

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN



INFORME FINAL DE PASANTÍA DE PRÁCTICA PROFESIONAL
“SISTEMATIZACIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA SUPERINTENDENCIA
DE REGULACIÓN SANITARIA DURANTE EL PERÍODO DE JULIO A DICIEMBRE DE
2024”

PRESENTADO POR:

BR. KENETH BALMORE ARTIGA TORRES

DOCENTE ASESORA:

LICDA. KATHERINE YANIRA LINARES ARIAS

MARZO 2025

CIUDAD UNIVERSITARIA, “Dr. Fabio Castillo Figueroa”,
SAN SALVADOR, EL SALVADOR

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla

RECTOR

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

VICERRECTORA ACADÉMICA

M.Sc. Roger Armando Arias

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Dr. Saúl Díaz Peña

DECANO DE FACULTAD

Lic. Franklyn Arnulfo Méndez Durán

VICEDECANO DE FACULTAD

AUTORIDAD DE LA ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

Licda. Mónica Raquel Ventura

DIRECTORA DE ESCUELA

AUTORIDAD DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Licda. Eilin Roxana Calderón de Aguirre

DIRECTORA DE CARRERA

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecer a Dios por permitirme culminar esta etapa en mi vida, por haberme acompañado en cada paso que di, por ser mi fortaleza, guía, apoyo incondicional y por poner a cada una de las personas en mi camino, familiares, amigos y docentes, ya que cada uno aportó de diferentes formas en este largo proceso.

Gracias a mis padres, Yaneth Torres y Juan José Artiga por apoyarme en todo el trayecto, por darme palabras de aliento en todo momento y por también hacerme ver cuando he errado, por cada enseñanza y la razón de quién soy ahora es gracias a ellos, gracias por los valores inculcados y por animarme a querer superarme en cada aspecto de la vida. También agradecer a mi hno. Juan Artiga (Jr.) por ser una parte importante en mi crecimiento y por ser quien siempre me escucha y ser un soporte importante en mi vida; además, agradecer a mi perrito (hijo) Rex por darme alegría en momentos tristes y acompañarme en mis momentos de estrés y desvelo.

Gracias a cada una de las amistades que hice a lo largo de la carrera y jornadas realizadas por Proyección Social de la Facultad de Medicina, Karla Portillo, Vanessa Cornejo, Andrea Gutiérrez, Natalie Monterrosa y a mis electrolíks Stephany Meléndez, Raquel Hernández, Joyce López, Diana Klee y Verónica Guardado gracias a cada una por cada cualidad que aportaron a mí y por las noches de estudio y desvelo, gracias por hacer mejor cada día en la carrera, por su compañía y consejos.

A los docentes de Ciencias Básicas y de la Carrera de Nutrición por aportar en mi conocimiento, por dar palabras de aliento en diferentes momentos, gracias por hacer su labor docente con pasión y amor, y por querer formar y forjar profesionales aptos para el ámbito externo (laboral).

También, agradecer a mi docente asesora Licda. Katherine Linares, por su labor al guiarme en el proceso de desarrollo de este trabajo, por ser tan detallada al momento de proporcionar sus observaciones y por el tiempo que ha invertido en poder asesorarme de la mejor forma que ha podido.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPÍTULO I.....	8
ANTECEDENTES GENERALES DE LA SUPERINTENDENCIA DE REGULACIÓN SANITARIA	8
• Antecedentes Históricos	8
• Naturaleza y Finalidad	9
• Misión	10
• Visión	10
• Estructura Organizativa de la Institución	10
• Ubicación Geográfica	11
• Clínica Empresarial	11
• Funciones y Actividades del Nutricionista en la Institución	12
CAPITULO II.....	13
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVOS	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
MARCO CONCEPTUAL	15
Impacto de la Nutrición y Estilos de Vida Saludables en la Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en el Entorno Laboral	15
• Obesidad: Una Condición Crónica y Compleja	15
• Consecuencias Económicas de la Mala Nutrición en el Entorno Laboral	15
• Sedentarismo y Estrés en el Lugar de Trabajo	16
• Importancia de la Alimentación y la Educación Nutricional en la Prevención de ECNT	16
• Nutrición y Hábitos Saludables: Claves para el Bienestar	17
• Factores que Influyen en el Estado Nutricional de los Empleados	17
• Actividad Física es un Beneficio para la Salud	17
• Sedentarismo y sus Consecuencias	18
• Síndrome de Muerte Sedentaria	18
• Importancia de la Implementación de Talleres en Temas de Salud	18
CAPÍTULO III.....	20
METODOLOGÍA	20

Evaluación y seguimiento nutricional.....	20
Elaboración de planes nutricionales (intervención)	22
Charlas virtuales o presenciales	22
Talleres de recetas saludables.	23
CAPÍTULO IV	25
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	25
• Evaluación y seguimiento nutricional.	25
• Charlas educativas.....	30
• Talleres de receta saludable.	31
LIMITANTES	33
CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
APÉNDICES	39
Apéndice 1	39
Apéndice 2	40
Apéndice 3	41
Apéndice 5	42
Apéndice 6	43
ANEXOS	50
Anexo 1	50
Anexo 2	51
Anexo 3	52
Anexo 4	53
Anexo 5	54
Anexo 6	55
Anexo 7	56
Anexo 8	57
Anexo 9	58
Anexo 10	59
Anexo 11	60
Anexo 12	61

INTRODUCCIÓN

La Superintendencia de Regulación Sanitaria (SRS) tiene la misión de ser la entidad encargada de garantizar la calidad, seguridad, eficacia e inocuidad de diferentes productos; además, de propiciar su uso racional, disponibilidad, acceso oportuno y fomentar su innovación, a través de normativa, control y vigilancia, contribuyendo a la salud de la población, la sanidad animal y al desarrollo económico mediante operaciones y servicios ágiles y de alta eficiencia. (1)

Además, cuenta con sedes en diferentes partes del país que realizan diferentes labores. Las labores que desarrolla cada uno de los empleados en su mayoría son trabajos que se realizan detrás de un escritorio y en otros casos fuera de ellos, en ambos se presentan problemas de alimentación ya que comen alimentos que proporcionan las ventas a los alrededores de la institución, asimismo, en muchos de los empleados el sedentarismo es parte de su estilo de vida; por ende, ha sido importante el poder guiar y educar al personal a crear buenos hábitos. Por medio de la ficha médica realizada dentro de la clínica empresarial SRS, se obtuvieron los datos antropométricos de cada uno de los empleados, ya que esta contiene datos generales de cada uno de los pacientes; por ende al observar los datos de entre los años 2023 y 2024, aproximadamente el 32% de los trabajadores tienen Obesidad, otro 32% Sobrepeso y un 1% bajo peso, lo que indica que solamente un 35% de ellos se encuentran con un Índice de Masa Corporal (IMC) Normal, pero no los exenta de padecer alguna Enfermedad Crónica no Transmisibles (ECNT).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.” (2)

Lo que nos indica que en cualquier ámbito o etapa de la vida es de suma importancia el mantener una alimentación balanceada para tener un estilo de vida saludable y rendir en cada una de las actividades o quehaceres diarios; desde el punto de vista del entorno empresarial-laboral tal y como lo indica la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los alimentos que son de mejor calidad y que se consumen dentro de un ambiente adecuado, hace que los trabajadores desarrollen cada una de sus labores de la mejor manera; por ende, sus empleadores se ven beneficiados al lograr más productividad y estabilidad laboral por parte de cada empleado. (3)

Por tal razón, la pasantía tenía como propósito el desarrollar e implementar un programa para mejorar el estado nutricional de los empleados de la Superintendencia de Regulación Sanitaria a través de diferentes actividades y que de esta forma puedan sentirse mejor física y emocionalmente, al incorporar hábitos saludables en su vida diaria y posteriormente se vuelva un estilo de vida y no solamente sea un beneficio a corto plazo tanto para los trabajadores como para sus familias. Dentro de ellos la disminución de IMC, mantener control de la presión sanguínea, glucosa y otros parámetros bioquímicos; adicionalmente, podrán compartir los conocimientos adquiridos con su familia y personas que los rodean.

La selección del tema se concretó con la ayuda de una matriz creada en la Clínica Empresarial de la institución. La Dra. Keren Flores fue quien dio inicio con la creación de dicha matriz, en el año 2023, y se comenzó por los empleados y posteriormente a cada uno de los recién contratados, tiene como objetivo conocer los padecimientos, antecedentes familiares, entre otras cosas. En dicha matriz se pudo observar el alto porcentaje de obesidad y sobrepeso, además del padecimiento de ECNT en algunos de los empleados. Al crear el programa se mejoró la vida de las personas que participaron, ya que se brindaron consultas, charlas y talleres de recetas saludables lo cual me ayudó dentro de mi desarrollo como profesional, al ser encargado del desarrollo de cada una de estas actividades.

Dentro del documento se encuentran la justificación por la cual se desarrolló la pasantía, los objetivos que son cada de uno de los puntos que se lograron, posteriormente se encuentran las actividades en la cual se detalla el inicio y finalización de cada una de ellas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES GENERALES DE LA SUPERINTENDENCIA DE REGULACIÓN SANITARIA

- **Antecedentes Históricos**

En febrero de 2012 inicia una nueva etapa en el tema de medicamentos para El Salvador con la aprobación de la Ley de Medicamentos por parte de la Asamblea Legislativa, mediante el Decreto Legislativo No. 1008 publicado en el Diario Oficial No. 43, Tomo N° 394 el 02 de marzo del 2012 y en su artículo 3, se crea la Dirección Nacional de Medicamentos, conocida como DNM, con esto se vislumbra un mejor panorama para el desarrollo del tema de medicamentos y productos afines. Con la entrada en vigencia de la Ley de Medicamentos el 2 de abril de 2012, se da el nacimiento de la Dirección Nacional de Medicamentos, y con el nombramiento del Director Nacional de Medicamentos por parte del Señor Presidente de la República, Mauricio Funes Cartagena, el día 12 de abril del mismo año, la DNM adquiere el compromiso de iniciar un proceso para ordenar el mercado farmacéutico del país.

La Dirección Nacional de Medicamentos (DNM) de El Salvador informó a todos sus usuarios y al público en general sobre un cambio significativo que entró en vigor a partir del 7 de agosto de 2024. Este cambio transformó la DNM en la Superintendencia de Regulación Sanitaria (SRS). La Superintendencia de Regulación Sanitaria es una institución, concebida con el objetivo de fortalecer la capacidad del Estado para regular y supervisar productos y servicios que impactan directamente en la salud de la población y en los aspectos sanitarios relacionados. La institución surge en respuesta a la necesidad de modernizar y consolidar el marco regulatorio del país, asegurando que los productos farmacéuticos, dispositivos médicos, alimentos, bebidas, cosméticos, productos higiénicos, productos químicos, tabaco, productos veterinarios, y otros de naturaleza similar, cumplan con los más altos estándares de calidad, seguridad y eficacia para su comercialización, distribución y consumo por la población. A partir de su creación, la SRS sucede a la Dirección Nacional de Medicamentos, y adicionalmente, adquiere algunas funciones que

previamente correspondían al Ministerio de Salud, al Ministerio de Agricultura y Ganadería y al Consejo Superior de Salud Pública.

La institución es el resultado de una visión estratégica orientada a proteger la salud de los salvadoreños, garantizando que los productos disponibles en el mercado sean seguros, efectivos y que cumplan con las normativas vigentes. Su creación no solo responde a las necesidades internas de fortalecer la vigilancia sanitaria, sino que también se alinea con los compromisos internacionales del país en materia de salud pública, comercio y modernización del Estado. En un contexto global cada vez más interconectado, donde la calidad y la seguridad de los productos son fundamentales para la salud pública, la SRS desempeña un papel clave en asegurar que El Salvador cuente con un sistema regulatorio robusto y confiable.

- **Naturaleza y Finalidad.**

La razón de ser de la SRS se fundamenta en su misión de proteger y promover la salud pública a través de una regulación rigurosa y basada en evidencia científica. La institución se encarga de supervisar y fiscalizar una amplia gama de productos, asegurando que los mismos cumplan con los requisitos legales y técnicos necesarios para su uso y consumo seguro por parte de la población. Además, la SRS tiene el compromiso de educar e informar a la ciudadanía y a los actores del sector productivo sobre las normativas y mejores prácticas relacionadas con la regulación sanitaria.

En su esfuerzo por posicionarse como una autoridad reguladora de referencia a nivel regional, la SRS busca establecer relaciones de colaboración y armonización regulatoria con otras agencias internacionales, siguiendo los estándares de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Este enfoque colaborativo no solo fortalece el marco regulatorio nacional, sino que también contribuye a la integración de El Salvador en un sistema global de vigilancia sanitaria que garantiza la seguridad y la calidad de los productos que circulan en el mercado.

