



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA



2022 “Vamos por más Victorias Educativas”

Recinto Universitario Rubén Darío-RURD  
Facultad de Humanidades y Ciencias Jurídicas  
Coordinación de Trabajo Social

**Programa de Maestría en Gestión y Diseño de Proyectos Sociales**

**Trabajo de Proyecto de grado para la Obtención de Título de Máster en  
Gestión y Diseño de Proyectos Sociales**

**“Huertos familiares para mejorar la calidad de vida en los Adultos Mayores con  
Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la Colonia Villa 9 de Junio del Distrito  
VII de Managua.”**

**Autor:**

Lic. Samantha Sofía Sequeira Picado.

**Tutor:**

Msc. Norling Solís.

Managua, 17 de Octubre 2022.



# Constancia del tutor



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA



2022 “Vamos por más Victorias Educativas”

Recinto Universitario Rubén Darío-RURD  
Facultad de Humanidades y Ciencias Jurídicas  
Coordinación de Trabajo Social

**Programa de Maestría en Gestión y Diseño de Proyectos Sociales**

**Trabajo de Proyecto de grado para la Obtención de Título de Máster en  
Gestión y Diseño de Proyectos Sociales**

**“Huertos familiares para mejorar de la calidad de vida en los Adultos Mayores con  
Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la Colonia Villa 9 de Junio del Distrito  
VII de Managua.”**

**Autor:**

Lic. Samantha Sofía Sequeira Picado.

**Tutor:**

Msc. Norling Solís.

Managua, 17 de Octubre 2022.

# Agradecimientos

1. Agradezco primeramente a Dios por permitirme haber culminado un logro más en mi vida profesional como es esta maestría en Gestión y Diseño en Proyectos Sociales.
2. Seguidamente, agradezco a mi familia por estar apoyándome en cada etapa de mi vida, ellos son personas importantes que jamás me dijeron que no, al momento que les comente que quería estudiar esta maestría.
3. Al comandante Daniel Ortega Saavedra que me ha dado la oportunidad de seguir profesionalizándome a través del Ministerio de la Juventud que brinda becas educativas a la población nicaragüense.
4. A todos los docentes que estuvieron en este proceso de formación durante dos años consecutivos. A mi tutor por su dedicación a que todo saliera de la mejor manera.
5. Y para finalizar a mi Alma Mater, que me vio crecer desde 2014 cuando empecé a estudiar mi licenciatura sin saber que después de 6 años, volvería a estudiar, pero ya mi maestría.

# Dedicatoria

1. Dedico esta tesis primeramente a Dios, nuestro creador por haberme dado la perseverancia de culminar esta maestría durante estos dos años de formación profesional.
2. A mi bisabuelo Humberto Rivera, que desde el cielo me cuida y me protege y sé que si estuviese conmigo se hubiese puesto emocionado de ver a su primera bisnieta toda una profesional.
3. A mi familia materna que siempre han estado pendiente de mí, de mi formación tanto personal como profesional.
4. Al Comandante Daniel Ortega Saavedra por estar formando a todos los jóvenes de juventud Sandinista 19 de Julio en diferentes espacios a través del Ministerio de la Juventud.

# Glosario de siglas o términos

**COVID-19:** Coronavirus 2019.

**ECNT:** Enfermedades Crónicas No Trasmisibles.

**FAO:** Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura.

**GRUN:** Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional.

**INAFOR:** Instituto Nacional Forestal.

**MEFCCA:** Ministerio de Economía Familiar, Comunitaria, Cooperativa y Asociativa.

**MIFAM:** Ministerio de la Familia.

**MINSA:** Ministerio de la Salud.

**SAN:** Seguridad Alimentaria y Nutricional.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**VII:** Siete romanos.

## Resumen

Los huertos familiares favorecen la importancia de una buena alimentación, es decir, ayudaría a la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) aportando una buena calidad de vida. El presente proyecto titulado: **“Huertos Familiares para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores con Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la Colonia Villa 9 de Junio del Distrito VII de Managua”**; Se realizó en el sector A de dicho lugar, teniendo una muestra de 33 adultos mayores y 60 familias participantes que cumplieron con criterios de inclusión y exclusión para la aplicación de los instrumentos.

Con la información obtenida permite proponer estrategias educativas nutricionales viables y factibles para mejorar el estado nutricional de los adultos mayores con ECNT. Se realizaron diferentes actividades para la integración de los adultos mayores a cada una de sus familias, ya que su problemática de necesidad es la carencia de tener una buena alimentación balanceada ya que sus ingresos económicos eran bajos por ser jubilados y/o pensionados haciendo que la familia tuviera cierto rechazo hacia ellos.

El propósito del proyecto es mejorar la calidad de vida de los adultos mayores fomentando una buena nutrición para la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles a través de los alimentos que son otorgados de los huertos familiares, teniendo en cuenta que tener una vida saludable es importante porque fortalece nuestro sistema inmunológico.

# Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	5
<b>Dedicatoria</b> .....	6
<b>Glosario de siglas o términos</b> .....	7
<b>Resumen</b> .....	8
<b>I. Ficha técnica</b> .....	10
<b>II. Identificación de la necesidad</b> .....	11
<b>III. Identificación del problema.</b> .....	29
<b>IV. Justificación</b> .....	30
<b>V. Metodología aplicada al proyecto</b> .....	31

## I. Ficha técnica

<b>Nombre del Proyecto:</b> <i>Huertos familiares para mejorar la calidad de vida en los Adultos Mayores con Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la Colonia Villa 9 de Junio del Distrito VII de Managua.</i>	
<b>Descripción:</b> <i>Los huertos favorecen la importancia de una buena alimentación, es decir, se reduciría el padecimiento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), aportándole una buena calidad de vida para mejorar la nutrición en los adultos mayores comenzando desde la integración familiar para una buena participación y responsabilidad compartida entre la familia, adulto mayor y encargados del proyecto para dar salida a la creación de dichos huertos.</i>	
<b>Ubicación:</b> <i>Villa 9 de Junio, Distrito VII, Managua</i>	<b>Protagonistas Directos:</b> <i>33 adultos mayores</i>
<b>Costo del Proyecto:</b> <i>US\$18,121.68</i>	<b>Protagonistas Indirectos:</b> <i>60 familias</i>
<b>Propuesta de Ejecutores del Proyecto:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Ministerio de la Juventud</i></li><li>- <i>Ministerio de Economía Familiar, Comunitaria, Cooperativa y Asociativa</i></li><li>- <i>Ministerio de Salud</i></li><li>- <i>Ministerio de Familia</i></li><li>- <i>Instituto Nacional Forestal</i></li></ul>	<b>Duración del Proyecto:</b> <i>18 meses</i>

## **II. Identificación de la necesidad**

Se realizó un diagnóstico en la Colonia Villa 9 de Junio para identificar los hábitos alimentarios que poseen los adultos mayores de dicho lugar. La recolección de la información se realizó a través del enfoque cuantitativo, a través de una encuesta estructurada en tres secciones: características sociodemográficas, hábitos alimentarios y estrategias educativas para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, aplicándose una metodología mixta, con el fin de que la información que se recoja, permita proponer estrategias nutricionales viables y factibles para contribuir a mejorar el estado de salud de la población.

Se considera que un hogar está en una situación de seguridad alimentaria, cuando sus miembros disponen de manera sostenida alimentos suficientes en cantidad y calidad, según las necesidades biológicas.

Una de las necesidades que carecían los adultos mayores era tener una alimentación balanceada a pesar que la mayoría de los habitantes de dicha colonia son jubilados y/o pensionados por lo que sus ingresos económicos son una vez al mes y esto varía según el tipo de jubilación o pensión que ellos tienen. La idea principal para suplir esta necesidad es la creación de los huertos para el mejoramiento de la calidad de vida y ayudar a la economía de las familias de estos adultos mayores. Estos protagonistas cuentan con el espacio para la integración de los huertos.

El huerto es el lugar donde la familia cultiva hortalizas, verduras, frutas, plantas medicinales, hierbas comestibles, frutales y la cría de aves de corral. Este sistema puede proveer todos o parte de los alimentos que diariamente necesita la familia y otros recursos alimenticios complementarios que están dirigidos para comercialización.

De preferencia, el huerto debe estar cerca de la casa para un mejor aprovechamiento y manejo. Puede estar delimitado, entre otras, con cercas vivas como izote, madreño y leucaena, entre otros. Otra forma de cercado es con alambre, malla ciclón o un muro de piedra. El huerto familiar integrado constituye una alternativa apropiada para que la familia produzca y consuma a bajo costo productos frescos y saludables para una dieta balanceada.

Esta problemática que se identificó, mediante el diagnóstico, que se realizó en la Colonia Villa 9 de junio, que anteriormente se llamaba Colonia 5 de diciembre, del distrito VII de Managua, teniendo 681 casas en total de los tres sectores, teniendo una población de 3405 personas.

Es de vital importancia conocer las problemáticas en salud que tiene una población en estudio debido a que de esta manera se podrán plantear estrategias para contrarrestarlas y en alguna medida mejorar la calidad de vida.

Por tanto, la pregunta central del problema de investigación radica en conocer:

## **¿cuáles son los hábitos alimentarios y producción de alimentos que poseen los adultos mayores de la Colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua?**

Los factores de riesgo hoy predicen las enfermedades de mañana, por tanto, es importante determinar los hábitos alimentarios y producción de alimentos que poseen los pobladores de la Colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua. Los resultados de este estudio colaboraran para la implementación de estrategias educativas para la creación de huertos familiares en el hogar, fortaleciendo con ellos la seguridad alimentaria y nutricional, estableciendo de igual manera modelos de producción de alimentos en áreas urbanas. Se implementaron criterios de inclusión y exclusión en el momento de seleccionar la muestra que ocuparíamos para el proyecto para dar salida a la problemática existente.

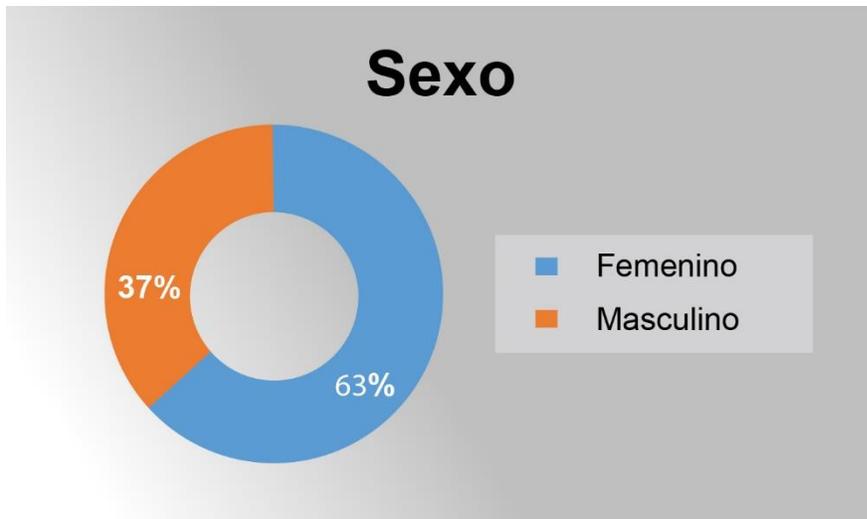
Los resultados se presentan en capítulos, para este estudio se realizarán tres capítulos:

El primero se titula. **“Características sociodemográficas de los pobladores de la colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua”**, en este se desarrollan aspectos tales como la edad, sexo, estado civil, ocupación, religión, escolaridad y enfermedades crónicas no transmisibles, entre otros elementos.

Para analizar el nivel socioeconómico de una familia se indagan, los ingresos del hogar, los niveles de orientación educación, y ocupación, como también el ingreso combinado, comparado con el individual, y también son analizados los atributos personales de sus miembros.

En Nicaragua, la economía se ha venido mejorando poco a poco luego del intento de golpe de estado que sucedió desde el 17 de Abril del año 2018, luego, para el 2020, con la pandemia del Coronavirus (COVID-19) hubo situaciones en donde nicaragüenses se quedaron sin empleo, sin llevar el pan de cada día a sus familias.

Bajo el sistema económico actual, la fuerza de trabajo del país es como cualquier mercancía: está sujeta a compra, venta, oferta y demanda, y los atributos que le dan al país. El gobierno nicaragüense aporta mano de obra barata al mercado internacional.

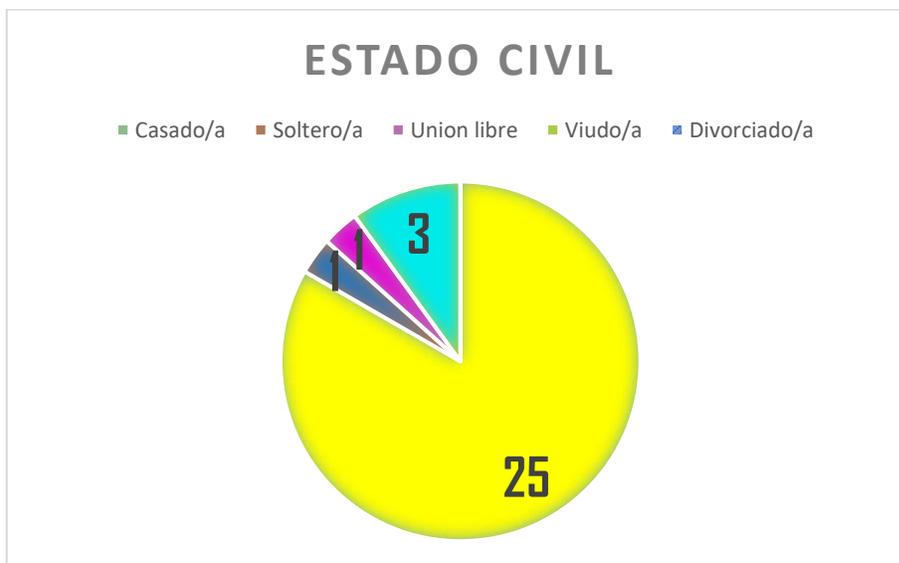


**Fuente: Cuestionario**

### **Análisis:**

Se define como Sexo a la condición orgánica masculina o femenina de los animales y plantas. (España R. A., 2010).

El sexo predominante en la Colonia Villa 9 de Junio es el Femenino, es decir que hay más mujeres que varones que viven en dicha colonia, esto no quiere reflejar que no hay existencia de hombres.

