

**INFORME FINAL DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD DEL PROYECTO:  
“DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES COMO COMPONENTE BÁSICO EN  
LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD “EL  
CASTILLO”, CANTÓN GUARANDA, PERIODO AGOSTO 2022 – ABRIL 2023”**

**1. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO**

Identificador	Descripción		
Código del Programa o Proyecto:	24-VS-I-2022		
Nombre del Programa o Proyecto:	<i>Desarrollo de huertos familiares como componente básico en la seguridad alimentaria de los habitantes de la comunidad “El Castillo”, cantón Guaranda, periodo agosto 2022 – abril 2023</i>		
Fase / Total de fases	<i>1 fase de 2 fases</i>		
Línea y sub-línea de Vinculación:	<b>Línea:</b> Salud y bienestar humano <b>Sub-línea:</b> Salud y ambiente		
Programa de Vinculación:	Salud y bienestar		
Campo Amplio de conocimiento:	Salud y bienestar		
Campo específico de conocimiento:	Salud		
Campo detallado de conocimiento:	Salud pública		
Alcance Territorial logrado:	Internacional ( )	Regional ( )	Cantonal (X)
	Nacional ( )	Provincial ( )	Institucional ( )
Carreras que participaron:	Enfermería		
Coordinador Principal:	<b>Nombres Apellidos:</b> Janine Maribel Taco Vega		
	<b>Celular:</b> 098 022 3424		
	<b>Email:</b> <a href="mailto:jtaco@ueb.edu.ec">jtaco@ueb.edu.ec</a>		
Coordinador Subrogante:	<b>Nombres Apellidos:</b> Norma Nancy Paredes Sinche		
	<b>Celular:</b> 099 918 7847		
	<b>Email:</b> <a href="mailto:nparedes@ueb.edu.ec">nparedes@ueb.edu.ec</a>		
Cobertura y Localización:	<b>Provincia:</b> Bolívar		
	<b>Cantón:</b> Guaranda		

(ubicación geográfica)	<b>Parroquia:</b> Veintimilla	
	<b>Sitio:</b> Comunidad “El Castillo”	
Presupuesto Utilizado:	Del Asignado por la UEB: \$40.14	
	Del Asignado por la Contraparte: 0.00\$	
	Total, de Presupuesto: \$40.14	
Periodo total de ejecución (Fechas)	Desde: <b>10/09/2022</b>	Hasta: <b>18/03/2023</b>
Fases cumplidas (Horas cumplidas)	<i>1 fase de 2</i> Se cumplió con 160 horas	
Número de docentes participantes:	<i>2 docentes</i>	
Número de estudiantes participantes:	<b><i>Estudiantes participantes: 12</i></b>	
Comunidad beneficiaria	<i>Comunidad “El Castillo”</i>	
Número de beneficiarios directos e indirectos	<b><i>Beneficiarios Directos: 150</i></b> <b><i>Beneficiarios Indirectos: 345</i></b>	
Convenio de respaldo	<i>Si existe</i>	

## 2. GENERALIDADES

*Aplicación de proyecto denominado “Desarrollo de huertos familiares como componente básico en la seguridad alimentaria de los habitantes de la comunidad “El Castillo”, cantón Guaranda, periodo agosto 2022 – abril 2023”, en el cual se abordó diferentes temas relacionadas al bienestar alimentario de la comunidad, debido al escaso conocimiento de las familias sobre el consumo alimentario adecuado, hábitos de vida deficientes y poco desarrollo de espacios para cultivo de alimentos ricos en vitaminas y minerales, causando una alimentación desbalanceada dentro del hogar o riesgo a padecer o agravar enfermedades relacionadas a los estilos de vida. En este sentido, se dio cumplimiento a todas las actividades establecidas en este proyecto.*

### **3. OBJETIVOS**

- *Desarrollar prácticas y actividades en beneficio de la seguridad alimentaria de los habitantes de la comunidad “El Castillo”*

#### **Objetivos Específicos:**

- *Generar espacios para el desarrollo de huertos familiares para la producción de alimentos*
- *Proporcionar un recetario alimentario para la preparación de alimentos de forma adecuada.*
- *Educar a las familias de la comunidad “El Castillo” sobre el consumo alimenticio adecuado*
- *Brindar capacitaciones sobre hábitos y estilos de vida saludables*

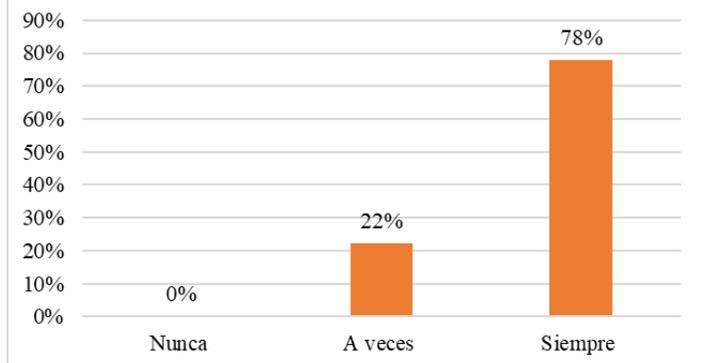
### **4. GRADO DE IMPACTO DEL PROYECTO**

*Cuenta con un impacto positivo, debido a la intervención de los estudiantes de enfermería, los cuales, aportaron información relevante sobre los buenos hábitos nutricionales, permitiendo que la población de la comunidad en general, aprenda a diversificar su dieta alimentaria, evitar ciertos alimentos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades, y a su vez, se generó un espacio en el cual, se fomentó la creación de un huerto familiar, permitiendo fomentar los buenos hábitos, por medio de productos sembrados de forma totalmente orgánica, sin químicos, siendo más beneficiosos para la salud.*