En resumen, la Superintendencia de Regulación Sanitaria se presenta como una institución esencial para la protección de la salud de los salvadoreños, con un enfoque integral que abarca desde la regulación y supervisión de productos hasta la promoción de la salud pública y la educación sanitaria. Su creación representa un avance significativo en la construcción de un sistema de salud moderno y eficiente, capaz de responder a los desafíos actuales y futuros en materia de salud y seguridad sanitaria.

- **Misión**

Garantizamos la calidad, seguridad, eficacia e inocuidad de los productos que regulamos; propiciamos su uso racional, disponibilidad, acceso oportuno; y fomentamos su innovación, a través de normativa, control y vigilancia, contribuyendo a la salud de la población, la sanidad animal y al desarrollo económico mediante operaciones y servicios ágiles y de alta eficiencia.

- **Visión**

Ser la autoridad regulatoria sanitaria de alta vigilancia, líder y de referencia regional, que garantiza de forma efectiva la calidad, seguridad, eficacia e inocuidad de los productos regulados, que promueve el uso racional, la disponibilidad y acceso oportuno, y que es reconocida por sus servicios eficientes, innovadores y de alta calidad, para propiciar la salud de la población, la sanidad animal y el fomento del desarrollo económico.

- **Estructura Organizativa de la Institución**

La máxima autoridad dentro de la Superintendencia de Regulación Sanitaria es el superintendente MSc. Noé García, por debajo en la jerarquía se encuentran las gerencias e intendencias, dentro de las gerencias se encuentran la Gerencia de Desarrollo Institucional y la Gerencia Administrativa; por otro lado, en las intendencias se encuentran la Intendencia de Vigilancia y la Intendencia de Registros e Inscripciones, es importante mencionar que

dentro de cada una de la gerencia e intendencias se encuentran las Unidades que derivan de cada una. (Ver anexo 1)

- **Ubicación Geográfica**

La Superintendencia de Regulación Sanitaria cuenta con diferentes sedes a lo largo del territorio salvadoreño, iniciando con la sede central la cual se encuentra ubicada en el departamento de La Libertad en Santa Tecla, ciudad Merliot. Las siguientes sedes se encuentran en cada uno de los departamentos en los que hay Direcciones Regionales de Salud, ya que dentro de las mismas se ha proporcionado un espacio para los empleados de la Superintendencia, siendo así en la zona de occidente la sede se encuentra en el departamento de Santa Ana, en la zona Metropolitana de San Salvador se encuentra otra sede; la zona paracentral que cuenta con su sede en el departamento de San Vicente y por último, al oriente del país se encuentra la sede en el departamento de San Miguel.

- **Clínica Empresarial**

La Clínica Empresarial SRS, se encuentra dentro del edificio de la sede central de la Superintendencia de Regulación Sanitaria. Está conformada por cinco personas actualmente, dos con contrato permanente, la Dra. Keren Flores (médico regente) y la enfermera Licda. Iris Mendoza y 3 que se desempeñan como becarios (pasantes), el Br. David Zelaya quién realiza su servicio social como doctor, el Br. Marvin Rivera quien realiza el papel de educador para la salud y Br. Keneth Artiga quien desarrolla el papel de nutricionista dentro de la institución.

La clínica cuenta con una sala de lactancia materna, área de recepción, área de curaciones, área de inyecciones, área de enfermería y el consultorio médico. Cada uno de los servicios que se proporcionan por parte de la clínica son únicamente para las personas que laboran como parte de la Superintendencia de Regulación Sanitaria, ya que es parte de uno de los beneficios que se le brindan a los empleados.

- **Funciones y Actividades del Nutricionista en la Institución**

Las funciones que se realizan dentro de la institución son Clínica, Administrativa y Educativa, teniendo cada una de estas diferentes actividades para desarrollar, además de tener asignadas actividades no correspondientes al campo de la nutrición.

Las actividades del nutricionista son proporcionadas por el médico regente de la clínica empresarial, las cuales son las siguientes:

- Desarrollar planes de cuidado nutricional para los pacientes identificados con riesgo nutricional o malnutrición.
- Valorar el estado nutricional del paciente y establecer necesidades nutricionales.
- Participar en la elaboración de un plan de intervención individual según patología.
- Realizar la monitorización y el seguimiento nutricional y dietético del personal en riesgo.
- Colaborar con la planificación y ejecución de las ferias de Salud de la SRS.
- Evaluación Nutricional al personal de la institución.
- Llenado de hojas de misiones oficiales.
- Apoyar a la Unidad de Talento Humano en la realización de diversas actividades desarrolladas por la misma.
- Actualización de datos de la ficha médica (matriz).
- Toma de datos del personal de nuevo ingreso para la creación de ficha médica.
- Toma de signos vitales del paciente previo a la cita médica.
- Llenado de boletas para realización de diversos exámenes que se realizan los pacientes.
- Entrega de medicamento a los pacientes.
- Planificación y ejecución de talleres de educación nutricional.
- Planificación de desarrollo de charlas educativas nutricionales.
- Agendar las citas nutricionales en base a solicitud y demanda del personal.

CAPITULO II

JUSTIFICACIÓN

El tema tiene relevancia de forma académica, ya que fue de ayuda para fortalecer habilidades y conocimientos en nutrición y dietoterapia adquiridos a lo largo de la carrera; por lo tanto, se tuvo la oportunidad de ver y dar seguimiento al tratamiento nutricional de pacientes, además de ser pertinente al haber patologías que antes no se habían presentado en alguna consulta brindada en la práctica en salud pública (Unidad de Salud).

Por ende, al desarrollarlo como una pasantía se obtuvo mayor habilidad para afrontar y darles el tratamiento nutricional adecuado a los problemas de salud que presenten los pacientes, también a mejorar cualidades propias como organización, disciplina, compromiso y responsabilidad; además de la experiencia que se adquirió en el desarrollo de planes nutricionales de forma personalizada, según las necesidades y preferencias alimentarias.

La Clínica Empresarial de la Superintendencia de Regulación Sanitaria no cuenta con un nutricionista, la única vez que tuvieron consultas nutricionales fue entre el año 2018-2019, ya que había una nutrióloga que ejercía dentro de las instalaciones, desde entonces no se les ha brindado asesoría, tratamiento y seguimiento nutricional. Ya que la Clínica Empresarial de la institución únicamente cuenta con una Dra. en medicina general y una enfermera, por lo tanto, al realizar la pasantía dentro de la institución desempeñar el cargo de nutricionista, realizar evaluaciones nutricionales, intervención y seguimiento nutricional; además, charlas acerca de nutrición y que sean de interés para el personal, motivándolos a generar cambios en sus vidas, ya que la alimentación según la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (por sus siglas en inglés FAO) "...nutrición se relaciona con ciertas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada..." y continúa mencionando que muchas de estas enfermedades son desencadenadas por factores nutricionales o dietéticos y, por ende, es necesario realizar intervención por medio de la educación alimentaria y nutricional, para que el personal pueda alcanzar un mejor estilo de vida. (4)

El plan de acción se llevó a cabo, ya que se observaron las necesidades de atención nutricional que se encontraron dentro de la institución, con el respectivo personal que ahí labora, puesto que los primeros seis meses del año ya se había trabajado con algunos de ellos y realizado un diagnóstico.

OBJETIVOS

Objetivo General.

Diseñar e implementar una sistematización de actividades de carácter nutricional para optimizar el estado de salud y nutrición de los empleados de la Superintendencia de Regulación Sanitaria durante el período de julio a diciembre de 2024.

Objetivos Específicos.

- Mejorar el estado nutricional de los empleados mediante consultas nutricionales.
- Promover la elaboración de recetas saludables mediante talleres educativos.
- Educar a los empleados de la Superintendencia en temas de alimentación y nutrición

MARCO CONCEPTUAL

Impacto de la Nutrición y Estilos de Vida Saludables en la Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en el Entorno Laboral

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son actualmente la principal causa de mortalidad y discapacidad a nivel mundial, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estas enfermedades, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, requieren tratamientos prolongados debido a sus efectos persistentes en la salud, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias preventivas y terapéuticas sostenibles en entornos laborales. (5)

- **Obesidad: Una Condición Crónica y Compleja**

La obesidad, en particular, es una condición crónica y compleja caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal que aumenta considerablemente el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, afectando además la calidad de vida, al interferir con aspectos tan básicos como el sueño, la movilidad y la salud mental. (6)

- **Consecuencias Económicas de la Mala Nutrición en el Entorno Laboral**

El impacto económico de la mala nutrición en el entorno laboral es significativo. Estudios demuestran que los problemas de salud relacionados con la nutrición deficiente, como el sobrepeso y las ECNT, no solo disminuyen la productividad individual, sino que también generan costos adicionales para las empresas. Estos costos incluyen un mayor ausentismo laboral, gastos en atención médica y seguros de salud más elevados. Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), las empresas que implementan programas de bienestar y nutrición en el lugar de trabajo pueden reducir estos costos al mejorar la salud general de sus empleados y aumentar la productividad. (7)

- **Sedentarismo y Estrés en el Lugar de Trabajo**

El sedentarismo, definido como la falta de actividad física regular, es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias. La relación directa entre un estilo de vida sedentario y una mayor mortalidad cardiovascular está bien documentada, destacando también su papel en la aparición de hipertensión y aterosclerosis. (8) De manera paralela, el estrés se describe como una reacción natural del cuerpo ante situaciones difíciles, manifestándose en una tensión mental o preocupación constante. Si bien todos los individuos experimentan estrés en algún grado, es la manera en que se gestiona esta tensión la que determina su impacto en la salud. (9) En el entorno laboral, el estrés se manifiesta como un problema colectivo que no solo afecta la salud física y mental de los trabajadores, sino que también incide en la productividad, el rendimiento y el nivel de absentismo en las organizaciones. (10)

- **Importancia de la Alimentación y la Educación Nutricional en la Prevención de ECNT**

En este contexto, la alimentación cobra una importancia fundamental, no solo como el medio para obtener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo, sino también como un elemento clave en la socialización y en la interacción con el entorno. (11) La educación nutricional desempeña un papel crucial en la prevención de las enfermedades mencionadas. Según la Organización Mundial de la Salud, programas educativos que promuevan la comprensión de la importancia de una dieta balanceada y de la actividad física regular pueden llevar a una disminución significativa en la prevalencia de obesidad y otras ECNT. (12) Además, estudios han demostrado que la implementación de programas educativos en el lugar de trabajo no solo mejora la salud de los empleados, sino que también incrementa su productividad y reduce el ausentismo, creando un entorno laboral más saludable y eficiente. (13)

- **Nutrición y Hábitos Saludables: Claves para el Bienestar**

La nutrición, entendida como el proceso mediante el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y utiliza los nutrientes de los alimentos, es esencial para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación del cuerpo (14). Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes. Los hábitos nuevos, como una alimentación saludable y actividad física regular, también pueden ayudarle a controlar su peso y a tener más energía. (15)

- **Factores que Influyen en el Estado Nutricional de los Empleados**

El estado nutricional de una persona resulta del equilibrio entre la ingesta de nutrientes y el gasto energético, y está influenciado por una serie de factores genéticos, biológicos, culturales, socioeconómicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a un consumo inadecuado de nutrientes o a una utilización ineficiente de los alimentos ingeridos, lo que afecta negativamente la salud (16). Finalmente, la dieta, Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. (17)

- **Actividad Física es un Beneficio para la Salud.**

La Organización Mundial de la Salud, define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental. En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la

diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general. (18)

- **Sedentarismo y sus Consecuencias.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), unos 1800 millones de adultos (el 31%, casi una tercera parte) no practicaron los niveles recomendados de actividad física en 2022. La inactividad física entre los adultos siguió una tendencia preocupante entre 2010 y 2022, ya que disminuyó en cinco puntos porcentuales. De mantenerse esta tendencia, se prevé que de aquí a 2030 se produzca un aumento adicional del 35% de la falta de actividad física, lo cual nos alejaría todavía más del logro de la meta mundial establecida para 2030. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos dediquen cada semana 150 minutos de su tiempo a practicar una actividad física de intensidad moderada o 75 minutos si es de alta intensidad, o bien una actividad equivalente. El sedentarismo aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular, así como diabetes de tipo 2, demencia y ciertos tipos de cáncer, como el de mama y el de colon. (19)

- **Síndrome de Muerte Sedentaria.**

El síndrome de muerte sedentaria (SMS) es una importante carga para la salud pública debido a que causa múltiples enfermedades crónicas y millones de muertes prematuras cada año. A pesar del impacto de la inactividad física, se sabe muy poco sobre las causas reales de las enfermedades crónicas inducidas por la inactividad física. La diabetes tipo 2 (DT2) es un ejemplo de una afección del SMS, ya que es casi totalmente prevenible con actividad física. (21).

- **Importancia de la Implementación de Talleres en Temas de Salud.**

Una de las estrategias de promoción de la salud es el desarrollo de habilidades para la vida considerando a las propias personas como principal recurso para la salud. Un taller ha de conseguir

que sus participantes se conviertan en «activos» para tomar decisiones y generar salud, centrándose en el desarrollo y adquisición de habilidades en grupo de una manera motivadora y con la finalidad de alcanzar unos objetivos.

