentos de la política, otra de las políticas en las cuales se enmarca la educación para la salud, es el Modelo integrado de atención en salud-MIAS, política de educación alimentaria y nutricional, donde no se ha identificado la articulación de las GABA que permitan la promoción de este documento como una estrategia educomunicativa con relación a la educación alimentaria y de comunicación para la salud.

A lo largo de la búsqueda de la información acerca de las GABA se observó que se cuenta con un documento técnico que trabaja a nivel mundial la promoción de la alimentación saludable, sin embargo; no se ha contado con el abordaje suficiente, es importante ya que se plantea como una herramienta educativa, en algunos de las investigaciones en las cuales se han trabajado con las GABA se ha observado que son una herramienta, que se puede abordar en el ámbito sanitario en salud pública, también; puede ser útil en el ámbito escolar y presenta una alta efectividad en la educación alimentaria.

En varias de las investigaciones abordadas se concluyó que una de las debilidades de las GABA es que no cuenta con herramientas tecnológicas suficientes que permitan su acercamiento a la población, ya que se identificó que el tema abordado es fundamental para la promoción de la salud y prevención de enfermedades, dado que uno de los objetivos principales de las GABA es la promoción de estilos de vida saludable que contribuya a la disminución de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, lo cual es fundamental teniendo en cuenta los indicadores en Bogotá que se presentan a continuación en el perfil epidemiológico de la población.

Perfil Epidemiológico de Bogotá

Teniendo en cuenta que las GABA se concibieron como un documento que aporte a la mitigación de los indicadores epidemiológicos mediante la educación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad se hace importante identificar la situación a nivel país y ciudad. El primer aspecto a tener en cuenta es identificar qué son las enfermedades crónicas no transmisibles, que son de larga duración y de progresión lenta, se cuenta con 4 tipos de enfermedades crónicas no transmisibles: El cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y enfermedades respiratorias crónicas, las cuales están asociadas a factores de riesgo comunes dentro de los que se encuentran: el tabaquismo, el sedentarismo, el consumo de alcohol e inadecuados hábitos de alimentación, en Bogotá según datos de Secretaria de salud de Bogotá- SDS se presenta una tasa de mortalidad asociada a las enfermedades crónicas no transmisibles para el 2019 de 16.2 x 100.000 muertes, presentando mayor mortalidad por diabetes mellitus con una tasa de mortalidad del 3.5 x 100.000 muertes; seguido por la mortalidad por enfermedades

respiratorias crónicas que presenta una tasa de 2.4 x 100.000 muertes y por último la muerte de por hipertensión.

Las enfermedades crónicas no transmisibles y las mortalidades asociadas a ellas están fuertemente asociadas a los hábitos de alimentación de la población, quienes presentan bajo consumo de frutas y verduras, referenciado en la ENSIN 2015 para Bogotá se cuenta con un porcentaje alto de consumo de verduras cocidas con una prevalencia del 82,2% sin embargo; la frecuencia de consumo es una vez al día y la OMS - Organización mundial de la salud es de 2 veces al día, con un mayor consumo por parte de los hombres que de las mujeres, en relación al consumo de frutas se presenta un mayor consume de frutas en jugo una prevalencia del 89.2% y el consumo de una vez al día, muy por debajo de las recomendaciones las cuales son de 3 veces al día de fruta entera.

En Bogotá se presenta una mayor prevalencia de actividad física en hombres (36%) que en mujeres (27.9%), dicha actividad está asociada a caminar como medio de transporte o el uso de la bicicleta para el mismo fin, uno de los aspectos en la población adulta es que aquellos que hacen parte o participan en programas de actividad física dirigida cuentan con una mayor prevalencia de dar cumplimiento a las recomendaciones que según refiere la OMS- Organización mundial de la salud es de 150 minutos a la semana.

Dentro de los factores de riesgo en las practicas alimentarias se cuenta con 17,6 gramos consumo diario, con un mayor consumo en hombres que en mujeres, que está por encima de la recomendación planteada por la OMS de 10 gramos al día, dado por el consumo de azucares, panela y bebidas carbonatadas, otros alimentos que presenta un alto consumo son los paquetes

con un 51,3% y las comidas rápidas con un 54,4%, el consumo de alimentos fritos con un 86,2% y de bebidas alcohólicas con el 41,1% uno de los aspectos más importantes es el tiempo excesivo frente a pantallas, en Bogotá se presenta una de las prevalencias más altas con un 56% de adultos que pasan más de 4 horas frente a computadores, televisión o celulares.

Educación Alimentaria y Nutricional

Como se presentó en el perfil epidemiológico la educación alimentaria es un proceso que permite la promoción de la alimentación como un factor protector de la salud, en el proceso investigativo se abordó desde conceptos referidos por la profesora de la universidad de Antioquia Teresita Álzate Yepes y Eva Zafra que han abordado el tema desde procesos investigativos y han identificado las debilidades de los profesionales de salud en este aspecto, que es fundamental en el ejercicio del profesional en salud como lo refieren en los documentos abordados, y donde se integra un término importante: la alfabetización en salud, que va muy de la mano con el trabajo realizado por Paulo Freire en el cual se habla del empoderamiento de la comunidad.

Este es uno de los aspectos fundamentales debido a que los profesionales de salud en su consulta realizan educación en salud, en alimentación y nutrición y no cuentan con un proceso formativo en esta área dentro del espacio académico, esto puede estar asociado a lo referido por la profesora Álzate que menciona en su artículo desde la educación hacia la pedagogía, las falencias que presentan los profesionales en salud con relación a su labor como educadores ya que no se logra realizar una educación estructurada, solo se informa al individuo o comunidad sin tener en cuenta las características y con ello se espera lograr el cambio y como lo menciona Álzate:

Dicho no significa oído, oído no significa comprendido, comprendido no significa estar de acuerdo, estar de acuerdo no significa llevar a cabo y llevar a cabo no significa mantener” (Alzate Yepes, 2006, pág. 24). Otro de los aspectos que ella menciona es que en la educación para la salud y la nutrición ha cambiado de mediaciones con el avance tecnológico, sin encontrarse una clara formación pedagógica en los profesionales que abordan los procesos educativos con las personas (Alzate Yepes, 2006, pág. 28).

Ella refiere que los profesionales de salud no generan una intervención educativa de manera estructurada y que, por lo tanto, se desdibuja al usuario o paciente y debido a esto la educación se convierte en un espacio para brindar información, sin estructura ni planeación, por lo cual los profesionales en salud deben contar con un componente educativo en sus espacios de formación.

Se debe fortalecer la alfabetización en salud que no solo está encaminada en la educación para la salud, es un término relevante ya que este se enmarca en un proceso el cual se ha concebido como “práctica social intencionalmente dirigida a fortalecer las percepciones y significaciones que sobre la salud hacen los individuos y las comunidades” (Zea , 2017, pág. 63) y es allí donde la alfabetización y la educación para la salud se articulan, ya que cuentan con un mismo objetivo donde se busca el empoderamiento de la comunidad en relación a los temas en salud, además del manejo del sistema de salud donde se brinda gran parte de la educación en salud y donde se presentan debilidades referidas al corto tiempo de atención y a que la información brindada no es clara, otro aspecto es el hecho de las pocas herramientas digitales con las que se cuentan en los espacios sanitarios o comunitarios para apoyar la educación en salud y la alimentaria y nutricional.

Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC

Dentro de los ejes que se han abordado, las tecnologías de la información y comunicación -TIC, se presentan como un aspecto transversal y articulador, ya que en algunas de las investigaciones revisadas se articulaban las TIC a los procesos comunicativos, educativos y como una de las herramientas para la implementación de las GABA, generando una mayor aprensión de los mensajes claves por los niños en el ámbito escolar, ya que las TIC se han insertado en su cotidianidad.

En la actualidad las TIC son una herramienta que permite el acercamiento a la población en sus diferentes cursos de vida a información, además de presentar un potencial como herramientas de prevención e intervención destinados a influir en los comportamientos juveniles relacionados con la obesidad y el sobrepeso. (Cordero, 2019, pág. 68). Uno de los mayores consumidores identificados de tecnología es la población joven, la cual utiliza el internet como la principal fuente de información de aspectos relacionados con la salud. Se calcula que el adolescente promedio consulta internet más de 100 veces al día, y más de las tres cuartas partes frecuenta las redes sociales (Cordero, 2019)

Esto es un aspecto fundamental en la investigación planteada ya que varios autores han mencionado, como el contar con tantas fuentes de información en internet se presenta como un riesgo; varios estudios refieren que las fuentes de información son amplias, se presenta un mayor número de generadores de contenidos, no solo se presentan medios tradicionales y se cuenta con un alto número de personas que ofrecen información, realizando publicaciones, brindando opiniones y recomendaciones.

Uno de los riesgos que se presenta en el aspecto mencionado anteriormente es el de acceder a información que no cuenta con soporte científico y donde se pueden presentar practicas inadecuadas para el logro de objetivos que no conducen a mejorar su condición de salud y es donde se plantea el uso responsable de las tecnologías ya que según el estudio de Niño:

La sociedad actualmente se encuentra formada por individuos con un alto grado de dependencia hacia dispositivos que modifican sus comportamientos y que mejoran día a día su calidad de vida. El poderoso vínculo creado entre individuo y dispositivo no es gratuito, se sustenta en una estrecha relación que aporta un alto grado de “satisfacción” al usuario (Niño, 2015, pág. 147)

En los documentos revisados se evidencia una alta dependencia del teléfono móvil que puede presentar un factor de riesgo, pero también puede ser una posibilidad, esto basado en lo que refiere el artículo comunicación y salud: este dispositivo acerca a la población a medios alternos de comunicación, además de identificar las dinámicas y hábitos adquiridos por las personas con relación a la tecnología.

Este aspecto es importante ya que se puede dar uso de estos elementos como un medio en el cual se puede abordar a la población, brindar educación alimentaria y nutricional y educación en salud, dentro de las variables importantes que se han encontrado en el proceso de investigación y creación está: identificar cómo la población realiza la búsqueda de información, donde un gran número de ciudadanos busca informarse sobre salud en espacios que presentan un número variado de fuentes y que no generan filtros para la información de calidad.