**5. RESULTADOS OBTENIDOS**

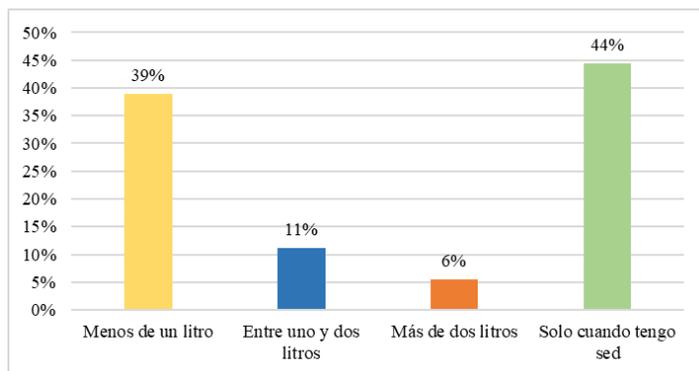
<i>Ítems de pre – test aplicado</i>	<i>Gráfico</i>	<i>Análisis</i>										
¿Cuántas veces come al día?	<table border="1"> <caption>Data for the bar chart: Eating frequency distribution</caption> <thead> <tr> <th>Frecuencia</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tres</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>Cinco</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>De tres a cinco veces</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>Siempre que siento hambre</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>	Frecuencia	Porcentaje	Tres	28%	Cinco	11%	De tres a cinco veces	11%	Siempre que siento hambre	50%	<p>La importancia de alimentarse constantemente aportará un mejor beneficio energético y nutricional a la persona, permitiendo desenvolverse y tener un mejor rendimiento en sus actividades diarias. Por ende, muchos estudios indican comer al menos 3 veces al día, e incluir pequeños refrigerios entre cada comida, dando como resultado un total de 5 comidas al día. En este sentido, los resultados muestran que no existe una tendencia positiva, dado que, poco más del 25% incluye 3 comidas al día, y un 11% 5 o 4. En este contexto, son estadísticas que se pueden relacionar con factores económicos o geográficos de la localidad que les limita a consumir mayor número de comidas al día, principalmente, entre comidas.</p>
Frecuencia	Porcentaje											
Tres	28%											
Cinco	11%											
De tres a cinco veces	11%											
Siempre que siento hambre	50%											

¿Consumo alimentos criados o sembrados por mí mismo?



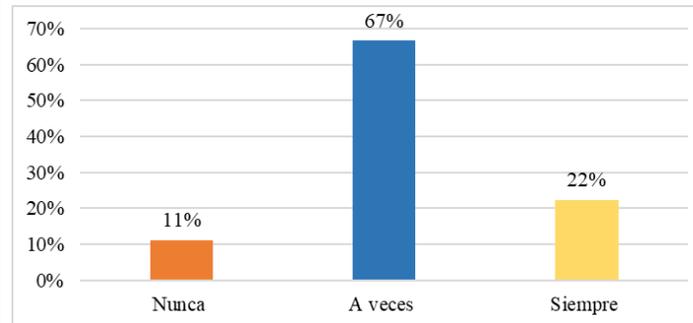
Los datos muestran una tendencia positiva en correlación del consumo de alimentos cultivados y plantados por sí mismos, dado que estos, van a producir no únicamente un beneficio económico de las familias, sino que aporta un mayor aporte nutricional, puesto que se dará un uso reducido o inexistente de químicos para su producción, mejorando la calidad nutricional de todos los alimentos.

¿Cuánta agua bebe durante el día?



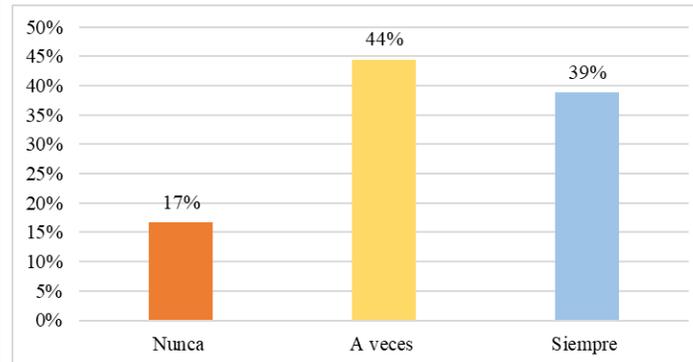
El consumo de agua radica una gran importancia, debido a que permite el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, dado que mejora la circulación sanguínea, proceso digestivo, flexibilidad, entre otras. En este contexto, datos poco positivos hemos encontrado en esta encuesta, dado que únicamente el 17% consume una cantidad necesaria para el organismo, y un 39% consume menos de un litro, provocando que a largo plazo, se produzca la aparición de enfermedades renales o digestivas.

¿Me alimento a horas establecidas?



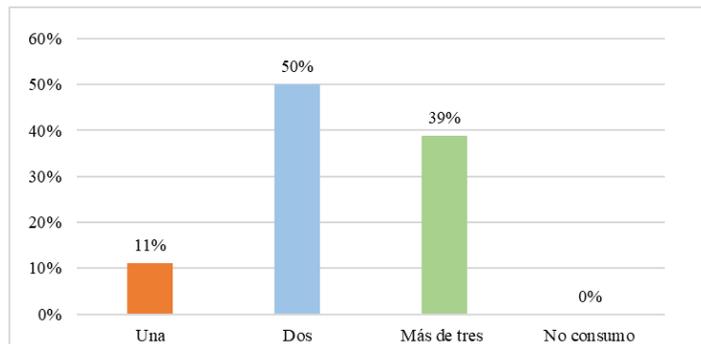
El mantener un horario estable en las comidas ayuda a mantener el orden metabólico y el peso correcto del cuerpo, logrando la prevención de trastornos como la diabetes o enfermedades cardiovasculares. Por ello, su importancia es de gran impacto para la prevención de patologías, que no se ven reflejada de gran manera en los datos obtenidos, puesto que no “a veces” se cumplen con un horario establecido para alimentarse, que puede deberse a diversos factores, como su trabajo, disponibilidad de alimento, etc. En este sentido, el 67% presente puede manejar y regular sus horarios, pero la cifra preocupante es aquel 11% que demuestra no tener horarios fijos, siendo más vulnerables a las consecuencias mencionadas anteriormente.

¿Consumo  $\geq 3$  raciones de fruta y  $\geq 2$  raciones de verdura al día?



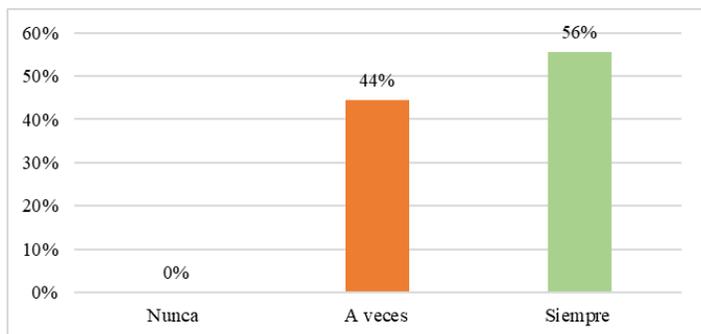
Los datos obtenidos indican que un 17% de la población encuestada, indica que consumen muy pocos de estos alimentos, produciendo que no tengan el aporte nutricional calórico y nutricional óptimo para un mejor desempeño, principalmente en los niños, dado que es la edad en la cual necesitan de estas vitaminas para fortalecer su sistema inmunológico y ayudar a protegerlo contra enfermedades.

¿El consumo de alimentos enlatados, con gas, azúcar o procesados a la semana es?