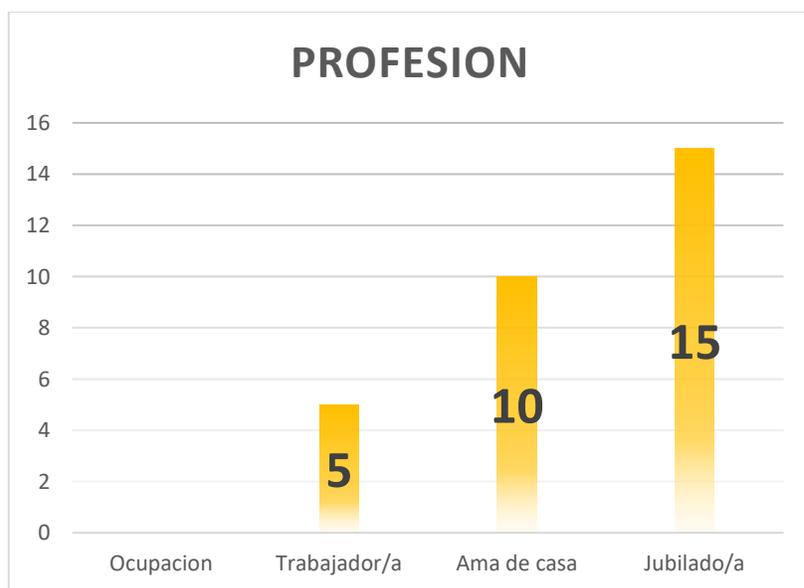


**Fuente: Cuestionario**

### **Análisis:**

El estado civil es la situación estable o permanente en la que se encuentra una persona física en relación con sus circunstancias personales y con la legislación, y que va a determinar la capacidad de obrar y los efectos jurídicos que posee cada individuo. (conceptos, 2009)

En la Colonia Villa 9 de Junio, prevalece el estado civil de Casado porque los adultos mayores que se encuentran en dicha colonia todavía se encuentran en un estado civil que prevalece ante los demás.

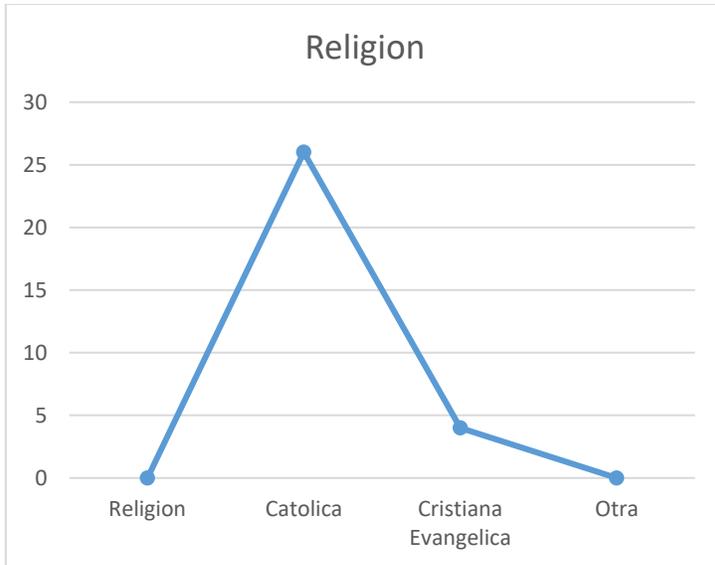


**Fuente: Cuestionario.**

### **Análisis:**

Se define la palabra Profesión como al “empleo o trabajo que alguien ejerce y por el que recibe una retribución económica”. (Definición, Definición, 2013)

Predomina la profesión de Jubilado debido a que la edad predominante es mayor de 60 años y para edad tienden a jubilarse las personas por lo que ya alcanzaron la edad apropiada para optar para un trabajo y por ende a esa edad ya está para descansar por tantos años de trabajo ejercido.

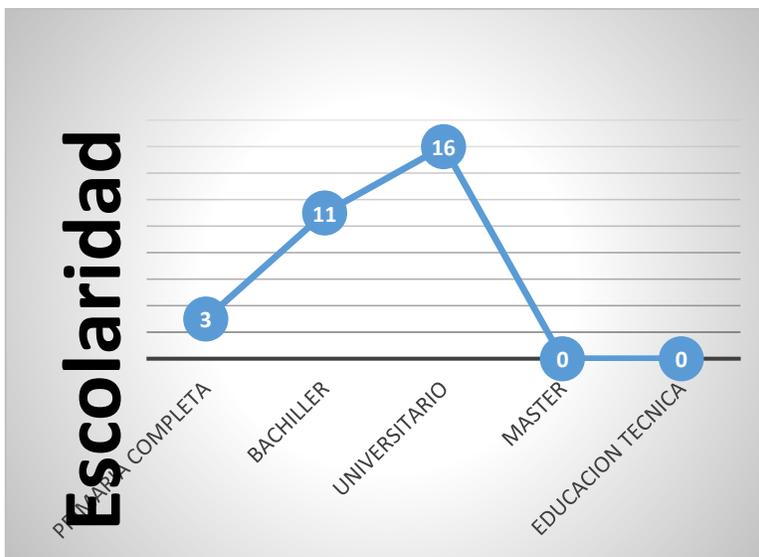


**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

Se define como religión a la creencia de fe que manifiesta cada individuo en un determinado lugar.

La religión predominante es la católica, ya que, Nicaragua es un país bien católico devoto a la Virgen María Inmaculada, seguidamente de una religión cristiana evangélica.

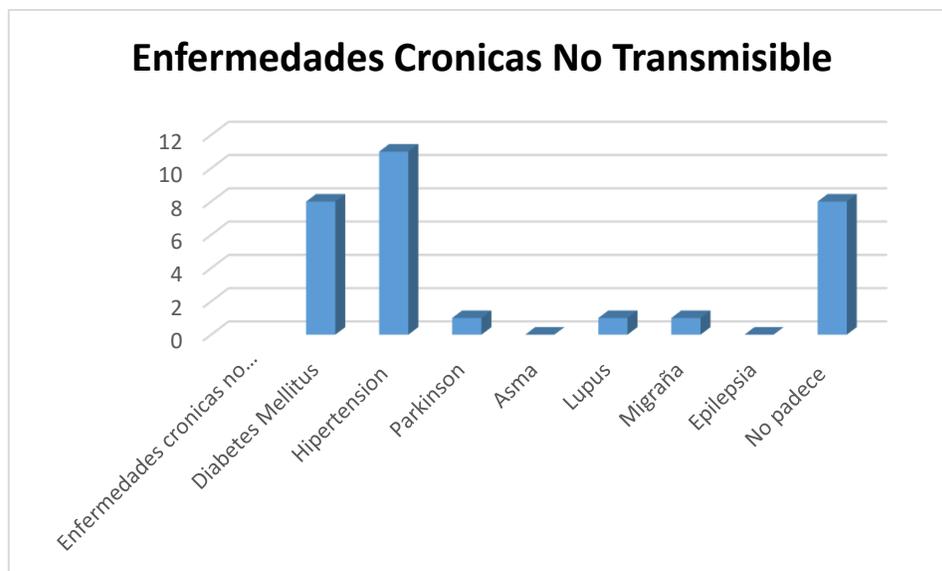


**Fuente: Cuestionario.**

### **Análisis:**

Según la Real Academia de España, define la palabra Escolaridad como el: “Conjunto de cursos que un estudiante sigue en un establecimiento docente.” (España R. A., 2010)

La escolaridad predominante es la de universitario, ya que familias de dicha Colonia mencionaban que llegaron a terminar su carrera universitaria, pero salían como egresados debido a que cuando ellos estudiaban era muy caro y complicado poder tener un título universitario.

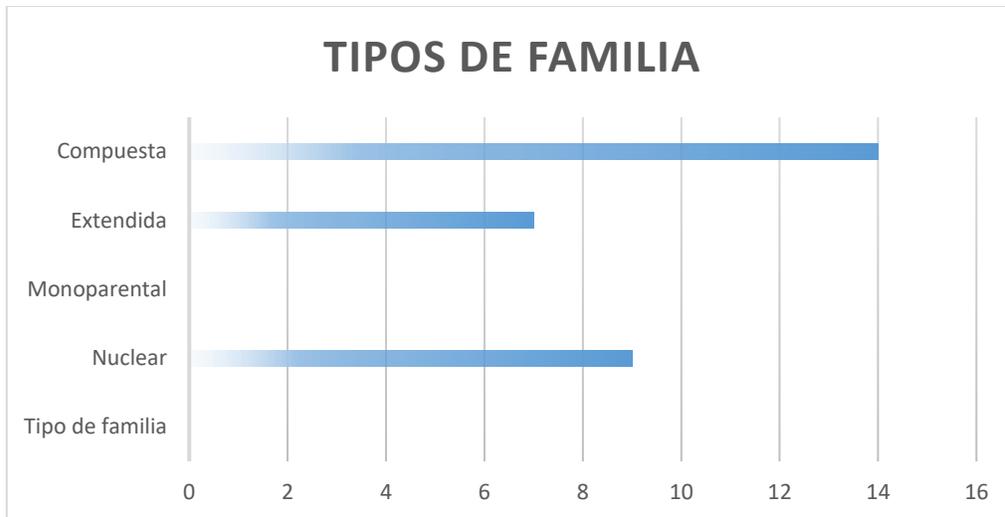


**Fuente: Cuestionario.**

### **Análisis:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como al grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (OMS, 2006)

La ECNT que predomina es la Hipertensión Arterial siendo esta una de las principales causas de muerte en el país debido a las grandes temperaturas que hay en el país seguidamente de la Diabetes Mellitus, Estas dos enfermedades son las que mayor prioridad tiene el gobierno para poder reducir las altas cantidades de crónicos existentes en el país.



**Fuente: Cuestionario.**

#### **Análisis:**

El término familia se refiere a “la unidad social mínima constituida por el padre, la madre y los hijos.” según el Derecho, la familia es un grupo de personas relacionado por el grado de parentesco.

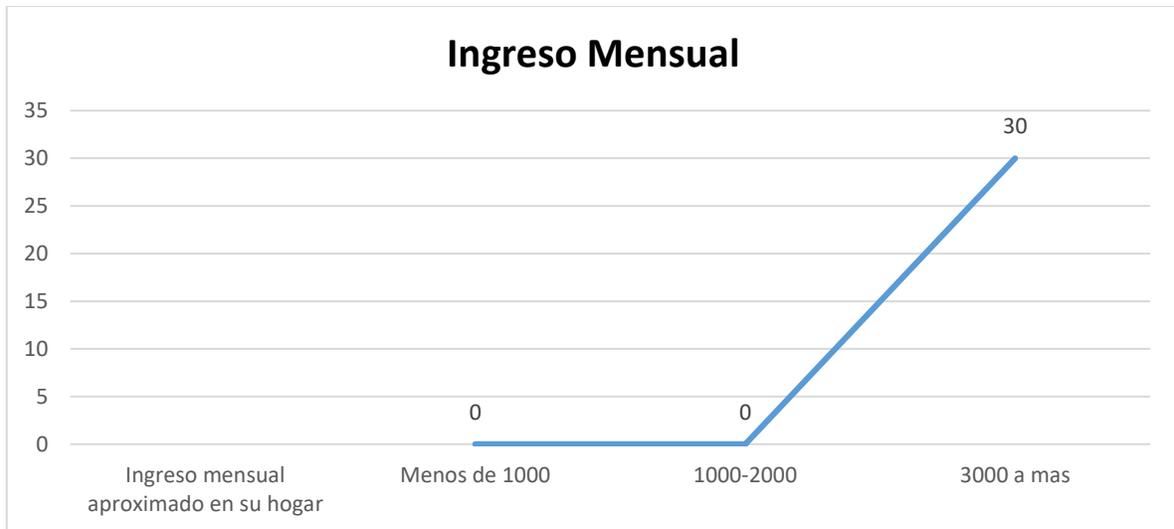
En el ordenamiento jurídico se estipula los tres tipos de parentescos:

- Parentesco por consanguinidad: personas que descienden del mismo progenitor;
- Parentesco por afinidad: relación que se da entre el cónyuge y los consanguíneos de su cónyuge.
- Parentesco civil: adopción.

En la Colonia Villa 9 de Junio predomina más el termino de tener una familia compuesta se caracteriza por ser una familia nuclear más las personas que poseen vínculos sanguíneos con solo uno de los miembros de la pareja.

Debido a que cada familia es compuesta en la colonia Villa 9 de Junio los miembros de la familia predominando tener una cantidad de más de 5 personas son miembros de una familia en dicho lugar.

Cada familia que se encuentra en la colonia Villa 9 de Junio es compuesta, es decir, que viven más de 5 personas en esa familia, por lo tanto, para poder mantener muy bien a la familia salió reflejado que cada familia trabaja por lo menos más de 5 personas para poder tener una buena comida en cada uno de sus tiempos formales.



**Fuente: Cuestionario.**

### **Análisis:**

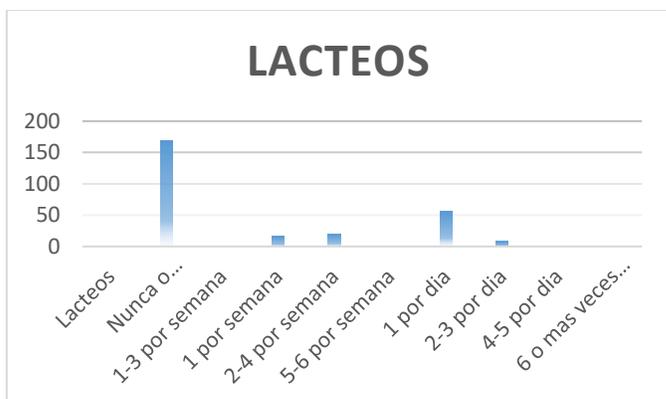
Cada familia que habita en la Colonia Villa 9 de Junio, tiene un ingreso mensual aproximado a su hogar más de 3000 córdobas al mes debido a todas las jubilaciones dadas o pagos de profesiones existentes en la colonia.

Sabiendo el ingreso mensual que tiene cada familia de la población, el grafico refleja que gran parte de las familias habitantes en dicha colonia ellos no están recibiendo alguna remesa nacional o internacional.

La Colonia Villa 9 de Junio, antes llamada como Colonia 05 de Diciembre debido a que ese día era el cumpleaños de Somoza. Tiene 47 años de haberse fundado. La procedencia varía como la que podemos observar. Oscila más la procedencia urbana, es decir, que la mayoría de los habitantes de la colonia son nacidos en la capital que fuera de ella.

El segundo capítulo se titulará **“Hábitos de consumos y prácticas de producción de alimentos de los pobladores de la colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua”**, en donde se evaluarán aspectos como hábitos alimentarios a través de la frecuencia de consumo, recordatorios de 24 horas que nos servirá para conocer como es su alimentación; también están las prácticas de producción de alimentos que en eso nos daremos cuenta como es la higiene, manipulación y preparación que tienen con los alimentos .