Dado que varios de los estudios abordados han reiterado la importancia de las redes sociales y plataformas digitales en la educación alimentaria y nutricional, es necesario tener en cuenta el apartado que el autor nos refiere con relación a la teoría de la aceptación. El autor establece Davis, F. & Venkatesh, V. (1989) en su “Teoría de la Aceptación de la Tecnología los seres humanos son proclives a aceptar cualquier nueva tecnología siempre y cuando se perciba con nitidez que este nuevo reto contribuye a facilitarles la vida”. (Niño, 2015, pág. 148)

Comunicación en Salud

En varias de las investigaciones se aborda la comunicación en salud como un aspecto independiente de la educación, hecho que es pertinente para esta investigación, desde los autores que soportan este eje para la adopción de hábitos en salud y alimentación se identifica la comunicación como un aspecto que permite el dialogo y el empoderamiento en relación con las acciones en salud, algunos de los autores articulan las TIC como otra forma de comunicación.

En uno de los estudios se abordó una estrategia multimedial como eje metodológico, cuya base es la Pedagogía Masiva Multimedial y el modelo teórico de Comunicación para el Desarrollo, el cual parte del entendido que a través del acto comunicativo se crea y estimula el diálogo entre interlocutores integrando el saber popular, el conocimiento empírico, sensorial, tradicional y no formalizado al conocimiento técnico, académico, científico y formal (Niño, 2015, pág. 120).

Otro de los aspectos trabajados por los autores es como la comunicación con los pares y no solo ellos si no los medios de comunicación o que algunos autores denominan la cultura de la habitación, y como estos dos actores influyen la toma de decisiones de cada uno de nosotros y

que es relevante en el aspecto de los hábitos y practicas alimentarias e información en salud. (Bonilla, 2020, pág. 91).

Se hace fundamental analizar en la comunicación el termino de mediación en el cual Hegel refiere que tiene que ver con el movimiento del sujeto en su permanente camino (Vasquez Arrieta, 2009), y como lo manifiesta el mismo autor, la mediación se mueve con uno mismo, ya que las relaciones sociales generan trasformaciones del mensaje; se pueden crear espacios que den otro significado y puede ser este un determinante que este asociado a la poca adherencia a las recomendaciones en salud y alimentación que se brindan en los espacios educativos por los profesionales de salud.

Otro de los puntos de vista importante es el que expone Jesús Martín Barbero, es el hecho de que para estudiar la comunicación se debe realizar un abordaje desde lo cultural, el lenguaje y las prácticas culturales del individuo (Vasquez Arrieta, 2009), donde el contexto le otorga significado a la comunicación y habría que plantearse como se está dando esa articulación de los sujetos con los medios, dado que en la actualidad se puede no solo ser receptor de la información si no generarla de manera inmediata y en ocasiones con poca evidencia científica.

Dentro de los documentos abordados toma relevancia los medios de comunicación como un determinante en la toma de decisiones y si bien es cierto el consumo de bienes y servicios va más allá de solo la publicidad se deben tomar herramientas de estos medios que permitan el fortalecimiento de la comunicación en salud, que como lo refiere la OMS, se debe trabajar en estrategias que permitan influenciar las decisiones de los individuos en relación a la toma de decisiones en salud que favorezcan su estado de bienestar.

Hábitos de Vida Saludable

La adopción de los estilos de vida saludable han sido complejos por las practicas sociales con las que cuentan las personas, el acercamiento a este término se realizará por medio de Bourdieu, el cual cuenta con un enfoque estructuralista, constructivista, el estructuralismo refiere que:

"Que existen en el mundo social mismo, y no solamente en los sistemas simbólicos, lenguaje, mito, etc., estructuras objetivas, independientes de la conciencia y de la voluntad de los agentes, que son capaces de orientar o de coaccionar sus prácticas o sus representaciones" (Bourdieu, 1987a: 127). En el constructivismo se plantea: "que hay una Genesis social de una parte de los esquemas de percepción, de pensamiento y de acción que son constitutivos de lo que llamó habitus, y por otra parte estructuras, y en particular de lo que llamo campos y grupos, especialmente de los que se llama generalmente las clases sociales" (Bourdieu, 1987a: 127).

Los aspectos expuestos son importantes ya que el habitus que es un concepto el cual hace referencia con las relaciones históricas y con los alimentos se cuenta con una relación desde el nacimiento a través de la lactancia materna y los alimentos que nos brindan en casa, el habitus son disposiciones durables en el área de la alimentación que hace que sea difícil la modificación.

Este fue un eje que adquirió relevancia a través de la investigación ya que se observó que algunos de los factores fundamentales para la adopción de estilos de vida saludable son las prácticas y los hábitos de las personas.

Hallazgos de la Investigación

Dentro del proceso investigativo y con el soporte documental abordado se identificó que el tema planteado continua manteniendo coherencia y la pregunta es más consistente ya que se determinó una población específica de trabajo, otro de los aspectos que hace que la propuesta presente un mayor peso es que durante el proceso de búsqueda de información sobre las guías alimentarias basadas en alimentos, se encontraron estudios de análisis de implementación, en Latinoamérica se cuenta con un estudio en el cual mediante una herramienta digital se trabajó con población escolar.

En relación con las GABA se encontró que para América Latina se cuenta con el informe de la consulta técnica regional de las guías alimentarias en el 2008, que identificó que en Colombia para ese momento las GABA se estaban implementando. En el documento técnico realizado por la FAO y la CELAC- Comunidad de los estados latinoamericanos y caribeños del año 2018 se identificó que las GABA están dirigidas a población del área de la salud y afines, no se observa que la población general se involucre en la difusión del documento, otro aspecto es que no se ha realizado evaluación de la implementación a nivel país, el ICBF- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar reconoce que no se cuenta con plan de evaluación de las GABA actuales.

Se realizó una búsqueda en instituciones a nivel nacional y en Bogotá que abordan el tema de alimentación a nivel comunitario o que desarrollan acciones en educación y comunicación relacionadas con las GABA y no se encontraron documentos de análisis o de experiencias con el documento, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar-ICBF ha realizado

el diseño e implementa las GABA, cuenta con rotafolios y manuales facilitadores, sin embargo; no ha desarrollado ninguna herramienta digital que apoye la difusión del documento.

Lo mencionado anteriormente fortalece la investigación ya que puede ser pionera en la difusión de las GABA mediante una herramienta tecnológica que permita hacer uso de las TIC, para generar educación alimentaria y nutricional y lograr la adopción de estilos de vida saludable, se ha realizado un proceso de revisión de la información, sin embargo, debe realizarse una revisión del eje de comunicación ya que puede fortalecerse con algunos estudios enfocados en herramientas en educación alimentaria.

Teniendo en cuenta que es una investigación creación que está enfocada en el diseño de un producto educocomunicativo en el área de alimentación y nutrición basado en la GABA, considero que es pertinente, convincente y consecuente con las necesidades identificadas en el perfil epidemiológico de Bogotá, el cual presenta un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, otro aspecto a tener en cuenta es que no se encontró a lo largo de la investigación experiencias similares en Bogotá por lo cual la pertinencia se potencia.

El proyecto es pertinente a nivel temático, es representativo ya que se cuenta con un soporte teórico fuerte desde el documento técnico de las GABA que han sido diseñadas para la promoción de estilos de vida saludables con enfoque en la nutrición, a la cual le hace falta una herramienta digital que ayude a la promoción de las GABA.

Con relación a los antecedentes trabajados se cuenta con un soporte teórico fuerte, con un proceso de sistematización de la información que ha permitido identificar documentos que enriquecen la investigación, en los cuales se ha realizado un abordaje de los criterios

identificados y que brindan y soportan la perspectiva de la creación que da respuesta al problema planteado, otro de los aspectos que se evidencia en los antecedentes, es el poco abordaje investigativo y análisis de la implementación de las GABA, que da pertinencia al proyecto planteado, dentro de los antecedentes se ha realizado un análisis de los indicadores de salud y nutricionales de Bogotá y se refleja un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad asociado a prácticas alimentarias inadecuadas; que en gran medida están condicionadas por la información que reciben las personas de sus pares, medios de comunicación y la publicidad, una de las mayores debilidades en los profesionales de salud que dan abordaje a esta serie de situaciones, sea en el ámbito hospitalario, comunitario y educativo.

Se hace importante en este sentido la perspectiva que plantea la investigación creación de generar un herramienta que aporte desde lo comunicativo y desde lo educativo, aprovechando los espacios que se han generado mediante las tecnologías de la información, que ayudan a mantener una comunicación de manera constante con las personas y que pueden ser un medio que permita el acercamiento de la información de las GABA; además de poder ser utilizado como una herramienta educativa que de alguna manera impacte en los indicadores a largo plazo.

El proyecto puede aportar a la maestría desde la posibilidad de articular los procesos comunicativos, educativos y tecnológicos para la contribución en los cambios de estilos de vida de las personas, otro de los aspectos es el de abrir el campo de acción de la maestría pasando del ámbito educativo al sanitario, en el cual son importantes los procesos educativos y comunicativo para el empoderamiento de la población; con relación a sus procesos de salud y enfermedad, pero también desde la alfabetización en salud que permita la exigibilidad de sus

derechos y también el aprovechamiento de la ciudad, desde la perspectiva de una ciudad educadora en salud, que genere espacios en los cuales se pueda realizar actividad física. Se espera que la investigación impacte en la comunidad acercando los documentos técnicos diseñados para la educación alimentaria y nutricional y se disminuya la búsqueda de información en salud y nutrición en los denominados influenciadores o en páginas web con poco rigor científico.

Que fue lo más Relevante

Tomando como punto de partida los documentos revisados, se cuenta con aportes relevantes con relación a cada uno de los ejes temáticos, en el de educación alimentaria y nutricional se identificaron aspectos importantes como: el de estructurar los procesos educativos y la importancia en la articulación de las tecnologías de la comunicación para lograr un mayor acercamiento a la población referido por la Docente (Teresita Yepes Álzate).

Además se articula la comunicación en salud desde el termino alfabetización en salud, que busca el empoderamiento de los individuos no solo de los procesos propios de la estructura y política en salud, sino asociado a su propia salud, se cuenta con interconexión con el eje de educación alimentaria que es una causa de múltiples afectaciones en salud, además se retoma un aspecto fundamental que (Martin Barbero) ha referido y es el aspecto de las mediaciones que es relevante en el proceso de análisis comunicativo asociado al consumo alimentos de los individuos.