El consumo regular y alto de estos productos, teniendo en cuenta su elevado contenido de sal, grasa y químicos de estos productos, pueden favorecer al aumento de peso, incremento en los niveles de presión y colesterol y desarrollar a mediano plazo hígado graso, además de diabetes por el consumo de bebidas con alto nivel de azúcar, por ello su consumo se debe ver limitado. En este contexto, los datos indican una tasa considerablemente alta, puesto que el 89% consumo de mayor a 2 veces por semana estos productos, cuando lo recomendado es realizarlo una vez cada semana.

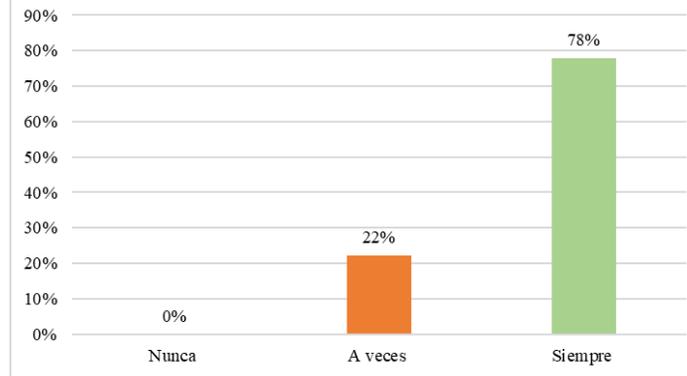
¿Incluyo 3-4 raciones de legumbres a la semana?



Los resultados indican que, el 56% consume siempre legumbres, cifra positiva, dado que estos alimentos contienen muchos nutrientes y tienen un alto contenido en proteínas, siendo una gran fuente de energía para quienes los consumen, siendo alimentos mayormente accesibles, a comparación de otros productos con las mismas características nutricionales que son más costosas.

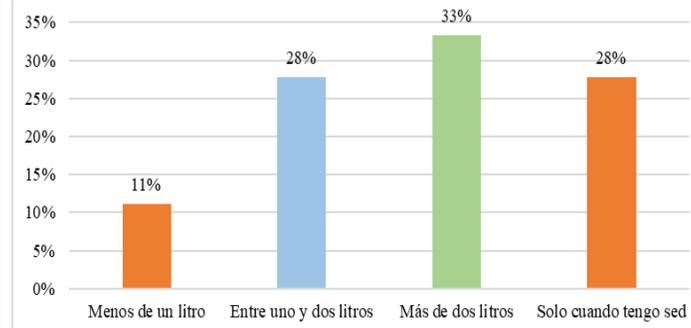
<p>¿Añado sal en exceso a mis platos?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nunca</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>A veces</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>Siempre</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	Nunca	6%	A veces	44%	Siempre	50%	<p>En base a múltiples investigaciones, se ha demostrado que el exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando aproximadamente el 30% de hipertensión, representa un posible carcinógeno para el cáncer gástrico y está asociada con la insuficiencia renal y la osteoporosis. En este sentido, los datos indican una tendencia negativa, dato que no se lleva un correcto control de sal en la dieta nutricional de nuestra población de estudio, causando una mayor vulnerabilidad de desarrollar enfermedades como hipertensión.</p>		
Categoría	Porcentaje											
Nunca	6%											
A veces	44%											
Siempre	50%											
<p><i>Ítems de post – test aplicado</i></p>	<p><i>Gráfico</i></p>	<p><i>Análisis</i></p>										
<p>¿Cuántas veces come al día?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tres</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>Cinco</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>De tres a cinco veces</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>Siempre que siento hambre</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	Tres	12%	Cinco	29%	De tres a cinco veces	53%	Siempre que siento hambre	6%	<p>Se evidencio una clara mejoría en cuanto a los resultados obtenidos anteriormente, mejorando en un 48% la tendencia de alimentarse únicamente cuando tenían hambre, a 3 a 5 veces, siendo un estándar para estar siempre con buena energía en el cuerpo para nuestras actividades diarias.</p>
Categoría	Porcentaje											
Tres	12%											
Cinco	29%											
De tres a cinco veces	53%											
Siempre que siento hambre	6%											

¿Consumo alimentos criados o sembrados por mí mismo?



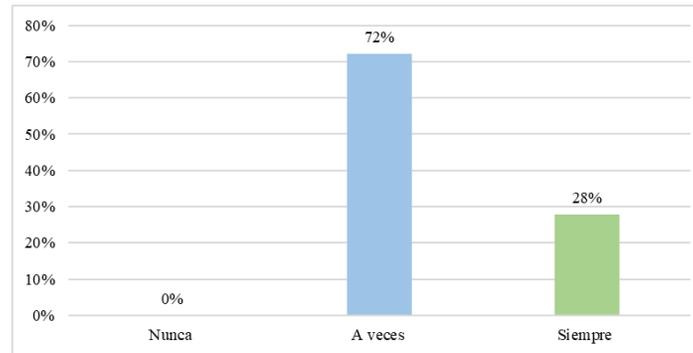
Siguiendo la misma tendencia positiva, no se evidenciaron cambios en los resultados de la primera encuesta, mostrando gran aceptación del consumo propio de los alimentos sembrados y cultivados por si mismos.

¿Cuánta agua bebe durante el día?



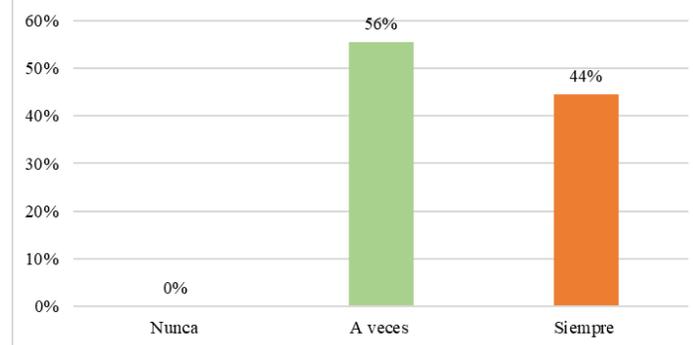
Si bien los resultados indican una mejoría, aún existe una brecha notable de quienes aún no consumen una cantidad necesaria de agua al día, provocando que a largo plazo sean más propensos a desarrollar una enfermedad renal o digestiva.

¿Me alimento a horas establecidas?