La participación activa en un grupo es el método más efectivo para «alfabetizar» en salud, descubrir nuevas capacidades, desarrollar las que se poseen y compartirlas entre otros iguales. Desde esta perspectiva, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que si enfocamos la educación para la salud (EPS) desde un modelo participativo y adaptado a las necesidades, la población adquirirá responsabilidad en su aprendizaje y este no estará centrado en el «saber», sino también en el «saber hacer». (22)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Para que la pasantía se pudiese llevar a cabo, se presentó una carta de intención dirigida a la jefa de Talento Humano Licda. Elisa Campos (Ver apéndice 1), quien posteriormente se la presentaría al Superintendente MSc Noé García, para que aprobara el proceso. Luego, la encargada del Programa de Formación de Capital Humano Licda. Brenda López, citó para una reunión para dar la noticia de que estaba aprobado el proceso y por ende dar indicaciones del día que se iniciaría la pasantía y el horario, además se tuvo que firmar un contrato de confidencialidad con la institución.

La pasantía de práctica profesional se realizó desde julio a diciembre del 2024, en la Clínica Empresarial de la Superintendencia de Regulación Sanitaria, esta contó con un horario laboral de 8 horas, iniciando a las 8:00 am y finalizando a las 4:00pm de lunes a viernes. En el transcurso de este tiempo se estuvo desarrollando diferentes actividades con los empleados de la Superintendencia de Regulación Sanitaria.

Como parte de las asignaciones y otras actividades realizadas, a continuación, se detalla cómo se llevaron a cabo cada una de ellas:

Evaluación y seguimiento nutricional.

La Superintendencia de Regulación Sanitaria no contaba con nutricionista de planta, por ende, no había un expediente nutricional, entonces se utilizó como ejemplo uno que proporcionó la carrera de Nutrición durante el período de práctica de salud pública. (Ver anexo 1 y 2)

Las consultas se realizaron en horarios de 8:00 de la mañana a 12:00 del mediodía. El personal que fue atendido previamente durante el servicio social se le brindaron las consultas de seguimiento y los empleados que recién fueron contratados por la institución y requirieron de la atención nutricional se les agendó la cita para iniciar el control; además, toda aquella persona que tuviera un estado nutricional normal, pero quería mejorar su estilo de vida también podía agendar cita para proporcionar una consulta de primera vez.

Las consultas de primera vez tenían una duración de una hora, en ella se iniciaba tomando datos generales del paciente y posteriormente se procedía a la toma de medidas antropométricas como peso y con la misma báscula de bioimpedancia se tomaba el dato de porcentaje de grasa, circunferencia de la cintura, y en algunos casos se le tomaban pliegues cutáneos a las personas que ya tenían más de 1 año yendo al gimnasio; en el caso de la talla, simplemente se tomaba de la ficha médica (matriz) ya que era uno de los datos que se encontraba dentro de la matriz. Luego se procedía solicitar antecedentes al paciente, historia alimentaria y anamnesis alimentaria, ya con la recolección de datos se le explicaba al paciente que era lo que se iba a ir mejorando, se le daban recomendaciones al momento de la consulta y se le explicaba lo del ciclo de menú. En el caso de los datos de laboratorio, algunas veces se aprovechaba que en la Clínica Empresarial se les tomaban y en algunos otros los pacientes decidían tomarlos fuera si era necesario.

Para las consultas subsecuentes las cuales eran cada 6 semanas, se le iniciaba con una pequeña conversación general del paciente, para comenzar a romper un poco el hielo y que se sintiera en un ambiente cálido y de confianza, posteriormente se tomaban las medidas antropométricas del paciente como el peso, porcentaje de grasa con la báscula de bioimpedancia y circunferencia de la cintura; además también a los que ya se les había tomado pliegues cutáneos se les continuaba tomando. Posteriormente se hacía una breve descripción del tratamiento nutricional que ya se le había proporcionado y ver el cumplimiento que había tenido junto con las recomendaciones que se le brindan.

Los recursos materiales que se utilizaron para el desarrollo de esta actividad fueron:

- Computadora portátil
- Báscula de bioimpedancia
- Memoria USB
- Tazas y cucharas medidoras
- Cinta métrica
- Plicómetro
- Gabacha manga larga
- Mesa
- Sillas

Elaboración de planes nutricionales (intervención)

Los planes nutricionales se elaboraron por las tardes de 1:15 a 4:00 de la tarde. Cada uno se realizó de forma personalizada, tomando en cuenta las preferencias alimentarias, acceso económico y necesidades del paciente. En el caso de los pacientes de seguimiento, se evaluaron los avances y en base a eso se determinaron los cambios a realizar para el plan nutricional.

Cada plan se elaboraba con menú para 5 días, estos variaban dependiendo de la costumbre que tuviera el paciente de realizar o no refrigerio o meriendas (Ver apéndice 2); además al final de cada uno de los planes nutricionales se les agregaban recomendaciones generales y dependiendo de la patología que tuviese el paciente se le entregaba otro tipo de recomendaciones para mejorar su calidad de vida (Ver apéndice 3-6). Dentro del plan solamente se detallaban la cantidad de calorías del plan nutricional, el peso y demás datos antropométricos se le proporcionaban únicamente de forma verbal.

Los recursos materiales que se utilizaron para el desarrollo de esta actividad fueron:

- Computadora portátil
- Internet

Charlas virtuales o presenciales

Para las charlas, se elaboraron presentaciones en Powerpoint, estas se realizaron en forma virtual y se impartieron los días martes a las 8:00 am por medio de la plataforma de Microsoft Teams, en la que cada empleado podía ingresar por medio de su cuenta de Microsoft Teams institucional. Las convocatorias para cada una de las charlas se enviaron por medio del correo institucional, los días lunes en el transcurso de la jornada laboral.

En el caso de la charla que se realizó de forma presencial, se llevó a cabo el día de la visita del agromercado en la sede central (actividad mensual de la institución). Al finalizar la pasantía se impartieron un total de 3 charlas tomando en cuenta ambas modalidades.

Los temas que se impartieron fueron temas de interés del personal, el primero de ellos fue “Fomento de la Actividad Física”, para este se partió desde la definición de actividad física, recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, beneficios de realizar actividad física y desventajas o riesgos que acarrea el ser sedentario. (Ver anexo 3).

Asimismo, el segundo tema impartido fue “Vitaminas y minerales que Aportan los Alimentos que se Ofertan en el Agromercado” este se desarrolló de forma presencial en la sede central, mientras se lleva a cabo el agromercado, el cual es una actividad que se realiza una vez al mes, para que el personal adquiera productos a menor costo y facilitar el acceso a cada uno de ellos. Este se desarrolló con figuras hechas de papel y cartulina para evitar la manipulación de los alimentos, además se colocó un stand para impartir la charla. (Ver anexo 4)

Por otra parte, el tercer tema que se impartió también de forma virtual, para que los de otras sedes tuvieran la oportunidad de unirse, el tema fue “Alimentación Saludable” para este, se inició con una definición, también se utilizó el plato para comer saludable y dar una mejor explicación y de esta forma complementar con los otros temas. (Ver anexo 5)

Talleres de recetas saludables.

Estos talleres se realizaron únicamente en la sede central en Santa Tecla, de lunes a viernes a las 2:00 pm, los empleados con los que se llevó a cabo estos talleres son los que padecían de obesidad, siendo así que cada día el grupo fue distinto y por ende cada semana se prepararon recetas diferentes, al finalizar se les proporcionó la recopilación de todas las recetas que se elaboraron, en total serán 30 talleres siendo cinco por semana, durante seis semanas. Para esto se creó un grupo en la plataforma de Microsoft Teams con las personas que tenían un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30 y de esta forma se podría tener mejor comunicación.

Para el desarrollo de cada uno de los talleres se utilizó la misma metodología, los días jueves o viernes por la tarde se enviaban los ingredientes para la receta de la siguiente semana, todo esto se les comunicaba por medio del grupo de Teams y si surgían dudas se solventaban siempre por medio del grupo. Cada día 1 hora antes de iniciar el taller se les recordaba por medio de Teams, el taller se realizaba en el área del comedor, se les citaba a las 2:00 pm, pero se hacía una espera de 10 minutos para luego dar inicio, primero se firmaba la lista de asistencia y se procedía a verificar

que cada uno llevara sus materiales, mientras se va dando la explicación de cada paso se iba haciendo la preparación para que fueran viendo el resultado de cada paso, siempre al finalizar con la receta se le tomaban fotografías a las preparaciones y al grupo participante.

Los objetivos de los talleres son que el personal aprenda a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación y promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”, de esa forma obtener mejores hábitos alimentarios. La evaluación es participativa, ya que el resultado que obtengan al finalizar cada taller definirá que tan bien se explicó el proceso.

En cuanto a los recursos, algunos siempre se utilizaron como el microondas, las tazas y cucharas medidoras, las mesas y el recipiente para la preparación, los ingredientes para cada receta son los que variaron, ya que cada semana la receta fue diferente, dentro de las cartas didácticas se detalla cada uno (Ver anexos 6-11).

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Se ejecutaron las actividades planificadas según la metodología propuesta, generando de esta forma cambios en la alimentación, estado nutricional, hábitos y por ende en el estilo de vida del personal de la institución

Los datos a presentar fueron obtenidos desde julio hasta diciembre de 2024, dentro de este se encuentran datos obtenidos de las evaluaciones y seguimientos nutricionales, talleres de receta saludable y charlas proporcionadas a las personas que laboran en la institución.

- **Evaluación y seguimiento nutricional.**

Para realizar las consultas siempre se le agendaba al personal y por medio del correo institucional los días viernes se les informaba el día, hora y lugar en el que se llevaría a cabo la atención, ya que el lugar muchas veces variaba, únicamente en la sede central.

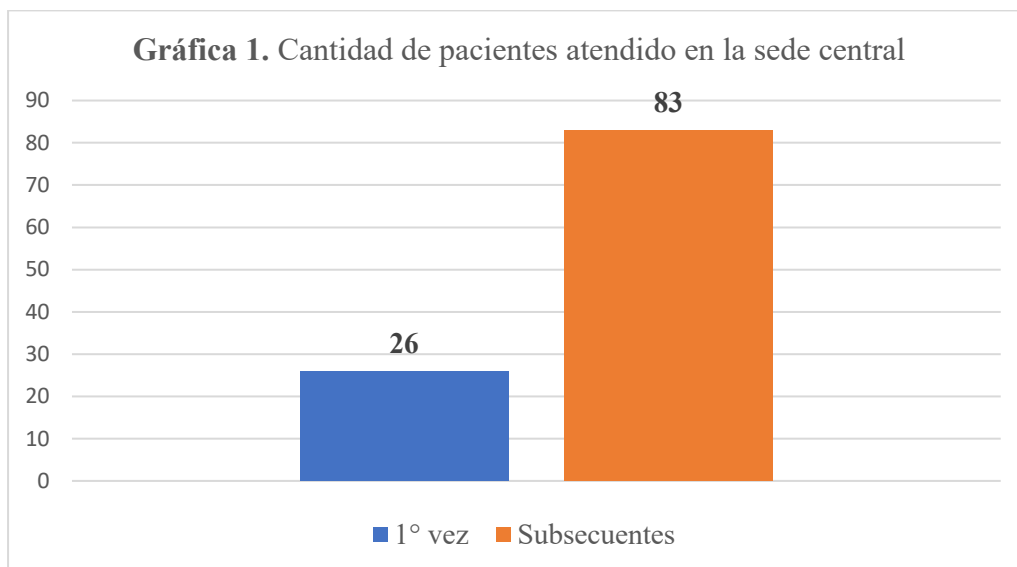
La calendarización inicia en julio y termina en noviembre de 2024 ya que en diciembre e incluso parte del mes de julio no se contaba con espacio físico para proporcionar consulta al personal. También, es importante mencionar que en algunos momentos y todo el mes de diciembre no se proporcionó consulta nutricional a ningún trabajador, debido a la falta de espacio, ya que no hay un consultorio designado para el área de nutrición, por lo tanto, afectó en el seguimiento del tratamiento de los pacientes.

Al finalizar se proporcionaron un total de 137 consultas nutricionales entre consultas de primera vez y subsecuentes durante toda la pasantía, de las cuales se pueden desglosar en 41 consultas de primera vez, 79 que recibieron atención 2 o 3 veces y 17 que recibieron atención entre 4 o 5 veces, tomando en cuenta el que se realizó el servicio social en el mismo establecimiento.