Las GABA presentaron en el orden situado hallazgos importantes en donde, al articularse con herramientas digitales escolares y población del área de la salud contaron con una mejor comprensión de estas y adopción de estilos de vida saludable y cambios en los hábitos de

alimentación; este último aspecto ingresa como un eje importante, en el cual se plantea que el contexto social es un determinante en los hábitos de cada uno de los individuos y como esto impacta en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación (Bourdieu).

Dentro del proceso documental se hizo relevante la identificación de la interconexión de los ejes temáticos, dentro de los cuales se cuentan con experiencias en las que a través del uso de las tecnologías de la información se ha logrado la adopción de hábitos de alimentación saludable, además de experiencias que permiten identificar la importancia de la articulación de las GABA a los procesos educomunicativos y como cada uno de los ejes es transversalizado por las tecnologías de la comunicación como un elemento determinante dadas las dinámicas globales.

Otro de los aspectos relevantes esta en los hallazgos de la revisión documental en el eje de las GABA; en búsqueda del orden situado no se lograron identificar experiencias similares a la planteada en este proyecto, desde el análisis del orden teórico se identificó que para Colombia se ha realizado poco abordaje de las GABA, lo cual es referido por la comunidad de estados latinoamericanos y caribeños - CELAC en donde mencionan que para Colombia no se ha realizado análisis de implementación y no se presentan experiencias con este documento para la promoción de estilos de vida saludable.

Impacto en Problema- Supuestos y Objetivos

Mediante el proceso de revisión documental se ha generado un fortalecimiento de los objetivos planteados basados en experiencias situadas de uso de páginas web para la adopción de estilos de vida saludable, algunas de las investigaciones situadas han permitido ver el impacto de como el uso de las herramientas web en niños han permitido la disminución de la obesidad, otro de los documentos permiten identificar la importancia de la problemática teniendo como base el

perfil epidemiológico es la investigación de la profesora Álzate, en el cual presenta las dificultades de los profesionales de salud para generar unos procesos educativos estructurados, así que el proceso investigativo ha permitido fortalecer el objetivo ya que argumentan de manera situada como puede generarse una mejora del estado nutricional mediante la adopción de estilos de vida saludable.

Los antecedentes de orden teórico se concretaron a lo largo del recorrido investigativo, permitiendo ser aplicados en el caso del diseño de una herramienta web que contribuye a realizar procesos educomunicativos en el área de salud y nutrición, además de un acercamiento teórico a los factores que determinan la toma de decisiones en las personas, la cotidianidad y las forma como interactúan con los espacios que habitan, con los medios de comunicación, los mensajes y sus pares.

Los autores abordados han permitido generar un soporte argumentativo claro de la importancia de los 5 ejes que se tomaron como soporte para la construcción del objetivo, que se articula de manera clara a la problemática identificada, además de dar respuesta a los supuestos planteados, ya que dentro de la revisión se evidenció como las TIC han aportado a la adopción de estilos de vida saludable contribuyendo a la mejora del perfil epidemiológico de la población abordada, además de generar un contexto importante para entender como las herramientas web dinamizan procesos en salud y son utilizadas actualmente por la población.

Capítulo 2

Uno de los hallazgos al estudiar las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana- GABA es que al realizar un acercamiento a esta herramienta, se observa poco abordaje de esta y debilidad en el seguimiento a la implementación, ya que las guías son un documento técnico nacional que busca la adopción de estilos de vida saludable, se encontró baja difusión de la información, con un enfoque muy académico, que ha limitado el acercamiento a la población dejando de lado ámbitos de vida cotidiana.

La respuesta al problema identificado es el diseño de una herramienta web que permita contar con una mayor divulgación de las GABA, mediante el cual se puede realizar un proceso de educación alimentaria y nutricional, para lo cual se ha realizado una revisión de antecedentes teóricos y experienciales que permitan determinar la pertinencia del uso de este tipo de herramientas para realizar educación alimentaria, además de realizar un acercamiento teórico a través de la problemática identificada; en la cual se determinó como la debilidad en los procesos de educación alimentaria está teniendo como consecuencia cambios en el perfil epidemiológico de la población, para ello se determinaron 5 dimensiones estructurantes que permiten lograr la creación de una herramienta que pueda contribuir a la adopción de hábitos de alimentación saludable.

Este capítulo tiene como base los antecedentes de orden teórico y situado, en el cual se abordaron 5 dimensiones estructurantes que generaron la organización para llevar a cabo la revisión sistemática de la información dentro de las cuales se encuentran: las Guías alimentarias basadas en alimentos – GABA, educación alimentaria y nutricional, comunicación en salud, el uso de las tecnologías de la comunicación y una quinta dimensión que a lo largo de la

construcción de antecedentes surgió con una dimensión determinante y es la de los hábitos asociado a los procesos alimentarios.

En el marco conceptual se abordaron referentes teóricos internacionales en su mayoría con un porcentaje del 85% (n=17) y 15% (n=3) nacionales, se contó con la revisión de 2 trabajos doctorado y 18 artículos científicos, esto permitió identificar el poco abordaje en el país del tema a revisar, no se contó con artículos adscritos a instituciones y ninguno hizo parte de productos digitales.

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos Para la Población Colombiana-GABA

La construcción de las guías alimentarias basadas en alimentos- GABA surge de una consulta realizada por la FAO/OMS en Roma en 1995 para establecer bases científicas que permitan que los países logren desarrollar un documento que se adapte a las necesidades poblaciones y genere estrategias para la que permitan la reducción de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles mediante la adopción de dietas apropiadas y estilos de vida sanos.

Las guías alimentarias según lo refiere Cecilia Morón presentan como eje fundamental el conocimiento epidemiológico poblacional, se consideran factores socioeconómicos, ambientales y agrícolas que permitan el cumplimiento de dos aspectos fundamentales: el de contar con disponibilidad y utilización biológica de los alimentos, dentro de las características con las que cuentan las GABA es que se presentan mensajes de manera positiva que permitan la promoción de la salud y de una alimentación adecuada.

Y genera una articulación importante con otra de las dimensiones que será abordada en este capítulo y son las GABA asociadas a la educación alimentaria y nutricional y donde permite observar el papel que representan como:

Un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación en nutrición, entendidas como la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables. Entre los avances más importantes observados en los países que ya han producido guías alimentarias se puede citar la formación de equipos interdisciplinarios de distintos sectores; la identificación de problemas prioritarios de salud y nutrición del país, y la definición de objetivos nutricionales de carácter nacional. (Moron, 1999, pág. 21).

Dentro de los aspectos fundamentales con los que cuentan las guías alimentarias basadas en alimentos articuladas a la educación alimentaria y nutricional, es tener mensajes claves que promueven la adopción de estilos de vida saludable, dentro de los aspectos que se debe tener en cuenta para lograr esta adopción son las estrategias comunicativas a implementar y tener en cuenta en la población sus prácticas y cultura alimentaria, además considerar las creencias y conocimientos previos en alimentación saludable.

La educación alimentaria y nutricional articulada a las GABA cuenta con precedentes importantes en estrategias que ha implementado la OMS con relación a la promoción de salud que debe contar con una mayor difusión para lograr una cobertura poblacional importante:

La incorporación de la educación en nutrición y para la salud en los programas escolares es objeto de iniciativas como las escuelas promotoras de salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud

(OMS). En estas actividades educativas deben participar docentes, estudiantes y padres de familia. La divulgación de las GABA también deben tener lugar en las escuelas, y la difusión de los mensajes debe involucrar no sólo a los sectores de la salud y la educación, sino asimismo a la industria de los alimentos, a los comerciantes de alimentos y a los medios de comunicación de masa: todos ellos tienen una gran influencia sobre las conductas alimentarias de la población. (Moron, 1999, pág. 20)

En el apartado anterior es mencionada otra de las dimensiones que se abordan en este capítulo y es la de la comunicación y la importancia de la masificación del mensaje y la cual es una de las debilidades observadas en la revisión realizada ya que se presenta como un documento técnico que está dirigido a los profesionales de salud y a la academia, debido a esto una de las recomendaciones que reciben las guías alimentarias es la de generar estrategias comunicativas que permitan llegar a población estratégica como son los educadores y el ámbito escolar, espacio en el cual se han observado que al mejorar su hábitos alimentarios se incrementa su autoestima, uno de los aspectos en los que inciden las GABA es el de acercarse a los padres y/o cuidadores y permitir la integración de la familia, ya que uno de los aspectos evidenciados es la falta de acompañamiento por parte de los padres para la adopción de hábitos de alimentación saludable.

En las recomendaciones brindadas por Cecilia Morón (1999) para el fortalecimiento de la implementación de las GABA se plantea: contar con trabajo comunitario que permita una mayor difusión y participación lo cual ayuda a entender la importancia de la adopción de hábitos de alimentación saludable adaptadas a las condiciones socioeconómicas, culturales y sociales de la población, los documentos que se abordaron hacen hincapié en la mirada interdisciplinar que ayude a lograr mayor difusión en implementación de las GABA .

Otras de las recomendaciones referidas por la autora (Morón 1999) se anclan en las estrategias de difusión de las GABA ya que refiere dada la importancia de los mensajes y los objetivos de estos para la población que se deben contemplar estrategias educativas y comunicativas que tengan en cuenta las características del grupo al que va dirigido, además del componente socioeconómico y cultural que debe ir articulado con entidades del gobierno, academia y la industria de alimentos que ayuden a la promoción de hábitos de alimentación saludable.

Educación Alimentaria y Nutricional

Las guías alimentarias son un documento técnico importante que cuentan con un enfoque educativo, el cual es una de las dimensiones fundamentales del que hacer del profesional de nutrición y dietética en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve, pero se hace evidentes debilidades por parte de los profesionales en el desarrollo de acciones educativas y es referido por la autora Yepes Álzate quien hace un análisis reflexivo del trabajo de los profesionales de salud con la comunidad:

¿Están los profesionales de la salud, como educadores, siendo competentes frente a las necesidades que les demanda la sociedad? ¿La formación de dichos educadores se corresponde con tales demandas? ¿Qué modelos pedagógicos abordan los diferentes currículos de salud para que sus profesionales puedan ofrecer educación en su campo profesional? ¿Se está investigando en educación para la salud, entendida como aquella dirigida a los usuarios y no a los profesionales, desde los procesos de enseñanza y aprendizaje? ¿Se están tomando referentes de la pedagogía y otras disciplinas para la aplicación en salud? ¿Se han validado? ¿De qué manera o en qué se apoyan las acciones

educativas ejercidas por los profesionales de la salud que llevan pocos y muchos años laborando? ¿En qué marcos de referencia pedagógica se apoyan? ¿Han cambiado los modelos y teorías de la educación para la salud? ¿Hasta dónde se han apropiado de ellas los profesionales en su práctica diaria? (Alzate Yepes, 2006, pág. 23)

En la investigación realizada por la docente Yepes Álzate (2006) se observó que las intervenciones educativas no cuentan con un referente pedagógico explícito y no se tiene en cuenta el saber previo de los participantes, las características y condiciones de cada uno de ellos, lo cual es un determinante fundamental en la decisión de cambio de las acciones que afectan su salud, no se cuenta con un abordaje del individuo desde su contexto cultural y social, al alejarlo de su entorno se hace más difícil la adopción de los hábitos de alimentación y objetivos planteados para el manejo de su salud y se articula con la dimensión de hábitos.