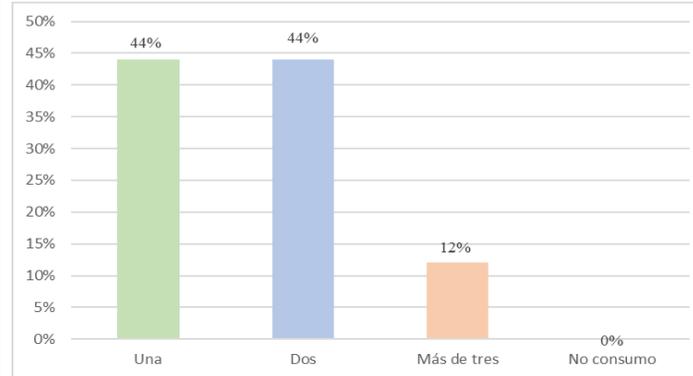
Los datos obtenidos no evidencian un cambio en relación a los datos anteriores, lo que puede deberse al desarrollo de sus actividades, puesto que deben caminar largas distancias hasta su hogar para poder consumir, principalmente el almuerzo a una hora fija.

¿Consumo  $\geq 3$  raciones de fruta y  $\geq 2$  raciones de verdura al día?



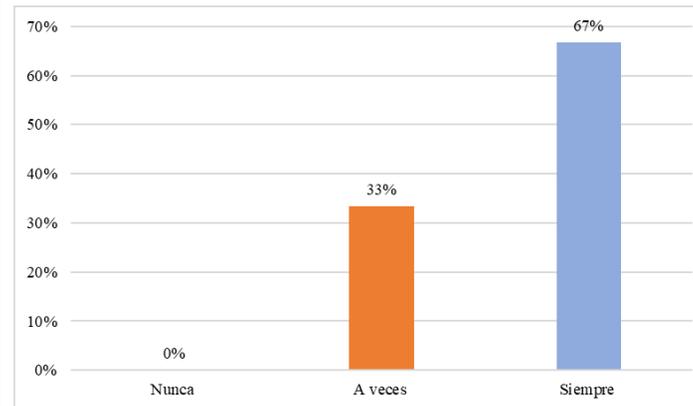
Se evidencia que aquel 17% de la población que en un principio indicaba que consumen muy pocos de estos alimentos, ahora ha desaparecido, siendo un punto muy beneficioso para su salud, dado que estos alimentos generan un aporte nutricional calórico y nutricional óptimo para un mejor desempeño, principalmente en los niños, dado que es la edad en la cual necesitan de estas vitaminas para fortalecer su sistema inmunológico y ayudar a protegerlo contra enfermedades.

¿El consumo de alimentos enlatados, con gas, azúcar o procesados a la semana es?



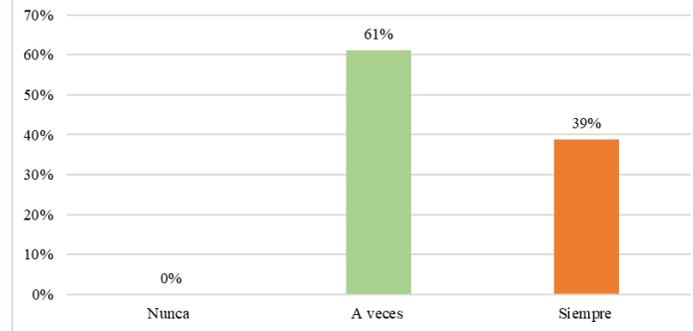
Se evidencia una clara reducción de consumo de estos alimentos a la semana, evitando el desarrollo de patologías como diabetes, hipertensión o enfermedades cardiacas, dado que estos productos poseen un alto contenido de azúcar, sal y transgénicos perjudiciales para la salud. No obstante, el consumo aun es considerable, considerando que la geolocalización de la comunidad se encuentra en una zona prospera para la siembra y cultivo de vegetales y legumbres en su gran mayoría.

¿Incluyo 3-4 raciones de legumbres a la semana?



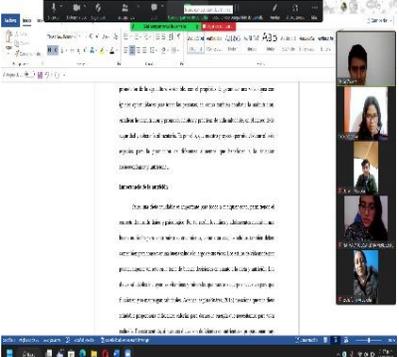
Se evidencia un ligero aumento del consumo de legumbres, del 56% al 67%. No obstante, esta cifra aún se mantiene en un índice ligeramente bajo a lo esperado, dado que en base al lugar en el cual habitan, se debe llegar a un nivel igual o mayor al 80%.

¿Añado sal en exceso a mis platos?



Aunque la tendencia de consumo de sal ha bajado, aún mantiene cifras altas del consumo de este producto, siendo perjudicial para la salud, principalmente exponiéndose al desarrollo de hipertensión.

**5.1 Resultados del cumplimiento de indicadores del proyecto**

Proyecto		Informe						
Objetivos o Resultados y Porcentaje de cumplimiento	Indicadores o Actividades	Tiempo Real			Cumplimiento del indicador (%)	Evidencias (fotografía o indicador de cumplimiento)	Descripción de la actividad	Acciones correctivas
		Desde	Hasta	Horas Cumplidas				
R1: Generar espacios para el desarrollo de huertos familiares para la producción de alimentos saludables	Investigación bibliográfica sobre la seguridad alimentaria (Consecuencias, causas, soluciones).	10/09/2022	20/09/2022	3 horas	Se cumplió el 100% de esta actividad		Se elaboro un documento en el cual consta importancia, factores, causas, consecuencia s y soluciones a la inseguridad alimentaria.	Mayores reuniones vía zoom para mejorar fortalecer el contenido elaborado
	Coordinación con las familias de la comunidad para la	07/10/2022	08/10/2022	3 horas	Se cumplió el 100% de esta actividad		Se realizó una charla en cada domicilio de las familias	Muchas familias se negaron a participar del proyecto

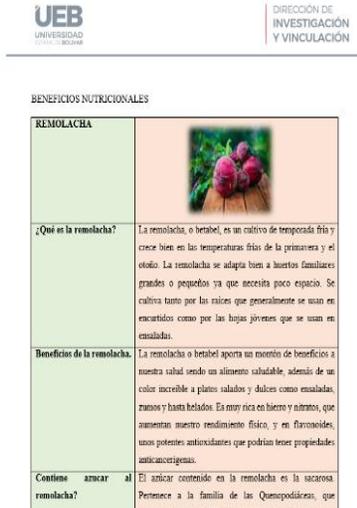
	<p><i>adecuación del terreno para el desarrollo de los huertos familiares</i></p>						<p><i>que para obtener su consentimiento o para el desarrollo de los huertos familiares.</i></p>	
	<p><i>Analizar y valorar los estilos de vida de las familias a través del Cuestionario "FANTASTICO" para corroborar las necesidades nutricionales que necesita cada familia.</i></p>	<p><i>11/10/2022</i></p>	<p><i>12/10/2022</i></p>	<p><i>4 horas</i></p>	<p><i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i></p>		<p><i>Se aplicó en cada domicilio de las familias nuestro cuestionario denominado "Fantástico" para valorar las necesidades nutricionales o problemas de inseguridad alimentaria</i></p>	<p><i>Sin acciones a corregir</i></p>

