

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

**“DESARROLLO DE MATERIAL EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN PARA LA CONSULTA MATERNO-INFANTIL DEL PREANU DE
LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA”**

Proyecto de graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de la Escuela
de Nutrición para optar por el grado de Licenciatura

Secia Yemima Parajeles Ruiz

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio

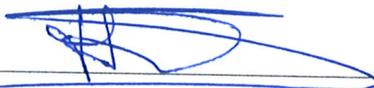
Costa Rica

2023

“Este TFG en modalidad de proyecto fue aceptado por el Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar por el grado académico de Licenciatura”



MSc. Viviana Esquivel Solís
Directora Escuela de Nutrición



MSc. Marisol Ureña Vargas
Directora de Proyecto



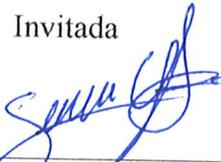
MSc. Eva Steinkoler Sabah
Asesora



MSc. Adriana Murillo Castro
Asesora



MSc. Nadia Alvarado Molina
Invitada



Bach. Yemima Parajeles Ruiz
Sustentante

DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Por medio de esta nota, se libera de cualquier responsabilidad a la Escuela de Nutrición, asimismo, a la Universidad de Costa Rica posteriores a la publicación del presente Trabajo Final de Graduación.

Asimismo, se hace de conocimiento público que este documento se encuentra protegido por la Constitución Política de Costa Rica, y por los Instrumentos Internacionales de Derechos de Autor, así como de las leyes y los reglamentos conexos.

Queda prohibida la reproducción parcial o total bajo ningún medio electrónico o mecánico del presente documento sin previa autorización del autor.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto de Licenciatura en primera instancia a Dios, pues siempre ha sido y será mi guía y fortaleza. A mi familia que siempre me ha apoyado y motivado, en especial a mi mejor amiga y madre Maritza quien ahora reposa a la diestra del Padre. A mi familia adoptiva, por haberme acogido y apoyado desde el inicio de mi carrera. Por último, a mi directora de proyecto, la profesora Marisol por haberme permitido trabajar con ella, por haber sido una excelente mentora y por estar anuente a ayudarme cuando lo necesité.

AGRADECIMIENTOS

A mis lectoras, las profesoras Eva y Adriana, quienes siempre estuvieron anuentes a colaborar con sus consejos y observaciones a lo largo de todo este proceso; y a Diego, el asistente del PREANU, quien de forma muy amable me proporciono los expedientes e información necesaria de la consulta materno-infantil.

Agradezco los profesionales en nutrición que de forma entusiasta accedieron a colaborar con la revisión de los materiales producto de este proyecto

Agradezco a las madres que desde el inicio accedieron a colaborar con las entrevistas necesarias para el desarrollo de este proyecto.

TABLA DE CONTENIDOS

DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTOS	v
TABLA DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
LISTA DE ABREVIATURAS	xiv
RESUMEN	xv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO REFERENCIAL	4
A. Alimentación y nutrición durante la infancia temprana	4
1. Importancia del adecuado estado nutricional	5
2. Alimentación y nutrición en infantes de 0 a 2 años	7
3. Transición de la lactancia materna a la alimentación complementaria	8
4. Malnutrición en el periodo de infancia temprana	11
B. Educación nutricional a los padres, madres, familiar o cuidador encargado ..	12
C. Material educativo para la educación nutricional	13
D. Evaluación de material educativo en salud	17
E. La consulta nutricional materno infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica	20
F. Antecedentes en desarrollo de material educativo dirigido a madres y padres	22
III. OBJETIVOS	23
A. Objetivo general	23

B. Objetivos específicos.....	24
IV. MARCO METODOLÓGICO	24
A. Tipo de estudio	24
B. Población	24
C. Muestra y selección de los participantes	25
D. Definición de variables.....	27
E. Procedimiento de recolección de datos y su respectivo análisis.....	28
F. Análisis de datos	34
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
A. Caracterización de la población atendida en la consulta materno-infantil..	35
B. Perfil de preferencias de material educativo de las madres entrevistadas...	39
C. Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil	50
D. Evaluación del material educativo	53
E. Reajuste del material educativo	56
VI. CONCLUSIONES	57
VII. RECOMENDACIONES	59
A. Al proyecto	59
B. Al PREANU	60
VIII. ANEXOS.....	61
Anexo A. Cuadro descriptivo de tipos de entrevista Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá [INCAP]	61
Anexo B. Cuadro de operacionalización de variables	63
Anexo C. Cronograma de actividades a realizar en el proyecto.....	70
Anexo D. Formulario para la caracterización de la población atendida en la consulta materno-infantil del PREANU	72