Algunos de los autores que se abordan en la dimensión educación articulan este aspecto a la adopción de hábitos, primero porque se plantean objetivos de educación para el cambio de hábitos alimentarios o para el fortalecimiento de esos hábitos que son protectores, por lo cual como se mencionó con anterioridad se debe articular a la educación el contexto y generar una nueva manera de abordar la educación alimentaria y nutricional como lo refiere Zafra:

En el se propone un nuevo enfoque teórico-metodológico sobre educación alimentaria en el que la alimentación va más allá de la perspectiva nutricional e individualista, incorporando también una perspectiva política, económica, sociocultural y participativa que nos acerca a una comprensión innovadora del fenómeno: la alimentación como herramienta de análisis y diagnóstico de realidades socioalimentarias, pero también de intervención y cambio socioeducativo. En este sentido, apostamos por

una educación alimentaria en la que la alimentación sea la finalidad (educar para aprender a comer), pero también un vehículo para educar en el sentido de ayudar a formar a niños para que sean capaces de resolver conflictos (personales y/o colectivos) e integrarse a su contexto social y alimentario de la manera más autónoma, crítica y responsable posible. (Zafra, 2017, pág. 297)

Se aborda el alimento desde el concepto antropocéntrico y también desde la perspectiva de derecho, la cual es fundamental ya que según la FAO es fundamental tener acceso a una alimentación adecuada que permita el desarrollo adecuado de la población, sin embargo la voluntad de los gobiernos no ha permitido que se logre contar con el cumplimiento de este derecho, por lo cual la educación alimentaria y nutricional toma un papel fundamental para que se pueda lograr la seguridad alimentaria en los hogares.

Para esto (Zafra, 2017) el educador alimentario debe tener las siguientes características para el abordaje de la población con relación a la alimentación y demostrar la carga política con la que cuenta el alimento como expresa a continuación la autora:

Existen diferentes formas de pensar, sentir y hacer la alimentación que a la vez son representativas de las diversas maneras de pensar y hacer en el mundo y que, en sus múltiples formas y niveles de interacción social desembocan, a menudo, en controversias y conflictos (macro conflictos y micro conflictos alimentarios) no siempre fáciles de resolver. Asimismo, hemos visto que los conflictos y controversias alimentarias tienen que ver con las desigualdades en el acceso y la disponibilidad de los alimentos, pero también con las sutilezas de una biopolítica y un mercado que dificultan las elecciones alimentarias. (Zafra, 2017, pág. 303)

Lo mencionado anteriormente es tenido en cuenta para el diseño de las GABA ya que están planteadas desde los alimentos y no desde nutrientes, con el objetivo de lograr el acercamiento a la población, además de resaltar la importancia del alimento y dejar de lado el concepto que se ha tenido del proceso alimentario, el cual solo pasa por lo fisiológico y como en gran medida se ha abordado por años en el país, en el estudio de Stefan Pohl-Valero 'La raza entra por la boca': energía, alimentación y eugenesia en Colombia, 1890-1940 donde se presenta como la fisiología ha primado en el proceso alimentario y tomado el alimento como combustible y el cuerpo humano como una maquina térmica transformadora y mediante esta como mejorar la raza humana y lograr mayor productividad de la clase obrera.

Y lo reitera la autora Yepes Álzate al dar a conocer que las acciones educativas en alimentación y nutrición aun presenta un enfoque Biologicista que debe cambiar y tener en cuenta lo referido por (Zafra, 2017) y dentro de esos ajustes está el medio por el cual se brinda la educación para la salud, así como la nutricional ha cambiado de mediaciones con el avance tecnológico, con esas nuevas tecnologías las que deben emplearse para lograr un acercamiento a la población, que permitan otra manera de interacción y de dialogo con las personas, por ello se hace fundamental articular las GABAS a las nuevas tecnologías y fortalecer el proceso comunicativo.

Varios estudios han realizado un acercamiento a la educación en salud a través de la tecnología la cual no solo ha evolucionado para el mejoramiento diagnostico en salud, si no que ha apropiado las nuevas tecnologías como los dispositivos móviles, que son de uso cotidiano y que han permitido el desarrollo de aplicaciones como una herramienta fundamental para los procesos educativos, como es referido por el doctor Fernando Mugarza:

Dentro de este ámbito de las nuevas tecnologías asociadas a la salud, el fenómeno de las aplicaciones es sin duda el que está haciendo que tanto el paciente como el profesional adquieran otra dimensión. Compartir el conocimiento y hacerlo además de una forma ilustrativa, fácilmente comprensible y a través de una herramienta tecnológica absolutamente versátil, de fácil manejo y usabilidad, es algo que conforma un espacio de comunicación abierto, que permite ya no sólo entender, sino, además, compartir experiencias en el entorno que más preocupa al ser humano, el de su propia salud. (Niño, 2015, pág. 149)

Dentro de los aspectos que se puede tomar para el análisis de las nuevas tecnologías se encuentra como aporta a los procesos educativos desde los referentes que se abordaran en la dimensión de TICS- Tecnologías de la comunicación y de los procesos comunicativos, dos de las dimensiones con las que cuenta este proyecto y que son la base fundamental del mismo.

Comunicación en Salud

La dimensión de comunicación en salud se articula a la investigación ya que va muy de la mano con la educación desde aspectos fundamentales de empoderamiento comunitario en salud y es una propuesta no solo basada en los aspectos propios de salud, sino con relación al conocimiento del sistema de salud, que es primordial para lograr contar con servicios de salud en los cuales se pueda recibir servicios que hacen parte del proceso de atención primaria en salud y que es referido por Laura Hernández:

La Alfabetización informacional tiene como objetivo generar competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) informacionales y la alfabetización en salud, dichas competencias para obtener, procesar y entender información básica de salud y los servicios

necesarios para tomar decisiones de salud apropiadas, por lo que se constituye en una herramienta que puede llenar el vacío del Modelo, acerca del cómo, y aportarle un elemento adicional al logro del empoderamiento de las personas para el adecuado cuidado de su salud, la de su familia y de la comunidad (Hernandez, 2020, pág. 14).

Se hace fundamental en la adopción de estilos de vida saludable en el proceso comunicativo para generar un mejor acercamiento a la población los mensajes claves para el autocuidado, ya que los espacios comunicativos han generado la posibilidad en el trabajo desarrollado por Elizabeth Bonilla:

La interacción de los medios de comunicación con problemas de salud genera lenguajes mediáticos que son difundidos en espacios y fines diferentes uno, al interior de instituciones de salud bajo lineamientos específicos, provenientes de las teorías de medios de comunicación, desconocidas en gran parte por los voceros de las instituciones de salud y sin embargo de carácter hegemónico para promocionar programas propios de este campo. La importancia de la información desde el punto de vista comunicológico en los sistemas de salud pública, adquiere relevancia ya que los sistemas de salud requieren sistemas de información sanitaria bien organizados, que respondan a la necesidad de establecer sistemas de vigilancia y evaluación del estado de salud de la población, como condición primordial para proponer políticas de salud eficaces, esto se pone de manifiesto en la toma de decisiones de altos y mandos medios así como de administraciones públicas. (Bonilla, 2020, pág. 2).

Dentro de lo referido es importante retomar los medios de comunicación desde el aspecto mediático y como en las sociedades modernas se relacionan con los medios de comunicación, se retoma los conceptos de la escuela de Frankfurt y su teoría de los medios.

Una suposición importante que retoma de la Escuela de Frankfurt es la naturaleza y la centralidad de la comunicación masiva en las sociedades, donde las formas simbólicas entendidas como construcciones significativas con estructuras internas diversas e insertadas en contextos determinados– se han visto cada vez más mediadas por los mecanismos y las instituciones de la comunicación (Gonzalez Hernandez, 2009, pág. 9)

Dentro de la comunicación se hacen importantes las interacciones, las cuales Jesús Martín Barbero ha abordado para América latina, cómo el contexto genera una mediación, algo que se ha venido estudiando y que en el ejercicio que se hace en este proyecto investigativo es prioritario, ya que permite identificar porque el mensaje que se le brinda a la población en relación a estilos de vida saludable no está siendo adoptado por ellos, dentro de los autores que se abordaran en esta dimensión se encuentran Thompson, Jensen y Orozco, lo cuales han realizado un acercamiento al modelo comunicativo desarrollado por Giddens que fue denominado modalidades de estructuración, en donde Thompson refiere lo siguiente con relación a los medios de comunicación y su relación con la sociedad:

Los medios de comunicación en las sociedades modernas son importantes, pues inciden en nuevas formas de acción e interacción, nuevas maneras de relacionarse con los otros y con uno mismo. Es decir, Thompson sienta las bases para un sistema teórico social de los medios, que permite pensar la modernidad considerando el legado del pensamiento social clásico. (Gonzalez Hernandez, 2009, pág. 42).