							<i>que existiesen.</i>	
	<i>Socialización del proyecto con la comunidad "El Castillo" en la casa comunal de la localidad por medio de carteles sobre los problemas existentes en la comunidad y actividades a realizar para corregirlos</i>	<i>31/10/2022</i>	<i>31/10/2022</i>	<i>6 horas</i>	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se desarrolla una charla en la casa comunal de la comunidad sobre el beneficio de desarrollar los huertos familiares, además de exponer temas sobre la situación actual de inseguridad alimentaria</i>	<i>Construir más socializaciones en la comunidad para fortalecer más los temas vinculados a la inseguridad alimentaria</i>
	<i>Creación de huertos familiares en las familias</i>	<i>14/11/2022</i>	<i>21/11/2022</i>	<i>24 horas</i>	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se realizó la preparación de los espacios</i>	<i>Mejor coordinación entre integrantes</i>

	<i>de la comunidad "El Castillo"</i>						<i>proporcionadas por la comunidad para poder trabajar la tierra para el desarrollo de los diversos huertos familiares.</i>	<i>de grupo para un desarrollo más eficiente de la actividad</i>
	<i>Selección de las semillas de los productos a cultivar en base a las necesidades nutricionales de cada familia</i>	16/11/2022	20/11/2022	3 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>En una reunión en conjunto con todos los participantes del proyecto, y analizando las necesidades nutricionales de cada familia se eligió las semillas de las plantas</i>	<i>Incluir a más miembros de familia durante la elección de las semillas, dado que un gran porcentaje de ellas no pudieron dar su opinión.</i>

							<i>que se sembrarían.</i>	
	<i>Elección y preparación de abonos orgánicos e insumos a utilizar</i>	<i>18/11/2022</i>	<i>20/11/2022</i>	<i>4 horas</i>	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se elaboró y preparó abono orgánico, a base de heces de vaca, cuy y gallina, la misma que fue obtenida por parte de los habitantes de la comunidad.</i>	<i>La actividad se desarrolló con normalidad, sin acciones a mejorar</i>
	<i>Gestionar cerramientos a base de materiales existentes en la comunidad o por proporción de</i>	<i>21/11/2022</i>	<i>22/11/2022</i>	<i>5 horas</i>	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se realizó el cercamiento de los huertos con estacas obtenidas por la comunidad y por miembros del proyecto, y</i>	<i>Realizar una mayor búsqueda de estacas para ahorrar presupuesto para el proyecto.</i>

	<i>contraparte (integrantes del proyecto)</i>						<i>malla plástica otorgada por integrantes del proyecto.</i>	
	<i>Generar concientización y colaboración por parte de los integrantes de la familia durante el desarrollo de los huertos.</i>	<i>23/11/2022</i>	<i>24/11/2022</i>	<i>4 horas</i>	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se oriento mediante una charla la importancia del seguimiento de los huertos familiares para su comunidad, beneficiando a su salud nutricional con su colaboración</i>	<i>Actividad desarrollada con normalidad. Sin acciones a mejorar.</i>

	<i>Realizar visitas recurrentes para valorar el avance del huerto familiar.</i>	25/11/2022	15/03/2023	18 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se visitó los huertos para regar agua en las plantas, limpiar la maleza y verificar el estado de crecimiento de las plantas.</i>	<i>Continuar con las visitas durante todo el proyecto.</i>
<b>R2:</b> Proporcionar un recetario alimentario para la preparación de alimentos de forma adecuada	<i>Investigación bibliográfica de los beneficios de cada producto alimentario a ser implementado en los huertos familiares</i>	28/11/2022	05/12/2022	3 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se elaboro un documento en el cual consta la importancia, beneficios nutricionales, como vitaminas, y nutrientes de cada alimento plantado en</i>	<i>Mayores reuniones vía zoom para mejorar fortalecer el contenido elaborado</i>

							<i>el huerto familiar.</i>	
<i>Desarrollo de un recetario alimentario</i>	12/12/2022	20/12/2022	10 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Desarrollo de un recetario alimentario, en base a recopilación bibliográfica para la elaboración de platillos con cada planta</i>	<i>Sin acciones a corregir en el desarrollo de esta actividad</i>	
<i>Elaboración de trípticos con información básica sobre alimentación saludable</i>	14/12/2022	17/12/2022	3 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Esta actividad se elaboró de manera presencial, recopilando información y armando esta herramienta con la</i>	<i>Sin acciones correctivas para esta actividad</i>	

							<i>colaboración de todos los integrantes de grupo</i>	
	<i>Preparación de volantes para ser repartidos en toda la comunidad sobre los beneficios de seguir estilos de vida saludables (Alimentación)</i>	16/12/2022	20/12/2022	4 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Esta actividad se elaboró de manera presencial, recopilando información y armando esta herramienta con la colaboración de todos los integrantes de grupo</i>	<i>Sin acciones correctivas para esta actividad</i>
<b>R3:</b> Educar a las familias de la comunidad “El Castillo” sobre el consumo	<i>Realizar un pre-test para conocer y analizar el nivel de información que tienen las</i>	04/01/2023	06/01/2023	4 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se realizó esta actividad en base a las perspectivas e información recopilada previamente</i>	<i>Motivar a los pobladores de la comunidad a realizar la actividad, dado que</i>

<p>alimentario adecuado</p>	<p><i>familias de la comunidad sobre nutrición adecuada</i></p>						<p><i>en nuestro cuestionario "fantástico"</i></p>	<p><i>algunas personas se negaron a realizar el test.</i></p>
	<p><i>Implementar modelos educativos didácticos como trípticos o volantes, para la difusión de información de estilos de vida saludable</i></p>	<p>09/01/2023</p>	<p>15/01/2023</p>	<p>12 horas</p>	<p><i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i></p>		<p><i>Se coordinó esta actividad en cada hogar de las familias de la comunidad, por medio de afiches, trípticos y charlas</i></p>	<p><i>Mayor compromiso por parte de la comunidad para realizar una reunión con todas las familias.</i></p>

	<p><i>Elaboración y sociabilización de Guías Nutricionales para beneficio de la salud nutricional de los habitantes de la comunidad.</i></p>	<p>16/01/2023</p>	<p>25/01/2023</p>	<p>10 horas</p>	<p><i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i></p>		<p><i>Esta actividad fue elaborada mediante la socialización de casa en casa, en el cual, explicamos los beneficios de cada alimento, sus vitaminas y recetas que podían elaborar.</i></p>	<p><i>Sin acciones a corregir</i></p>
	<p><i>Preparación de casas abiertas con temáticas nutricionales y estilos de vida saludables</i></p>	<p>22/01/2023</p>	<p>23/01/2023</p>	<p>15 horas</p>	<p><i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i></p>		<p><i>Esta actividad se desarrolló en la cancha de la comunidad, en la cual abordamos temas relacionados</i></p>	<p><i>Sin acciones a corregir</i></p>