Las familias de la Colonia Villa 9 de Junio poseen una alimentación variada, esto puede darse por la alimentación que tiene cada uno de ellos al momento de preparar algún tiempo de comida.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

Las familias de la Villa 9 de Junio, consumen lo que es lácteos casi nunca o menos de una vez al mes. Hay que tener en cuenta que estas cantidades tiene que ver por las derivaciones de los lácteos como son: Leche entera, descremada y condensada; yogurt, requesón, cuajada, queso blanco o fresco; queso cremoso, queso curado o semicurado, flan, pudin o algún helado que lleve leche.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

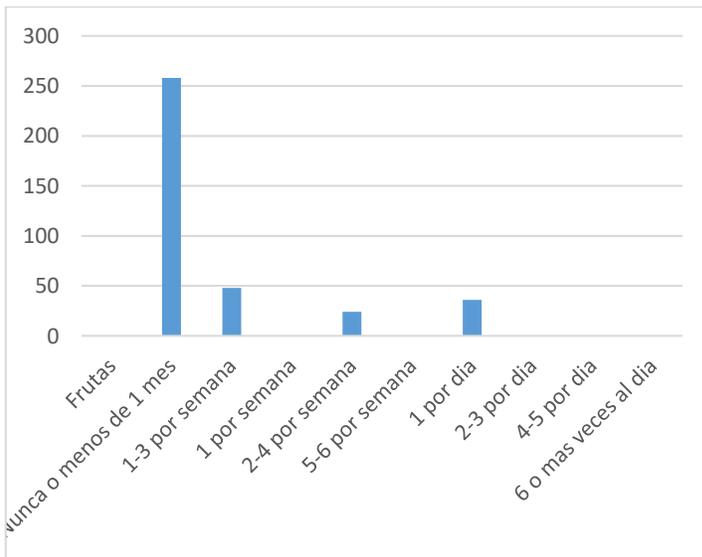
Las familias consumen esta derivación de huevo carne y pescado casi nunca o menos de una vez al mes. Hay que tener en cuenta las derivaciones de este grupo como, por ejemplo; el huevo de gallina, pollo con piel y sin piel, carne de ternera, cerdo, carne de caza, hígado de pollo, embutidos como jabón, salchichón, hamburguesas, pescado en todas sus presentaciones, mariscos y pulpos.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

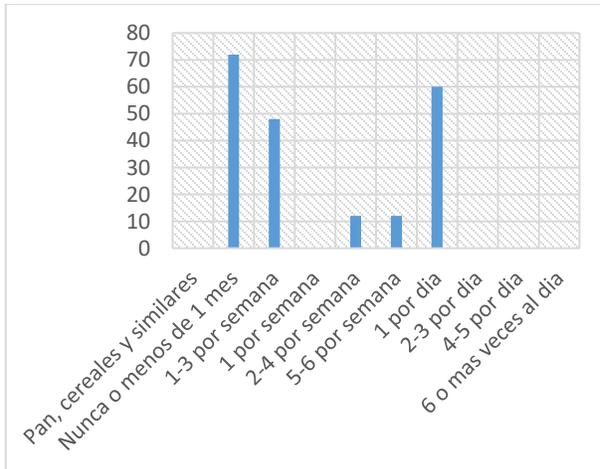
Las familias consumen esta derivación de verduras y legumbres casi nunca o menos de una vez al mes. Hay que tener en cuenta las derivaciones de este grupo son: La espinaca, la coliflor, tomates, cebollas judías verdes, berenjenas, calabacines, pepinos, pimientos, espárragos, champiñones, etc.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

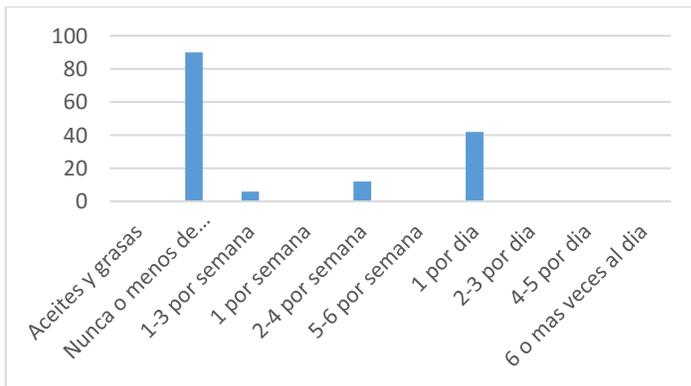
Las familias consumen esta derivación de frutas nunca o menos de una vez al mes. Hay que tener en cuenta las derivaciones de este grupo son: naranjas, mandarinas, plátanos, manzana. Fresas, cerezas, melocotón, sandía, melón, uvas, aceitunas y frutas para hacer un rico almíbar y frutos secos.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

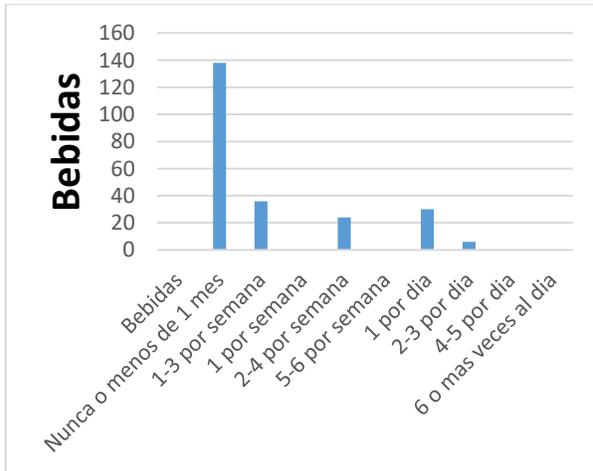
Las familias consumen esta derivación de pan, cereales y similares casi nunca o menos de una vez al mes seguidamente de 01 vez al día. Hay que tener en cuenta las derivaciones de este grupo son: pan blanco, pan integral, picos, papas fritas, bolsa de papas fritas, arroz cocinado y sobre todo lo más importante. Hay familias que lo consumen diario a más de una de la derivación mostrada.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

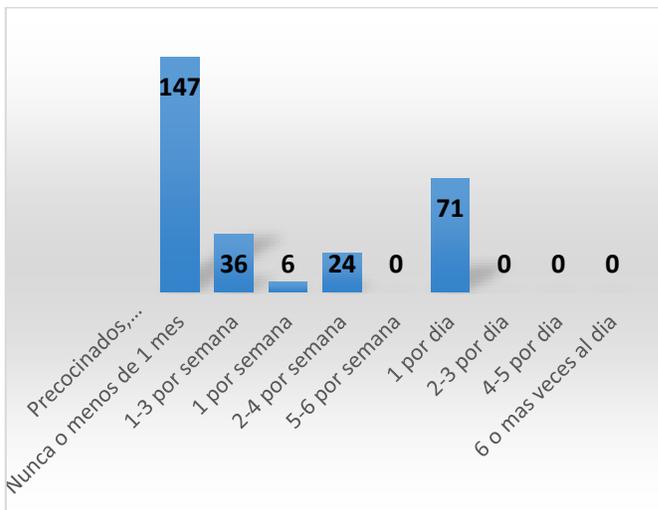
Las familias consumen esta derivación de aceites y grasas casi nunca o menos de una vez al mes seguidamente de 01 vez al día. Hay que tener en cuenta las derivaciones de este grupo son: Aceite de oliva, aceite vegetal, margarina, mantequilla y manteca.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

Las familias consumen esta derivación de bebidas casi nunca o menos de una vez al mes seguidamente de 01 vez al día. Hay que tener en cuenta las derivaciones de este grupo son: Vino blanco, cerveza, ron, refrescos con gas, zumo de frutas, café, té, y sobre todo café descafeinado.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

Las familias consumen esta derivación de precocinados, preelaborados y misceláneas casi nunca o menos de una vez al mes seguidamente de 01 vez al día. Hay que tener en cuenta las

derivaciones de este grupo son: croquetas, palitos de pescados fritos, sopa, mayonesa, salsa de tomate, picante, sal, ajo, miel y azúcar.

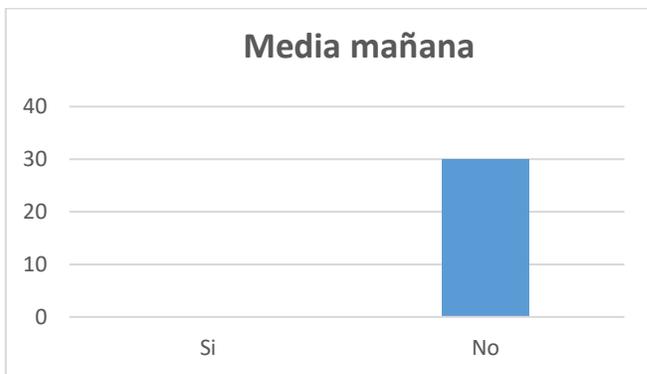
En este capítulo, se utilizó un instrumento que dentro de la nutrición se conoce como “**Recordatorio de 24 horas**” que consiste en recordar todos los alimentos y bebidas que se tomaron el día anterior. Aunque el periodo de tiempo más empleado es el de las 24 horas anteriores, obteniendo los siguientes análisis:



**Fuente: Cuestionario.**

### **Análisis:**

La alimentación que tienen las familias de la colonia Villa 9 de Junio es variada pero no lo suficientemente para poder tener una dieta balanceada de acuerdo a su edad y a su enfermedad crónica. Hubo un alto porcentaje en donde no se acordaban que desayunaron un día antes.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

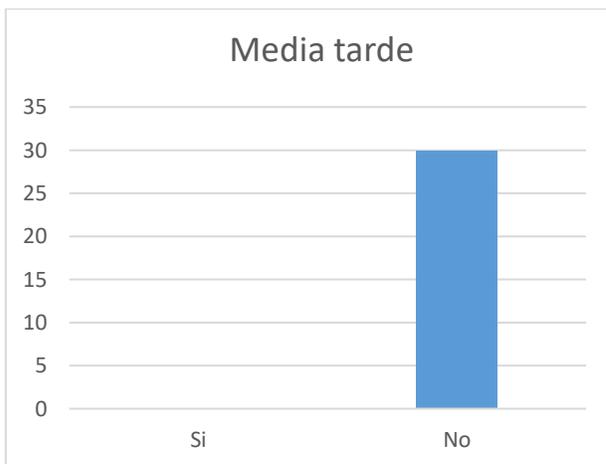
Las familias de dicha colonia no se encuentran acostumbrado a estar realizando medias mañana debido a que las amas de casa, en este caso, se encuentran en la preparación del almuerzo.



**Fuente: Cuestionario.**

**Análisis:**

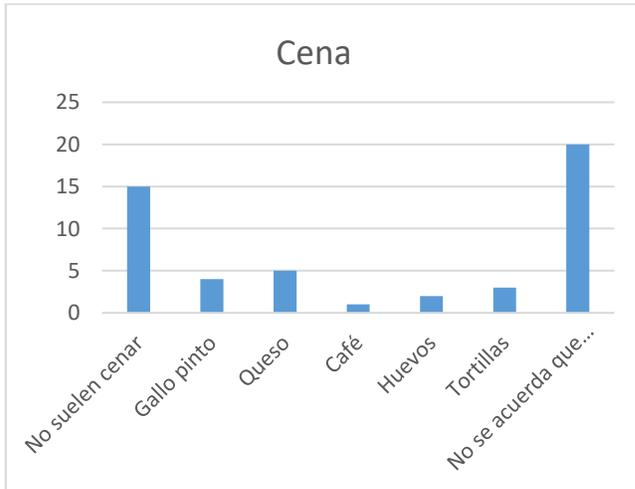
Suele pasar que no se acuerdan de lo que hayan almorzado porque no retienen la información que recibe el cuerpo, en este caso, las familias de la colonia 9 de Junio; no se acordaron de lo que habían almorzado el día anterior.



**Fuente: Cuestionario.**

### Análisis:

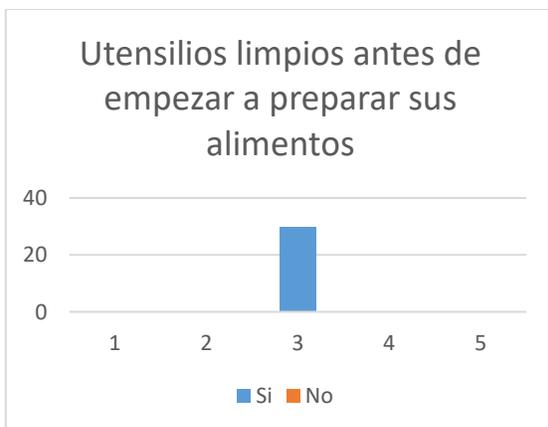
Las familias de dicha colonia no se encuentran acostumbrado a estar realizando medias tardes debido a que las amas de casa, en este caso, se encuentran en la preparación de la cena, o del todo no les gusta realizar una merienda por la tarde.



**Fuente: Cuestionario.**

### Análisis:

Las familias de la Colonia Villa 9 de Junio, tienen un alto porcentaje que no suelen acordarse de lo que haya cenado, por otro lado, hay un porcentaje que no suelen cenar por querer “Bajar de peso” dejando de cenar, sabiendo el grave error que están haciendo, en cambio hay otro porcentaje que tiene una cena muy variada.



**Fuente: Cuestionario.**

## **Análisis:**

La práctica de producción de alimentos son actualmente las herramientas básicas con las que contamos para la obtención de productos inocuos para el consumo humano (Educativo, 2011), es decir, como hace el ser humano para poder adquirir sus alimentos para su comida.

Familias de la colonia, utilizan los utensilios limpios para preparar sus alimentos y así evitar alguna enfermedad dada por no tener limpio los instrumentos que se utiliza para la cocina.

El lavado de manos es primordial ante de la preparación de cualquier preparación porque así evitamos alguna enfermedad gastrointestinal más adelante. Familias de la Colonia tienen un lavado de mano primordial antes de empezar a preparar sus alimentos. Es importante saber que al tener un contacto directo con los alimentos es importante tener una salubridad para así evitar otros tipos de enfermedades. Pobladores de la colonia, conocen en su totalidad que si tienen un contacto directo con los alimentos que van a preparar para su comida.

Y en el tercero, se presentan **“Estrategias educativas para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles diagnosticadas a la población”**, estas se evaluarán a través del estado nutricional, para conocer cómo se encuentran ellos físicamente, se les brindarán charlas nutricionales de temas relacionados con el fin de que puedan conocer un poco más de dichas estrategias y con un control a través de las consultas nutricionales podrán conocer de qué manera pueden realizar un huerto familiar que sea de mucho ayuda tanto económico como de salud.

Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ECNT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (OMS, 2006)

En Nicaragua, las enfermedades crónicas no transmisibles son las más principales causas de muerte, según el censo de crónicos y sistemas de atención ambulatorias que es realizado por el Ministerio de Salud (MINSAL) las principales ECNT son:

- Hipertensión Arterial (HTA)
- Diabetes Mellitus (DM 1 y DM 2)
- Enfermedades Reumáticas
- Epilepsia
- Insuficiencia Renal Crónica
- Cáncer
- Entre otras... (Salud, 2021)

Se definen como todos aquellos métodos y procedimientos que buscan lograr el aprendizaje significativo en los alumnos, mediante la aplicación de técnicas específicas empleadas por el docente o el estudiante. (Innova, 2009)

La estrategia a utilizar en este proyecto es la creación de los huertos familiares para mejorar la alimentación que posee cada familia de la colonia Villa 9 de Junio y reducir los niveles de enfermedades crónicas no transmisibles que existen en el país, teniendo en cuenta que tener una vida saludable es importante porque fortalece nuestro sistema inmunológico.