Este espacio permite identificar de manera importante la teoría de las mediaciones y como el contexto social genera esta interacción con el mensaje desde varias perspectivas, como se ha abordado en la perspectiva de Hegel y de Merleau-Ponty

Esta hace referencia al conjunto de relaciones gracias a las cuales las cosas, que sólo tienen razón de ser en función de todo el resto, de todo lo que ellas no son y sin lo cual no serían, son determinadas entre sí, es decir, el fundamento de cada cosa es su relación con las demás. En el caso de los medios, su naturaleza social le viene dada no por ninguna esencia per se, sino por lo que ellos constituyen en relación con su entorno social. Ellos son determinados y determinantes en su relación con su entorno. Se comprende ahora la importancia que reviste para la comprensión de los medios, su relación con la cultura, la política y la economía. Así se entiende, de igual modo, el valor del planteamiento del que parte el análisis inicial de Serrano, al poner en relación el sistema social con el sistema de comunicación, para analizar el proceso de afectación mutua entre ellos. (Vasquez Arrieta, 2009, pág. 30)

Este ítem se hace relevante ya que es en el entorno de las personas donde se le da otra perspectiva al mensaje, de esta manera es también visto por Jensen, que aborda un tema importante y es el placer y en la alimentación es fundamental este, ya que el acto de comer no solo cubre una necesidad primaria, si no que va más allá, porque el alimento no solo es fisiológico y actúa de muchas maneras en la persona; por eso los medios de comunicación generan grandes campañas para el aumento del consumo de alimentos que no son del todo buenos para la salud de la población y lo refiere Guillermo Orozco de esta manera:

los medios de comunicación despliegan interacciones en gran medida con el entorno y sus acontecimientos, con sensaciones y emociones; los medios, en específico la televisión, se han erigido como una de las experiencias más vitales y definitorias de los sujetos sociales. Esto es, Orozco conforma un andamiaje a partir de las intermediaciones de varios elementos y niveles que intervienen en relación con las audiencias, para pensar el fenómeno tecno-mediático-cultural

más importante para la mayoría de las personas que habitan América Latina. (Gonzalez Hernandez, 2009, pág. 43).

Dentro de los aspectos relevantes que se tocan por parte de Orozco se encuentra el de lo técnico-mediático-cultural que en alimentación es un fenómeno que ha estado en auge, las nuevas tecnologías, los contenidos mediáticos y las nuevas culturas asociadas a la convergencia alimentaria y tecnológicas que pueden llevar a que se generen practicas alimentarias inadecuadas, este aspecto lo permite ver Néstor García Canclini cuando se refiere a:

las comunicaciones –además de acentuar su transnacionalización– están revolucionadas por la digitalización de la radio, el cine y la televisión, así como por el despliegue de Internet, los celulares y las redes sociales. La cultura, ya en los años ochenta repensada debido a la industrialización de las comunicaciones, se cuestiona ahora más radicalmente: ¿subsistirán los soportes que le dieron entidad: los libros en papel, los discos, ¿las salas de cine? Incluso dudamos en qué condiciones puede seguir hablándose de patrimonio histórico y cultural en tiempos de turismo mundializado, mercantilización absorbente y desmaterialización de los bienes simbólicos. (Garcia Canclini, 2011, pág. 1).

Si se toma como análisis la cuestión alimentaria, se empieza a generar un razonamiento importante desde el punto de vista del ciudadano el cual tiene un compromiso desde lo alimentario en muchos sentidos que refiere Canclini, allí aborda las características del ciudadano:

Ser ciudadano no es sólo un asunto político, ni ser consumidor es una cuestión apenas económica, ni menos mercadotécnica. La interpenetración de los movimientos de producción, consumo y participación hace que hoy podamos pensarnos como prosumidores, o sea producir y consumir en una continuidad, como los DJ, que nunca para, reciclan, negocian con “públicos”

diferentes cada vez. No obstante, también debemos cuidarnos de las idealizaciones fáciles que llevan a confiar la emancipación a la simple participación intensa en las redes. En esas redes hay nodos, puntos estratégicos donde se controla o reorienta la circulación. (García Canclini, 2011, pág. 4).

Aunque las GABA no abordan el consumo desde la importancia de la producción es un aspecto que se debería tener en cuenta, el término prosumidores en la alimentación debería ser fundamental, ya que la alimentación es un derecho fundamental con el que no se cuenta y que uno de los aspectos fundamentales que toca la ciudadanía alimentaria es el del consumo responsable y que de alguna manera es el objetivo de las GABAS al contar con un abordaje de la alimentación desde la cultura alimentaria de los países.

Tecnologías de la Información y la Educación- TIC

Dentro del proyecto de investigación creación una de las dimensiones que se ha identificado como transversal, es la de las tecnologías de la información, donde se evidencia como las tecnologías de la información son herramientas que han aportado en los procesos educativos, dentro de las investigaciones abordadas se contó con experiencias en las que se incluyeron tecnologías de la información

Existen otras experiencias previas que muestran la efectividad de las TIC para las intervenciones en alimentación con el público infantil y adolescente. En 2013, se llevó a cabo un estudio sobre bebidas azucaradas y smartphones con adolescentes de 13-17 años; en el seguimiento realizado 30 días después, mediante entrevistas telefónicas, se evidenciaron resultados positivos respecto a la reducción significativa en el consumo de estas (Cordero, 2019, pág. 68)

Este aspecto es muy importante ya esta es una de las herramientas en donde se genera una mayor publicidad de alimentos fuentes de calorías vacías generando un mayor consumo de estos, los cuales repercuten en la salud de la población, esto se observa en los datos reportados por la ENSIN 2015 con una prevalencia de exceso de peso en la primera infancia de 6.3%, por lo cual se hace prioritario generar espacios virtuales que permitan la promoción de estilos de vida saludable en la población.

En investigaciones recientes se ha identificado donde es que la población realiza la búsqueda de información para la toma de decisiones en salud y en el estudio de (Perez Rodriguez, 2018) nos permite ver como las fuentes más utilizadas son Google (85%), las wikis (23,5%) y las webs informativas sobre salud (20,8%). En menor medida se busca información en redes sociales (11,4%), blogs (9,7%) y webs de asociaciones de pacientes (6,1%), pero para esto se debe que entender que el internet es una economía que se caracteriza por 3 rasgos:

Información: la productividad y la competencia se basan en el conocimiento y la información, impulsados por la tecnología de la información. Esto se traduce fundamentalmente en la necesidad de disponer de una infraestructura tecnológica y en el papel decisivo de los recursos humanos con un alto nivel de formación (Castells, 2002, pág. 93)

Este factor es bastante relevante en la dinámica de la alimentación y es que no solo se limita a los profesionales de salud, se debe contar con la primera característica y es la de contar con la infraestructura tecnológica, se cuenta con información básica, que no siempre es utilizada de la manera adecuada en relación con la promoción de alimentación saludable, que es uno de los fundamentos para iniciar la creación de un proyecto con sustento técnico que permita brindar información con rigor científico a la población que le aporte para mejorar su estado de salud.

Conexión en red la nueva economía asegura productividad y flexibilidad basándose en las redes impulsadas por la información. Redes en el interior de las empresas y entre empresas, redes entre regiones y conexión en red descentralizada en torno a nodos. Un ejemplo importante de nodo dinámico en países en vías de desarrollo es Bangalore, India, una importante área de software y electrónica, conectada a los principales centros tecnológicos del mundo, en particular, al Silicon Valley. La nueva arquitectura global se construye alrededor de flujos entre nodos dinámicos. El aspecto negativo de esta dinámica es que el sistema permite la conexión y desconexión de regiones, e incluso de países, en función de su contribución a la cadena de valor estructurada en torno a esas redes globales (Castells, 2002, pág. 93).

Este es uno de los aspectos que tiene dos perspectivas, la positiva y la de contar con la información de manera rápida sin importar la distancia, esto mejora los tiempos de información y permite tener un acceso a estudios en salud de manera más rápida, sin embargo, el aspecto negativo es el hecho de la cantidad de información y de la calidad, además de que no solo en el mundo, sino en Colombia no se cuenta con conexión en red en el 100% del país, se presentan barreras de acceso a la información y de esta manera a la educación.

La nueva economía es una economía global que es un nuevo tipo de economía cuyas actividades fundamentales tienen la capacidad de trabajar como una unidad en tiempo real y a escala planetaria. Esta capacidad es tecnológica, basada en las telecomunicaciones, el transporte rápido y los sistemas de información. Es institucional, se basa en la desregulación, la liberalización y la privatización; es organizativa, basándose en la conexión en red de las empresas y en formas flexibles de dirección y trabajo. La dimensión clave de la globalización es la globalización financiera; actualmente, los mercados financieros son globalmente

interdependientes y se desarrollan electrónicamente en tiempo real, evitando los controles gubernamentales y determinando el destino de las economías (por ejemplo, en el año 2000, los mercados de divisas intercambiaron diariamente una media de unos 2 billones de dólares norteamericanos). Pero también está globalizado el núcleo básico de la producción de bienes y servicios, organizado alrededor de corporaciones multinacionales y sus redes subordinadas, cuya actividad representa el 30% del PIB global. (Castells, 2002, pág. 93)

Dentro de los aspectos fundamentales de la economía global esta la gran oferta de servicios a través de la red, en relación con la alimentación se cuenta con una industria transnacional que genera convergencia alimentaria esto soportado por la fuerte publicidad con la que cuenta esta industria, otra de las industrias crecientes en esa economía global es la de los influenciadores, que generan un fuerte efecto en la población, que toma muchos de los consejos que allí se brindan y que no cuentan con sustento científico y algunas veces atentan contra el estado de salud de las personas que las realizan, porque se da esto? Por la posibilidad de tener información nutricional de manera rápida,

Castells (2002), señala, que algunos de los más importantes fenómenos mediáticos de la sociedad moderna son: la estrecha relación entre los medios digitales y la cultura, el surgimiento y la consolidación de comunidades virtuales y la correlación entre procesos de comunicación y las expresiones culturales, las cuales permiten el compartir información en relación a experiencias particulares con dietas altamente restrictivas que lleva a que no se presenta adherencia a la practicas además de posibles consecuencias que afecten su salud.

En algunos de los artículos revisados se presenta como las nuevas tecnologías se han arraigado en los hábitos de las personas y como se ha venido adaptando a su vida cotidiana.

El uso de las Tecnologías de la Comunicación y la Información (TIC), como Internet, dispositivos móviles, realidad virtual, etc., está incrementándose de forma significativa en los últimos años en la población en general y en la población infantil y adolescente en particular. El uso de las TIC se observa en diversos contextos, como el colegio, entornos clínicos, así como en el campo de la investigación. (Oliver, 2015, pág. 55).

Este es un aspecto positivo dada la importancia que están tomando las nuevas tecnologías da la posibilidad de hacer uso de estas enfocadas en la educación con relación a adecuados hábitos de alimentación, que permitan una mayor adherencia a dietas saludables y sostenibles, respetando la cultura alimentaria del país.