							<i>a la alimentación adecuada.</i>	
	<i>Realizar un post-evaluación para conocer y evaluar el nivel de información receptada</i>	23/01/2023	23/01/2023	3 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se aplicó un segundo test para medir el impacto alcanzado después de las charlas, talleres y capacitación es realizadas a lo largo del proyecto, para analizar las metas alcanzadas.</i>	<i>Sin acciones a corregir</i>
<b>R4:</b> Brindar capacitaciones sobre hábitos y estilos de vida saludables	<i>Desarrollo de talleres con visión a la promoción de estilos de vida saludables, principalmente</i>	03/02/2023	04/02/2023	10 horas	<i>Se cumplió el 100% de esta actividad</i>		<i>Se desarrollo diferentes actividades interactivas con los habitantes de la comunidad,</i>	<i>Sin acciones a corregir</i>

	<i>te centrados en la actividad física</i>						<i>centrado los buenos hábitos alimentarios.</i>	
	<i>Desarrollo de capacitaciones en base a las necesidades nutricionales de cada familia, en base a los resultados obtenidos del cuestionario FANTÁSTICO</i>	05/02/2023	06/02/2023	10 horas	Se cumplió el 100% de esta actividad		<i>Se brindó una capacitación centrada en la correcta en la alimentación adecuada en beneficio de la salud de los habitantes de la comunidad.</i>	<i>Sin acciones a corregir</i>
	<i>Evaluar la respuesta de la comunidad frente a las intervenciones realizadas, a través de la</i>	06/02/2023	06/02/2023	2 horas	Se cumplió el 100% de esta actividad		<i>Elaboración de una escala de satisfacción para conocer la acogida del proyecto</i>	<i>Sin acciones a corregir</i>

	<i>escala de satisfacción</i>						<i>presentado, para respaldo de la comunidad a nuevos proyectos a futuro.</i>	
<b>Total de Horas Cumplidas Hasta El Momento</b>				<b>160 horas</b>	<b>100%</b>			
<b>Limitaciones Encontradas</b>								

## 6. INFORME ECONÓMICO

### 6.A. PRESUPUESTO ASIGNADO POR LA UEB

#### 1. SUMINISTROS DE OFICINA

Concepto	Unidad (resmas, cajas, etc.)	Cantidad (de resmas, cajas, etc.)	Valor unitario (de resmas, cajas, etc.)	Total (\$)
<i>Nombre de la adquisición</i>	<i>Unidades recibidas</i>		<i>Valor por unidad</i>	<i>Valor total del suministro</i>
PAPEL BOND A4 DE 75 GR	RESMAS	2	2,3 \$	4,6 \$
ESFEROGRÁFICO	UNIDADES	10	0,08 \$	0,8 \$
CARTULUA A4 KIMBERLY	UNIDADES	20	0,02 \$	0,4 \$
MARCADOR PERMANENTE	UNIDADES	1	0,23 \$	0,23 \$
LÁPIZ HB CON GOMA	UNIDADES	12	0,06 \$	0,72 \$
CARPETA DE CARTON CON VINCHA	UNIDADES	5	0,07 \$	0,35 \$
MASKING	UNIDADES	1	0,58 \$	0,58 \$
MARCADO TIZA LÍQUIDA	UNIDADES	5	0,27 \$	1,35 \$
BORRADOR DE LÁPIZ	UNIDADES	1	0,23 \$	0,23 \$
ARCHIVADOR T/OFICIO	UNIDADES	1	1,14 \$	1,14 \$
CINTA DE EMBALAJE	UNIDADES	1	0,44 \$	0,44 \$
PAPEL PERIÓDICO PLIEGO	UNIDADES	10	0,03 \$	0,30 \$
			<b>Total (6.A.1)</b>	<b>11.14\$</b>

#### 2. BIENES Y SERVICIOS A CARGO A LA UEB

(Indicar todos los bienes adquiridos durante la ejecución del proyecto, equipos en general, etc..)

Concepto	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Total
<i>Nombre de la adquisición</i>	<i>Unidades recibidas</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Valor por unidad</i>	<i>Valor total de los bienes y equipos</i>
IMPRESIONES A COLOR	UNIDAD	170	0.15\$	25.50\$

ANILLADO	UNIDAD	1	2.00	2.00
CD CON PORTADA	UNIDAD	1	1,50	1,50
			<b>Subtotal</b>	29.00

<b>TOTAL 6.A PRESUPUESTO CON CARGO A LA UEB (\$ USA)</b>	<b>6.A.1+ 6.A.2+ 6.A.3</b>	<b>40.14\$</b>
--	----------------------------	----------------

<b>ANEXO 6.B.</b>				
<b>PRESUPUESTO CON CARGO A LA CONTRAPARTE (Describir el detalle)</b>				
<b>1. SUMINISTROS, IMPRESIONES, MATERIAL DIDÁCTICO, INSUMOS Y OTROS BIENES</b>				
<b>Concepto</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Total</b>
<i>Nombre de la adquisición</i>	<i>Unidades recibidas</i>		<i>Valor por unidad</i>	<i>Valor total del material</i>
<b>Total (2.B)</b>				0.00
<b>TOTAL 6.B PRESUPUESTO CON CARGO A LA CONTRAPARTE (\$ USA)</b>		<b>6.B.1</b>		

<b>TOTAL, PRESUPUESTO EJECUTADO DURANTE EL PROYECTO (\$ USA)</b>	<b>6.A+ 6.B</b>	<b>40.14\$</b>
--	-----------------	----------------