Anexo E. Formulario de preferencia de materiales educativos de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU	77
Anexo F. Carta de consentimiento informado para los entrevistados	82
Anexo G. Etapa de Evaluación: Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU.....	88
Anexo H. Etapa de Evaluación: Formularios para la evaluación del material educativo dependiendo del tipo de material dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU.....	92
Anexo I. Etapa de Evaluación: Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a expertos y expertas en la consulta materno-infantil	103
Anexo J. Etapa de Evaluación: Formularios para la evaluación del material educativo dependiendo del tipo de material dirigido a expertos y expertas en la consulta materno-infantil	107
Anexo K. Mapa conceptual de revisión bibliográfica: Lactancia Materna (lado izquierdo).....	117
Anexo L. Mapa conceptual de revisión bibliográfica: Alimentación Complementaria (lado derecho).....	119
Anexo M. Material tipo Carrusel “¿Cómo deber ser la alimentación de la madre en lactancia?	121
Anexo N. Material tipo Carrusel “Estrategias para el fomento de la Lactancia Materna”	123
Anexo Ñ. Fascículo 1: “En qué consiste la Alimentación Complementaria (AC) y cuándo iniciar”	125
Anexo O. Fascículo 2: “Alimentación Complementaria (AC) según el método tradicional”	127

Anexo P. Fascículo 3: “Introducción de alimentos alergénicos durante la Alimentación Complementaria (AC)”	129
Anexo Q. Fascículo 4: “Métodos no tradicionales de Alimentación Complementaria (AC): BLW & BLISS”	131
Anexo R. Material tipo video: “Mitos en torno a la Lactancia Materna”	133
IX. BIBLIOGRAFÍA	135

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Paleta de colores utilizada en el desarrollo del material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la UCR.....	50
Figura 2. Tipografía utilizada en el desarrollo del material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la UCR.....	51

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Puntos de corte para indicadores antropométricos (OMS, 2007) según puntaje Z...	6
Cuadro 2. Características de las técnicas de validación: entrevista estructurada y entrevista semiestructurada.....	62
Cuadro 3. Resumen de las preferencias de material educativo, incluyendo las ventajas y desventajas y la toma de decisión con respecto a los distintos aspectos del material final por elaborar.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución relativa de edad en la población adulta que asistió a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	36
Gráfico 2. Distribución relativa de los motivos de consulta en la población adulta que asistió a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	37
Gráfico 3. Distribución relativa de las semanas de gestación al nacer de los infantes que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	38
Gráfico 4. Distribución relativa de la introducción de alimentos antes de los 6 meses de edad al momento de consulta de los infantes que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	39
Gráfico 5. Distribución relativa del motivo de consulta de las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	40
Gráfico 6. Distribución relativa de los temas relacionados con la alimentación que deberían conocer otros padres, madres, familiares encargados o cuidadores según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	43
Gráfico 7. Distribución relativa del formato impreso de preferencia según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	44
Gráfico 8. Distribución relativa de la preferencia de extensión de los mensajes del material educativo, según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	46

Gráfico 9. Distribución relativa de la plataforma digital de preferencia para revisar en internet, según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.....	46
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS

AC: Alimentación Complementaria

AEP: Sociedad Española de Pediatría

APP: Academia Americana de Pediatría

APLV: Alergia a la proteína de la leche de la vaca

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social

ESPGHAN: Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

GAM: Gran área metropolitana

INCAP: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

LM: Lactancia Materna

LME: Lactancia Materna Exclusiva

OMS: Organización Mundial de la Salud

PREANU: Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

RESUMEN

Parajeles, S. (2022) “*Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*”. Proyecto de graduación para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica.

Introducción: A marzo del 2020, el PREANU carecía de material educativo en alimentación y nutrición producto de un diagnóstico que identificó las principales necesidades expresadas por las madres que asisten a la consulta materno infantil. Dicha población, se encontraba expuesta a la información no basada en evidencia científica presente en el internet, redes sociales y conocimiento popular.

Objetivo: Desarrollar material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Metodología: Se extrajeron datos de 20 expedientes de infantes de 0 a 2 años atendidos entre enero del 2015- diciembre del 2019. Se entrevistó a 12 madres de la muestra recolectando información sobre preferencias en cuanto a materiales educativos encontrándose de manera predominante la versión digital que incluyera información amplia y actualizada; siendo los temas predominantes: lactancia materna y alimentación complementaria. Se obtuvo colaboración de 7 nutricionistas y de 10 madres, quienes revisaron los materiales educativos elaborados.

Resultados: La caracterización de la población atendida en la consulta corresponde a madres con edad promedio de 32 años, alta escolaridad con trabajos formales, mayoritariamente casadas o en unión libre y residentes del GAM. Estas consultaron por sus hijos e hijas menores de dos años de edad con temas relacionados a apoyo durante la Lactancia Materna y transición a Alimentación Complementaria. Se desarrollaron tres tipos de materiales educativos: Carruseles (2), Videos (13) y Fascículos (4).

Conclusión: Los materiales educativos en alimentación y nutrición del infante se apoyan de manera rigurosa en elementos de revisión bibliográfica y de educación nutricional, con el fin

de reforzar la intervención nutricional del profesional encargado de la consulta, para lo cual considera las referencias nacionales e internacionales más actualizadas, así como el conocimiento y la experiencia brindada por el comité del trabajo final de graduación y los revisores.