Dicha estrategia va dirigida a la Colonia Villa 9 de Junio, en especial a las 30 familias que se encuentran en el estudio, debido a que no se pudo tener mayor participación por la pandemia del COVID 19 que vive nuestro país.

Teniendo como objetivo lo siguiente:

- Obtener frutas y verduras de temporada y totalmente frescas y naturales para la creación de comidas a las familias de la Colonia Villa 9 de Junio.
- Favorecer a la reducción del estrés mental y emocional de las familias.
- Potenciar la agricultura local en las familias de la Colonia Villa 9 de Junio.

En este capítulo, una de las estrategias a utilizar es la evaluación del estado nutricional y charlas educativas.

La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO) por sus siglas en inglés define la evaluación del estado nutricional como “La mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está disponible y es de fácil acceso.” (FAO, 2010)

La evaluación nutricional proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición.

La clasificación del estado nutricional va de acuerdo al índice de masa corporal que es el indicador internacional para evaluar estado nutricional en adultos y se saca así:

IMC = Peso (kg)/ Estatura (mt<sup>2</sup>) teniendo las siguientes derivaciones:

- IMC < 18.5 = Bajo peso
- IMC 18.5-24.9 = Peso normal
- IMC 25.0-29.9 = Sobrepeso
- IMC >30.0 = Obesidad
- IMC >30.0 - 34.9 = Obesidad (grado 1)

- IMC >35.0 - 39.9 = Obesidad (grado 2)
- IMC >40.0 = Obesidad (grado 3)

Se definen como todos aquellos métodos y procedimientos que buscan lograr el aprendizaje significativo en los alumnos, mediante la aplicación de técnicas específicas empleadas por el docente o el estudiante. (Innova, 2009)

La estrategia a utilizar en este proyecto es la creación de los huertos familiares para mejorar la alimentación que posee cada familia de la colonia Villa 9 de Junio y reducir los niveles de enfermedades crónicas no transmisibles que existen en el país, teniendo en cuenta que tener una vida saludable es importante porque fortalece nuestro sistema inmunológico.

### III. Identificación del problema.

El problema principal del proyecto es la desnutrición en adultos mayores con padecimientos crónicos en pobladores de la Colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define **desnutrición** como: **“Carencias y desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.”** (OMS, 2010). Al hablar de desnutrición, nos referimos a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causando por la asimilación por el organismo.

Según FAO, la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) se define como: **“Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”.** (FAO, 2006). En este sentido la SAN engloba la disponibilidad, el acceso, consumo y la utilidad biológica de los alimentos, con el fin de poder tener una alimentación balanceada a bajo costos para cada familia.

La producción de alimentos depende del impacto en los servicios eco sistémicos y la biodiversidad, con efectos derivados que van más allá de los alimentos que el ser humano cosecha para consumo propio y al no tener una buena producción que llegase a tener un buen impacto hace que las familias abandonen al adulto mayor porque según ellos viene siendo un estorbo para la familia y por tanto hace que haya un descuido en la alimentación.

Existe amplia evidencia de que actualmente los patrones alimentarios de la población están cambiando. La base de esta transformación en el consumo de alimentos se encuentra en el cambio de actitud de la población en el concepto de salud y enfermedad y esto influye en el al menos precio hacia el adulto mayor.

La Gastronomía de Nicaragua es una exuberante mezcla de culturas. La dieta básica de los antepasados tenía como base el maíz, cacao, frijoles, carnes, chile, chiltoma, achiote, sal, semillas de pipián o ayote, tubérculos, raíces y gran variedad de frutas, llevando como fin una dieta balanceada, hoy en día, los nicaragüenses aman la comida rápida desde muy temprana edad. Por tal motivo, por su intensa variedad de alimentos que posee la gastronomía existen los ingresos económicos no deseados y que trae como consecuencia que tantas las pensiones como jubilaciones sean reducidas y que exista una inocuidad de los alimentos.

## IV. Justificación

El Plan Nacional de Lucha Contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano 2022-2026 en los Ítems: **“Garantizar atención con calidez y respeto a nuestro adulto mayor”** y **“Garantizar la producción de alimentos suficientes para la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición de todos”**, será de mucha utilidad porque ayudara a conocer los hábitos de consumo y producción de alimentos de alta calidad y buen sabor, reducir la pérdida de alimentos, ahorrar el costo de comprar alimentos, mejorando su calidad y seguridad y fortaleciendo la integración familiar de junto con la **Ley 774 “Ley de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua”** contemplado en el modelo de Salud Familiar y Comunitaria, en la restitución del derecho a la calidad en salud.

La estrategia del Plan es volcar todas las fuerzas y recursos hacia la lucha contra la pobreza de forma integral, con inclusión y reducción de la desigualdad, con la participación y protagonismo que elevan el empoderamiento del pueblo nicaragüense en la construcción de su propia felicidad y desarrollo. La producción de huertos familiares es un método de producción sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Además de la alimentación complementaria, también se puede proporcionar comida familiar; otros productos (por ejemplo: plantas medicinales, fragancias, condimentos, flores, etc.) también ayudan a incrementar los ingresos económicos. Cultivar sus propias verduras es una de las mejores formas de garantizar que obtener de inmediato alimentos frescos, nutritivos, seguros y libres de químicos para llevar una dieta saludable y ayudar a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Los resultados de este estudio colaboran para la implementación de estrategias educativas para la creación de huertos familiares en el hogar, fortaleciendo con ellos la seguridad alimentaria y nutricional, estableciendo de igual manera modelos de producción de alimentos en áreas urbanas.

## **V. Metodología aplicada al proyecto**

### **1. Etapa del diagnóstico:**

Se realizó primeramente un diagnóstico social en donde se identificó la necesidad que había en el lugar, seguidamente se hizo la selección de la muestra que sería participante del proyecto teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión que nos permitió conocer la muestra final de 33 adultos mayores y 60 familias.

### **2. Etapa de planificación:**

En el presente proyecto, se aplicó una metodología mixta, con el fin de que la información recopilada nos permitiera proponer estrategias nutricionales viables y factibles para contribuir a mejorar el estado nutricional de salud en la población de estudio, teniendo en cuenta la metodología del marco lógico que nos permitió tener una buena planificación, seguimiento, monitoreo y evaluación.

### **3. Ejecución de actividades:**

Para tener un buen mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores con padecimientos de enfermedades crónicas no transmisibles se fortalecieron las capacidades del adulto mayor y la familia de cada uno de ellos a través de diversas actividades recreativas para la promoción e integración familiar para una mayor aceptación a través de la buena salud física y mental, espacios de intervención para tratar relaciones afectivas del adulto mayor, reforzando los vínculos del adulto mayor con su familia todo esto planteado en la matriz de marco lógico (VER EN ANEXO)

De igual manera se realizaron capacitaciones a cada participante en donde se reflejó la importancia de cada planta o semilla que tendrá el huerto al momento de la creación teniendo como antecedente la enfermedad crónica que padezca el adulto mayor participante de cada familia inicialmente y seguidamente de la frecuencia de consumo que tuvo cada familia de estudio.

## **VI. Objetivos del Proyecto**

### **FIN:**

- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con ECNT de la colonia villa 9 de junio a través de la implementación d huertos familiares en zonas urbanas

### **PROPÓSITO:**

- Mejorar la nutrición en los adultos mayores con padecimientos crónicos de la Colonia Villa 9 de Junio fortaleciendo las capacidades de las familias, buena salud física y mental y sobre todo reforzar los vínculos de los adultos mayores.

### **INDICADORES PRINCIPALES:**

- Fortalecer al 100% las capacidades de las familias y adultos mayores que participan en el estudio.
- Fomentar al 100% la buena salud física y mental.
- Incrementar los espacios de intervención en un 100% para tratar las relaciones afectivas del adulto mayor.
- Reforzar en un 70% los vínculos de los adultos mayores y sus familias.

## **VII. Población Meta**

### **Protagonistas Directos:**

33 protagonistas directos que son Adultos Mayores que si cumplieron con totalidad los criterios de inclusión que se plantearon en el diseño metodológico.

### **Protagonistas Indirectos:**

60 familias protagonistas indirectamente.

## **VIII. Resultados Esperados**

Al finalizar el proyecto de los huertos familiares en la colonia Villa 9 de Junio, se espera que se haya garantizado la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) más del 70% de los adultos mayores con sus familias para tener una relación afectiva y así mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Evaluando cada 3 meses el porcentaje de las familias para ver el alcance del fortalecimiento de las personas. El 95% a finales del proyecto de las actividades propuestas, que han contribuido a las relaciones del adulto mayor con su familia. El fortalecimiento del 80% en los vínculos afectivos con las familias y adultos mayores.

Por otro lado, con las actividades que se tienen propuestas, se contribuirá a mejorar la calidad de vida y eso permitirá tener una buena afectividad que contribuirá a la unión familiar para las creaciones de dichos huertos que beneficiaran la buena alimentación y aportara a la mejora de la economía de la familia.

## **IX. Principales actividades**

Durante la ejecución del proyecto se realizaron diferentes actividades para la integración de los adultos mayores a cada una de sus familias realizando las siguientes actividades:

### **1. Talleres como:**

- a. Chequeando mi nivel de integración.
- b. Familia del adulto mayor.
- c. Mis derechos como adulto mayor.
- d. El buen vivir como filosofía de la vida familiar.
- e. ¿Quién soy? ¿Cómo me siento? ¿Qué apporto?
- f. Abuelo feliz que transmite alegría a su familia.

### **2. Actividades recreativas:**

- a. Planearle darle más tiempo a mi familia.

### **3. Elaboraciones de FODA con las familias y los adultos mayores relacionadas al tema de la integración familiar.**

### **4. Tardes recreativas:**

- a. Midiendo nuestra participación familiar.

### **5. Socio dramas:**

- a. Conviviendo un día conmigo.

### **6. Dramatizaciones:**

- a. ¿Cómo hacer un abuelo sonrisas?

### **7. Videos:**

- a. Mi abuelo me enseñó a...

### **8. Charlas Educativas:**

- a. Pierde peso sin perder salud.
- b. El etiquetado nutricional.
- c. Prevención Enfermedades Cardiovasculares.
- d. Mitos alimentarios
- e. Alimentación sana y saludable.
- f. Huertos familiares

## X. Estrategias del Proyecto

Dicha estrategia va dirigida a la Colonia Villa 9 de Junio, ubicada en el distrito VII de Managua; en especial a los 33 adultos mayores y 60 familias que se encuentran en el estudio.

La estrategia a utilizar para este proyecto es la creación de huertos familiares para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores y familias participantes que hay en dicha Colonia, está empezada desde la creación de actividades de integración familiar para la mayor aceptación del adulto mayor y las familias que las rodean; teniendo como objetivo lo siguiente:

- Obtener frutas y verduras de temporada y totalmente frescas y naturales para la creación de comidas a las familias de la Colonia Villa 9 de Junio.
- Favorecer a la reducción del estrés mental y emocional de las familias.
- Potenciar la agricultura local en las familias de la Colonia Villa 9 de Junio.

Los huertos familiares; son parcelas contiguas a la vivienda donde se cultivan hortalizas de manera intensiva y continua durante todo el año. La producción de alimentos es generalmente para el autoconsumo familiar, pero el excedente puede comercializarse para producir un ingreso económico. (ECOTEC, 2013)

Para realizar nuestro huerto familiar no se necesita de grandes cosas, debemos de tener en cuenta lo que queremos sembrar y para que temporada hacerlo así estaremos ahorrando dinero en estar comprando porque ya lo tendremos dentro de nuestros hogares.

Para construir un huerto familiar sin salir de casa necesitas lo siguiente:

- ✓ **Tierra:** No es necesario comprarla, hay muchos lugares donde puedes obtenerla, si poseemos algunas plantas en nuestros hogares, podemos utilizar de esa misma.
- ✓ **Recipientes de reúso:** Pueden ser botellas desechables ya sean grandes o pequeñas, llantas de algún vehículo que no utilicen, algún balde o pana que no se ocupa.
- ✓ **Platos:** Estos nos servirá como anexos cuando se quiera plantar alguna planta que no crezca mucho.
- ✓ **Palillos de madera:** Ayudara a las plantas como pie para que la plantita no tienda a caer y sobre todo a que sea fácil su crecimiento.
- ✓ **Vasos pequeños:** Su función será apoyar la germinación de las semillas para luego proceder a plantarlas.
- ✓ **Semillas de frutas y verduras frescas:** Las utilizaremos al momento de hacer nuestro huerto, sobre todo que sean de nuestra preferencia.

Cada huerto familiar variara de acuerdo a la necesidad y enfermedad que tengan es por eso que se les realiza una frecuencia de consumo para conocer que alimentos frecuentan y así poder sembrarlos; por ejemplo:

## Sembrar las hortalizas y verduras más comunes

	 (siembra)	 (cosecha)	 (sol)	 (agua)
 <b>TOMATE</b>	FEB / ABR	6 MESES		
PLAGAS: mosca blanca - ácaros - hongos - araña roja				
 <b>CHILTOMA</b>	FEB / ABR	5 MESES	☀️☀️	💧💧
PLAGAS: mosca blanca - pulgón - trips - araña roja - cochinilla - nematodos - oidiopsis - podredumbre gris y blanca				
 <b>BERENJENA</b>	ENE / ABR	6 / 7 MESES	☀️☀️☀️	💧💧
PLAGAS: escarabajo de la patata - araña roja - mosca blanca - trips - mildiu - oidia				
 <b>CEBOLLA</b>	FEB / MAR	6 MESES	☀️☀️☀️	💧💧
PLAGAS: mosca de la cebolla - exceso de humedad en la tierra				
 <b>AJO</b>	OCT / NOV	8 MESES	☀️☀️☀️	💧
PLAGAS: moscas de la cebolla - hongo mildiu - saltamontes - ratones				
 <b>LECHUGA</b>	ABR / JUL	4 MESES	☀️☀️	💧💧💧
PLAGAS: caracolas - pájaros - podredumbre - sequía - pulgón				
 <b>MELON</b>	MAY / JUL	3 MESES	☀️☀️☀️	💧💧💧
PLAGAS: araña roja - mosca blanca - trips - oidio - pulgón				
 <b>PATATA</b>	MAR/ ABR	5 MESES	☀️☀️☀️	💧💧💧
PLAGAS: pulgón - escarabajo de la patata - mosca blanca - araña roja - polilla de la patata				
 <b>SANDIA</b>	MAY / JUL	3 MESES	☀️☀️☀️	💧💧💧
PLAGAS: nematodos - chancro grueso del tallo - pulgón - trips - mosca blanca - araña roja - oidio - enfermedades vasculares				
 <b>COLIFLOR</b>	MAR/ ABR	4 MESES	☀️☀️	💧💧💧
PLAGAS: mariposa de la col - mosca de la col - chinches - hernia de la col - pie negro				
 <b>ZANAHORIA</b>	ABR / JUL	4 MESES	☀️☀️	💧💧💧
PLAGAS: mosca de zanahoria - pulgón - gusanos grises - nematodos - gusanos de alambre				

## Instituciones colaboradoras en el proyecto

### INAFOR

- Repartir los diferentes tipos de plantas medicinales que servirán para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles.