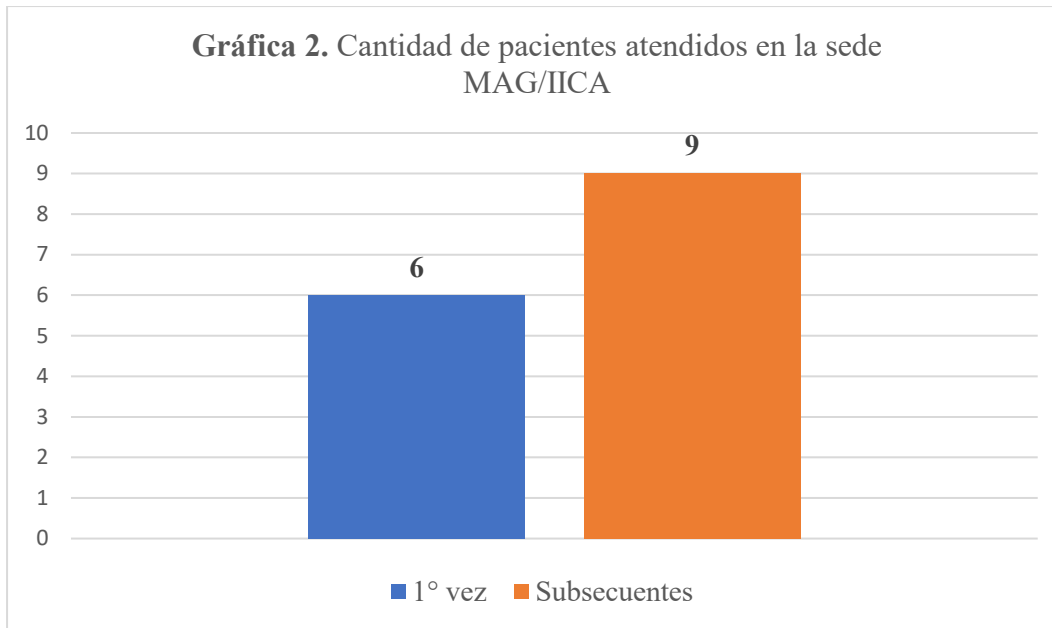
En los siguientes gráficos se agruparán las atenciones brindadas por cada una de las sedes, siendo estas 6, pero solamente se proporcionó atención en 5 de ellas las cuales fueron la

Sede Central en Santa Tecla, la Sede MAG/IICA también en Santa Tecla, la Sede en Santa Ana, la Sede en San Vicente y la Sede de San Miguel. A la única sede a la que nunca se llevó atención nutricional fue a la Sede Metropolitana, ya que la Jefatura de Talento Humano consideraba que esa sede se encontraba cerca de la Sede Central y por ende podían solicitar la consulta y llegar hasta la Central para recibirla.

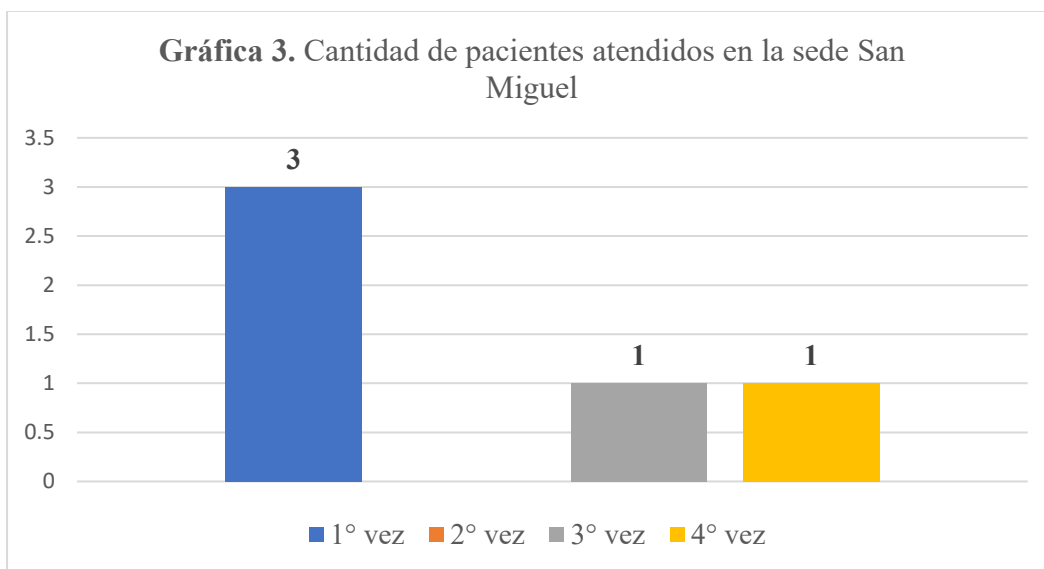
En la sede central es a donde hay más personal, por lo tanto, se observará una gran diferencia al compararla con las otras sedes. Dentro de la gráfica 1, se puede observar que fueron pocas las personas que llegaron a tener entre cuatro a cinco controles nutricionales, esto se debe a que son las personas que se mantuvieron constantes desde inicio de año, ya que su control se inició desde que se realizó el servicio social.



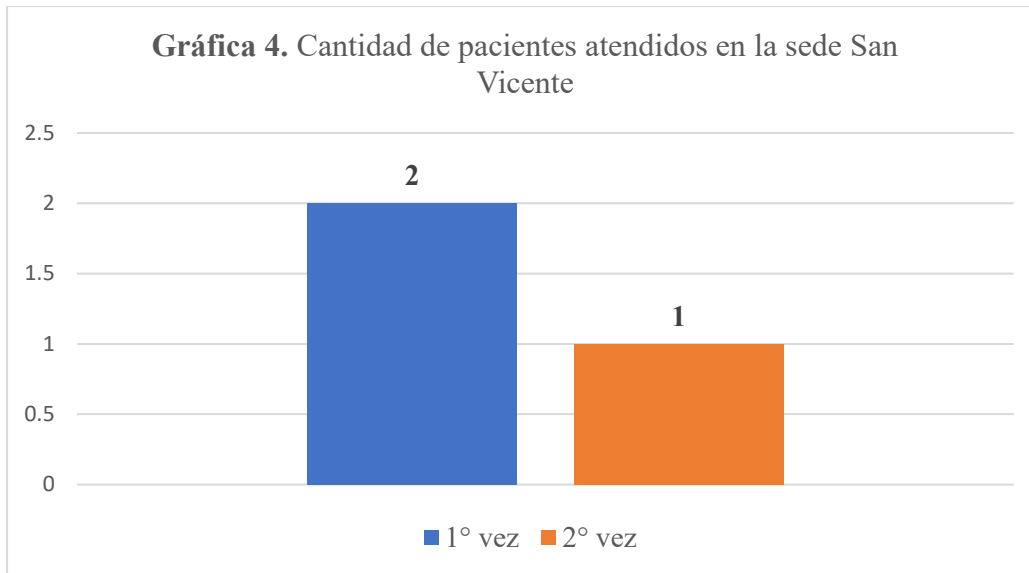
En la gráfica 2, se puede observar que es la segunda sede con más consultas brindadas, esto se debe a que hay más personal, también se pudo haber obtenido datos más elevados de consulta e incluso haber proporcionado consulta por cuarta o quinta vez a más personas, pero se dejó de asistir a esta sede desde finales de octubre.



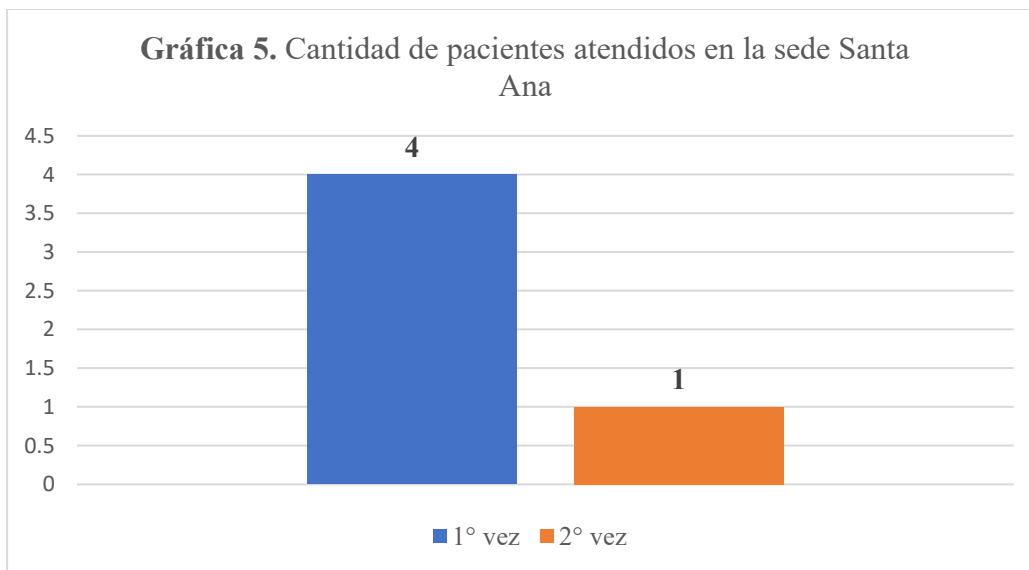
Dentro de los datos de la gráfica 3 se puede observar una consulta de tercera vez y una de cuarta vez, estas corresponden a un control de embarazo de la misma persona, la cual antes del embarazo ya había tenido control nutricional, pero en la sede central.



Los datos dentro de la gráfica 4 se deben a que fueron pocas las visitas que realizó el nutricionista a esa sede, por lo tanto, solo se le pudo dar seguimiento una vez a una persona que había tenido consulta de primera vez en la sede central meses atrás.



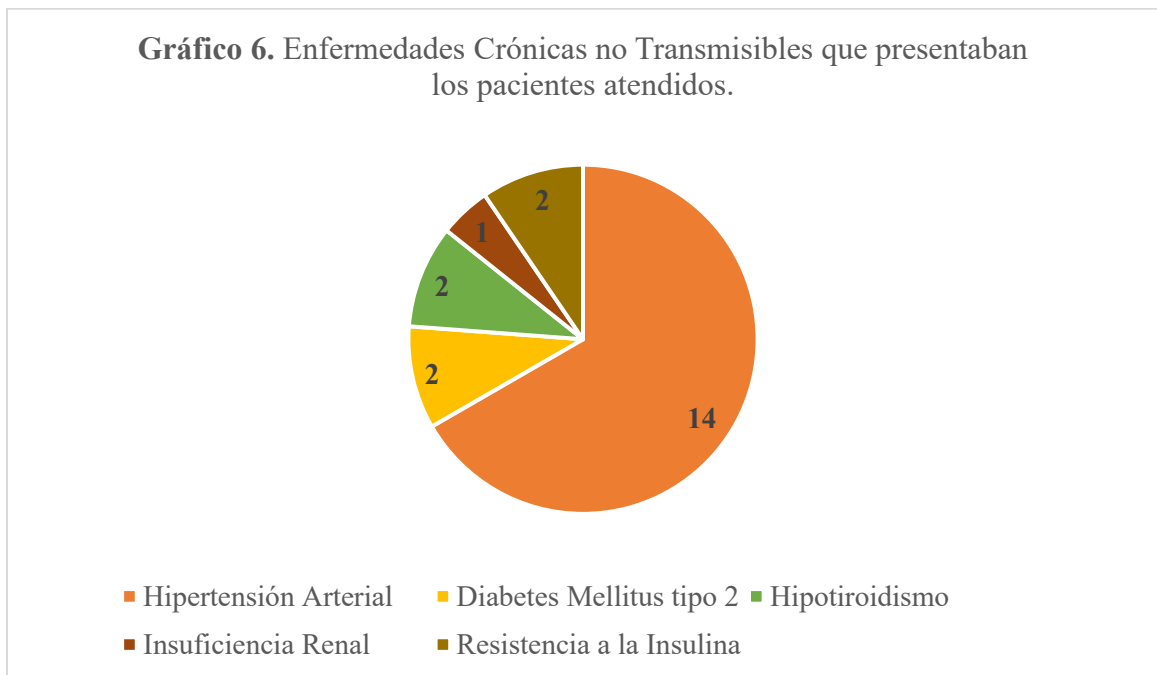
Al ser de las nuevas sedes de la institución, no se cuenta con mucho personal en ella, a pesar de ello como se observa en la gráfica 5, se logró dar consulta de primera vez a la mayoría de los que laboran y dar una consulta subsecuente a uno de ellos.