## 7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- *A través del desarrollo de prácticas y actividades se dio a conocer la importancia de la seguridad alimentaria en la salud de las personas, puesto que, dependerá mucho el bienestar de la persona, en base al tipo de alimentación que posea. En este sentido, la alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada, tales como las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas, verduras, hortalizas, etc.*
- *La implementación de huertos familiares son una metodología práctica e indispensable para cubrir y satisfacer necesidades alimentarias en nuestro hogar, puesto que se pueden conseguir alimentos capaces de poder satisfacer las necesidades alimentarias de una familia, dado que se necesitan de pocos implementos y de un capital económico bajo para su producción, siendo una forma muy efectiva de mejorar la inseguridad alimentaria.*
- *El desarrollo de un recetario alimentario proporcionará información específica sobre las vitaminas y minerales que posee cada alimento, y a su vez, poder elaborar platillos con estos productos, logrando generar variedad de alimentación, de una forma saludable y balanceada.*
- *La promoción de una educación sobre la alimentación saludable, crea un mejor ambiente de conocimientos sobre las dietas, actividades y consideraciones a tomar en cuenta para lograr mantener altos niveles de salud, y evitar el desarrollo de morbilidades como diabetes o hipertensión, en el caso de los adultos, o desnutrición o déficit del crecimiento en los niños.*
- *Las constantes capacitaciones lograron mejorar las estadísticas de desconocimiento sobre aspectos básicos de salud alimentaria, dado que, reducir el consumo de azúcares, productos procesados y sal, disminuye la aparición de morbilidades, y que, en contraparte, se cambian por buenos hábitos de vida, se logrará perdurar de mejor manera el bienestar de la comunidad.*

### Recomendaciones

- *Seguir la misma línea de investigación para que se sigan desarrollando más proyectos relacionados a la inseguridad alimentaria en más lugares de nuestra provincia, para mejorar las estadísticas de desnutrición a nivel provincial.*
- *Ampliar el número de huertos en la comunidad, dado que, por la gran extensión de la misma, se puede lograr un mayor impacto en beneficio de la salud de los habitantes del sector.*
- *Implementar más recetas con más alimentos en nuevos recetarios alimentarios que se desarrollen.*
- *Continuar con la promoción de educación sobre los buenos hábitos alimenticios, para mejorar los conocimientos sobre este importante tema.*
- *Generar nuevas capacitaciones, talleres y charlas en la comunidad y otras de nuestro cantón.*

**Firma de Coordinador Principal**



Fecha de entrega: 15/03/2023

**Asistente Administrativa de Investigación  
y Vinculación**



Sello con Fecha de recepción

Guaranda, 15 de marzo de 2023

**Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.****Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB***Presente. -*

Reciba un atento y cordial saludo, por este medio le presento el listado de estudiantes que participaron en el proyecto de vinculación titulado: **“DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES COMO COMPONENTE BÁSICO EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD “EL CASTILLO”, CANTÓN GUARANDA, PERIODO AGOSTO 2022 – ABRIL 2023”**. Como Coordinador de este proyecto doy fe de que los estudiantes cumplieron con todas las labores estipuladas en el proyecto y en el tiempo previsto, cumpliendo las **160 horas** requeridas según lo estipulado en el sistema y reglamento de Vinculación de la UEB y de lo cual presento las evidencias correspondientes.

Nº	Apellidos y Nombres	Cédula	Teléfono
1	Amboya Auqui Jeimy Nicol	0605914589	0989871842
2	Arboleda Jimenez Nataly Esthefania	0606094316	0986112602
3	Chimbo Yumbo Freddy Rolando	0250176625	0939401765
4	Caspi Taris Auki Matias	0202498325	0963818075
5	Gavilan Tocta Aide Alexandra	0202679627	0963148728
6	Lema Verdezoto Nathaly Julisa	0250184025	0991262157
7	Pucha Vargas Luis Steven	0250353943	0979322594
8	Sánchez Chango Jessenia Vanessa	1850715911	0969142511
9	Tayupanda Quiroz Doris Jimena	0605544790	0989347954
10	Ushca Guano Gloria Alexandra	0250019924	0990656697
11	Vayas Suárez Mayra Esthefany	1850218742	0968596517
12	Zapata Pozo Romel David	1251006662	0968835119

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, se despide Atentamente

ND. Janine Maribel Taco Vega

Coordinadora de proyecto

Teléfono: 098 022 3424

Cédula: 0201844214

Correo electrónico: [jtaco@ueb.edu.ec](mailto:jtaco@ueb.edu.ec)

---

Guaranda, 15 de marzo de 2023

**Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.**

**Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB**

*Presente. -*

Reciba un atento y cordial saludo, por este medio le informo que yo Ushca Manobanda Salvador, como representante de la la comunidad "El Castillo", he revisado y estoy de acuerdo y conforme con el informe presentado del proyecto titulado: "**DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES COMO COMPONENTE BÁSICO EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD "EL CASTILLO", CANTÓN GUARANDA, PERIODO AGOSTO 2022 – ABRIL 2023**" e informo que los estudiantes participantes desarrollaron su trabajo de acuerdo al cronograma, entre los meses de agosto de 2022 y abril de 2023 de forma satisfactoria.

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, se despide Atentamente

*Salvador Ushca*

---

*Ushca Manobanda Salvador*

*Representante de la comunidad "El Castillo"*

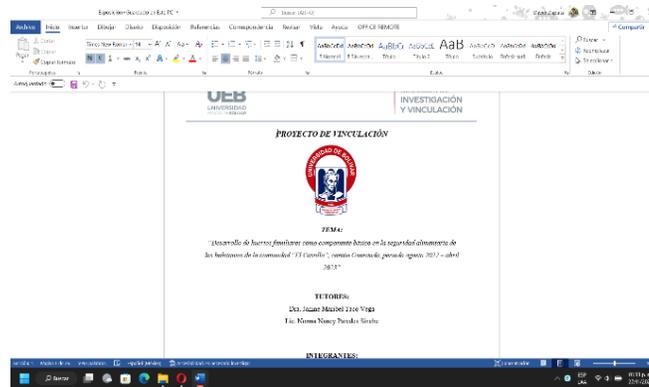
Teléfono: 095 906 8316

Cedula: 0200065645

Correo electrónico: no refiere

**ANEXOS**

*Investigación bibliográfica sobre la seguridad alimentaria (Consecuencias, causas, soluciones).*



*Socialización del proyecto con la comunidad "El Castillo" en la casa comunal de la localidad por medio de carteles sobre los problemas existentes en la comunidad y actividades a realizar para corregirlos*





*Coordinación con las familias de la comunidad para la adecuación del terreno para el desarrollo de los huertos familiares*



*Analizar y valorar los estilos de vida de las familias a través del Cuestionario “FANTASTICO” para corroborar las necesidades nutricionales que necesita cada familia.*





*Creación de huertos familiares en las familias de la comunidad “El Castillo”*



*Elección y preparación de abonos orgánicos e insumos a utilizar*



*Gestionar cerramientos a base de materiales existentes en la comunidad o por proporción de contraparte (integrantes del proyecto)*



*Generar concientización y colaboración por parte de los integrantes de la familia durante el desarrollo de los huertos.*



*Realizar visitas recurrentes para valorar el avance del huerto familiar*



*Investigación bibliográfica de los beneficios de cada producto alimentario a ser implementado en los huertos familiares*

UEB UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN

<b>HERBITA</b>	
<b>Que es la hierbita</b>	Es una aromática planta que se usa mucho en la cosmética, por ser altamente beneficiosa en cremas, mascarillas e incluso productos para el cabello. Tiene una alta dosis en vitamina A y minerales como el hierro, calcio y fósforo.
<b>Beneficio de la hierbita</b>	Las hojas de la hierbita son antiinflamatorias, tienen la capacidad de reducir los dolores de enfermedades en los huesos, como la artritis. Otro beneficio es que actúa como <b>antiestrésante</b> , mejora el tracto digestivo y evita el estreñimiento. Es antiséptica, es decir, puede ayudar a combatir las diversas bacterias localizadas en tu organismo; por lo que también ayuda a reducir el mal aliento. Es rica en vitaminas A, B1, B2, C, hierro, fósforo y azufre, lo que la hace perfecta para pieles con tendencia al acné, ya que ayuda a la cicatrización y disminución de marcas. También es utilizada para tratar el sarampión, las hemorroides, los dolores de muelas, los gusanos y el dolor articular, así como las infecciones causadas por bacterias y hongos.