### MINJUVE

A través del movimiento juvenil Guardabarranco:

- Darle seguimiento a cada uno de los huertos familiares para la importancia de una buena alimentación.
- Explicar la importancia y beneficios de cada una de los alimentos que tienen en el huerto.

### MEFCCA

- Repartir la tierra abonada a cada familia del adulto mayor.
- Las diferentes semillas que se utilizaran en el huerto.
- Impartir las capacitaciones e instalación de cada uno de los huertos.

### MINSA

- Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores que participan en el estudio; antes y después de la creación de los huertos en cada uno de los hogares.

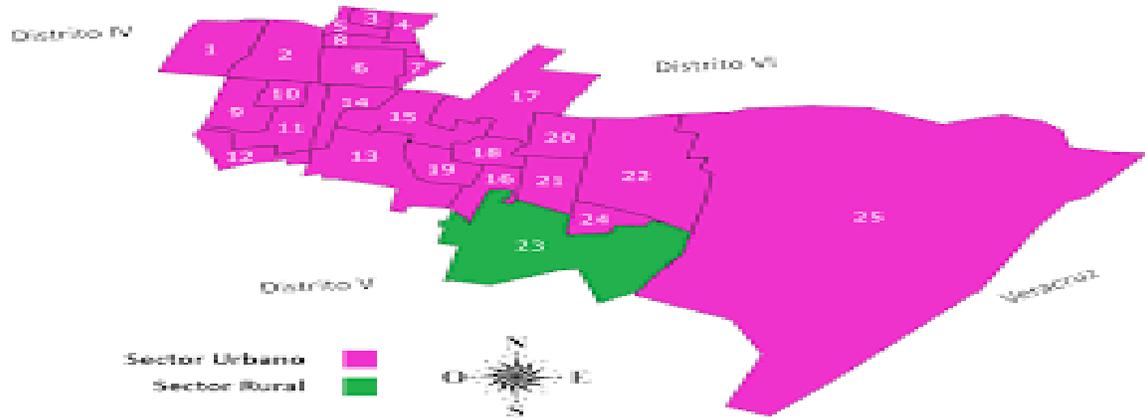
### MIFAM

- Es el encargado de realizar las actividades de integración de los adultos mayores a cada una de las familias en donde se encuentran integrado.
- Seguimiento de las actividades que se realicen durante el proyecto.

# XI. Elementos técnicos del proyecto

## Localización del proyecto.

Macro localización

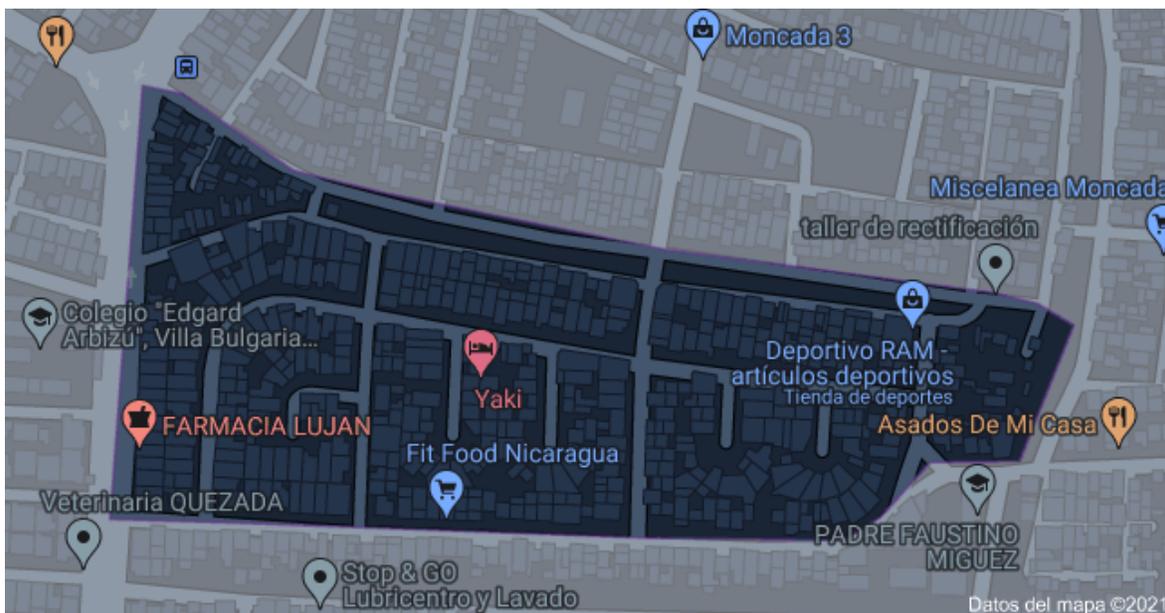


*Imagen 1: Distrito VII de Managua*

El distrito VII se encuentra ubicado al este de Managua, el norte está conectado con el distrito VI, el sur y el este están conectados con la ciudad de Nindiri, el noroeste está conectado con el Distrito IV y el oeste está conectado con el Distrito V. Tiene una superficie de 28 kilómetros cuadrados, equivalente al 10% de la extensión del término municipal.

La mayor parte de la extensión territorial del área es un área subdesarrollada, según el Plan Regulador de Managua, su uso se limita principalmente a nuevos proyectos de desarrollo por tratarse de un área de protección de acuíferos en la que se prevé dotar de agua potable a la ciudad.

## Micro localización



*Imagen 2: Mapa de la Colonia Villa 9 de Junio*

La Colonia Villa 9 de Junio se encuentra ubicada en el distrito VII de Managua, limita con los barrios Villa San Jacinto, Laureano Mairena, Américas 1 y 3, Anexo Villa Fraternidad, Barrio 8 de Marzo. Antes conocida como Colonia 05 de Diciembre, debido a que esa era la fecha del dictador Anastasio Somoza, cambiándoles el nombre para el triunfo de la revolución y en conmemoración a los caídos que hubo en el lugar.

Tiene una extensión de 65 704.5 mt<sup>2</sup> y se divide en tres sectores: Sector A y Sector B que es dirigido por un secretario político de la “UVE Axel Torres” y del Sector C por una secretaria política de la “UVE Héroes y Mártires de la 9 de Junio”. Los transportes urbanos colectivos que pasan por ahí son la ruta 102, 110, 111, 112, 117, 119, Ruta 406 Tipitapa-Managua.

## **Tamaño del proyecto**

**Demanda:** ¿Cuántas familias y adultos mayores demandan la prevención de enfermedades crónicas para cubrir su necesidad real?

**La Producción:** ¿Cuántas familias y adultos mayores realizaran los huertos familiares para su beneficio?

En la Colonia 9 de Junio, su población es adulta mayor por lo tanto en un principio se quería que tanto el Sector A como Sector B fuesen parte del estudio, teniendo entre ambos sectores 252 casas pero debido al contexto que se vivió durante la pandemia del COVID-19 hubieron varias familias que desertaron del proyecto y también como parte de los criterios de exclusión e inclusión que se plantearon en el diagnóstico que se realizó con anterioridad quedo como producción la realización de 60 huertos familiares, es decir, 60 familias están de acuerdo de realizar este proyecto.

### **Insumos, materiales y equipos.**

Para la implementación de este proyecto se necesitan insumos, recursos técnicos, y estos recursos se utilizarán para la recopilación de información, material de oficina, arrendamiento de locales, etc., todos los cuales son necesarios para la implementación del proyecto. Se anuncia los gastos y materiales que se deben utilizar para asegurar que el propósito de mejorar las condiciones familiares, mejorando así el rendimiento estudiantil.

### **Tecnología e ingeniería del proyecto.**

Se contaron con los recursos necesarios para cumplir con las tareas del proyecto, para ello, condicionar una oficina, la que deberá tener acceso al internet, computadoras, impresora, tóner, data show y teléfonos móviles. Asimismo, deberá tener insumos tales como: sillas giratorias para oficina, escritorios, sillas fijas para espera, archivadores, pizarras acrílicas, mesas plegables, tóner, resma de papel bond tamaño carta, libros de actas, marcadores acrílicos, marcadores permanentes, papelógrafos, lapiceros, lápices de grafitos, libretas, reglas y cartulina.

## **Logística del proyecto.**

Es importante que al momento de realizar un proyecto de cualquier tipo debemos de tener una buena logística porque estos serán los encargados de llevar a cabo un buen funcionamiento empezando con la manera operativa y luego la logística.

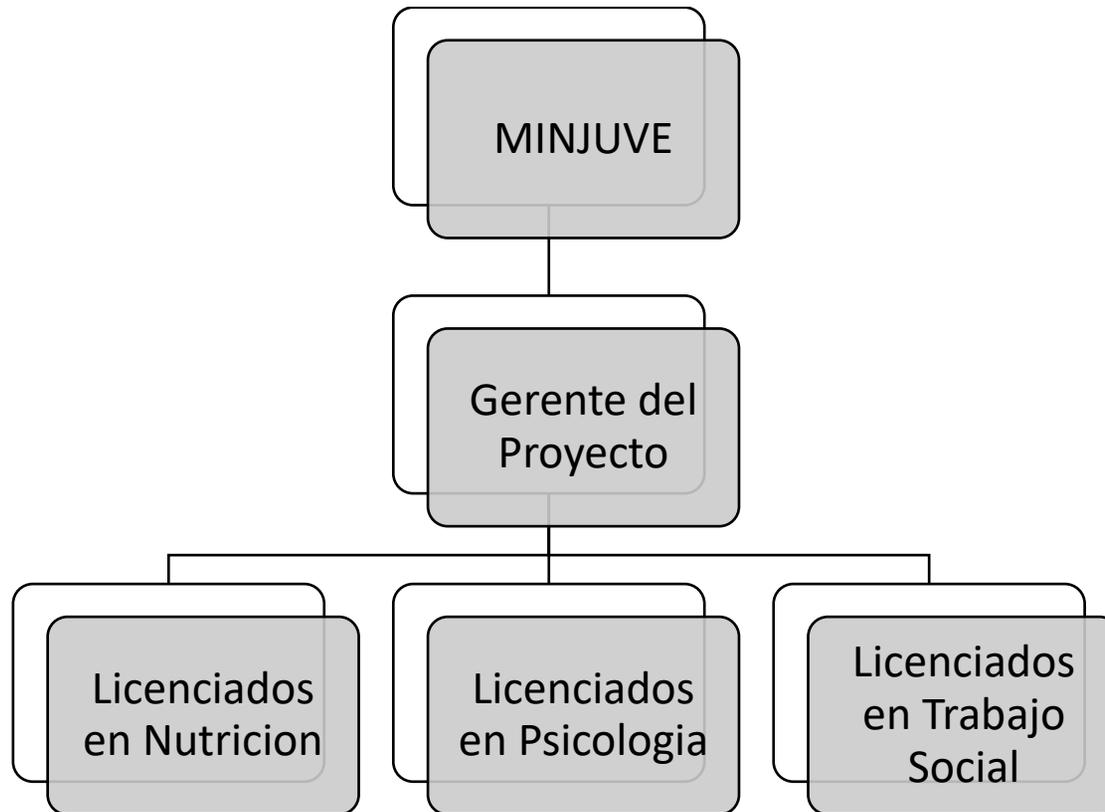
El presente proyecto está asignado al Ministerio de la Juventud siendo el principal encargado que estará al pendiente del manejo de los huertos y explicar la importancia y beneficio de cada uno de los alimentos del huerto. El Ministerio De Salud en la salud de los adultos mayores y familias que padecen alguna ECNT para su seguimiento, teniendo como aliado al MIFAM para las principales actividades de aceptación y unidad familiar para poder cumplir los proyectos, para lo tanto se requiere personal, al MEFCCA para impartir los utensilios a utilizar para la creación de los huertos, al INAFOR para el seguimiento de los huertos.

Este proyecto se encargará de contratar al personal adecuado que le dará el buen funcionamiento para que dicho proyecto sea un éxito. Se contará con un director de planificador, licenciados en Trabajo Social, licenciados en Psicología, licenciados en Nutrición, gerente del proyecto; ellos serán las personas encargadas para que el proyecto sea todo un éxito y estarán contratados a través de servicios profesionales y de tiempo completo.

Se conformará un equipo multidisciplinario con representaciones de cada una de las instituciones involucradas, con la finalidad de fortalecer sus capacidades cognitivas y funcionales relacionadas al problema social y este equipo se reunirá con el objetivo de identificar redes de apoyos.

## XII. Aspectos gerenciales del proyecto.

Organigrama del proyecto.



## Perfil profesional y funciones de los cargos requeridos.

### *Personal administrativo del proyecto*

<b>Nombre del Cargo.</b>	Trabajadores Sociales.
<b>Profesión u oficio.</b>	Licenciatura en Trabajo Social.
<b>Habilidades y experiencia.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser observador, analizar situaciones e identificar problemas.</li><li>• No prejuzgar a la gente ni imponer soluciones sin una premeditación exhaustiva.</li><li>• Actuar con calma y rapidez.</li><li>• Trabajar los conflictos con sensibilidad y llegar a soluciones efectivas.</li></ul>
<b>Funciones.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Velar por los derechos de las familias, realizar informe de seguimiento y asesoramiento a cada afectado.</li></ul>

<b>Nombre del Cargo.</b>	Psicólogos
<b>Profesión u oficio.</b>	Licenciatura en Psicología.
<b>Habilidades y experiencia.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer una buena relación de empatía.</li><li>• Capacidad de organización del tiempo.</li><li>• Adaptarse al nivel cultural del paciente.</li><li>• Saber transmitir profesionalidad y seguridad.</li><li>• El psicólogo debe saber manejar sus propias emociones.</li></ul>
<b>Funciones.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Examinar, evaluar y diagnosticar trastornos de comportamiento, emocionales y mentales en los pacientes.</li><li>• Asistir a los pacientes con el manejo de sus trastornos mentales.</li><li>• Aconsejar a los pacientes en lo referente a su desarrollo y ajuste efectivo a nivel personal, social y vocacional.</li></ul>

<b>Nombre del Cargo.</b>	Nutricionistas
<b>Profesión u oficio.</b>	Licenciatura en Nutrición.
<b>Habilidades y experiencia.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar la intervención para la solución de problemas alimentarios y nutricionales.</li> <li>• Estudiar las necesidades en salud de la población y construyen propuestas administrativas, sociales y técnicas necesarias para el cuidado integral.</li> </ul>
<b>Funciones.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear plan de manejo de alimentación, llevar control de cada paciente, tratar trastornos alimenticios y alergias derivadas de los alimentos en cada familia y adulto mayor participante.</li> <li>• Adecuar las cantidades de las raciones según cada familia y adulto mayor.</li> <li>• Insistir en hacer las comidas en familia.</li> </ul>

## **XIII. Marco legal del proyecto**

### **Nacionales:**

#### **1. Constitución política de Nicaragua (1985)**

Le establece todos los derechos que como Comunidades tienen a preservar su idioma, cultura, lengua, religión, costumbres, su régimen de autonomía para los pueblos indígenas y comunidades étnicas, así como atribuciones, relación con los otros poderes del estado, municipios y ejercicios de sus derechos

Artículo 63: Es derecho de los nicaragüenses estar protegidos contra el hambre. El Estado promoverá programas que aseguren una adecuada disponibilidad de alimentos y una distribución equitativa de los mismos.

