



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA "DR. AURELIO MELEAN"
CARRERA DE NUTRICION Y DIETÉTICA



PRODUCCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE RECETAS NUTRITIVAS CON
PRODUCTOS AGRICOLAS DEL MUNICIPIO DE VINTO EN EL CENTRO DE
EDUCACION ALTERNATIVA "VINTO INTEGRADO" DEL DEPARTAMENTO
DE COCHABAMBA, GESTIÓN 2020.

ESTUDIANTES: Danitza Martínez Ibarra

Amparo Crespo Barrionuevo

TUTOR: Mgr. Lic. Rosario Leonor Huanverdy Calizaya

TUTOR INSTITUCIONAL: Lic. Nila Ramos Rivera

Cochabamba-Bolivia

2020



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA "DR. AURELIO MELEAN"
CARRERA DE NUTRICION Y DIETÉTICA



**PRODUCCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE RECETAS NUTRITIVAS CON
PRODUCTOS AGRICOLAS DEL MUNICIPIO DE VINTO EN EL CENTRO DE
EDUCACION ALTERNATIVA "VINTO INTEGRADO" DEL DEPARTAMENTO DE
COCHABAMBA, GESTIÓN 2020.**

ESTUDIANTES: Danitza Martínez Ibarra

Amparo Crespo Barrionuevo

TUTOR: Mgr. Lic. Rosario Leonor Huanverdy Calizaya

TUTOR INSTITUCIONAL: Lic. Nila Ramos Rivera

Cochabamba-Bolivia

2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS:	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	3
MARCO TEÓRICO	4
METODOLOGÍA	45
Enfoque de la investigación	45
Tipo de investigación	45
Definición del área de estudio	45
Población de estudio	45
Criterios de selección	45
Procedimiento de recolección de datos	45
Instrumento de recolección de datos	46
Recursos y materiales	46
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	47
CONCLUSIÓN	71

RECOMENDACIONES	72
Plan de acción y ejecución de plan acción	73
Cronograma de actividades	78
Criterios para la elaboración de Guía Alimentaria y Nutricional (Recetario).....	82
Criterio 1.- Que la comunidad participe en el diseño y elaboración de materiales.....	82
de acuerdo a sus habilidades y recursos	82
Criterio 2.- Que sean relevantes, es decir que se refieran a situaciones de la vida	82
diaria y se relacionen con objetos, situaciones, necesidades y problemas de la	82
comunidad.....	82
Criterio 3.-Que los materiales formen parte de un programa educativo	82
Criterio 4.-Que los materiales sean mutuamente reforzables y complementarios	83
Criterio 5.-Que los materiales sean sometidos a prueba (pre-test) antes de su	83
elaboración final y difusión.....	83
Criterio 6.-Que los materiales se acompañen de instructivos para su uso	83
Criterio 7.-Que los materiales se cambien con periodicidad.....	84
PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PROPIEDADES E INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS DIRIGIDO A ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO “VINTO INTEGRADO” DEL DEPARTAMENTO DE COCHABAMBA ...	86
• PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS DIRIGIDO A ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO “VINTO INTEGRADO” DEL DEPARTAMENTO DE COCHABAMBA.....	92

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO “VINTO INTEGRADO” DEL DEPARTAMENTO DE COCHABAMBA.....	98
Requerimiento Calórico Y distribución de la Molécula Calórica promedio de los estudiantes	103
Manual instructivo del material educativo	105
Guía nutricional (Recetario).....	131
ANÁLISIS QUÍMICO DE LAS RECETAS	207
Videos del recetario.....	220
Evaluación, control y seguimiento de cumplimiento del tutor institucional.....	221
ANEXOS.....	227
ANEXO 1	228
Encuestas para la recolección de datos	228
ANEXO 2.....	233
Instrumento de validación del material educativo impreso.....	233
ANEXO 3	234
Instrumento de validación del material educativo audiovisual	234
ANEXO 4.....	235
*Resultados de la evaluación del material educativo impreso y audiovisual	235
ANEXO 5.....	239

Encuesta sobre aceptabilidad de las recetas	239
ANEXO 6.....	240
Resultados sobre la aceptabilidad de las recetas	240
ANEXO 7.....	245
Trabajos realizados por los estudiantes.....	245
Tríptico “Propiedades de los alimentos”	245
Tríptico “sustitución de alimentos”	248
Resumen alimentación saludable	251
ANEXO 8.....	257
Realización de las preparaciones por los estudiantes.....	257
Muffins de manzana y nuez	257
Muffins de choco-naranja	258
Panqueques de espinaca	259
Quichen de verduras.....	260
Galet de frutilla	261
Banana bread.....	262
Cup cake de chocolate y linaza	263
Manzanas rellenas	264
ANEXO 9.....	265
Invitación y programa al acto de presentación.....	265