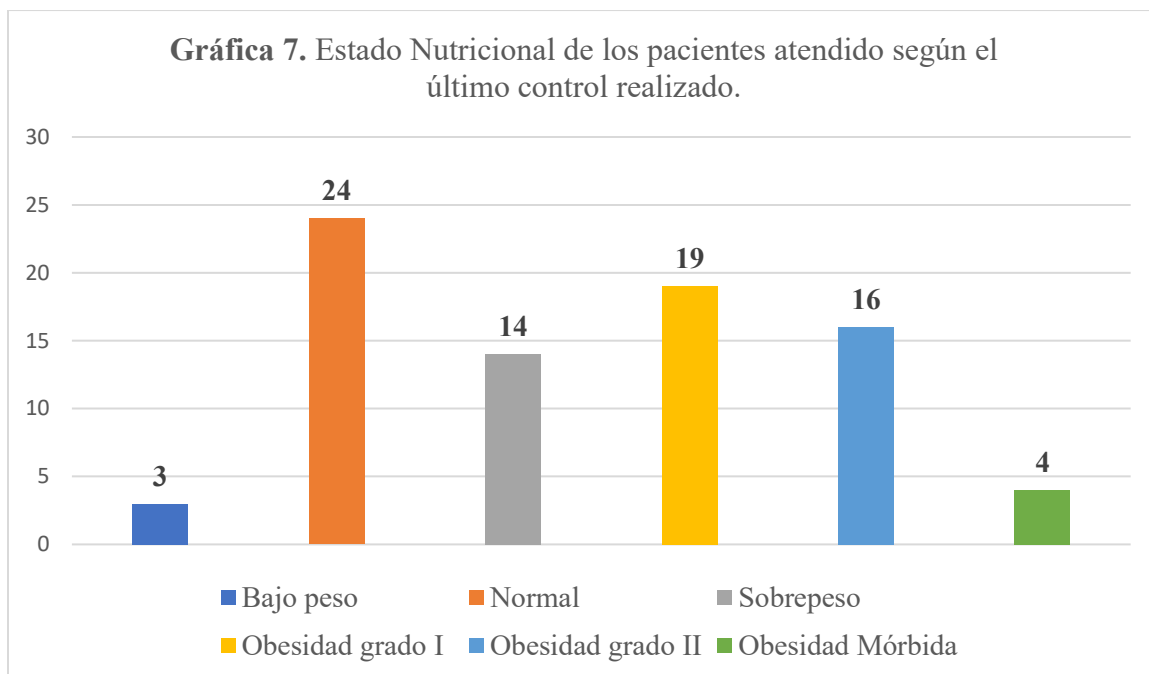
Al momento de proporcionar consulta al personal se priorizaba si estos tenían alguna enfermedad crónica ya diagnosticada y además si tenían un Índice de Masa Corporal fuera del rango de lo normal. Por lo tanto, a continuación, se presentará la gráfica con el conglomerado de todos los pacientes que se atendieron y que padecían de diabetes o

hipertensión; asimismo, se presentará una gráfica en la que se muestre la cantidad de personas atendidas según su estado nutricional.

El gráfico 6 nos muestra que no son muchos los pacientes que se atendieron y que tenían un padecimiento, pero se puede observar que el más predominante es el de los hipertensos, a pesar de ello se sabe que son diferentes los factores que pueden llegar a desarrollar la enfermedad y uno de ellos se puede observar en la gráfica 7.



La gráfica 7 nos muestra la cantidad de pacientes que se encuentran en un mal estado nutricional, ya que al sumar únicamente a los que padecen obesidad casi se acerca a la mitad del total de pacientes, siendo 39 los pacientes con algún tipo de obesidad y 80 el total de pacientes atendidos.



- **Charlas educativas.**

Las charlas son una técnica con las que se pretende transmitir información a las personas, dentro de la Clínica Empresarial se realizaban frecuentemente por todo el personal que lo conforma, pero ya que se encontraba un pasante de la carrera de Licenciatura en Educación para la Salud, él era el encargado de proporcionar la mayor parte de las charlas, ya que era una de las actividades asignadas para él y de esta forma ayudar a concientizar a los empleados acerca de diferentes temas relacionados a salud. Como nutricionista se impartieron tres temas que se consideraron de carácter importante para los trabajadores.

La primera de las charlas se realizó de forma virtual, desde la sede central, el tema a impartir fue el “Fomento de la Actividad Física”. Esta contó con un total de 46 participantes cada uno de ellos empleado de la Superintendencia de Regulación Sanitaria. Con ella se pretendía concientizar al personal acerca de la importancia que tiene el mantenerse activo y que conocieran los beneficios que aporta y los riesgos a los que conlleva el ser sedentario. Esta se realizó desde la Clínica Empresarial de forma virtual por medio de la plataforma Microsoft Teams, iniciaron a conectarse a las 8:00 de la mañana, pero se hizo una espera de 10 minutos para dar inicio con la charla, teniendo una duración de 20 minutos, dentro de los cuales el

personal realizó preguntas para retroalimentar y se realizaron preguntas al azar para los oyentes y de esta forma poder evaluar el conocimiento adquirido. Además, la institución proporcionaba el espacio (en la sede central) para que se llevaran a cabo clases de zumba y aeróbicos dos veces por semana, estas clases se realizaban los días lunes y miércoles de 4:15 pm a 5:00 pm, los participantes son los que costean las clases, entonces al momento de estar en las consultas nutricionales se les hacía la invitación para asistir.

La segunda charla se realizó de forma presencial, en la sede central. Una vez al mes llega un agromercado a ofertar diversos alimentos como verduras y hortalizas, frutas, lácteos y huevos; por lo tanto, se tuvo a bien aprovechar la afluencia de personas que adquirieron productos y que al mismo tiempo conocieran algunas vitaminas y minerales que aportaban cada uno de ellos, el tema fue “Vitaminas y minerales que aportan los alimentos que se ofertan en el agromercado”. Para este se preparó un stand con las figuras, colocándose a un lado de la venta de verduras, hortalizas y frutas y así todo el que se formaba para adquirir los productos quedaba frente al stand de la charla y se les proporcionaba la información. Por ende, siempre eran pequeños grupos los que escuchaban y se les realizaban las preguntas al finalizar. La charla se llevó a cabo de 8:00 am a 9:30 am, ya que es cuando más personas asisten a comprar.

La tercera de las charlas fue acerca de la “Alimentación Saludable”, se realizó de forma virtual siempre desde la Clínica Empresarial, como siempre se da una espera de 10 minutos para dar inicio, el contenido que se compartió fue la definición de alimentación saludable, la importancia y unas recomendaciones, además se explicó un poco del plato saludable, para que conocieran la forma de comer balanceado, posteriormente se dio un espacio para que los oyentes realizaran preguntas o alguna duda que les gustase aclarar, para finalizar con un par de preguntas realizadas al azar. La charla tuvo una duración de 30 minutos incluyendo el espacio de preguntas, siempre se realizó por medio de la plataforma de Microsoft Teams comenzando a las 8:10 am.

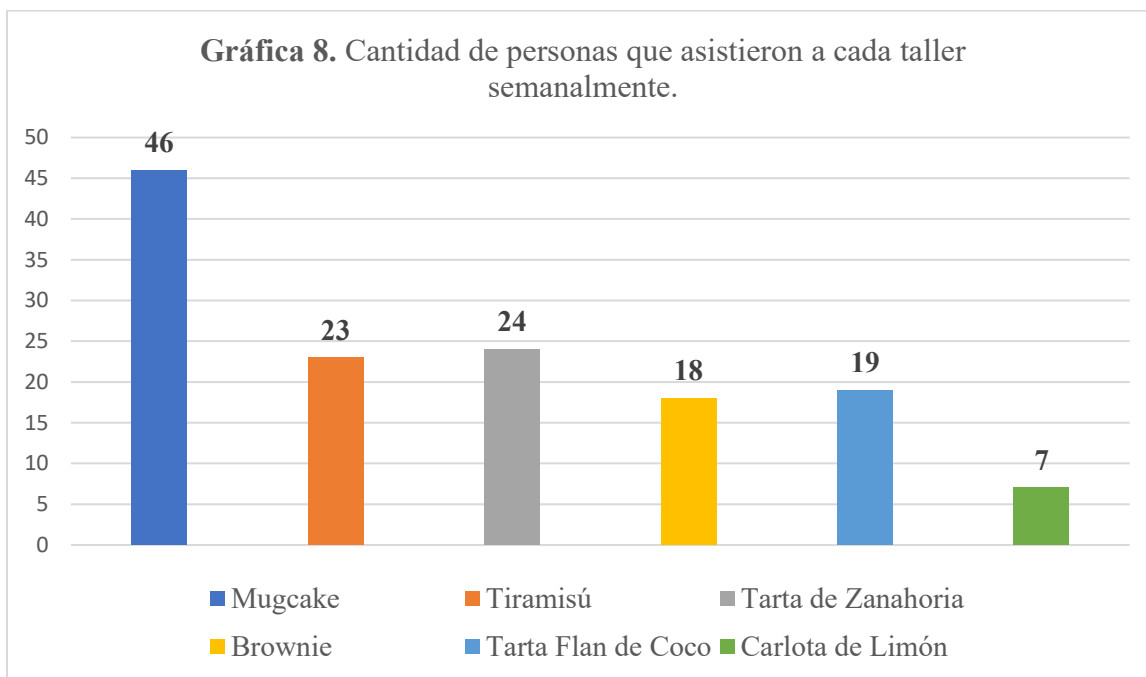
- **Talleres de receta saludable.**

Los talleres dieron inicio el 21 de octubre y finalizaron el 29 de noviembre de 2024, estos se realizaron en el área del comedor ya que es adonde se encontraba parte de los materiales que se

iban a utilizar, solamente se realizó con el personal de la sede central ya que es el que cuenta con mayor número de empleados. Se realizaron 6 recetas diferentes, cada una de las recetas se llevó a cabo en una semana, siendo 5 talleres por semana y cada día un grupo diferente, teniendo la posibilidad de que si faltaba el día que le correspondía asistir, se podían incorporar cualquier otro día y que de esa forma lograran elaborar cada una de las recetas.

Las recetas que se realizaron fueron Mugcake, Tiramisú, Tarta de Zanahoria, Brownie, Tarta de Flan de Coco y Carlota de Limón, con cada uno de ellos se utilizó microondas exceptuando el de la última semana (Carlota de Limón), el tiempo de preparación de cada uno es corto, varía entre 5 a 10 minutos, lo que los hace de fácil preparación y sin necesidad de utilizar un horno convencional.

En cuanto a la asistencia fue bastante fluctuante ya que por la carga laboral que tenían y que se acercaba fin de año había más trabajo que en otros meses, como se observa en la gráfica 8 la mayor asistencia se tuvo la primera semana y entre más se acercaba el mes de diciembre menos asistentes había en los talleres.



Al finalizar con los talleres se le compartió por medio del grupo de Microsoft Teams un mini recetario en formato PDF, el cual incluye los ingredientes, la forma de preparación y una fotografía de una de las creaciones que realizaron los mismos empleados. (Ver apéndice 7)

LIMITANTES

Se encontraron algunas limitantes al momento del desarrollo de la pasantía las cuales se detallan a continuación:

- No había un espacio físico designado para brindar las consultas nutricionales (consultorio nutricional) por lo que afectó el dar seguimiento al tratamiento nutricional de los empleados y en algunas ocasiones se tenía que modificar la fecha de las consultas debido a lo mismo.
- No había un equipo adecuado para proporcionar una consulta nutricional siendo estos una báscula de bioimpedancia, cinta métrica, tallímetro portátil, modelos de alimentos (para las porciones), tazas y cucharas medidoras, laptop que se encuentre en buen estado y plicómetro.
- En algunos casos no hubo apertura o accesibilidad de parte de algunos jefes para el desarrollo de los talleres; por lo tanto, se vio afectada la parte educacional de los empleados al no recibir cada uno de los talleres.

CONCLUSIONES

- Tal y como se pudo observar en los resultados y tomando como muestra a los pacientes que recibieron consulta nutricional, se puede decir que más de la mitad del personal que labora en la Superintendencia de Regulación Sanitaria tiene un estado nutricional inadecuado, ya que su Índice de Masa Corporal se encuentra fuera del rango de lo normal o lo recomendado.
- En definitiva y por lo que externaron los trabajadores, es necesario mantener actividades, así como los talleres que se llevaron a cabo, para que los ayude a despejar por lo menos un momento de su trabajo y que sus niveles de estrés no se mantengan tan elevados, además de obtener un poco más de conocimiento para mejorar su estilo de vida.
- Se puede interpretar que la Educación Alimentaria y Nutricional siempre va a ser importante para poder cambiar el estilo de vida de las personas, que las técnicas que se utilicen van a depender de la población hacia la que va dirigida, lo importante es lograr por lo menos un cambio en la forma de alimentarse y que lo haga con conciencia y responsabilidad.
- En definitiva, el trabajo multidisciplinario es una parte importante para el cuidado del paciente, ya que de esta forma se puede ver como darle el tratamiento adecuado desde diferentes perspectivas, pero siempre tomando en cuenta la parte preventiva, siendo esta una parte importante en el área de la salud.