#### **Análisis:**

El estado de Nicaragua se ha preocupado por la alimentación de cada uno de los nicaragüenses, es por eso que ha implementado diferentes programas que vienen a erradicar el hambre como es la merienda escolar, paquetes alimenticios y el bono productivo; estos son entregados a las familias nicaragüenses que lo requieren.

#### **2. Plan Nacional “Hacia la erradicación de la desnutrición crónica infantil en Nicaragua 2008-2015”. (2008)**

Reducir de manera sostenida y permanente la desnutrición crónica en la niñez menor de 5 años en el país durante el período 2008 al 2015.

#### **Análisis:**

El Plan es una de las líneas generales de la estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) que implementa el Gobierno de Nicaragua a través del Comité Técnico de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COTESAN) en sus esfuerzos por reducir la desnutrición en la población más vulnerable: niñas y niños menores de 5 años, embarazadas y madres lactantes.

### **3. Ley 693: Ley de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2009)**

Es de orden público y de interés social, tiene por objeto garantizar el derecho de todas y todos los nicaragüenses de contar con los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos acordes a sus necesidades vitales; que estos sean accesibles física, económica, social y culturalmente de forma oportuna y permanente asegurando la disponibilidad, estabilidad y suficiencia de los mismos a través del desarrollo y rectoría por parte del Estado, de políticas públicas vinculadas a la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, para su implementación.

Análisis:

El mejoramiento de la producción interna de alimentos para facilitar la disponibilidad a la población nicaragüense, impulsando programas de corto, mediano y largo plazo que mejoren los niveles de producción y productividad de alimentos que armonicen las políticas sectoriales a cargo de las distintas instituciones y la promoción de la pequeña y mediana producción nacional frente a la introducción de productos por políticas de libre mercado.

### **4. Ley 765: Ley de Fomento a la Producción Agroecológica u Orgánica. (2011)**

La presente ley tiene por objeto fomentar el desarrollo de los sistemas de producción agroecológica u orgánica, mediante la regulación, promoción e impulso de actividades, prácticas y procesos de producción con sostenibilidad ambiental, económica, social y cultural que contribuyan a la restauración y conservación de los ecosistemas, agro-ecosistemas, así como al manejo sostenible de la tierra.

Análisis:

Está dirigida a productores que individual u organizadamente, implementan o tienen interés en desarrollar Sistemas de Producción Agroecológica u Orgánica, mediante la realización de buenas prácticas productivas.

### **5. Ley 774: "Ley de Medicina Natural, Terapias Complementarias y Productos Naturales en Nicaragua." (2011)**

La presente ley tiene por objeto, institucionalizar, promover, resguardar y regular el ejercicio colectivo o individual en todo el país, de la medicina natural y las terapias complementarias, incluyendo lo relativo a la producción, distribución y comercialización de los productos naturales derivados de la medicina natural.

Análisis:

Con esta ley, se fomentará y promoverá una visión amplia y armónica de la atención de salud de la población, que integre y articule la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales dentro del Sistema Nacional de Salud como medicina alternativa a la convencional.

## **6. Plan Nacional de Desarrollo Humano (2020)**

Constituye el instrumento rector de la gestión pública, contiene políticas, estrategias y acciones transformadoras que ratifican la ruta de crecimiento económico y la defensa y restitución de los derechos de las familias nicaragüenses, con reducción de la pobreza y las desigualdades.

**Objetivo 2:** Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible.

### **Análisis:**

Se ha ido trabajando poco a poco para erradicar el hambre a nivel global y nacional es por eso que se ha tomado en cuenta este tema para así también ir eliminando poco a poco el hambre.

### **Internacionales:**

Costa Rica

## **1. Plan Nacional de los Alimentos (2008)**

Fomentar la producción para el autoconsumo y proveer al mercado interno de alimentos necesarios para la canasta básica, además de brindar asistencia social por medio de subsidios, transferencias y becas destinadas a grupos más necesitados

### **Análisis:**

El Plan tiene metas de corto plazo, con compromisos específicos por parte del gobierno; sin embargo, las inversiones en plantas, equipos, laboratorios e infraestructura, nuevas tecnologías para reducir costos de producción y la búsqueda de nuevas variedades, garantizan a los costarricenses el establecimiento de una plataforma de servicios para un programa permanente de producción de alimentos, que reduzca la vulnerabilidad del país.

## **XIV. Análisis de Sostenibilidad del proyecto.**

Se aseguró la participación activa del adulto mayor y las familias participantes en el proyecto, de igual manera la participación de los invitados al proyecto como son las diferentes instituciones participantes de acuerdo a las actividades que se realicen.

Durante la ejecución del proyecto, ministerios como IPSA, MIFAM, MINSA, MEFCCA y MINJUVE serán los colaboradores desde los diferentes aportes contribuyendo también a una sostenibilidad ambiental para la mejoría de la calidad de vida de los adultos mayores y familias participantes en el proyecto siendo un apoyo de mucha importancia.

Finalizando este proyecto, se obtuvo una buena sostenibilidad social porque vendría a hacer un apoyo a la mejora de la salud de los adultos mayores y a la familia de cada uno de ellos, no obstante, también ayudaría en la economía de la familia en reducir algunos gastos en cuanto a la comida de cada familia. Se pretende que en cada huerto familiar trimestralmente se estarán sembrando alimentos de reproducción rápida que permita la reducción de gastos.

## **XV. Impacto del proyecto**

La nutrición comunitaria se ocupa de la evaluación de los problemas nutricionales de la población y del diseño y ejecución de programas de intervención para su solución: por tanto, entre los aspectos centrales se encuentra el fomento de prácticas de alimentación saludables.

Los huertos familiares para los participantes del proyecto tendrán una reducción en las enfermedades crónicas de los adultos mayores, son de gran aceptación porque favorecería a la economía y cambiando sus hábitos alimentarios y estilos de vida para la mejoría de su salud y la de su familia desde la integración y unidad familiar.

Al obtener una buena aceptación de los huertos, tendremos un mejoramiento de la alimentación para disminuir las ECNT que se encuentran dentro del lugar de estudio, de igual manera, esta intervención tendría un impacto emocional a los adultos mayores porque la familia tendrá un papel importante; como la familia tendrá su participación en el proyecto, los adultos mayores se sentirán con buenos ánimos para mejorar su calidad de vida

## **XVI. Sistema de Evaluación del proyecto.**

El sistema de evaluación de proyectos está diseñado para ser evaluado de manera controlada el control sistemático de los procesos y resultados presentados en cada eje, a través de secuencia y resultados esperados, llevarlo a cada actividad generar el lado positivo, esta es la principal herramienta para verificar el grado. El alcance propuesto, que se logrará a través de una serie de medios de verificación.

Se procesaron los datos utilizando los programas Microsoft Excel y Microsoft Word 2017, los cuales se analizarán de acuerdo a cada variable tomadas en el estudio y se representarán en gráficos y tablas para la interpretación de los datos recogidos mediante la entrevista realizada.

El Plan de Monitoreo y Evaluación del modelo, señala instrumentos que permitirán medir los alcances y resultados de cada actividad:

- Documentación escrita: Evidenciara estados de ánimo y sus relaciones.
- Entrevistas: Donde se verbalicen las experiencias de los adultos mayores que les interesen.
- Fichas familiares: Evidenciara los listados oficiales de cada grupo de familia.
- Cuestionario: Evidenciara los hábitos alimentarios que tiene cada grupo de familia.
- Encuesta: Evidenciara la manipulación de los alimentos de cada grupo familiar.
- Observación Directa: Evidenciará si en cada hogar habrá espacios en donde se podrá llevar a cabo la instalación de los huertos

## XVII. Presupuesto.

Anexo 7: Presupuesto					
Código Rubro	Descripción	Unidad de Medida	N° Unidades	Costo Unitario C\$	Valor Total C\$
<b>1</b>	<b>OTROS</b>				
<b>1.1</b>	<b>Planificación del proyecto</b>				<b>\$368.06</b>
<b>1.1.1</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Unidad</b>			<b>\$62.50</b>
<b>1.1.1.1</b>	Papelógrafos	Unidad	10	\$ 0.28	\$ 2.78
<b>1.1.1.2</b>	Marcadores	Unidad	12	\$ 1.39	\$ 16.67
	Resma de hojas blancas	Unidad	2	\$ 1.39	\$ 2.78
<b>1.1.1.4</b>	Lapiceros	Unidad	24	\$ 1.39	\$ 33.33
<b>1.1.1.5</b>	Libreta de apuntes	Unidad	5	\$ 1.39	\$ 6.94
<b>1.1.2</b>	<b>Alimentación</b>	<b>Meses</b>			<b>\$250.00</b>
<b>1.1.2.1</b>	Almuerzo para el personal que estarán en la planificación del proyecto (5 por encuentro)	Personal	20	\$ 4.17	\$ 83.33
<b>1.1.2.2</b>	Refrigerio para el personal que estarán en la planificación del proyecto (10 por encuentro, 5 por la mañana y 5 por la tarde)	Personal	40	\$ 4.17	\$ 166.67
<b>1.1.3</b>	<b>Viáticos de transporte para planificación de proyecto</b>	<b>Sesión</b>			<b>\$55.56</b>
<b>1.1.3.1</b>	Viáticos del Trabajador Social	Semanal	4	\$ 2.78	\$ 11.11
<b>1.1.3.2</b>	Viáticos del Psicólogo	Semanal	4	\$ 2.78	\$ 11.11
<b>1.1.3.3</b>	Viáticos del Sociólogo	Semanal	4	\$ 2.78	\$ 11.11
<b>1.1.3.4</b>	Viáticos del Gerente del Proyecto	Semanal	4	\$ 2.78	\$ 11.11

1.1.3.5	Viáticos del director del proyecto	Semanal	4	\$ 2.78	\$ 11.11
<b>1.2</b>	<b>Desarrollo o ejecución del proyecto</b>				<b>\$3,034.17</b>
<b>1.2.1</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Unidad</b>			<b>\$14.72</b>
1.2.1.1	Papelógrafos	Unidad	10	\$ 0.28	\$ 2.78
1.2.1.2	Marcadores	Unidad	12	\$ 0.28	\$ 3.33
1.2.1.3	Resma de hojas blancas	Unidad	2	\$ 0.28	\$ 0.56
1.2.1.4	Lapiceros	Unidad	24	\$ 0.28	\$ 6.67
1.2.1.5	Libreta de apuntes	Unidad	5	\$ 0.28	\$ 1.39
<b>1.2.2</b>	<b>Alimentación</b>	<b>Meses</b>			<b>\$2,800.00</b>
1.2.2.1	Refrigerios para los encargados y colaboradores del proyecto	Personal	720.00	\$ 1.94	\$ 1,400.00
1.2.2.2	Almuerzos para los encargados y colaboradores del proyecto	Personal	720.00	\$ 1.94	\$ 1,400.00
<b>1.2.3</b>	<b>Viáticos</b>	<b>Sesión</b>			<b>\$219.44</b>
1.2.3.1	Viáticos de transporte para los encargados y colaboradores durante los 18 meses que tiene como duración el proyecto	Semanal	79.00	\$ 2.78	\$ 219.44

<b>1.3</b>	<b>Plan de gestión</b>	<b>Sesión</b>			<b>\$0.00</b>
1.3.1	Reuniones cotidianas de los encargados y colaboradores del proyecto.	Días	20	\$ -	\$ -
<b>1.4</b>	<b>Presentación del proyecto</b>	<b>Sesión</b>			<b>\$333.33</b>
1.4.1	Sonido mediano	Horas	3	\$ 41.67	\$ 125.00
1.4.2	Alquiler de sillas	Unidad	100	\$ 0.14	\$ 13.89
1.4.3	Refrigerio para protagonistas	Unidad	100	\$ 1.94	\$ 194.44

<b>1.5</b>	<b>Talleres para la integración de los adultos mayores a cada una de sus familias</b>	<b>Sesión</b>			<b>\$19.68</b>
1.5.1	Refrigerio	Unidad	100	\$ 1.39	\$ 3.86
1.5.2	Papelería	Unidad	150	\$ 1.39	\$ 5.79
1.5.3	Marcadores	Unidad	100	\$ 1.39	\$ 3.86
1.5.4	Impresiones	Unidad	150	\$ 1.39	\$ 5.79
1.5.5	Selladores	Unidad	10	\$ 1.39	\$ 0.39
<b>1.6</b>	<b>Actividades recreativas para la fomentación de la unidad familiar con adultos mayores.</b>	<b>Sesión</b>			<b>\$144.68</b>
1.6.1	Sonido mediano	Horas	15	\$ 41.67	\$ 17.36
1.6.2	Almuerzos	Unidad	100	\$ 41.67	\$ 115.74

1.6.3	Alquiler de local	Días	10	\$ 41.67	\$ 11.57
<b>1.7</b>	<b>Charlas y Socio dramas motivacionales con adultos mayores</b>	<b>Sesión</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio Unitario</b>	<b>\$2,331.94</b>
1.7.1	Alquiler local	Días	7	\$ 202.78	\$ 39.43
1.7.2	Sonido mediano	Horas	7	\$ 202.78	\$ 39.43
1.7.3	Refrigerios	Unidad	100	\$ 202.78	\$ 563.27
1.7.4	Alquiler de sillas	Unidad	100	\$ 202.78	\$ 563.27
1.7.5	Papelógrafos	Unidad	100	\$ 202.78	\$ 563.27
1.7.6	Marcadores	Unidad	100	\$ 202.78	\$ 563.27
<b>1.8</b>	<b>Capacitaciones sobre hábitos alimentarios</b>	<b>Sesión</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio Unitario</b>	<b>\$1,889.81</b>
1.8.1	Alquiler de local	Días	39	\$ 202.78	\$ 219.68
1.8.2	Sonido mediano	Horas (1 horas por día)	39	\$ 41.67	\$ 45.14
1.8.3	Alquiler de sillas	Unidad	3900 (100 por día)	\$ 41.67	\$ 541.67

1.8.4	Refrigerios	Unidad	3900 (100 por día)	\$ 41.67	\$ 541.67
1.8.5	Pago de capacitadores	Meses	18	\$ 41.67	\$ 541.67
<b>Total de presupuesto</b>					<b>\$8,121.67</b>
<b>Imprevistos</b>					<b>\$812.17</b>

**Análisis:**

En este presupuesto van incluido ciertos elementos que encontramos en los recursos materiales dentro de la logística del proyecto debido a que como en el proyecto se ocuparan varios materiales por eso se vuelven a repetir dentro de dicho presupuesto y esto es con la idea de conocer cuales estamos utilizando; si nosotros tenemos el hábito de estar reciclando estos materiales pueda a que el presupuesto se disminuya o surja algún imprevisto.