Palabras clave: material educativo, nutrición, alimentación, materno-infantil, infante, lactancia materna, lactancia materna exclusiva, alimentación complementaria.

I. INTRODUCCIÓN

El término “infancia” se contextualiza de diferentes maneras dependiendo del enfoque, por ejemplo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) brinda una definición enfocada en la calidad de vida del infante: "La infancia es la época en la que los niños y niñas tienen que estar en la escuela, crecer fuertes y seguros de sí mismos y recibir el amor y el estímulo de sus familias. Es una época valiosa en la que deben vivir sin miedo, seguros frente a la violencia, protegidos contra los malos tratos y la explotación. Para Miranda & González (2016) la infancia se refiere al estado y la condición de la vida de un niño o niña, a la calidad de esos años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que "La primera infancia es el período que se extiende desde el desarrollo prenatal hasta los ocho años de edad. Se trata de una etapa crucial de crecimiento y desarrollo, puesto que las experiencias de la primera infancia pueden influir en todo el ciclo de vida de un individuo." (Miranda & González, 2016, p.462)

La Academia Americana de Pediatría [AAP] (2020) clasifica a los niños y niñas de uno a tres años como “niño pequeño” y al igual que la OMS, le otorga una definición social al término al indicar que el infante está progresando a la edad preescolar donde su crecimiento físico y desarrollo motor será más lento.

Por consiguiente, es correcto pensar que la infancia no corresponde solo a una clasificación por edad en las etapas de crecimiento del ser humano, sino que a su vez abarca el contexto social y la calidad de vida del niño o niña. Es preciso mencionar que los primeros dos años de vida corresponden a un periodo de vulnerabilidad y oportunidad en el campo de la salud.

Según el Estado Mundial de la Infancia 2019, la primera infancia es la etapa que abarca el periodo hasta los ocho años de edad, así como un tiempo de rápido crecimiento físico y desarrollo cerebral. De igual forma, los primeros 1000 días de vida son cruciales

puesto que el organismo está inmaduro, y los efectos de los desequilibrios pueden ser más graves y tener repercusiones a futuro como: retraso en el crecimiento, emaciación y deficiencias de micronutrientes (UNICEF, 2019).

Por tal motivo, la introducción de alimentos sólidos supone una ventana de oportunidad en la adquisición de hábitos saludables que pueden permanecer para el resto de la vida; que, por el contrario, podrían incrementar los factores de riesgo para obesidad en el niño o niña (Jiménez, Martínez, Velasco & Ruiz, 2017; Mameli, Mazzantini & Zucotti, 2016).

Dados los procesos neurológicos y físicos que se presentan en la infancia, una alimentación adecuada es necesaria para: permitir un crecimiento y desarrollo adecuados, un óptimo rendimiento físico y psíquico, mantener la salud y recuperarse más fácilmente en los procesos de enfermedad. (Díaz, Medina & Sánchez, 2019; Jiménez *et al*, 2017).

Para que los niños y niñas adquieran un estilo de vida saludable durante la primera infancia, es imprescindible que la educación para la salud se utilice como estrategia y que ésta también sea dirigida a los padres; dado que ellos son los que enseñan los comportamientos saludables, controlan la disponibilidad de los alimentos y las oportunidades de realizar ejercicio físico (Antolín, 2017).

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica es un proyecto inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social que oferta desde el año 2009 una serie de consultas en la atención clínico nutricional de enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades digestivas tanto, en personas adultas como en población materno-infantil.

La consulta materno-infantil abarca la atención nutricional de población femenina en condición de embarazo y posparto y la atención de niños y niñas hasta los dos años de edad. Debido a que la atención de la consulta consume la mayor parte del tiempo y es limitada la cantidad existente de material educativo de apoyo orientada a este grupo en particular, se ha identificado la necesidad de disponer de material para la educación en alimentación y

nutrición de las y los infantes, mismo que sea adaptado a las necesidades y a los principales motivos de consulta de los familiares o cualquier otra persona en función de cuidadora.

El hecho de que el material educativo sea insuficiente o limitado, no contribuye con la adecuada comprensión de los mensajes transmitidos al padre, madre, familiar encargado o cualquier otra persona en función de cuidador del niño o la niña en la educación nutricional que se genera en la consulta. Además, dificulta la ilustración y los ejemplos que se puedan brindar en cuanto a la alimentación y formación de hábitos saludables de los niños y las niñas, pudiendo provocar una menor adherencia a las recomendaciones nutricionales y probablemente incidiendo en el logro de los objetivos planteados en la consulta nutricional.

Por tanto, el área de problema es la insuficiencia de material educativo en alimentación y nutrición especialmente desarrollado para la consulta materno-infantil del PREANU; siendo la pregunta de investigación ¿Cuáles son los aspectos de contenido y formato que deben incluirse en el material educativo en alimentación y nutrición de niñas y niños de 0 a 2 años que sirva de apoyo para el padre, madre, familiar encargado o cualquier otra persona en función de cuidador que asista a la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica?