<b>ZUQUINI</b>	
<b>QUE ES EL ZUQUINI</b>	Esta hortaliza también conocida como zapallito, calabacín, zucchini o gajonín, puedes encontrarla de varios colores desde un verde intenso hasta amarillo. Su origen se remonta a Asia o América, pero su cultivo y consumo se ha extendido en todo el mundo.
<b>VITAMINAS</b>	El <b>zucchini</b> posee un alto valor nutricional que debes conocer para aprovechar sus beneficios: Macronutrientes: de 100 gramos de calabacín 2 gramos son carbohidratos, 1,8 gramos son proteína vegetal, 0,2 gramos de grasa y 95 gramos de agua. Micronutrientes: vitaminas C, B6, B3, B1, B2, B9 o ácido fólico y carotenoides. Tiene minerales como potasio, fósforo, calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc, yodo y selenio.
<b>Beneficios del zucchini</b>	<b>1. Ideal para adelgazar</b> Es abundante en fibras, agua y contiene muy pocas calorías, por esto es recomendado de forma regular en la dieta ya que al consumirlo con frecuencia, sumado a una rutina de ejercicios ayudará a

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Sacaola  
Quadrada Ecuador  
Telefonos: (041) 2231 4050  
www.ueb.edu.ec

*Desarrollo de un recetario alimentario para beneficio de los pobladores de la comunidad donde se detallan las diferentes formas de preparación de los alimentos, con sus ventajas nutricionales.*

**TORTILLAS DE REMOLACHA CON ESPINACA**

Estos alimentos ayudan a mantener los niveles de azúcar, y protege nuestro intestino.

**INGREDIENTES:** (Para cuatro personas)

- 2 remolachas crudas
- 1 atado espinaca
- 3 huevos
- Medio pimiento
- 1 diente de ajo
- 2 cebollas pequeñas o 1 mediana
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN**

- Pelar y rallar la remolacha cruda.
- Cortar en cubitos la cebolla y refreirla con un poquito de aceite.
- Agregar el ajo picado y el pimiento.
- Revolver hasta cocinar.
- Agregar la remolacha rallada y condimentar.

**TORTILLA DE ZUQUINI**

**INGREDIENTES** (Para cuatro personas)

- 2 zuquinis pequeños
- Queso 3 huevos
- Sal, orégano, manteca, y aceite

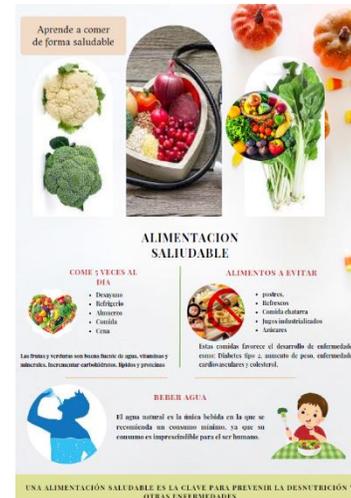
**PROCEDIMIENTO**

- Cortar los zuquinis en rodajas finas. Y saltearlas en una sartén u olla en la que hemos vertido un chorrito pequeño de aceite
- Cocinar a fuego fuerte removiendo cada tanto hasta que estén tiernos condimentar con sal y especias
- Colocar los zuquinis en un recipiente.
- Agregar trozos de queso y 3 huevos.
- Condimentar y mezclar.
- En una sartén calentamos un trocito pequeño de manteca, y vertemos la mezcla del recipiente
- Cocinar a fuego bajo hasta que la parte inferior esté cocida. Dar vuelta con ayuda de un plato y luego servir

*Elaboración de trípticos con información básica sobre alimentación saludable*



*Preparación de volantes para ser repartidos en toda la comunidad sobre los beneficios de seguir estilos de vida saludables*



*Realizar un pre-test para conocer y analizar el nivel de información que tienen las familias de la comunidad sobre nutrición adecuada*

TEST DE CONOCIMIENTOS BASICOS SOBRE NUTRICION SALUDABLE

Nombres		Fecha	
<p>• Coloque una X en el ítem que más se adapte a su vida nutricional</p>			
<p>¿Cuántas veces come al día? Tres _____ Cinco _____ De tres a cinco veces _____ Siempre que siento hambre _____</p>	<p>¿Consumo alimentos criados o sembrados por mi mismo? Nunca _____ A veces _____ Siempre _____</p>		
<p>¿Cuánta agua bebe durante el día? Menos de un litro _____ Entre uno y dos litros _____ Más de dos litros _____ Solo cuando tengo sed _____</p>	<p>¿Me alimento a horas establecidas? Nunca _____ A veces _____ Siempre _____</p>		
<p>¿Consumo ≥3 raciones de fruta y ≥2 raciones de verdura al día? Nunca _____ A veces _____ Siempre _____</p>	<p>El consumo de alimentos enlatados, con gas, azúcar o procesados a la semana es: Una _____ Dos _____ Más de tres _____ No consumo _____</p>		
<p>¿Incluyo 3-4 raciones de legumbres a la semana? Nunca _____ A veces _____ Siempre _____</p>			
<p>¿Añado sal en exceso a mis platos? Nunca _____ A veces _____ Siempre _____</p>			



*Elaboración y sociabilización de Guías Nutricionales para beneficio de la salud nutricional de los habitantes de la comunidad*





*Cosecha y entrega de alimentos de huertos familiares a los integrantes de cada hogar*









*Realizar un post-evaluación para  
conocer y evaluar el nivel de  
información receptada*



*Desarrollo de talleres con visión a la promoción de estilos de vida saludables, principalmente centrados en la actividad física*



*Desarrollo de capacitaciones en base a las necesidades físicas y nutricionales de cada familia, a través de los resultados obtenidos del cuestionario "FANTÁSTICO"*