Teniendo un presupuesto total de \$ **8,121.67** y un imprevisto de \$ **812.17** por cualquier percance o variedad de precios al momento de la compra, pueda ser cubierto durante la ejecución del proyecto, siendo este el 10% del total del proyecto

## XVIII. Bibliografía.

1. Alemana, C. (23 de Abril de 2021). *Clínica Alemana*. Obtenido de Clínica Alemana: <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/alimentacion-saludable>
2. City, M. (28 de Diciembre de 2017). *Ciudad de México*. Obtenido de Ciudad de México: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html#:~:text=Al%20hablar%20de%20calidad%20de,de%20car%C3%A1cter%20individual%20o%20grupal.>
3. Conceptos. (15 de Enero de 2022). *Conceptos*. Obtenido de Conceptos: <https://concepto.de/gastronomia>
4. Definición, C. (15 de Abril de 2021). *Conceptos definición*. Obtenido de Conceptos definición: <https://conceptodefinicion.de/adulto-mayor/>
5. Definiciones. (15 de Enero de 2011). *Concepto Definición*. Obtenido de Concepto Definición: <https://conceptodefinicion.de/poblacion/>
6. ECOTEC. (06 de Septiembre de 2013). *ECOTEC*. Obtenido de ECOTEC: <https://ecotec.unam.mx/ecoteca/huertos-familiares>
7. FAO. (30 de Octubre de 2006). *FAO*. Obtenido de FAO: <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
8. INCAP. (19 de Abril de 1999). *Instituto de Nutrición de Centroamérica y panamá*. Obtenido de Instituto de Nutrición de Centroamérica y panamá: <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/acerca-de-san/conceptos/marco-referencial-de-la-san>
9. Jurídicos, C. (20 de Junio de 2022). *Conceptos Jurídicos*. Obtenido de Conceptos Jurídicos: <https://www.conceptosjuridicos.com/estado-civil/>

10. Kuhn, T. (21 de Diciembre de 1962). *The structure of scientific revolutions*. Obtenido de The structure of scientific revolutions. : [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_1/Carlos\\_Ramos.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf)
  
11. Languages, O. (20 de Julio de 2022). *Oxford Languages*. Obtenido de Oxford Languages: <https://languages.oup.com/>
  
12. MEFCCA. (29 de Junio de 2016). *MEFCCA*. Obtenido de MEFCCA: <https://www.economiafamiliar.gob.ni/backend/vistas/doc/cartilla/documento839015.pdf>
  
13. Navarra, C. U. (5 de Enero de 2020). *Clínica Universidad de Navarra*. Obtenido de Clínica Universidad de Navarra: <https://www.cun.es/diccionario- medico/términos/edad>
  
14. OMS. (22 de Septiembre de 2010). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
  
15. Parenthood, P. (25 de Septiembre de 2022). *Planned Parenthood*. Obtenido de Planned Parenthood: <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-massachusetts/local-training- education/educacion-para-padres/informacion-acerca-de-la-pubertad-y-entendimiento- de-la-sexualidad/definiciones-de-sexo-y-sexualidad>
  
16. Plus, M. (21 de Febrero de 2014). *Medline Plus*. Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000404>.
17. Rus, E. (05 de Febrero de 2021). *Economipedia*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
  
18. Villareal, D. (23 de Noviembre de 2021). *Artículos de investigación*. Obtenido de Artículos de investigación: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v5n2/a02v5n2.pdf>
  
19. Westreicher, G. (24 de Enero de 2022). *Economipedia*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/habitos-de-consumo.html>
  
20. WHO. (22 de Junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable- diseases>
  
21. BASANTES ALCOCER, M. A. (2015). Huertos familiares en los domicilios de los estudiantes para mejorar la alimentación. Quito: UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL.

22. García Villalobos, Y. S., & Zuniga Rugama, I. M. (2011). Evaluación del Proyecto Huerto Hortícolas Orgánico de la UNAN FAREM-Matagalpa. Matagalpa: UNAN FAREM Matagalpa.
23. Hernández Campuzano, A. G. (2014). Huertos familiares, una estrategia para la sustentabilidad y seguridad alimentaria: Aplicado en la comunidad Santa María del Monte; Zinacantepec, estado de México. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
24. Idrovo Zamora, M. P., Jardín Ordoñez, M. J., & Sánchez Nievecela, D. C. (2014). Mejoramiento de prácticas alimentarias a través de la implementación de huertos familiares en la comunidad Zhucay de la parroquia Tarqui en el cantón cuenca provincia del Azuay 2013- 2014. Ecuador: Universidad de Cuenca.
25. Kuhn, T. (1962). The structure of scientific revolutions. Chicago: Chicago University.
26. Silva Argeñal, V. A., & Gámez Murillo, A. J. (2016). Caracterización de la seguridad alimentaria y nutricional de los hogares pertenecientes a las comunidades rurales de Monte Cristo, San Pablo y Mil Bosques del municipio de San Ramón, Matagalpa en el periodo de Marzo 2015 a Marzo 2016. Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
27. Silva Orozco, S. E. (2017). Conocimientos que tienen los estudiantes y docentes sobre la seguridad alimentaria y nutricional, en el centro de enseñanza técnico agropecuario Augusto Nicolás Calderón Sandino, durante el segundo semestre del año 2016. Chontales: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
28. Taleno Suarez, S. M. (2016). Aportes de la producción de patio a la seguridad alimentaria y nutricional y la canasta básica familiar en ocho municipios del centro norte de Nicaragua 2014. Nicaragua: UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA.
29. UNICEF. (26 de Mayo de 2019). UNICEF. Obtenido de UNICEF: <http://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>

**Anexos.**

## Anexo #1: Consentimiento informado



### Consentimiento informado



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

**Título de estudio:** Diagnóstico de los hábitos alimentarios y producción de alimentos que poseen los pobladores de la Colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua.

**Investigador principal:** Lic. Samantha Sequeira Picado.

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación comunitaria. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes puntos. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

#### **Justificación del estudio.**

La producción de huertos familiares es un método de producción sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Además de la alimentación complementaria, también se puede proporcionar comida familiar; otros productos (por ejemplo: plantas medicinales, fragancias, condimentos, flores, etc.) también ayudan a incrementar los ingresos económicos. Cultivar sus propias verduras es una de las mejores formas de garantizar que obtener de inmediato alimentos frescos, nutritivos, seguros y libres de químicos para llevar una dieta saludable y ayudar a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

El presente estudio será de mucha utilidad porque ayudara a conocer los hábitos de consumo y producción de alimentos de alta calidad y buen sabor, reducir la pérdida de alimentos, ahorrar el costo de comprar alimentos, mejorando su calidad y seguridad y fortaleciendo la integración familiar de acuerdo a la **ley 774 “Ley de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua”** contemplado en el modelo de Salud Familiar y Comunitaria, en la restitución del derecho a la calidad en salud.

### **Objetivo del estudio:**

En dicho objetivo se les está invitando a participar en el estudio de los hábitos alimentarios y producción de alimentos que poseen los pobladores de la Colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua.

### **Aclaraciones:**

- Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación.
- No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.
- No recibirá pago por su participación.
- La información obtenida en este estudio, utilizada para la identificación de cada hogar, será mantenida con estricta confidencialidad por el investigador.
- Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede, si así lo desea, firmar la Carta de Consentimiento Informado que forma parte de este documento.

# Carta de consentimiento informado

Yo, he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos.

Convengo en participar en este estudio de investigación.

Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

---

Firma del participante o del padre o tutor

---

Fecha

Esta parte debe ser completada por el Investigador (o su representante):

He explicado al Sr(a) La naturaleza y los propósitos de la investigación; le he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación.

He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda.

---

Firma del participante o del padre o tutor

---

Fecha

## **Anexo #2: Formulario para el conocimiento de hábitos alimentarios.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS JURÍDICAS**

**DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL**

**MAESTRÍA EN GESTIÓN Y DISEÑO EN PROYECTOS SOCIALES**

El presente cuestionario tiene como objetivo general determinar los hábitos alimentarios y producción de alimentos que poseen los pobladores de la Colonia Villa 9 de Junio del distrito VII de Managua., por lo que le solicitamos su colaboración, la información que nos brinde será de uso confidencial para fines académicos.

### **1. Características socio-demográficas**

- **Datos generales:**

18-28 años \_\_\_\_\_

29-39 años \_\_\_\_\_

39-49 años \_\_\_\_\_

49-59 años \_\_\_\_\_

Mayor de 60 años \_\_

- **Sexo:**

Femenino \_\_\_\_\_

Masculino \_\_\_\_\_

- **Estado civil:**

Casado \_\_\_\_\_

Soltero \_\_\_\_\_

Unión libre \_\_\_\_\_

Viudo \_\_\_\_\_

Divorciado \_\_\_\_\_

• **Ocupación:**

Trabajador \_\_\_\_\_

Ama de casa \_\_\_\_\_

Jubilado \_\_\_\_\_

• **Religión:**

Católica \_\_\_\_\_

Evangélica \_\_\_\_\_

Otra \_\_\_\_\_

• **Escolaridad:**

Primaria completa \_\_\_\_\_

Bachiller \_\_\_\_\_

Universitario \_\_\_\_\_

Master \_\_\_\_\_

Educación técnica \_\_\_\_\_

• **Enfermedad crónica no transmisible:**

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Diabetes Mellitus \_

Hipertensión \_\_\_\_\_

Enfermedades cardíacas \_\_\_\_\_

Asma \_\_\_\_\_

Epilepsia \_\_\_\_\_

- **Procedencia:**

Urbana \_\_\_\_\_

Rural \_

## 1.2 Situación Socioeconómica:

- **Tipo de familia:**

1. Nuclear \_\_\_\_\_
2. Monoparental \_\_\_\_\_
3. Extendida \_\_\_\_\_

- **Número de miembros de la familia:**

1. 3 a 5 \_\_\_\_\_
2. Más de 5 \_\_\_\_\_

- **Miembros de la familia que trabajan:**

1. 1 a 2 personas \_\_\_\_\_
2. 3 a 5 personas \_\_\_\_\_
3. Más de 5 personas \_\_\_\_\_

- **Ingreso mensual aproximado en su hogar**

1. Menos de 1000
2. 1000-2000
3. 3000 a más

- **Ingreso de alguna remesa nacional o internacional**

1. Nacional \_\_\_\_\_
2. Internacional \_\_\_\_\_
3. Quincenal \_\_\_\_\_
4. Mensual \_\_\_\_\_







<b>IX. PRECOCINADOS, PREELABORADOS Y MISCELANEAS</b>	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 po r día	4-5 po r día	6+ po r día
84. Croquetas (una)									
85. Palitos o delicias de pescado fritos (una unidad)									
86. Sopas y cremas de sobre (1 plato)									
87. Mayonesa (1 cucharada)									
88. Salsa de tomate (media taza)									
89. Picantes: tabasco, pimienta, guindilla (1/2 cucharadita)									
90. Sal (1 pizca o pellizco con dos dedos)									
91. Ajo (1 diente)									
92. Mermeladas, miel (1 cucharada)									
93. Azúcar (ej. en el café, postres, etc.) (1 cucharadita)									

### Anexo #4: Tablas de cálculos.

<b>Lácteos</b>	
Nunca o menos de 1 mes	169
1-3 por semana	0
1 por semana	16
2-4 por semana	20
5-6 por semana	0
1 por día	56
2-3 por día	8
4-5 por día	1
6 o más veces al día	0
<b>Huevos, carnes y pescado</b>	
Nunca o menos de 1 mes	402
1-3 por semana	48
1 por semana	24
2-4 por semana	18

<b>Verduras y legumbres</b>	
Nunca o menos de 1 mes	246
1-3 por semana	18
1 por semana	0
2-4 por semana	24
5-6 por semana	0
<b>Frutas</b>	
Nunca o menos de 1 mes	258
1-3 por semana	48
1 por semana	0
2-4 por semana	24
5-6 por semana	0
1 por día	36

<b>Pan, cereales y similares</b>	
Nunca o menos de 1 mes	72
1-3 por semana	48
1 por semana	0
2-4 por semana	12
5-6 por semana	12
1 por día	60
2-3 por día	0
4-5 por día	0
6 o más veces al día	0

<b>Precocinados, PREELABORADOS y misceláneas</b>	
Nunca o menos de 1 mes	147
1-3 por semana	36
1 por semana	6
2-4 por semana	24
5-6 por semana	0
1 por día	71
2-3 por día	0
4-5 por día	0
6 o más veces al día	0

<b>Bebidas</b>	
Nunca o menos de 1 mes	138
1-3 por semana	36
1 por semana	0
2-4 por semana	24
5-6 por semana	0
1 por día	30
2-3 por día	6
4-5 por día	0
6 o más veces al día	0

Desayuno	
No suelen desayunar	1
Gallo pinto	4
Queso	5
Café	1
Huevos	2
Tortillas	1
Con Flakes	1
No se acuerd Café	1
Huevos	2
Tortillas	3
No se acuerda que ceno	20

Almuerzo	
No se acuerd a que almorzó	17
Variedad de comidas	13

Estado	
civil	
Casado/a	25
Soltero/a	1
Unión libre	1
Viudo/a	3
Divorciado/a	0

Media Tarde	
Si	0
No	30
Cena	
No suelen cenar	15
Gallo pinto	4
Queso	5

Media mañana	
Si	0
No	30

Edad	
18-28 años	0
29-39 años	3
40-49 años	3
50-59 años	6
Mayor de 60 años	18

Ocupación	
Trabajador/a	5
Ama de casa	10
Jubilado/a	15

Sexo	
Femenino	19
Masculino	11

Escolaridad	
Primaria completa	3
Bachiller	11
Universitario	16
Master	0
Educación técnica	0

Enfermedades crónicas no transmisibles	
Diabetes Mellitus	8
Hipertensión	11
Parkinson	1
Asma	0
Lupus	1
Migraña	1
Epilepsia	0
No padece	8

—Procedencia	
Urbana	26
Rural	4

Religión	
Católica	26
Cristiana Evangélica	4
Otra	0

Miembros de la familia que trabajan	
1 a 2 personas	0
3 a 5 personas	9
Más de 5 personas	2 1