Para esto se necesita alfabetización en el uso de las nuevas tecnologías la cual es una de las brechas que se presenta, además del acceso a ella, aspecto que muchas veces no se quiere mejorar y no se hace inversión en esta tecnología como lo referencia Castells:

conectividad global y la infraestructura de tecnología de la información son condiciones necesarias, pero no suficientes para el desarrollo. Sin embargo, en un país subdesarrollado y empobrecido, ¿por qué invertir en una costosa infraestructura si no se va a hacer uso de ella? Es un círculo vicioso, que perpetúa el subdesarrollo. (Castells, 2002, pág. 95).

Retomando lo que refiere Castells es el hecho de no ser suficiente el contar con la tecnología, se requiere de la educación en el uso de estas, ya que varios estudios refieren que la búsqueda de la información se hace en Google y allí se encuentra una gran cantidad de información sin depurar y en algunas oportunidades no es clara para la población que en gran medida está en la búsqueda de mejorar su estado nutricional y de salud.

Hábitos Alimentarios

La búsqueda de la información que se realiza en las plataformas tecnológicas está asociada a la búsqueda de información que permita mejorar su estado nutricional, sin embargo, no se generan practicas saludables, uno de los objetivos que se han planteado para las GABA ser un documento técnico que permita realizar un proceso de educación alimentaria y nutricional, otro aspecto es que estas cuentan con 9 mensajes claves que permitan la adopción de hábitos de alimentación saludable.

Los hábitos son fundamentales para que se logren cambios en el proceso de salud, pero es importante entender el concepto de hábitos y como estos están influenciados desde lo social que desde esta perspectiva es abordado desde lo subjetivo y la relación del individuo con lo social, lo cual es muy importantes desde la perspectiva alimentaria ya que muchas de las prácticas son heredadas por la familia o son adoptadas por la convivencia y lo refiere Bourdieu en la definición de hábitos:

El habitus se define como un sistema de disposiciones durables y transferibles - estructuras estructuradas predisuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir» (Bourdieu, 1972;178).

Con relación a los hábitos Bourdieu hace referencia en la importancia del cuerpo en este aspecto, ya que el cuerpo es un instrumento, por medio; del cual se aprende y esto permite una familiarización del hábito, la alimentación es un aspecto fundamental debido a la relación de

estos con el cuerpo, dada la necesidad de este para mantener el cuerpo y es lo que explica Bourdieu en la relación del hábito y el cuerpo.

No se terminaría de enumerar los valores hechos cuerpo, por la transustanciación que opera la persuasión clandestina de una pedagogía implícita, capaz de inculcar toda una cosmología, una ética, una metafísica, una política, a través de órdenes tan insignificantes como ‘ponte derecho’ o ‘no cojas tu cuchillo con la mano izquierda’ y de inscribir en los detalles en apariencia más insignificantes del porte, de la postura o de los modales corporales y verbales los principios fundamentales del arbitrario cultural, situados así fuera del alcance de la consciencia y de la explicitación.» (Bourdieu, 1980: 117)

Lo que se asocia en el párrafo anterior es importante ya que pasa mucho a nivel alimentario, como el hecho de lo que algunos dicen yo no como verduras, no soy vaca para comer pasto, no reconocen la importancia del consumo de muchos alimentos, además de los beneficios que estos traen, ya que nunca nos han hablado de manera clara porque es importante de contar con una alimentación CESA, alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, para lo cual es importante que se vayan generando practicas saludables en el entorno ya que de esta manera se puede lograr el crear hábitos relacionados con la alimentación y el cuerpo se adapta de manera importante a los cambios que se evidencia en lo que dice Durkheim

En primer lugar, es uno de los principios fundamentales de la sociología: las prácticas sociales no se explican recurriendo a la consciencia de los actores: suponen un sistema de relaciones que escapa a su aprehensión. Como los habitus se in-corporan, se aprenden con el cuerpo, más allá de la consciencia, y como suponen la interiorización de los esquemas cognitivos, perceptivos, apreciativos del grupo social en el que el sujeto es educado, se sigue que

el sujeto reproduce estos esquemas, estos valores, de una manera involuntaria e inconsciente: los sujetos están sujetos por los grupos sociales que los producen, por los esquemas que han incorporado.

Y la relación del alimento y cuerpo es una de las relaciones que son inquebrantables dada la necesidad del uno por el otro, pero además ya se ha referido por otros autores, el entorno social genera muchos de los esquemas que reproducimos a diario, la forma en que comemos y como lo comemos, desde la educación alimentaria se observa el poder del alimento en varios aspectos desde el más proximal a lo más estructurante del entorno del individuo y se observa en la siguiente reflexión de (Zafra, 2017) *A través del acto de alimentarnos, nos nutrimos, pero además, mediante la alimentación también nos comunicamos, expresamos y relacionamos.*

Es una manera de vivir, es por ello por lo que muchos de los momentos importantes de la vida están marcados por los alimentos, tenemos el hábito de relacionar la comida con todos los momentos y estados de ánimo, se come al celebrar, para consentir, se expresa amor por medio de los alimentos, se está triste y se deja de comer y se hace referencia a como se han generado culturas alimentarias basada en las prácticas de consumo

Cada cultura alimentaria es fruto de un contexto social, político, ideológico e histórico determinado, también podemos decir que la alimentación es un sistema de comunicación poderoso que transmite información sobre las características de cada persona, grupo o comunidad (Zafra, 2017, pág. 302).

Al ser el alimento un eje fundamental en la vida de cada una de las personas se hace esencial que se conozca la importancia de este, además de reconocer como afecta la calidad de vida el no contar con adecuados hábitos de alimentación y no dejarlo solo en un aspectos

fisiológicos, se debe asociar a los procesos sociales que median la comunicación, además de los medios de comunicación que promueven el consumo de alimentos ultraprocesados y poco se encuentra en referencia a una alimentación sana, basada en alimentos locales, por lo cual se desarrolló un proyecto de creación que logre la articulación de 5 dimensiones que permita dar respuesta a las necesidades evidenciadas y que contribuya con la mitigación de las enfermedades crónicas no transmisibles que están aumentando la morbimortalidad a nivel nacional, a continuación se presenta el diseño planteado para la herramienta web que se ha creado como respuesta a las necesidades de la población objetivo.

Diseño del Producto

Relación del Producto con el Tema y el Problema

El diseño de una página de internet puede generar un acercamiento más rápido a la población de la localidad de san Cristóbal de un documento técnico como las GABA que está enfocado en la educación alimentaria y nutricional y que cuenta con poca difusión, la página web es la respuesta planteada como alternativa al problema expuesto ya que es una forma de articular la educación alimentaria y nutricional, las tecnologías de la información, documentos técnicos en alimentación y nutrición y comunicación en salud para contribuir en la adopción de hábitos alimentarios sanos.

Relación del Producto con los Supuestos y Objetivos

Dentro de los supuestos se expone la importancia de las herramientas digitales para la masificación de la información y como herramienta educomunicativa eficaz, debido a esto el uso del diseño de una página web basada en las guías alimentarias basadas en alimentos permitirá educar e informar a la población en aspectos claves para la adopción de una alimentación

saludable teniendo en cuenta alimentos propios del país con lo cual se le da importancia a la cultura alimentaria.

El objetivo principal es el diseño de una herramienta digital, dentro de las existentes se plantea una herramienta web como la más pertinente para este proyecto, dadas las características de la población y las posibilidades que se tienen desde el investigador, otro de los aspectos importantes es la posibilidad de a través de la herramienta web generar un espacio que les permita a los usuarios poder tener enlaces de interés en salud que cuenten con información con soporte científico y que de esta manera tengan acceso a información clara para mejorar su estado de salud.

Descripción del Producto

El producto es el resultado de un proceso investigativo que soporta la creación de una herramienta web que presenta la educación alimentaria y nutricional como una dimensión fundamental para la adopción de hábitos de alimentación saludable, sumado a esto se cuenta con una dinámica actual, en la cual se presenta una amplia exposición a las tecnologías de la información de la población en general, por lo cual se hace importante presentarles una herramienta web basada en un documento como las GABA, que está concebido como una herramienta educativa, la interacción de estas 5 dimensiones han constituido un reto para el diseño planteado, sin embargo; se ha generado un diseño preliminar con las siguientes características:

Estructura página web

Generalidades: En esta pestaña se puede conocer la historia de las GABA, y pretende brindar claridad con relación a los propósitos de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población mayor de 2 años.

Figura 1.

Estructura de la Pestaña de Inicio de la Página Saberes Alimentarios



Mensajes Claves: Se plantea contar con una pestaña de mensajes claves, estos son los 9 y tienen como objetivo educar a la población en alternativas para el consumo de alimentos fomentando una dieta variada, equilibrada, suficiente y adecuada, en la cual de adopten la cultura alimentaria de cada región.

Figura 2.

Estructura de la Pestaña de Grupo de Alimentos de la Página Saberes Alimentarios



Grupos de Alimentos: Una de las dificultades para la adopción de hábitos de alimentación saludable es no conocer las virtudes de los alimentos, no tener claro los beneficios que ellos traen, por eso se espera contar con un módulo que permita conocerlos.

Figura 3.

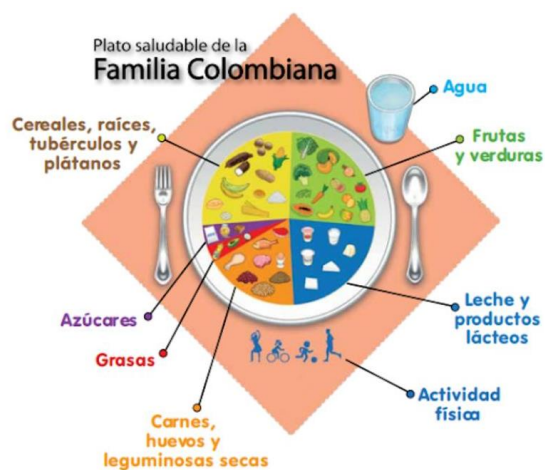
Estructura de la Pestaña de Recorrido Alimentario de la Página Saberes Alimentarios.



Plato Saludable: Uno de los aspectos que brinda reconocimiento a las GABA es su icono, el cual es un plato, este módulo es una estrategia interactiva que permita que los que visiten la página puedan crear su plato saludable e identificar los alimentos que deben hacer parte de él para contar con una alimentación adecuada, además de realizar el acercamiento a otras formas de concebir el plato saludable.