RECOMENDACIONES

- Para la Superintendencia de Regulación Sanitaria, proporcionar espacio físico y equipo adecuado como báscula de bioimpedancia, tallímetro, cinta métrica, plicómetro, figuras de alimentos para poder brindar una atención nutricional de calidad al personal que ahí labora, ya que en algunas ocasiones no se contaba con espacio físico para dar las atenciones nutricionales, lo cual afectaba al momento de darle seguimiento del tratamiento a las personas que ya se encontraban dentro del programa de nutrición y tampoco se podía agendar al personal que solicitaba control nutricional por primera vez.
- Para la Superintendencia de Regulación Sanitaria, priorizar la atención nutricional del personal, ya que hay muchos factores que pueden llegar a desencadenar problemas de salud y que esto ocasione un mal desempeño laboral.
- Para el personal de nutrición próximo a brindar atención nutricional, mantener dinamismo con las actividades que se desarrollen para el personal, ya que son formas con las que ellos eliminan estrés y mantienen la mente ocupada en otra actividad, que no es concerniente al trabajo.
- Para la institución educativa, que continúen formando profesionales que se enamoren de la labor que desempeñarán, que sean ejemplo para sus estudiantes al momento de ejercer.
- Para el pasante, continuar con la labor de seguir educando a la población, para que se eviten lo más que se pueda problemas de salud y que puedan tener una mejor calidad de vida. También, hacer su labor con pasión y amor para que se refleje en cada actividad que desarrolle a futuro y de esa forma las personas ganen interés en querer mejorar su estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. SUPERINTENDENCIA DE REGULACIÓN SANITARIA. Gob.sv. [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.srs.gob.sv/?p=1861>
2. Nutrición. Paho.org. [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
3. Oitcinterfor.org. [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf
4. Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales. Fao.org. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0r.htm>
5. Enfermedades no transmisibles. Paho.org. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
6. Obesidad y sobrepeso. Who.int. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Organización Internacional del Trabajo (OIT). El impacto económico de la mala nutrición en el trabajo [Internet]. 2023 [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.oit.org/wcmstp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_745211.pdf
8. Sedentarismo. Fundación Española del Corazón. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
9. Estrés. Who.int. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
10. Estrés laboral. Portal INSST. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>
11. Alimentación. Seghnp.org. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

12. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategias para prevenir las enfermedades no transmisibles a través de la nutrición. 2021 [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031846>
13. Proper KI, van Oostrom SH, van der Beek AJ. The effectiveness of workplace health promotion programs on physical activity, physical fitness, and health. *Scand J Work Environ Health*. 2013;39(6):542-56.
14. Corio Andújar R, Arbonés Fincias L. Nutrición y salud. *Semergen*. 2009;35(9):443–9. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s1138-3593\(09\)72843-6](http://dx.doi.org/10.1016/s1138-3593(09)72843-6)
15. Cómo cambiar sus hábitos para tener una mejor salud. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado el 25 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>
16. Pedraza DF. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 2004 [citado el 26 de agosto de 2024];6(2):140–55. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002
17. Alimentación sana. Who.int. [citado el 25 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
18. Actividad física. Who.int. [citado el 08 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 25 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
21. Lees SJ, Booth FW. Sedentary death syndrome. *Can J Appl Physiol*. 2004;29(4):447–60; discussion 444-6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1139/h04-029>

22.Hernández-Díaz J, Paredes-Carbonell JJ, Marín Torrens R. Cómo diseñar talleres para promover la salud en grupos comunitarios. Aten Primaria. 2014;46(1):40–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2013.07.006>

APÉNDICES.

Apéndice 1. Carta de intención para la institución.

Santa Tecla, martes 11 de junio de 2024


Licda. Elisa María Campos Salvador
Jefa de la Unidad de Recursos Humanos
Dirección Nacional de Medicamentos

Presente


Primeramente, deseando una excelente jornada laboral y éxitos en su vida.

El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento mi interés en seguir con mis labores en la modalidad de Pasantía de Práctica Profesional en el período de 1 de julio al 20 de diciembre de 2024 en las instalaciones de la Dirección Nacional de Medicamentos, ya que deseo darles la continuidad a las actividades dentro de la clínica empresarial apoyando en los programas de Salud Integral en la institución como Nutricionista y de esta forma mantener un control del tratamiento nutricional brindado a cada uno de los pacientes; además, tener la oportunidad de dar charlas acerca de diferentes temáticas relacionadas a la nutrición o alimentación.

Sin más que agregar, me suscribo a usted.



Lic. Kenneth Balmore Artiga Torres
Nutricionista en Servicio Social

CORRESPONDENCIA RECIBIDA UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS-DNM	
FECHA:	11/06/2024
HORA:	3:51 PM
FIRMA:	 Mancha

Apéndice 2. Ejemplo de Plan Nutricional

Plan Nutricional

Dieta Normal de 1400 kcal al día

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
DESAYUNO	Montadito de aguacate con huevo 1 rebanada de pan integral tostado Untar ½ aguacate Colocar 2 huevos revueltos con hongos Salpimentar	Desayuno típico. 2 huevos revueltos con jamón 2 cucharadas de requesón ¼ de aguacate pequeño 1/3 de plátano sancochado	Yogurt con avena y fruta 1 taza de yogurt griego 3 cucharadas de yogurt 5 fresas cortadas en trozos y 9 arándanos	Desayuno típico 2 huevos estrellados (hacer con agua) ¼ de taza de tomatada 1 onza de queso fresco 1 tortilla de maíz	Dobladitas de jamón y queso 2 tortillas de trigo integrales (M) Rellenar de queso 1 onza de queso mozzarella c/u + 1 rodaja jamón de pechuga de pavo Acompañar con salsa tatemada 1 manzana pequeña
ALMUERZO	Pechuga de pollo a la plancha 1 pechuga de pollo a la plancha 1 tortilla de maíz (pequeña) 1/3 de taza de arroz 1 taza de vegetales hervidos 1 rodaja de piña	Carne asada. 4 onzas de carne asada ½ taza de chimol 1/3 de taza de casamiento 1 tortilla de maíz (pequeñas)	Sopa de pollo. 2 tazas de caldo de pollo con vegetales 1 entrecosto de pollo asada 1 tortilla de maíz (pequeña) 1 rodaja de piña	Bistec de res con vegetales 4 onzas de bistec de res servido con vegetales (cebolla, pimiento) 1 tortilla de maíz (pequeñas) 1 taza de ensalada fresca 1 guineo de seda	Pescado a la plancha 4 onzas de pescado 1/3 de taza de arroz 1 taza de vegetales hervidos o al vapor 1 taza de melón
CENA	Montaditos de requesón con huevo 1 paquetito de salmas Untar con 3 cucharadas de requesón mezclado con ¼ de taza de espinacas ya cocidas (mezcla para las 3 tostadas) 1 huevo duro en rodajas Puede colocar tomatada encima Acompañar con ensalada de arúgula, apio, manzana y nuez de nogal o almendra fileteada	Pupusas. 2 pupusas de pollo con queso (de maíz) Acompañar con salsa y curtido al gusto. 1 guineo de seda	Montaditos de aguacate con mozzarella 2 rebanadas de pan integral tostado 2 rodajas de tomate de ensalada ¼ de aguacate cortado en láminas (1/4 c/u) 1 onza de queso mozzarella (c/u) Salpimentar Colocar hojas de albahaca cortadas en trozos	Gratinado de queso con vegetales 3 tortillas de maíz (para taco) calentadas 1 taza de sofrito de vegetales (cebolla, pimientos de colores, hongos) y 3 onzas de queso mozzarella para que derrita	Molletes con huevo 2 rebanadas de pan integral tostadas, untar con 1 y ½ cucharadas de frijoles licuados cada pan y colocar encima 1 huevo revuelto a cada uno. Acompañar con chirmol o salsa de tomate casera

Apéndice 3. Recomendaciones para Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico.



Apéndice 5. Alimentos fuente de hierro y vitamina C.

Alimentos con Hierro Hemínico/Hemo	Alimentos con Hierro No Hemínico/No Hemo	Alimentos con Vitamina C
Visceras de res (hígado, corazón, riñones, etc)	Frijoles rojos	Pimiento rojo y verde
Pollo	Lentejas	Kiwis
Pescado	Espinacas, berro	Brócoli
Camarón	Arvejas	Fresas
Huevo de gallina	Frijoles blancos	Melón
Almejas	Nueces	Tomates
Ostras	Brócoli	Papa
Pavo	Almendras	Guayaba
Sardinas	Pistachos	Papaya
Salchichas	Semillas de calabaza	Coliflor
Mejillones	Cereales integrales	Mango
Carne de res	Garbanzos	Melón
	Judías	Habas
	Quinoa	Piña
	Semillas de soya	Aguacate
	Chocolate negro	Coliflor
	Tofu	Repollo
	Higos secos	Frambuesas, Moras

Apéndice 6. Mini recetario





Mugcake

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 sobrecito de edulcorante sin calorías
- Esencia de vainilla al gusto
- 4 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de leche
- Trozos de fruta, chispas de chocolate sin azúcar o algún fruto seco

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar en un recipiente apto para microondas la harina de avena, el polvo para hornear y el edulcorante y mezclar para integrar.
2. Agrega el huevo, la leche y la esencia de vainilla a la mezcla anterior.
3. Mezclar hasta que los ingredientes secos estén bien integrados con los líquidos.
4. Adicionar trozos de fruta, frutos secos o chispas de chocolate sin azúcar y mezclar nuevamente hasta lograr una mezcla homogénea.
5. Llevar al microondas por entre 2-3 minutos (depende de la potencia del microondas) y disfruta.

Tiramisú



INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina de avena.
- 3/4 de taza de leche semidescremada.
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de café.
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 sobrecito de edulcorante.
- 1 cucharada de cocoa en polvo sin azúcar.
- Esencia de vainilla al gusto.
- 2 Cucharaditas de coco rallado o almendra fileteada.

 1 comensal

INSTRUCCIONES

- En un recipiente apto para microondas agrega la harina de avena, 1 cucharadita de café y el polvo para hornear.
- Agrega 1/2 taza de leche, el huevo y esencia de vainilla al gusto. mezclar hasta conseguir un resultado homogéneo.
- Colocar en el microondas por 2-3 minutos.
- En otro recipiente agregar el 1/3 de taza de leche restante, 1 cucharadita de café y 1 sobrecito de edulcorante y revolver hasta disolver.
- Con ayuda de un tenedor hacer orificios al pan y agregar la leche para humedecerlo.
- Con ayuda de un colador, cernir la cocoa en polvo encima del pan y colocar encima de esto el coco rallado o las almendras fileteadas. posteriormente proceda a disfrutar.



Tarta de Zanahoria

Ingredientes

- 1 banano
- 4 cucharadas de avena molida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de canela en polvo
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de leche o sustituto
- Endulzante no calórico
- 2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharada de frutos secos

Instrucciones para Preparación

1. Triturar el banano en un recipiente apto para microondas
2. Añade la avena, el polvo para hornear, la zanahoria rallada, la canela, la leche y el endulzante (no colocar demasiado)
3. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Llevar al microondas por 3-4 minutos (siempre asegurarse de la cocción)
5. Sacar del microonda y desmontar
6. Colocar encima las dos cucharadas del yogurt, los frutos secos y procede a disfrutar

BROWNIE



Ingredientes:

- 1 banana
- 1 huevo
- 2 cucharadas de cocoa en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 sobrecito de endulzante sin calorías
- Chispas de chocolate sin azúcar y frutos secos para topping



Instrucciones:

1. En un recipiente apto para microondas, tritura la banana con ayuda de un tenedor.
2. Adiciona la vainilla, el endulzante y el huevo, hasta incorporar bien.
3. Luego agregar la cocoa en polvo y el polvo para hornear hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Meter al microondas por de 3-4 minutos (verificar siempre la cocción).
5. Colocar encima el topping de su preferencia y disfrutar.



Tarta Flan de Coco

Ingredientes

- 1 huevo mediano
- 1 guineo mediano
- 120 gramos de yogurt griego sabor coco sin azúcar
- 3 cucharadas de coco rallado
- 1 sobrecito de endulzante sin calorías
- Esencia de vainilla al gusto

Horneado

4-5 minutos



Pasos a seguir

- 1 En un recipiente apto para microondas, triturar el guineo hasta obtener una apariencia como de papilla.
- 2 Agrega el yogurt griego, el huevo, la esencia de vainilla y el edulcorante y mezcla hasta integrar todo muy bien.
- 3 Agrega 2 cucharadas del coco rallado e intégralo bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4 Lleva al microondas por 4-5 minutos, hasta que tenga un textura firme pero sin pasarse de cocción. Hacer este paso realizando una pausa de 5 segundo entre cada 2 minutos de la cocción total.
- 5 Sacar del microondas y desmoldar. Colocar encima 1 cucharada de coco rallado y disfruta. (Puedes refrigerarlo para comerlo frío)



Carlota de Limón



TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 MINUTOS



NÚMERO DE COMENSALES:

1 COMENSAL

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de yogurt griego
- Ralladura de limón
- Jugo de 1/2 limón pequeño
- Esencia de vainilla al gusto
- 5-6 galletas María
- Frutos secos al gusto

PASOS

Paso 1:

En un recipiente pequeño, agregar las 4 cucharadas de yogurt griego, la esencia de vainilla y el jugo de limón.