La inclusión de mensajes que sean prácticos, concisos y pertinentes según los motivos de consulta referidos, así como acordes al estado nutricional de los infantes, es uno de los aspectos por considerar en el diseño del material, debido a que el material educativo es un instrumento de enseñanza que responde a objetivos. Este puede facilitar, agilizar y mejorar la calidad de la consulta. Además, permitiría estandarizar la información a partir de los principales motivos de consulta, fomentando una mayor pertinencia de los mensajes y adherencia a las recomendaciones nutricionales, así como contribuir a mejorar el estado nutricional del infante (Saravia *et al*, 2014).

Con el material se procurará solventar dudas frecuentes relacionadas con la alimentación y nutrición del infante que mejor se adecue a su etapa de crecimiento, facilitando y agilizando la consulta. También podría facilitar la comprensión de la

información relevante que es compartida en la consulta, con el fin de contribuir con el adecuado crecimiento y estado nutricional del infante.

Dicho material educativo también puede ser útil durante el proceso de formación del estudiante en la carrera de Nutrición, dada la rotación del mismo por las consultas del PREANU.

Entre las limitaciones que se pueden presentar, la principal está relacionada con la selección de la muestra a conveniencia, por ser la única opción disponible para la realización de este tipo de estudio, por tanto, no se podrán generalizarse los resultados de este trabajo a otros escenarios. También, el tiempo y disposición de las personas para colaborar, así como la posibilidad de traslado de la investigadora en caso de que las entrevistas deban ser presenciales en los lugares de trabajo o casas de habitación del padre, madre o familiar encargado que asiste a la consulta.

El presente documento posee un marco referencial en el cual se abordan los tópicos de mayor relevancia relacionados al tema; seguido de la descripción del objetivo general y los específicos del proyecto a realizar. Por último, se encuentra el marco metodológico, la bibliografía consultada y los anexos pertinentes.

II. MARCO REFERENCIAL

La infancia temprana es una etapa en la que el padre y madre se ven muy comprometidos, debido entre múltiples tareas, a la responsabilidad que conlleva brindar al infante una dieta balanceada y adecuada, con el fin de promover un óptimo crecimiento y desarrollo que incida en su estado nutricional.

A. Alimentación y nutrición durante la infancia temprana

La Convención sobre los Derechos del Niño establece el derecho del niño o niña a beneficiarse de una calidad de vida adecuada para un óptimo desarrollo físico, mental, moral

y social. Dicho documento establece que los Estados Parte deben asegurar que los padres y los mismos niños conozcan los principios básicos de salud y nutrición (UNICEF, 2006).

La Ley Marco aprobada en 2012, establece que el derecho a una alimentación adecuada es aquel que permite tener acceso en todo momento a alimentos adecuados, inocuos y nutritivos, para satisfacer las necesidades nutricionales. Este derecho comprende la accesibilidad, disponibilidad, uso y estabilidad en el suministro de alimentos. Por tanto, los niños y niñas tienen derecho a una alimentación y nutrición adecuadas a su edad que les permita crecer y desarrollarse (Indart & Tuñón, 2015).

1. Importancia del adecuado estado nutricional

El estado nutricional en términos generales es aquel que resulta del balance entre la ingesta y el requerimiento de nutrientes, lo que supone que una evaluación integral es fundamental para asegurar un crecimiento adecuado en relación con la alimentación. Asimismo, se encuentra influenciado por factores sociales, ambientales, económicos, culturales y políticos (Zamora *et al*, 2019).

Por su parte, el estado nutricional infantil está intrínsecamente relacionado con el crecimiento y desarrollo en dicha etapa. El desarrollo del niño o la niña varía en sus características individuales como talla, peso y madurez. También, se ve influenciado por factores genéticos, ambientales, alimentarios y psicosociales imposibilitando que dos individuos posean un ambiente igual (Cordero, Cárdenas, Andrade & Ramírez, 2019).

Para evaluar el estado nutricional de una persona menor de cinco años se debe determinar si sus necesidades están siendo cubiertas por su ingesta energética. Dado que a esta edad el niño o niña aún no tiene las capacidades cognitivas necesarias para responder preguntas es necesario entrevistar al padre, madre, familiar encargado o cuidador (Gutiérrez & Saavedra, 2020).

Igualmente se utilizan los índices antropométricos que involucran el peso y la talla, que son la base del monitoreo del crecimiento en la niñez. Según los patrones de crecimiento

de la OMS, el estado nutricional se puede clasificar en diferentes niveles (Mannucci & Paulino, 2019):

Cuadro 1

Puntos de corte para indicadores antropométricos (OMS, 2007) según puntaje Z.

Puntaje Z	Indicadores de crecimiento			
	Talla para Edad	Peso para Edad	Peso para Talla	IMC para Edad
Mayor a 3	Muy alto	Possible problema de crecimiento (confirmar)	Obesidad	Obesidad
Mayor a 2	Normal	Normal	Sobrepeso	Sobrepeso
Mayor a 1			Normal	Normal
0 (mediana)				
Menor a -1				
Menor a -2	Achicado	Bajo peso	Desgaste o delgadez	Desgaste o delgadez
Menor a -3	Achicamiento severo	Bajo peso severo	Desgaste o delgadez severo	Desgaste o delgadez severo

Fuente: Elaborado por PhD. Anne Chinnock para el curso NU-2008 Evaluación del estado nutricional, Escuela de nutrición, Universidad de Costa Rica.