Figura 4.

Estructura del Plato de la Familia Colombiana para la Promoción de Alimentación Saludable.



Fuente: Manual facilitadores GABA-ICBF (2015)

Glosario: Este es un apartado donde se encontrarán conceptos alimentarios y nutricionales utilizados a lo largo de la página y que permite entender de mejor manera los temas abordados en el recorrido y diferentes apartados.

Figura 5.

Estructura de la Pestaña de Glosario de la Página Saberes Alimentarios.



Colaboraciones: Es un espacio planteado para que se presenten videos u otras expresiones entorno a la promoción de estilos de vida saludable, seguridad alimentaria, soberanía alimentaria y recuperación de memoria alimentaria.

Figura 6.

Estructura de la Pestaña Colaboraciones de la Página Saberes Alimentarios.



Capítulo 3

Tipo de Investigación

El tipo de investigación seleccionada es exploratorio debido a que en la búsqueda de información acerca de las GABA para la población colombiana, no se encontraron estudios a nivel nacional, datos de referencia o análisis de su implementación, no se presenta herramientas web o aplicaciones que las promueva, la página del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar- ICBF cuenta con los documentos técnicos en la página institucional.

Enfoque: Mixto

Teniendo en cuenta el tema del proyecto de investigación creación que se está desarrollando para determinar el enfoque se aborda a Sampieri el cual presenta el método mixto, en el cual se plantea realizar una recolección de información Cuantitativa y cualitativa, dentro de las bondades presentadas que le aportan al proyecto está la creatividad, indagaciones más dinámicas, mayor solidez y rigor.

Técnicas de Recolección de Datos:

Grupo Focal: Madres comunitarias

Profesionales de Nutrición y Dietética

Encuestas: Información Cuantitativa

Entrevista semiestructurada: Enfocado en la alimentación y sus prácticas.

Caracterización de la Población Objetivo

Mujeres que hacen parte del programa hogares comunitarios de bienestar familiar de la localidad de San Cristóbal, que han desarrollado procesos de educación alimentaria y nutricional con los padres usuarios del programa.

Tabla 1

Estructura de Recolección de la Información

TÉCNICA DE		
RECOLECCIÓN DE LA	MEDICIÓN	INSTRUMENTO
INFORMACIÓN		
Testeo de la página Web	Aceptación de la información y diseño.	Ver Anexo
Entrevista semiestructurada	Tiempo de trabajo en la educación alimentaria y nutricional.	Ver Anexo
	Experiencia educativa con las	
	GABA	

Experiencias de educación

con medios tecnológicos.

Caracterización de la Población de Testeo

Profesionales de nutrición

Profesionales de nutrición y dietética que presenten las siguientes características:

- Más de 5 años de graduado
- Contar con trabajo con comunidad en el área clínica y pública.

Madres comunitarias

- Que hagan parte del programa de HCB de la localidad de San Cristóbal.

Análisis de la Información:

Tabla de Excel de doble entrada

En la tabla a continuación se relacionen los ámbitos de competencia que se pretenden abordar desde la página web a diseñar.

Tabla 2*Ámbitos de Competencias de la Pagina Web*

AMBITO DE LA COMPETENCIA	COMPETENCIA
CONCEPTUAL	Identificar los mensajes principales de las GABA
	Identificar los grupos de alimentos, características y beneficios.
	Reconocer las porciones e intercambios por grupo de edad.
COMUNICATIVO	Uso de medios interactivos para dar a conocer las GABA.
	Integrar la información de una herramienta educativa a un medio interactivo

Interactuar con los visitantes de la página web que permita responder las preguntas y dudas que se generan.

Fortalecer habilidades de lectura de las personas que ingresen a la página web.

Capítulo 4

En este último capítulo se realiza un análisis de los resultados obtenidos desde las necesidades identificadas en el abordaje con las madres comunitarias de la localidad 4 de San Cristóbal mediante una entrevista semiestructurada aplicada y los resultados obtenidos en el testeado del producto diseñado.

Se aplicó una entrevista semiestructurada a 14 madres comunitarias para conocer, su experiencia en el programa de la modalidad comunitaria del ICBF, si les corresponde realizar actividades de educación alimentaria y nutricional y las herramientas que utilizan para el desarrollo de sus actividades educativas., en la tabla a continuación se presentan los resultados a las preguntas realizadas a las participantes.

Tabla 3

Resultados de la Entrevista Semiestructurada Aplicada a Madres Comunitarias de la Localidad de San Cristóbal.

Preguntas Realizadas	Resultados
¿En su labor realiza EAN?	El 100% de las madres comunitarias realizan educación alimentaria y nutricional.
¿Qué herramientas utiliza para la búsqueda de información en alimentación y nutrición?	El 83% de ellas realiza búsqueda de la información en internet.
¿Qué herramientas han utilizado para realizar educación alimentaria y nutricional?	El 66% de las madres comunitarias realizan educación mediante folletos y volantes, el 34% realiza educación mediante experiencias vivenciales.

	Con relación a esta pregunta se identificó que el
¿Conoce las GABA?	50% de las madres comunitarias desconocen las GABA.
	El 30% conocen los mensajes claves
Si las conoce ¿Que conoce?	

Resultados del Testeo

Se realizó testeo de la página web mediante el uso de un protocolo (Anexo 1) que se aplicó a 5 profesionales de nutrición y 6 madres comunitarias, el objetivo de este ejercicio fue el de identificar si las personas participantes lograban ubicar de manera fácil donde podrían encontrar la información que se les solicitaba.

Otro de los aspectos que se abordó fue el de identificar si la información brindada fue clara, con los profesionales de nutrición se generó un ejercicio para observar si se contaba con falencias técnicas con relación a como se presentaba la información.

En el testeo realizado se identificó lo siguiente:

- En la página inicial se recomienda contar con una imagen que refiera que se debe dar click en los mensajes claves allí expuestos.
- Otro de los aspectos referidos es el aumento del tamaño de la letra de los mensajes claves.

- En el primer mensaje clave hace falta parte del texto, por lo cual menciono la importancia de complementar el mensaje.
- En la pestaña de recorrido alimentario los comentarios referidos es que allí se esperaba encontrar un mapa donde se diera a conocer donde se cultivan los alimentos y la época del año que estarían disponible los alimentos.
- En la pestaña de multimedia uno de los participantes refirió la importancia de encontrar allí juegos interactivos que permitan conocer cosas sobre alimentos.
- Al interior de la pestaña de grupo de alimentos un profesional de nutrición refirió la importancia de dar a conocer las medidas caseras mediante imágenes para que la persona que visite la página pueda identificar la cantidad a consumir de una manera más cómoda.
- Los profesionales de nutrición refirieron que hay fluidez en el recorrido por la página y se hace fácil identificar en que parte se encuentra la información.
- Dentro de los comentarios positivos esta la organización de la página y los colores de la página, los cuales refirieron suaves y no generan cansancio.

Los resultados del testeo permitieron realizar ajustes en la página web diseñada, lo que generó una mejora en la navegación al reconocer espacios de ingreso y ajustes en el lenguaje que ayuda al acercamiento con la población.

Hallazgos

En la entrevista semiestructurada realizada a las madres comunitarias participantes se encontró lo siguiente:

Dentro de los resultados encontrados se observa que el 100% de las madres comunitarias participantes en la entrevista reconocen que en su labor brindan educación alimentaria y nutricional a las familias de los niños y niñas que se encuentran en cada una de sus unidades, lo cual las hace una agente comunitaria fundamental debido a que el 60% de los niños de los programas de primera infancia se encuentran en los hogares comunitarios de bienestar familiar.

Con relación a la pregunta que herramientas son utilizadas para la búsqueda de información con relación a alimentación y nutrición, el 83% refiere que lo hace en internet, es importante resaltar que no refieren una página específica, el 8.5% refiere hacer búsqueda en libros y el 8.5% restante se queda con la información brindada por la profesional de nutrición que les hace el acompañamiento desde el centro zonal.

Otro de los aspectos que se indagó fue sobre las estrategias utilizadas para realizar educación alimentaria y nutricional y en el 66% de los casos las madres comunitarias realizan este proceso mediante folletos o volantes lo que hace que se quedé en una labor netamente informativa. Aunque se hace referencia a una 34% de la población que lo hace de manera experiencial no se hace de manera constante.

Dentro de lo referido por las madres comunitarias participantes es que el 50% de las madres comunitarias no conocen las GABA, un aspecto importante dado que la promoción de estas se realiza en los programas de primera infancia y la modalidad comunitaria a la cual pertenecen el 60% de los niños y niñas de la localidad de San Cristóbal.

En relación con el 50% de las madres comunitarias restantes se observa que el 33% refiere conocer los mensajes claves y el 17% refieren que lo que conoce es importante para la alimentación saludable, sin embargo no brindan claridad en temas específicos.

Otro de los aspectos referido por las madres comunitarias es relacionado a donde se obtiene la información el 7% refiere que se queda con la información que brinda la profesional de nutrición del centro zonal de ICBF, lo cual presenta una posibilidad de fortalecimiento del manejo de las GABA por la nutricionista del ICBF.

Dentro de las preguntas relacionadas con la educación alimentaria y nutricional, uno de los aspectos referidos por las madres comunitarias como dificultad para la adopción de hábitos de alimentación saludable el 82% de las madres comunitarias refiere que la familia afecta la adopción de los hábitos promocionados en las unidades, ya que la cultura alimentaria y estilos de la familia influyen mucho en el consumo de los niños y las niñas.

Conclusiones

Se hace fundamental el fortalecimiento de la estrategia de información, educación y comunicación-IEC no solo al interior de los programas del ICBF si no en la población en general, si se quiere realizar la promoción de las guías alimentarias basadas en alimentos.

El proyecto de investigación permitió identificar las debilidades en la promoción, educación y comunicación en salud con enfoque alimentario llevada a cabo en los diferentes espacios.

La herramienta web diseñada para la promoción de las guías alimentarias fue aceptada por los profesionales de nutrición y las madres comunitarias que participaron en el testeó como una herramienta de apoyo en los procesos de educación alimentaria y nutricional.

La herramienta web diseñada es dinámica, lo que permite la actualización de manera permanente, dependiendo los ajustes a los documentos técnicos desde el ICBF.

Se puede ampliar la información de la página web, ya que falta información de las GABA para otros grupos etareos, dado que para el producto desarrollado solo se contó con uso de las guías para población mayor de 2 años, con lo cual deja aun las GABA para menores de 2 años, madres gestantes y lactantes, escolares y diferenciales por difundir.