Paso 2:

En otro recipiente (puede ser una taza), se comenzará a armar capas entre la galleta y la mezcla del yogurt.

Paso 3:

Al terminar de colocar las capas (siendo la última de yogurt), coloca encima la ralladura de limón y el fruto seco a su gusto.

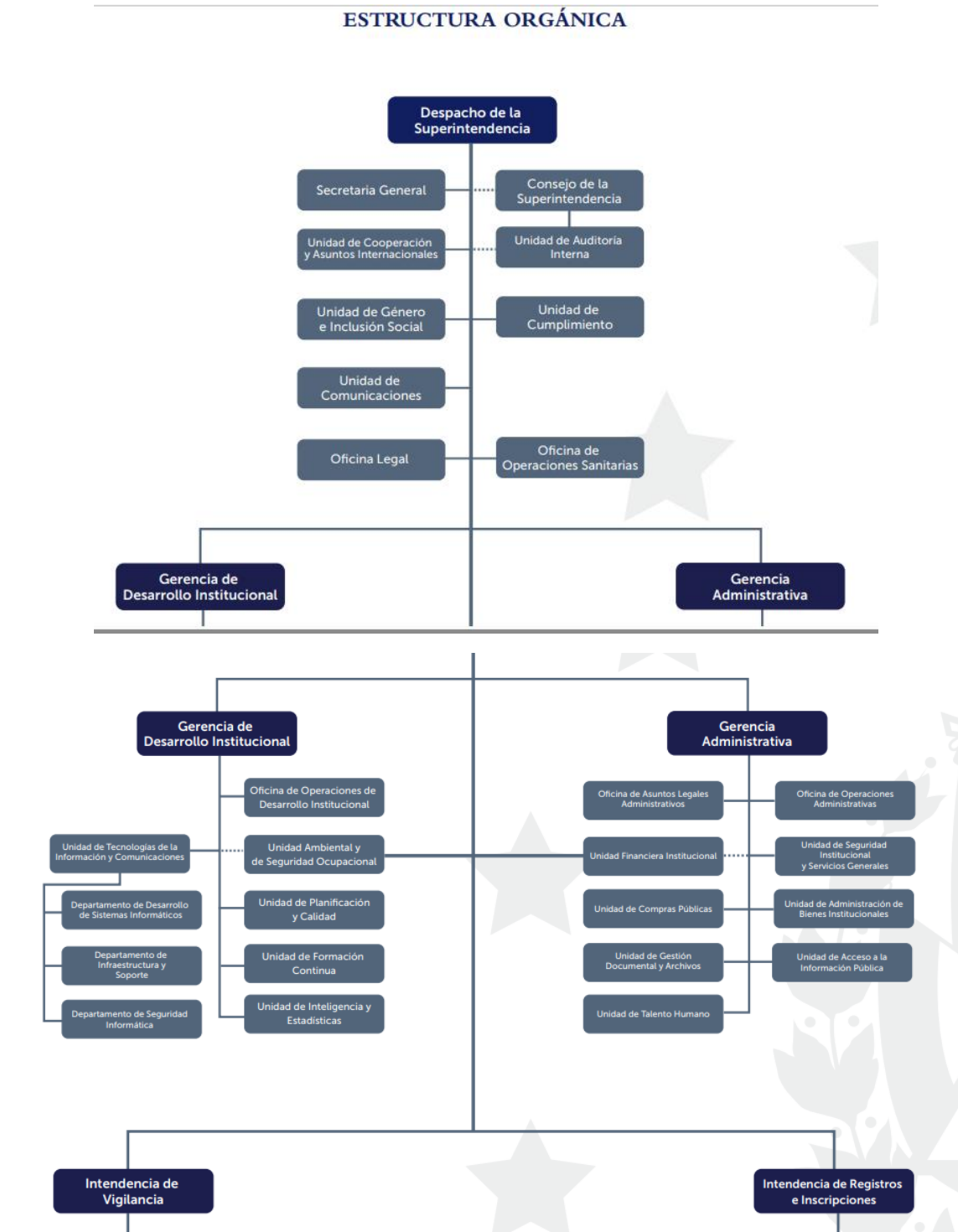
Paso 4:

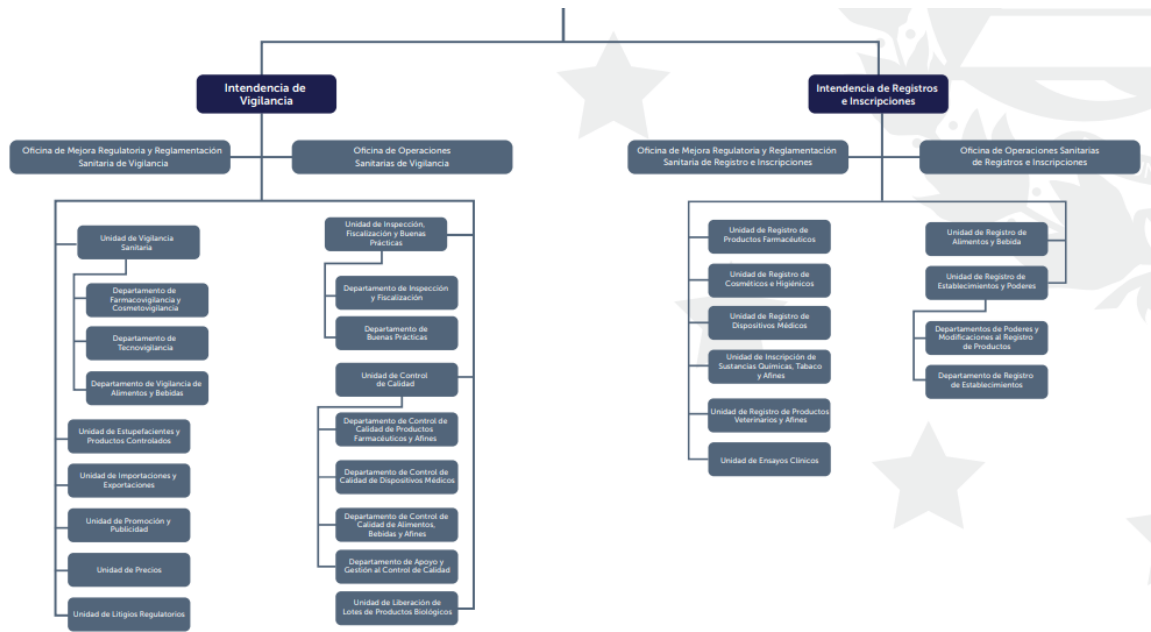
Refrigerar por lo menos 1 hora antes de comer (esto dará una consistencia más firme) luego proceda a disfrutar.




ANEXOS.

Anexo 1. Estructura Organizativa de la Superintendencia de Regulación Sanitaria.





Anexo 2. Formato de expediente para consulta de primera vez.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	 Superintendencia de Regulación Sanitaria Clinica Empresarial SRS Superintendencia de Regulación Sanitaria ATENCIÓN NUTRICIONAL DE PRIMERA VEZ														
2															
3															
4															
5															
6	A. DATOS GENERALES.														
7	N° de Expediente:														
8	Fecha:														
9	Nombre:														
10	Diagnóstico de referencia:														
11	Patología asociada:														
12															
13	B. EXÁMENES DE LABORATORIO.														
14															
15	Glucosa:														
16	Colectoral:														
17	Triglicéridos:														
18	Ácido úrico:														
19	Creatinina:														
20	Hemoglobina:														
21	Otras:														
22	Presión arterial:														
23	C. DATOS ANTROPOMÉTRICOS.														
24	Peso Actual (Kg):														
25	Peso Usual (Kg):														
26	Talla (cm):														
27	Perímetro de cintura:														
28	% de grasa:														
29	D. EVALUACIÓN NUTRICIONAL.														
30	Valor de IMC:														
31	Clarificación de IMC:														
32	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:														
33	E. HISTORIA / ANTECEDENTES DEL USUARIO.														
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42	F. ACTIVIDAD FÍSICA: Sí: No:														
43															
44	Tipo:														
45	Actividad:														
46	Frecuencia:														
47	Tiempo:														
48	G. HISTORIA DIETÉTICA.														
49	1. Hábitat de alimentación.														
50	Alimentar que no tolera o le producen alergia:														
51	Preparar o alimentar a lar adquire en algún establecimiento:														

48	1. Hábitar de alimentación.					
49	Alimentar que no tolera o le producen alergia:					
50	Preparar o alimentar a lar adquireo en al ón establecimiento:					
51						
52	2. Anamozis alimentario.					
53		Desayuna	Refrigeria	Almuerza	Refrigeria	Cena
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62	Consumo de agua al día:					
63						
64						
65	H. PLANIFICACIÓN DE LA DIETA.					
66	Para Ideal (Kg):		Para Meta (Kg):			
67						
68	Calorías.	Proteína.	Carbhidratos.	Grasa.		
69						
70						
71						
72	DIETA PRESCRITA:					
73						
74						
75						
76						
77						
78						

Anexo 3. Formato de expediente para consulta subsecuente.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P				
1	SRS																			
2	Superintendencia de Regulación Sanitaria																			
3	Clínica Empresarial SRS																			
4	Superintendencia de Regulación Sanitaria																			
5	ATENCIÓN NUTRICIONAL SUBSECUENTE																			
6																				
7	A. DATOS GENERALES.																			
8	N° de Expediente:																			
9	Fecha:																			
10	Nombre:				Edad:				Sexo:											
11																				
12																				
13	B. ENÁMENES DE LABORATORIO.																			
14																				
15	Glucosa:				Colesterol:				Triglicéridos:											
16	Ácido úrico:				Creatinina:				Hemoglobina:											
17																				
18	Otros.																			
19	Presión arterial:																			
20																				
21																				
22	C. DATOS ANTROPOMÉTRICOS.																			
23																				
24	Peso Actual (Kg):				Talla (cm):				Perímetro de cintura:				% de grasa:				Peso Usual (Kg):			
25																				
26																				
27	D. EVALUACIÓN NUTRICIONAL.																			
28																				
29	Valor de IMC:				Clasificación de IMC:				DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:											
30																				
31																				
32	E. DESCRIPCIÓN AL CUMPLIMIENTO DEL PLAN (TRATAMIENTO) NUTRICIONAL PREVIAMENTE ESTABLECIDO.																			
33																				
34																				
35																				
36																				
37																				
38																				
39																				
40																				
41																				
42																				
43																				
44	F. TRATAMIENTO NUTRICIONAL:																			
45																				
46																				
47																				
48																				
49																				
50																				
51																				
52																				
53																				
54																				
55																				
56																				
57																				
58																				
59																				
60																				
61																				
62																				
63																				
64																				
65																				
66																				
67																				
68																				
69																				
70																				
71																				
72																				
73																				
74																				
75																				
76																				
77																				
78																				
79																				
80																				
81																				
82																				
83																				
84																				
85																				
86																				
87																				
88																				
89																				
90																				
91																				
92																				
93																				
94																				
95																				
96																				
97																				
98																				
99																				
100																				
101																				
102																				
103																				
104																				
105																				
106																				
107																				
108																				
109																				
110																				
111																				
112																				
113																				
114																				
115																				
116																				
117																				
118																				
119																				
120																				
121																				
122																				
123																				
124																				
125																				
126																				
127																				
128																				
129																				
130																				
131																				
132																				
133																				
134																				
135																				
136																				
137																				
138																				
139																				
140																				
141																				
142																				
143																				
144																				
145																				
146																				
147																				
148																				
149																				
150																				
151																				
152																				
153																				
154																				
155																				
156																				
157																				
158																				
159																				
160																				
161																				
162																				
163																				
164																				
165																				
166																				
167																				
168																				
169																				
170																				
171																				
172																				
173																				
174																				
175																				
176																				
177																				
178																				
179																				
180																				
181																				
182																				
183																				
184																				
185																				
186																				
187																				
188																				
189																				
190																				
191																				
192																				
193																				
194																				
195																				
196																				
197																				
198																				
199																				
200																				
201																				
202																				
203																				
204																				
205																				
206																				
207																				
208																				
209																				
210																				
211																				
212																				
213																				
214																				
215																				
216																				
217																				
218																				
219																				
220																				
221																				
222																				
223																				
224																				
225																				
226																				
227																				
228																				
229																				
230																				
231																				
232																				
233																				
234																				
235																				
236																				
237																				
238																				
239																				
240																				
241																				
242																				
243																				
244																				
245																				
246																				
247																				
248																				
249																				
250																				
251																				
252																				
253																				
254																				
255																				
256																				
257																				
258																				
259																				
260																				
261																				
262																				
263																				
264																				
265																				
266																				
267																				
268																				
269																				
270																				
271																				
272																				
273																				
274																				
275																				
276																				
277																				
278																				
279																				
280																				
281																				
282																				
283																				
284																				
285																				
286																				
287																				
288																				
289																				
290																				
291																				
292																				
293																				
294																				
295																				
296																				
297																				
298																				
299																				
300																				
301																				
302																				
303																				
304																				
305																				
306																				
307																				
308																				
309																				
310																				
311																				
312																				
313																				
314																				
315																				
316																				
317																				
318																				
319																				
320																				
321																				
322																				
323																				
324																				
325																				
326																				
327																				
328																				
329																				
330																				
331																				
332																				
333																				
334																				
335																				
336																				
337																				
338																				
339																				
340																				
341																				
342																				
343																				
344																				
345																				
346																				
347																				
348																				
349																				
350																				
351																				
352																				
353																				
354																				
355																				
356																				
357																				
358																				
359																				
360																				
361																				
362																				
363																				
364																				
365																				
366																				
367																				
368																				
369																				
370																				
371																				
372																				
373																				
374																				
375																				
376																				
377																				
378																				
379																				
380																				
381																				
382																				
383																				
384																				
385																				
386																				
387																				
388																				
389																				
390																				
391																				
392																				
393																				
394																				
395																				
396																				
397																				
398																				
399																				
400																				
401																				
402																				
403																				
404																				
405																				
406																				
407																				
408																				
409																				
410																				
411																				
412																				
413																				
414																				
415																				
416																				
417																				
418																				
419																				
420																				
421																				
422																				
423																				
424																				
425																				
426																				
427																				
428																				
429																				
430																				
431																				
432																				
433																				
434																				
435																				
436																				
437																				
438																				
439																				
440																				
441																				
442																				
443																				
444																				
445																				
446																				
447																				
448																				
449																				
450																				
451																				
452																				
453																				
454																				
455																				
456																				
457																				
458																				
459																				
460																				
461																				
462																				
463																				
464																				
465																				
466																				
467																				
468																				
469																				
470																				
471																				
472																				
473																				
474																				
475																				
476																				
477																				
478																				
479																				
480																				
481																				
482																				
483																				
484																				
485																				
486																				
487																				
488																				
489																				
490																				
491																				
492																				
493																				
494																				
495																				
496																				
497																				
498																				
499																				
500																				
501																				
502																				
503																				
504																				
505																				
506																				
507																				
508																				
509																				
510																				
511																				
512																				
513																				
514																				
515																				
516																				
517																				
518																				
519																				
520																				
521																				
522																				
523																				
524																				
525																				
526																				
527																				
528																				
529																				
530																				