En Costa Rica para evaluar el crecimiento de los niños, niñas y adolescentes se utilizan las gráficas de crecimiento publicadas por la OMS en 2007 y adaptadas por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para la población costarricense en 2016. Para los niños y niñas de 0 a 5 años de edad se deben utilizar las gráficas de los siguientes indicadores según sexo: Peso/Edad, Talla/Edad y Peso/Talla (Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud, 2015).

En cuanto a la bioquímica, la experiencia indica que no es común hacer uso de ella para la valoración del estado nutricional en menores de 2 años que sean sanos y tengan un crecimiento normal. Mientras que, evaluar el crecimiento de los niños menores de 5 años

mediante la antropometría constituye un indicador que resume varias condiciones relacionadas con la salud y la nutrición. Además, es el método no-invasivo más aplicable para evaluar el tamaño, las proporciones e indirectamente la composición del cuerpo humano (Ghisays *et al*, 2018).

Un adecuado estado nutricional durante la infancia temprana es ideal dado que la alimentación es uno de sus pilares fundamentales a través de la cual reciben la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo. Los macronutrientes (proteína, carbohidratos, grasa) aportan energía, así como también las vitaminas y los minerales que son necesarios para el crecimiento. En igual forma, los minerales actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular y participan en el crecimiento de los tejidos (Zamora *et al*, 2019).

2. Alimentación y nutrición en infantes de 0 a 2 años

Los primeros años de vida son de vital importancia, ya que tanto el cerebro, como el sistema nervioso alcanzan hasta un 70% del crecimiento máximo durante el primer año. La mielinización de las fibras nerviosas, es altamente relevante para el fortalecimiento de las funciones; entre mayor mielinización, mayor será la funcionalidad de los circuitos neuronales. Aunque son los genes quienes controlan dicho proceso, los factores como la desnutrición pueden afectar el mismo, ya que las células gliales también son sensibles a la calidad de la nutrición. (Bodero, 2017; Zamora *et al*, 2019).

La OMS y la UNICEF recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad y a partir de esta edad, la introducción de alimentos sólidos, complementarios, seguros y nutricionalmente adecuados, continuando la lactancia materna hasta los dos o más años (OMS, 2020).

Posterior al primer año de vida, según la Academia Americana de Pediatría (APP) (2017), los niños deben de realizar tres comidas fuertes y una o dos meriendas diarias. A esta edad, el infante ya puede comer lo mismo que el resto del grupo familiar en proporciones

adecuadas. Se recomienda no fijar cantidades en los alimentos, no convertir la hora de comida en una “batalla” y fomentar mediante la práctica y el modelaje buenos hábitos alimenticios.

En relación con los requerimientos nutricionales del niño y la niña de 1 a 2 años de edad, su requerimiento de energía según la FAO/OMS es de 82,4 kcal/kg/día y de proteínas 0,87 g/kg/día. En caso de la grasa, según la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) esta debe aportar entre 30-35% del VET. La Academia Nacional de Ciencias Americanas establece para los carbohidratos, 130 g/día como Dietary Referente Intakes [Sociedad Española de Pediatría (AEP), 2010; Barrera, 2018].

De igual forma, es de importancia evaluar las barreras en cuanto a la alimentación que se presenten en la niñez. Para ello se deben realizar preguntas directas a la madre, padre, familiar encargado o cuidador acerca de problemas físicos, psicológicos y socio-económicos; o bien diarrea, vómito, regurgitación, combinación de alimentos y actividad física (Gutiérrez & Saavedra, 2020).

Por consiguiente, la primera infancia es una etapa clave para establecer hábitos alimenticios, pues se entablan las primeras relaciones con el alimento, desde la lactancia hasta el proceso de incorporación de alimentos sólidos; e implica la participación de todo el grupo familiar (Pereira *et al*, 2017).

3. Transición de la lactancia materna a la alimentación complementaria

La lactancia materna (LM) consiste en alimentar al infante con leche humana y se recomienda de manera exclusiva hasta los 6 meses de vida. La leche materna es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Esta puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses (OMS, 2020).

Durante la transición de lactancia a alimentación complementaria el infante sufre importantes cambios como maduración fisiológica de riñones y a nivel gastrointestinal, así

como de neurodesarrollo. Dicha transición puede influir en el desarrollo y el bienestar del infante; dado que existe relación entre la introducción de alimentos sólidos y el desarrollo del rechazo a la comida, comer de manera selectiva y la obesidad en la etapa adulta (Forero, Acevedo, Hernández & Morales, 2018; Norlyk, Schilling & Kronborg, 2019).