N° de miembros de la familia	
3 a 5	9
Más de 5	21

Estado civil	
Casado/a	25
Soltero/a	1
Unión libre	1
Viudo/a	3
Divorciado/a	0

Ingreso de alguna remesa nacional o internacional	
Si	9
No	2 1

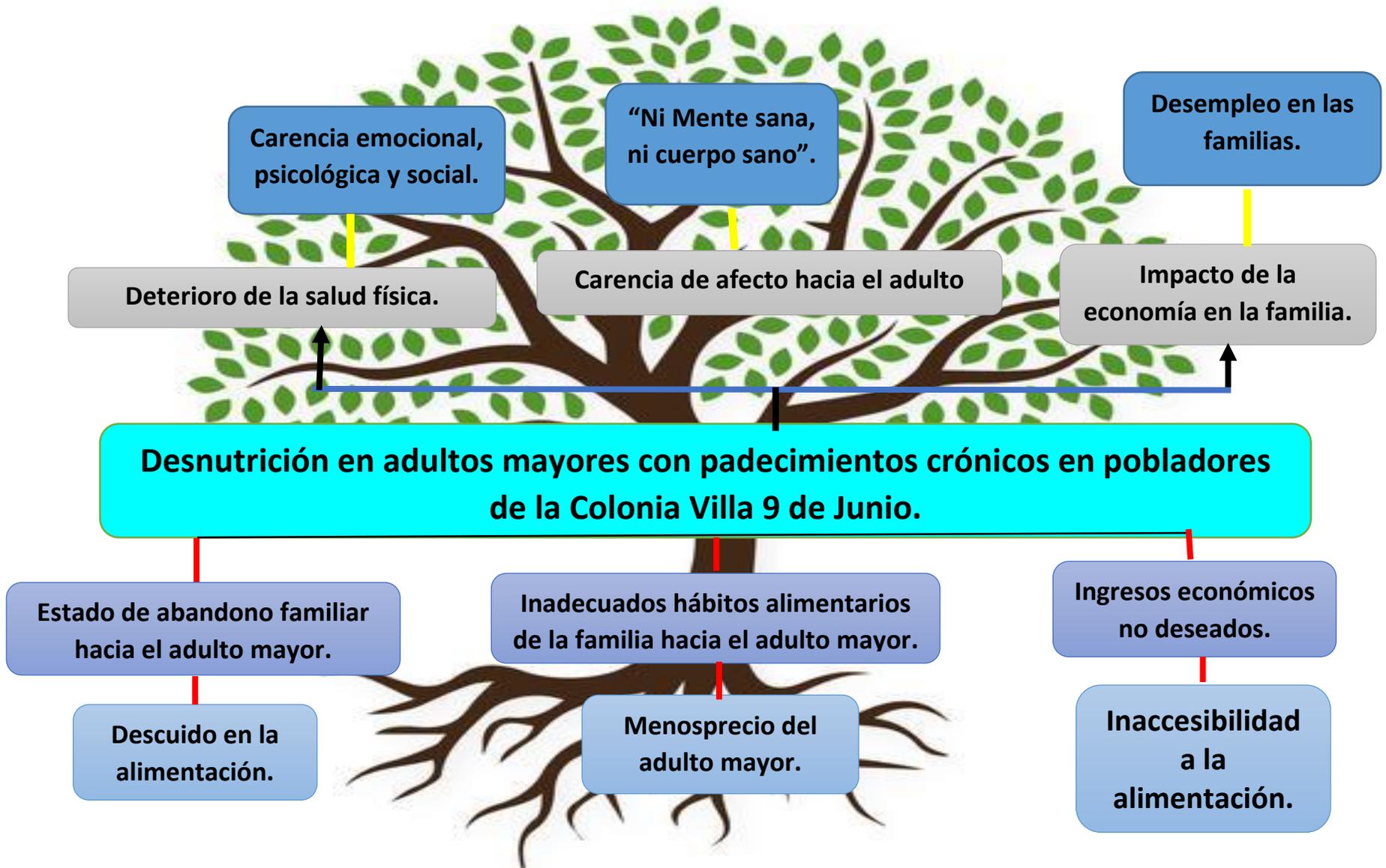
Tipo de familia	
Nuclear	9
Monoparental	0
Extendida	7
Compuesta	14

Ocupación	
Trabajador/a	5
Ama de casa	10
Jubilado/a	15

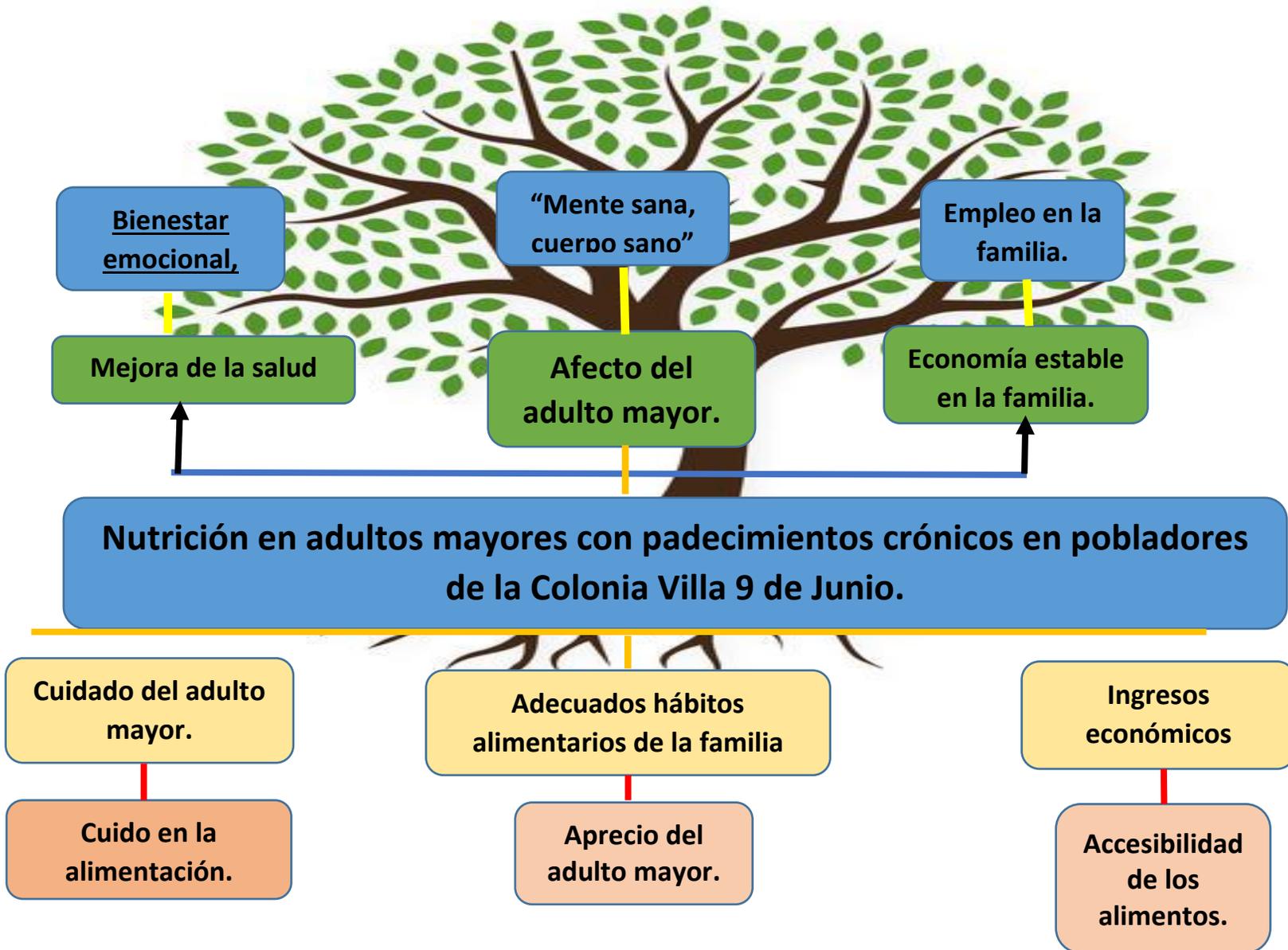
Religión	
Católica	26
Cristiana Evangélica	4
Otra	0

Ingreso mensual aproximado	
Menos de 1000	0
1000-2000	0
3000 a mas	3 0

Anexo #5: Árbol de Problemas.



Anexo #6: Árbol de objetivos.



**Anexo # 7MATRIZ DE MARCO LÓGICO**

	<b>LÓGICA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACIÓN</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>FIN</b>	Calidad de vida a los adultos mayores con padecimientos crónicos.	<p>Al terminar el proyecto se han fortalecido un 70% de las relaciones afectivas del adulto mayor con su familia.</p> <p>Se evaluará cada 3 meses el porcentaje de las familias para ver el alcance del fortalecimiento de las personas.</p>	<p><b>1. Documentación escrita:</b> Evidenciara estados de ánimo y sus relaciones.</p> <p><b>2. Entrevistas al grupo familiar:</b> Donde se verbalicen las experiencias del adulto mayor que le interesen.</p> <p><b>3. Asistencia de los adultos mayores y de su familia:</b> Para control de participación en los talleres y actividades.</p>	Se asegurará la participación activa de los actores en el proceso de las diferentes actividades que se realizan.
<b>PROPÓSITO</b>	Mejorar la nutrición en adultos mayores con padecimientos crónicos.	95% a finales del proyecto de las actividades propuestas, que han contribuido a las relaciones	1. Registro de asistencia a los talleres del proyecto.	Se asegurará la participación activa del familiar y de los adultos

		<p>del adulto mayor con su familia.</p> <p>El fortalecimiento del 80% en los vínculos afectivos con las familias y adultos mayores.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Encuestas y/o cuestionarios.</li> <li>3. Entrevistas.</li> <li>4. Listado de asistencia a convocatoria.</li> <li>5. Sistematización del proyecto elaborada por los encargados.</li> </ol>	<p>mayores del proyecto.</p> <p>Se asegurará la participación de algunos invitados al proyecto de acuerdo a las actividades que se hagan.</p>
<b>COMPONENTES</b>	<b><i>Componente 1: Fortalecer las capacidades de las familias y adultos mayores.</i></b>	<p>El 55% de las familias presentan dificultad en sus relaciones familiares al comenzar el proyecto.</p> <p>Al finalizar el proyecto se pretende tener un 80% de integración familiar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fichas familiares.</li> <li>2. Entrevista.</li> <li>3. Encuesta.</li> <li>4. Cuestionario.</li> </ol>	<p>Se asegura la participación activa de las familias y los adultos mayores.</p>
	<b><i>Componente 2: Fomentar la buena salud física y mental.</i></b>	<p>Incrementan en un 50% de las familias, la integración familiar durante los programas y actividades.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrevista.</li> <li>2. Encuesta.</li> <li>3. Cuestionario.</li> <li>4. Fichas familiares de cada adulto mayor.</li> <li>5. Fotografías.</li> <li>6. Litado de asistencia.</li> </ol>	<p>Se asegurará la participación activa de las familias y adultos mayores.</p>
	<b><i>Componente 3:</i></b>	<p>El 55% de las familias durante el primer mes del proyecto que</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ficha personal del adulto mayor.</li> </ol>	<p>Se asegura la participación</p>

	<p><i>Incrementar los espacios de intervención para tratar las relaciones afectivas del adulto mayor.</i></p>	<p>presentan dificultades en sus relaciones familiares.</p> <p>Se ha incrementado en un 45% la participación Familiar en las diferentes actividades del proyecto.</p> <p>Se ha incrementado en un 80% los talleres programada cada mes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Entrevista.</li> <li>3. Encuesta.</li> <li>4. Cuestionario.</li> <li>5. Acta de compromiso.</li> <li>6. Lista de asistencia.</li> <li>7. Fotografías.</li> <li>8. Informe de cada taller.</li> </ol>	<p>activa de las familias en cada reunión o actividades.</p> <p>Se asegura la participación de colaboradores y demás equipo del proyecto.</p>
	<p><i>Componente 4: Reforzar los vínculos del adulto mayor con su familia.</i></p>	<p>El 80% de los adultos mayores se comprometieron a cumplir los derechos de los adultos mayores.</p> <p>El 70% de los adultos mayores expresan que han logrado aceptar las limitaciones y destrezas en esta etapa de su vida y se consideran seres activos en sus familias y que tienen mucho que aportar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Listado de participantes que asisten a las actividades.</li> <li>2. Informe de las actividades.</li> <li>3. Cuestionario.</li> <li>4. Entrevistas.</li> <li>5. Fotografías.</li> <li>6. Informe de cada jornada.</li> </ol>	<p>Se asegura la participación de los adultos mayores y familia en cada actividad.</p> <p>Se asegura la participación de los colaboradores del proyecto.</p>
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>Componentes</b>	<b>Recursos</b>	<b>Costos</b>	
	<p><b>Componente 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller: “Chequeando mi nivel de</li> </ul>	<p><b>R. Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encargado/a del proyecto.</li> <li>• Trabajador social.</li> <li>• Psicóloga familiar.</li> </ul>	<b>\$100.00</b>	

	<p><b>integración familiar”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad: <b>“Planeando darle más tiempo a mi familia”.</b></li> <li>• Receta para integrarme de forma óptima.</li> <li>• Mañana recreativa “Un día de integración familiar”.</li> <li>• <b>Convocatoria para la siguiente actividad.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adultos mayores interesados en participar.</li> <li>• Familias interesadas en participar.</li> </ul> <p><b>R. Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PC</li> <li>• Impresiones</li> <li>• Refrigerios</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Pega doble contacto.</li> </ul>		
	<p><b>Componente 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller: <b>“Familia del adulto mayor”</b></li> <li>• <b>Elaboración de un FODA relacionado a los adultos mayores de nuestros hogares.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC</li> <li>• Impresiones</li> <li>• Refrigerios</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Pega doble contacto.</li> </ul>	\$100.00	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tarde recreativa “Midiendo nuestra participación familiar.”</b></li> <li>• <b>Convocatoria para la siguiente actividad.</b></li> </ul>			
	<p><b>Componente 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller: <b>“Mis derechos como adulto mayor”.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socio drama: <b>“Conviviendo un día conmigo”</b></li> <li>• Taller: <b>“El buen vivir como filosofía de la vida familiar”.</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Convocatoria para la siguiente actividad.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC</li> <li>• Impresiones</li> <li>• Refrigerios</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Pega doble contacto.</li> </ul>	\$100.00	
	<p><b>Componente 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC</li> <li>• Impresiones</li> <li>• Refrigerios</li> </ul>	\$100.00	

	<p><b>“¿Quién soy? ¿Cómo me siento? ¿Qué apporto?”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller: <b>“Abuelo feliz que transmite alegría a su familia”.</b></li> <li>• Dramatización <b>“Como ser un abuelo sonrisa”.</b></li> <li>• Video: <b>“Mi abuelo me enseñó a...”</b></li> </ul> <p><b>Cierre de la actividad. Entrega del seguimiento de cada una de las familias.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Pega doble contacto.</li> </ul>		
--	--	--	--	--