Anexo 4. Carta Didáctica de Charla de Fomento de Actividad Física.

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Charla de Fomento de la Actividad Física.

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria.

Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
Fomentar la actividad física al personal que labora en la Superintendencia de Regulación Sanitaria	<ul style="list-style-type: none"> -Concepto de actividad física - Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud - Beneficios que aporta el realizar actividad física -Desventajas o riesgos de tener una vida sedentaria 	<p>Inicio: Presentación de mi persona, tema a exponer y pregunta para romper el hielo. ¿cuántos de acá realizan actividad física?</p> <p>Desarrollo: Exposición de la temática.</p> <p>Culminación: Frase motivacional</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Internet -Presentación de Powerpoint -Audífonos 	20 minutos	Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)	Participativa, con una serie de preguntas al azar, dirigidas a los oyentes

Anexo 5. Carta didáctica de Charla sobre las Vitaminas y Minerales que Aportan los Alimentos que se Ofertan en el Agromercado.

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Charla sobre las Vitaminas y Minerales que Aportan los Alimentos que se Ofertan en el Agromercado.

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (sede central)



Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Conocer las vitaminas y minerales que aportan los alimentos que se ofertan en el agromercado de la Superintendencia de Regulación Sanitaria, sede central.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Vitaminas y minerales que aportan las verduras y hortalizas - Vitaminas y minerales que aportan las frutas - Vitaminas y minerales que aportan los lácteos - Vitaminas y minerales que aportan los huevos 	<p>Inicio: Presentación de mi persona, tema a exponer y pregunta para romper el hielo. ¿conocen alguno de los nutrientes que tienen estos alimentos?</p> <p>Desarrollo: Exposición de la temática a los empleados que estaban formados esperando adquirir sus alimentos</p> <p>Culminación: Espacio para preguntas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Mesa -Figuras de alimentos hechas con papel y cartulina -Gabacha manga larga 	<p>1 hora 30 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)</p>	<p>Participativa, con una serie de preguntas al azar, dirigidas a los oyentes</p>

Anexo 6. Carta Didáctica de Charla de Alimentación Saludable.

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Charla de Alimentación Saludable

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria



Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Conocer la importancia de una alimentación saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Definición de alimentación saludable - Importancia de una alimentación saludable -Recomendaciones para una alimentación saludable - Explicación del plato saludable 	<p>Inicio: Presentación de mi persona, tema a exponer y pregunta para romper el hielo. ¿Cómo definirías una alimentación saludable?</p> <p>Desarrollo: Exposición de la temática por medio de la Plataforma de Microsoft Teams y compartiendo la presentación de Powerpoint para su visualización.</p> <p>Culminación: Espacio para preguntas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Presentación de Powerpoint -Internet -Plataforma de Microsoft Teams 	<p>20 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Kenneth Artiga)</p>	<p>Participativa, con una serie de preguntas al azar, dirigidas a los oyentes</p>

Anexo 7. Carta de Didáctica de Taller de Receta Saludable (Mugcake)

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Taller de Receta Saludable (Mugcake)

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (Sede central)

Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Aprender a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación.</p> <p>Promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”.</p>	<p>-Explicar la forma en la que se elaborará la receta, siguiendo el paso a paso.</p>	<p>-Antes de iniciar se hará una espera de 10 minutos.</p> <p>-Pasado el tiempo se procederá a iniciar con la preparación, verificando que cada participante haya llevado cada uno de los materiales a utilizar, se hará una demostración mientras se van explicando los pasos.</p> <p>-Ya con la preparación lista se procederá a la toma de fotografías y degustación.</p>	<p>-Microondas</p> <p>-Recipiente apto para microondas</p> <p>-1 huevo</p> <p>-Polvo para hornear</p> <p>-Edulcorante sin calorías</p> <p>-Esencia de vainilla</p> <p>-Harina de avena</p> <p>- Leche</p> <p>-Trozos de fruta, chispas de chocolate sin azúcar o algún fruto seco</p> <p>-Tazas y cucharas medidoras</p> <p>-Mesa</p>	<p>30-40 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)</p>	<p>Participativa, realizando la preparación al momento de la explicación.</p>

Anexo 8. Carta de Didáctica de Taller de Receta Saludable (Tiramisú)

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Taller de Receta Saludable (Tiramisú)

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (Sede central)

Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Aprender a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación.</p> <p>Promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”.</p>	<p>-Explicar la forma en la que se elaborará la receta, siguiendo el paso a paso.</p>	<p>-Antes de iniciar se hará una espera de 10 minutos.</p> <p>-Pasado el tiempo se procederá a iniciar con la preparación, verificando que cada participante haya llevado cada uno de los materiales a utilizar, se hará una demostración mientras se van explicando los pasos.</p> <p>-Ya con la preparación lista se procederá a la toma de fotografías y degustación.</p>	<p>-Microondas</p> <p>-Recipiente apto para microondas</p> <p>-Tazas y cucharas medidoras</p> <p>-Mesa</p> <p>- Harina de avena.</p> <p>-Leche semidescremada.</p> <p>-1 huevo</p> <p>-Café soluble</p> <p>-Polvo para hornear</p> <p>-Edulcorante sin calorías.</p> <p>-Cocoa en polvo sin azúcar.</p> <p>-Esencia de vainilla al gusto.</p>	<p>30-40 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)</p>	<p>Participativa, realizando la preparación al momento de la explicación.</p>

Anexo 9. Carta de Didáctica de Taller de Receta Saludable (Tarta de Zanahoria)

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Taller de Receta Saludable (Tarta de Zanahoria)

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (Sede central)

Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Aprender a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación.</p> <p>Promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”.</p>	<p>-Explicar la forma en la que se elaborará la receta, siguiendo el paso a paso.</p>	<p>-Antes de iniciar se hará una espera de 10 minutos.</p> <p>-Pasado el tiempo se procederá a iniciar con la preparación, verificando que cada participante haya llevado cada uno de los materiales a utilizar, se hará una demostración mientras se van explicando los pasos.</p> <p>-Ya con la preparación lista se procederá a la toma de fotografías y degustación.</p>	<p>-Microondas</p> <p>-Recipiente apto para microondas</p> <p>-Tazas y cucharas medidoras</p> <p>-Mesa</p> <p>-Banano</p> <p>-Harina de avena</p> <p>-Polvo para hornear</p> <p>-Canela en polvo</p> <p>-Zanahoria rallada</p> <p>-Leche semidescremada o sustituto</p> <p>-Endulzante no calórico</p> <p>-Yogurt griego sin azúcar</p> <p>-Frutos secos</p>	<p>30-40 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)</p>	<p>Participativa, realizando la preparación al momento de la explicación.</p>

Anexo 10. Carta de Didáctica de Taller de Receta Saludable (Brownie)

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Taller de Receta Saludable (Brownie)

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (Sede central)

Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Aprender a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación.</p> <p>Promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”.</p>	<p>-Explicar la forma en la que se elaborará la receta, siguiendo el paso a paso.</p>	<p>-Antes de iniciar se hará una espera de 10 minutos.</p> <p>-Pasado el tiempo se procederá a iniciar con la preparación, verificando que cada participante haya llevado cada uno de los materiales a utilizar, se hará una demostración mientras se van explicando los pasos.</p> <p>-Ya con la preparación lista se procederá a la toma de fotografías y degustación.</p>	<p>-Microondas</p> <p>-Recipiente apto para microondas</p> <p>-Tazas y cucharas medidoras</p> <p>-Mesa</p> <p>-Banana</p> <p>-Huevo</p> <p>-Cocoa en polvo sin azúcar</p> <p>-Esencia de vainilla</p> <p>-Polvo para hornear</p> <p>-Edulcorante sin calorías</p> <p>-Chispas de chocolate sin azúcar y frutos secos para topping</p>	<p>30-40 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)</p>	<p>Participativa, realizando la preparación al momento de la explicación.</p>

Anexo 11. Carta de Didáctica de Taller de Receta Saludable (Tarta Flan de Coco)

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Taller de Receta Saludable (Tarta de Flan de Coco)

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (Sede central)

Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Aprender a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación.</p> <p>Promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”.</p>	<p>-Explicar la forma en la que se elaborará la receta, siguiendo el paso a paso.</p>	<p>-Antes de iniciar se hará una espera de 10 minutos.</p> <p>-Pasado el tiempo se procederá a iniciar con la preparación, verificando que cada participante haya llevado cada uno de los materiales a utilizar, se hará una demostración mientras se van explicando los pasos.</p> <p>-Ya con la preparación lista se procederá a la toma de fotografías y degustación.</p>	<p>-Microondas</p> <p>-Recipiente apto para microondas</p> <p>-Tazas y cucharas medidoras</p> <p>-Mesa</p> <p>-Huevo</p> <p>-Guineo mediano</p> <p>-Yogurt griego sabor coco sin azúcar</p> <p>-Coco rallado</p> <p>-Edulcorante sin calorías</p> <p>-Esencia de vainilla al gusto</p>	<p>30-40 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Kenneth Artiga)</p>	<p>Participativa, realizando la preparación al momento de la explicación.</p>

Anexo 12. Carta de Didáctica de Taller de Receta Saludable (Carlota de Limón)

MATRIZ DE CARTA DIDÁCTICA

Nombre de la actividad: Taller de Receta Saludable (Carlota de Limón)

Institución: Superintendencia de Regulación Sanitaria (Sede central)



Objetivo de Aprendizaje	Contenido	Metodología	Recursos	Duración	Responsable	Evaluación
<p>Aprender a elaborar recetas saludables, deliciosas y de fácil preparación.</p> <p>Promover la elaboración de recetas fáciles y saludables para evitar el consumo de otros alimentos llenos de azúcares y grasas “malas”.</p>	<p>-Explicar la forma en la que se elaborará la receta, siguiendo el paso a paso.</p>	<p>-Antes de iniciar se hará una espera de 10 minutos.</p> <p>-Pasado el tiempo se procederá a iniciar con la preparación, verificando que cada participante haya llevado cada uno de los materiales a utilizar, se hará una demostración mientras se van explicando los pasos.</p> <p>-Ya con la preparación lista se procederá a la toma de fotografías y degustación.</p>	<p>-Microondas</p> <p>-Recipiente apto para microondas</p> <p>-Tazas y cucharas medidoras</p> <p>-Mesa</p> <p>-Yogurt griego</p> <p>-Ralladura de limón</p> <p>-Jugo de 1/2 limón</p> <p>-Esencia de vainilla al gusto</p> <p>-Galletas María</p> <p>-Frutos secos al gusto</p>	<p>30-40 minutos</p>	<p>Egresado de la Carrera de Nutrición (Br. Keneth Artiga)</p>	<p>Participativa, realizando la preparación al momento de la explicación.</p>