Por tanto, para dar inicio de la alimentación complementaria se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos del infante: edad, capacidad de digestión y absorción de macro y micronutrientes, habilidades sociales y motoras adquiridas, medio socio-económico familiar, incapacidad de la leche materna o fórmula láctea (Cuadros *et al*, 2017).

La OMS define la Alimentación Complementaria (AC) como el proceso que comienza cuando la leche materna ya no es suficiente para cubrir todas las necesidades nutricionales del lactante, creando la necesidad de complementarla con alimentos de diferentes texturas, sabores y aspectos (Aguirre, Estrella, Romero & González, 2019).

El fomento de una alimentación adecuada de sólidos simultánea a la continuación de la lactancia se caracteriza como una fase intermedia exigente que requiere la atención y sensibilidad total de los padres hacia la comida, la ingesta y el progreso del infante. Este periodo es ideal para fomentar la habilidad de masticar, familiarizar al niño con los sabores, aromas y texturas, así como para consumir alimentos con elevada densidad de nutrientes (Aguirre, Estrella, Romero & González, 2019; Norlyk *et al*, 2019).

Según Castro (2015), los alimentos seleccionados para la AC deben ser ricos en calorías, proteínas, hierro, zinc, calcio, vitaminas A-C-D, entre otros. Estos alimentos tendrán la función de “complementar” al alimento básico que continúa siendo la leche al menos hasta el primer año de vida. Se deben utilizar alimentos con un valor nutricional adecuado, de fácil digestión, poco voluminosos, frescos o higiénicamente elaborados como: papillas, purés a base de hortalizas, puré de frutas y lácteos.

También, es importante agregar carnes a la alimentación para optimizar el aporte de hierro. El grupo de alimentos que mayor dificultad de consumo presenta es el de las carnes, fuente esencial de hierro y zinc (Aguirre *et al*, 2019; Castro, 2015).

Previo a los 6 meses, puede que el infante no disponga de la madurez y desarrollo suficiente de sus sistemas orgánicos (Norlyk *et al*, 2019), a partir de dicha edad se asegura que este haya adquirido un buen desarrollo de su aparato digestivo, su función renal y el suficiente desarrollo neuro-madurativo para la incorporación de nuevos alimentos (Castro, 2015). No obstante, la AC puede ser recomendada después de los 4 meses dependiendo de factores como el estado nutricional del niño o su grado de madurez y desarrollo (Cuadros *et al*, 2017).

La APP, ESPGHAN y AEP señalan que la AC no debe darse antes de los 4 meses ni después de los 6 meses de vida, tanto en infantes amamantados como los que reciben fórmulas lácteas o lactancia mixta. Esta práctica podría impactar en la reducción de alergias y obesidad a mediano y largo plazo (Cuadros *et al*, 2017; Martínón, Picáns & Leis, 2020).

El retraso en la AC tampoco es aconsejable debido a que la leche materna después de los 6 meses solo aporta un poco más de la mitad del requerimiento energético total del niño y la niña de 6 a 12 meses de edad, llevando a deterioro del crecimiento y desnutrición si se mantiene de manera exclusiva (Cuadros *et al*, 2017; Sierra, Holguín, Mera & Delgado, 2017).

Por consiguiente, se recomienda que a partir de los 12 meses el infante consuma máximo 500 ml de leche materna o fórmula de crecimiento al día, equivalentes a 16 onzas y divididos en 2 tomas diarias (Cuadros *et al*, 2017).

Es importante resaltar que al ser el destete un periodo crítico del crecimiento y desarrollo infantil, las carencias de nutrientes y las enfermedades contribuyen a aumentar las tasas de desnutrición, principalmente en menores de cinco años. Se ha visto que las condiciones nutricionales en las primeras etapas de la vida influyen su salud en la etapa del adulto dado que la alimentación en esa etapa tiene un papel en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a futuro (Sierra *et al*, 2017).

4. Malnutrición en el periodo de infancia temprana

La malnutrición describe una condición patológica, consecuencia del desequilibrio en el estado nutricional dado por déficit en la ingesta de nutrientes, estado de sobre nutrición o alteración en la utilización de nutrientes en el organismo. La siguiente clasificación está basada en el exceso o el déficit de nutrientes: desnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencia de nutrientes. Cabe resaltar que cualquier forma de malnutrición es un factor de riesgo que incrementa la prevalencia de mortalidad y morbilidad, disminuyendo la calidad de vida (Vallejo, Castro & Cerezo, 2016).

En tal sentido, cuando se habla de malnutrición no solo se refiere a desnutrición sino también al sobrepeso, obesidad y a la malnutrición oculta que provoca carencia específica de micronutrientes; siendo esta última la forma más frecuente de malnutrición en la población infantil puesto que no es posible diagnosticarla a partir de la antropometría (Inverso, 2019; Luna, Hernández, Rojas & Cadena, 2018).

Por su parte, la desnutrición se manifiesta en el infante de distintas formas tales como: baja talla para la edad, bajo peso para la talla y bajo peso para la edad; la talla es un indicador que refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas. Además, genera daños físicos, un detrimento irreversible de la capacidad cognitiva que incluye trastornos del crecimiento, retrasos motores y cognitivos, una menor inmunocompetencia y un aumento de la morbi-mortalidad (Zamora *et al*, 2019).