La herramienta WordPress utilizada para el diseño de la página web permitió un diseño más práctico, esto se evidenció durante el proceso de testeo, los participantes refirieron la facilidad de navegabilidad y exaltaron la estética de la página.

El realizar el testeo con las madres comunitarias de la localidad de san Cristóbal y los profesionales de nutrición permitió el realizar ajustes a nivel técnico y en la estética de la página que aporta en la búsqueda de información.

La herramienta web diseñada aporta en la promoción de estilos de vida saludable mediante la difusión de las GABA y se logra el objetivo de la difusión del documento técnico abordado.

Se identificó que el uso de herramientas de la tecnología de la información ayuda a dinamizar la de documentos técnicos con relación a educación alimentaria ya que permite presentar la información de una manera más práctica y cercana a las personas que la visitan.

Referencias

- Alzate Yepes, T. (2006). Desde la educación para la salud hacia la pedagogía: hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional. *Universidad de Antioquia*.
- Bonilla, E. (2020). Convergencia en la educación, lenguajes mediáticos, e información en salud pública. *Razon y palabra*.
- Castells, M. (2002). Tecnologías de la información y de la comunicación y desarrollo global. *Revista de Economía Mundial*.
- Cordero, R. (2019). Las Tics aliadas para una mejor alimentación. *Departamento de enfermería*.
- García Canclini, N. (2011). Comunicación y ciencias sociales: el giro transdisciplinario y la política. *Revista Oficios Terrestres*.
- González Hernández, D. (2009). Los medios de comunicación y la estructuración de las audiencias masivas. *Estudio sobre culturas contemporáneas*.
- Hernández, L. (2020). Aportes de la alfabetización en salud al modelo colombiano de atención en salud : revisión sistémica de la literatura. *Pontificia Universidad Javeriana*.
- Morón, C. (1999). La elaboración de guías alimentarias basadas en países de América Latina.
- Mosquera, M. (2005). Comunicación en salud: Conceptos, teorías y expectativas. *Dialnet*.
- Niño, J. (2015). Comunicación, Salud y Tecnología. *Comunicación y salud*.

- Olivares, S. (2014). Motivaciones y barreras de los chilenos; ¿ Amenazas u oportunidades para la implementación de las guías alimentarias 2013? *Instituto de nutrición y tecnología de alimentos*.
- Oliver, E. (2015). Protocolo de intervención para niños con obesidad apoyado en nuevas tecnologías de la información y comunicación. *Tesis Doctoral*.
- Perez Rodriguez, C. (2018). Alimentación 3.0. *Departamento de fisiología*.
- Ramos, M. (2019). Comunicación para la salud y culturas de riesgo. *Questiones publicitarias*.
- Sampieri, E. a. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Sandoval, M. (2006). Los efectos de la televisión sobre el comportamiento de las audiencias jóvenes desde la perspectiva de la convergencia y de las prácticas culturales. *Scielo*.
- Vasquez Arrieta, T. (2009). Comunicación, lenguaje y pedagogía: una mirada desde las mediaciones. *Universidad Pedagogica Nacional*.
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria salud y cohesión social. *Salud colectiva*.
- Zea , L. (2017). La educación para la salud y la educación popular una relación posible y necesaria. *Revista nacional de salud pública*.

ANEXO 1

NO OLVIDAR durante el test las instrucciones para facilitador:

- no olvidar leer el guion antes de la prueba
- no olvidar realizar las tareas usted mismo antes de la prueba
- no olvidar cerrar todos los navegadores antes de empezar la prueba
- usar para comunicarse con el usuario solo el texto marcado como Guion del Facilitador y las correspondientes preguntas de apoyo (en itálica)
- No inventar durante el test diálogos o actividades
- por ningún motivo olvidar decir en voz alta y clara el número de cada actividad (la actividad está numerada 2 veces por esta razón)

Introducción del facilitador

Gracias, [nombre del participante _____] por participar en este estudio. Mi nombre es [nombre del facilitador], y voy a acompañarle durante este estudio. Estamos explorando la forma como las personas utilizan **algunos contenidos digitales para nutrición en población sana mayor de 2 años**. Por eso nos gustaría hablar con usted mientras realiza algunas actividades en este computador

Todo el tiempo intentaré pasar lo más desapercibido posible, pero le preguntaré acerca de lo que está haciendo o pensando la razón es tratar de entender lo que sucede con el diseño. Ahora, le voy a contar cómo realizamos esta sesión:

Yo le voy a dar una serie de actividades. Mientras las hace me gustaría que hablara en voz alta, comente las cosas que está pensando, haciendo, sintiendo y esperando que sucedan.

Usted es libre de hacer cualquier pregunta. Sin embargo, lo más probable es que yo le conteste con otra pregunta.

Por favor, siéntase libre de hablar de cualquier cosa que encuentre, sobre todo cualquier problema que vea durante las actividades. Es importante que usted sepa que yo no soy el encargado de programar estos productos, simplemente hago parte de un equipo de evaluación objetiva, así que puede sentirse libre de manifestar sus opiniones.

Sus comentarios son importantes, por lo que vamos a grabar en vídeo la sesión, con el fin de tener un registro de lo que estamos viendo.

Me gustaría recordarle que su nombre no será utilizado en nuestro informe, y que toda la información que proporcione será utilizada de manera confidencial y reservada.

Quiero que sepa que es libre de tomar un descanso en cualquier momento o dejar la sesión si lo desea. Por favor, hágame saber que necesita para sentirse más cómodo.

¿Tiene alguna pregunta o duda o hay algo en lo que le pueda ayudar?

PROTOCOLO

PREGUNTAS DE INICIO:

- ¿De qué manera recibes información sobre nutrición?
- ¿Buscas información sobre alimentación y nutrición?
- ¿Qué información buscas sobre estos temas?
- ¿Qué aspectos son importantes a diario en tu alimentación?
- ¿conoces la importancia del consumo de alimentos variados?
- ¿conoces la información nutricional que contienen tus alimentos?
- ¿Cómo te gustaría encontrar información sobre nutrición?
- ¿Sería de tu interés encontrar información sobre la nutrición en Colombia?
- Si quieres buscar contenido sobre nutrición en Colombia ¿Cómo lo haces?
- ¿Puedes buscarlos?

ESCENARIO

Ahora supón que estás buscando alguna información para hacer un plato saludable, ¿listo?

1. ACTIVIDAD 1

Preguntas para indagar sobre la primera impresión y expectativa

Guion del facilitador:

- ¿Puedes por favor buscar esta dirección?

Se le entrega al usuario un post-it con la dirección “www. saberesalimentarios.com” y se le pide que la busque en internet.

A los 7 segundos más o menos se le pregunta:

Guion del facilitador:

- ¿Para qué crees que es este sitio?
 - ¿Qué crees que se puede hacer aquí?
 - ¿Qué esperas encontrar en este sitio?
 - ¿Hay alguna información que te gustaría saber sobre este sitio antes de navegarlo?
-

2. ACTIVIDAD 2

Identificación de los elementos de la barra superior

Guion del facilitador:

- En la parte superior de la página sobre un fondo verde oscuro hay varios elementos, puede por favor describir cada uno de ellos, ¿y decirme para qué cree que sirve?
 - ¿Qué significa para usted el término “saberes alimentarios”?
-

3. ACTIVIDAD 3

Identificación de menú de navegación

Guion del facilitador:

- Estos cuadros de colores (señalar menú) ¿para qué crees que sirven?

- ¿Qué espera encontrar al hacer click en cada uno de ellos, podrías decírmelo?
-

4. ACTIVIDAD 4

Búsqueda de contenidos sin usar el buscador: otras representaciones del plato saludable

Guion del facilitador:

- Ahora por favor sin usar el buscador, busca otras representaciones del plato
 - ¿Dónde iniciaría su búsqueda?
 - ¿Qué te parecen estas representaciones?
 - ¿podrías ojearlo?
 - ¿Cómo te pareció la búsqueda?
 - ¿Qué te gustaría mejorar?
-

5. ACTIVIDAD 5

- *Búsqueda de que son las GABA*

Guion del facilitador:

- Sin usar el buscador encuentra por favor que son las GABA
- ¿Cómo te pareció la búsqueda?
- ¿Qué te gustaría mejorar?
- ¿Era esto lo que esperabas encontrar?
- ¿Cómo esperas que funcione esta opción?
- ¿Qué información te gustaría tener?
- ¿Te parece una información importante?

6. ACTIVIDAD 6

Búsqueda de información sobre frutas y verduras

Guion del facilitador:

- Sin usar el buscador encuentra por favor información sobre frutas y verduras
 - ¿Cómo te pareció la búsqueda?
 - ¿Qué te gustaría mejorar?
 - ¿Era esto lo que esperabas encontrar?
 - ¿Cómo esperas que funcione esta opción?
 - ¿Qué información te gustaría tener?
-

7. ACTIVIDAD 8

Búsqueda de un vídeo que hable sobre nutrición

Guion del facilitador:

- Usando el buscador encuentra por favor un video dentro de la página
 - ¿Era esto lo que esperabas encontrar?
 - ¿Cómo esperas que funcione esta opción?
 - ¿Qué información te gustaría tener?
-

8. ACTIVIDAD 9

Búsqueda con el buscador: política de nutrición

Guion del facilitador:

- Ahora por favor, usando el buscador, encuentra información sobre política de nutrición
 - ¿Era esto lo que esperabas encontrar?
 - ¿Qué te gustaría mejorar?
 - ¿Qué otra información te gustaría tener?
-

9. ACTIVIDAD 10

Búsqueda libre / indagar por los intereses del participante

Guion del facilitador:

- Ahora por favor, busca un contenido en la página que te interese puedes usar buscador.
 - ¿Era esto lo que esperabas encontrar?
 - ¿Qué te gustaría mejorar?
 - ¿Qué otra información te gustaría tener?
-

10. ACTIVIDAD 11

Búsqueda libre indagar por los intereses del participante

Guion del facilitador:

- *Ahora por favor, busca un contenido en la página que te interese sin utilizar el buscador **NO***
- *Me puedes decir que estás buscando*
- ¿Era esto lo que esperabas encontrar?

- ¿Qué te gustaría mejorar?
- ¿Qué otra información te gustaría tener?

¡Muchas gracias!