De acuerdo con los datos del Estado Mundial de la Infancia del 2019, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento (21.9%), emaciación (7.3%) y sobrepeso (5.9%). Ambos extremos asumen un desequilibrio del estado nutricional del infante propiciando complicaciones a futuro (UNICEF, 2019).

Por consiguiente, con el fin de prevenir la malnutrición durante la primera infancia se considera necesario promover la educación nutricional en los padres y madres. Esto debido

a que los adultos encargados del infante tienen la responsabilidad de velar y proveerle una adecuada alimentación en cantidad y calidad (Tenorio, 2019).

B. Educación nutricional a los padres, madres, familiar o cuidador encargado

Saravia *et al* (2014) definen la educación alimentaria y nutricional como la combinación de estrategias educativas, seguidas de ambientes propicios, para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas de alimentos, con la finalidad de mantener o mejorar la salud.

Por tanto, educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas en la población con el fin de promover una mayor consciencia sobre los roles de la alimentación en las diversas esferas de la vida, sobre todo en la infancia (Sánchez, 2015).

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios contribuye a: prevenir la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación; adquirir conocimientos en materia de salud y nutrición adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, niñas y adultos, para su aplicación en la rutina familiar, así como favorecer una relación sana y estimuladora de actitudes positivas hacia una alimentación saludable (Sánchez, 2015).

En el mismo orden, según Cordero *et al* (2019) la educación materna es un factor a tomar en cuenta, ya que los conocimientos que tiene la madre sobre cómo debe ser la alimentación y el cuidado del infante es un indicador del estado nutricional del niño o la niña, debido a que existe una relación significativa entre el conocimiento nutricional de la madre y el peso y talla del infante.

El seno familiar se presta para que los padres y madres pongan en práctica una serie de conductas que tienen como fin mantener, modificar o controlar las conductas alimentarias de sus hijos e hijas afectando de manera positiva o negativa el estado nutricional del niño o la niña y propiciando buenos o malos hábitos alimentarios (Rodríguez & Ramírez, 2017).

Puesto que la educación nutricional comprende un proceso de aprendizaje, es imprescindible el uso de materiales didácticos que brinden soporte al desarrollo de la práctica educativa con el fin de facilitar el logro de los objetivos propuestos. Su valor radica en ser instrumentos que promueven el proceso educativo mejorando su eficacia y eficiencia (Navarro & Del Campo, 2015).

C. Material educativo para la educación nutricional

Los materiales educativos son aquellos productos mediáticos que hacen tangible y visible nueva información; de manera que el individuo pueda abarcar de manera autónoma las herramientas expuestas en el material entregado. Estos tienen como objetivo brindar educación y conocimientos (UNED, 2018).

También, su uso facilita el proceso de enseñanza y la construcción de aprendizaje. El impacto de este tipo de material incrementa cuando se utiliza en grupos pequeños de personas. De igual forma, la significatividad potencial del material varía con factores como la edad, ocupación, pertenencia a una clase social y cultural determinada, lo cual influye en el participante adulto en la medida que afecte su entorno socio cultural y la satisfacción de sus diversas necesidades (López, 2006; Piña & Rodríguez, 2016).

Los materiales para educación en salud deben ser adecuados visual y culturalmente, dirigidos a la población y la edad apropiada. Es importante tener en cuenta la organización de los contenidos y el estilo de escritura. El nivel de lectura debe ser estándar con terminología sencilla. Además, el profesional debe evaluar la facilidad y practicidad del material en la consulta con el fin de saber cuándo y a quién ofrecerlo de manera que se puedan evitar errores en la elaboración del material y asegurar mejores niveles de entendimiento, identificación y percepción (Fraze, Griffith, Green & McElroy, 2009; González-Jiménez, 2018).

La utilización de material educativo impreso para el área de la salud es una práctica común. Por medio de este material se promueven resultados considerables en los participantes de actividades educativas (Reberte, Hoga & Gomes, 2012).

El material visual e impreso es uno de los formatos de presentación más utilizados en el área de salud. Este puede presentarse en forma de manual, folleto, afiche o rotafolio (López, 2006; González-Jiménez, 2018).

i. Manual

El manual es un material impreso estructurado destinado a utilizarse en el proceso de formación y aprendizaje. Este permite presentar extensiones grandes de contenido con diversas temáticas y generalmente maneja más contenido que imágenes dependido de la población a la que esté dirigido (Fernández & Caballero, 2017).

ii. Folleto

Este es un documento impreso en papel que tiene como objetivo divulgar o publicitar información acerca de un tema. Se diferencia de los libros por ser de extensión breve, por lo que solo puede alcanzar un máximo de 24 hojas. Así mismo, los folletos presentan la información de forma resumida y fácil de entender. También, puede incluir texto, gráficos o fotos, así como varios colores para captar la atención de los lectores (Gázquez, Martínez & Mondéjar, 2010; González, 2019).

iii. Afiche

El afiche es una hoja a través de la cual se difunde un mensaje con el objetivo de informar a través del texto y la imagen un tema específico, logrando captar la atención del público a un determinado tema mediante colores, imágenes o mensaje (Vanegas, Fernández & Vásquez, 2012).

El objetivo del afiche es convencer al lector de algo determinado. Se caracteriza por que puede ser leído rápidamente, por lo tanto, el texto debe ser breve, bien organizado, con ideas sintetizadas, debe ser directo, utilizar un lenguaje sencillo e incluir formas gráficas y tipográficas atractivas (ICARITO, 2010).

iv. Rotafolio

El rotafolio es un conjunto de hojas conformadas por dibujos, fotografías que se van rotando; se divide el tema en ideas, cada idea acompañada de una fotografía o gráfico en el orden deseado. Este material no puede ser utilizado directamente por el educando, sino que requiere de un facilitador o facilitadora, puesto que provoca que la audiencia participe mediante la interpretación de imágenes, motiva la reflexión, el análisis y la organización de ideas (Carranza-López, 2017).

Según Morales-Muñoz (2019) dentro del material auditivo o audiovisual la imagen en movimiento o fija, dibujo, esquema o fotografía, es el elemento más llamativo, dado que logra captar antes la imagen que cualquier texto. La imagen puede ser interpretada o comprendida de inmediato por cualquier persona independientemente de su género, edad y cultura; mientras que el lenguaje visual requiere de un aprendizaje particular para su refinamiento y comprensión.

v. Material Auditivo

El lenguaje audiovisual es unisensorial, pues se integra por cuatro elementos: la palabra hablada, la música, el silencio y los efectos sonoros. Los medios sonoros permiten recordar utilizando el sistema de representación auditivo de manera secuencial y ordenada. Los principales factores que se deben tomar en cuenta al elaborar estos materiales son: seleccionar material auténtico, permiso para utilizar el material elegido, duración del material, problemas del individuo para desarrollar su comprensión auditiva, evaluación, y seleccionar material auténtico (Morales-Muñoz, 2019).

vi. Material Audiovisual

Es una mezcla de sonido, palabras e imágenes fijas o animadas que permiten atender a una variada selección de formatos. Su composición puede incluir la interacción con el usuario, debido a que cada uno de estos medios desarrolla su propio lenguaje, es necesario aprender a interpretarlos si se desea construir conocimiento a través de ellos. También, se

debe tener cuidado cuando se combinan textos o sonidos con imágenes, dado que puede darle un significado totalmente distinto al que se desea transmitir (Morales-Muñoz, 2019).

vii. Modelo de alimentos

Un modelo educativo, en general, es una representación tangible y simbólica de un alimento o un proceso. Su función es hacer aquello que no es fácil de visualizar tangible, manejable y concreto en la mente de las personas. Además, permite la interacción del individuo por medio del tacto facilitando su anclaje al tema o concepto (Alvarado, N., comunicación personal, 19 de noviembre del 2020). De manera que, los modelos de alimentos permiten a la persona visualizar de una manera práctica las porciones adecuadas para distintos alimentos.

En relación con un modelo de cambio de comportamiento que el PREANU utiliza para el proceso de la educación nutricional en sus diversas consultas, la encargada de la Unidad de Comunicación y Educación en Nutrición y Alimentación (UCENA) refiere que no se sigue uno en particular (Murillo, A., comunicación personal, 14 de noviembre del 2020). Al respecto, El Modelo de Procesamiento de la Información para el Consumidor sugiere que antes de que las personas puedan utilizar la información sobre salud, esta debe: estar disponible, ser nueva y utilizable, compresible y de uso fácil. En este proceso la motivación y raciocinio juegan un papel importante. Su implementación práctica requiere de (Kellogg, 2001):

- *Capacidad de procesamiento de la información:* se refiere a limitaciones de los individuos en cuanto a la cantidad de información que pueden adquirir, utilizar y recordar. Se sugiere escoger los puntos más importantes y útiles a comunicar.
- *Búsqueda de información:* se refiere a procesos de adquisición y evaluación de la información, afectado por motivación, atención y percepción. Se debe proporcionar información que llame la atención y que sea clara.
- *Reglas de decisión:* se refiere a reglas prácticas, elaboradas y utilizadas para ayudar a los consumidores a seleccionar entre diversas opciones. Se deben sintetizar la información en formas que tengan sentido y atraigan a la audiencia.

- *Consumo y aprendizaje*: se refiere a retroinformación interna basada en el resultado de las elecciones y cómo se utiliza en futuras decisiones.
- *Entorno de la información*: se refiere a cantidad, ubicación, formato, inteligibilidad y procesabilidad de la información pertinente. Se debe diseñar información adaptada a la población.

La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) como institución pública encargada de la atención en salud de Costa Rica, utiliza material informativo tipo boletín electrónico disponible en su página web o redes sociales y material impreso tipo afiches, en los centros de salud distribuidos a lo largo y ancho del país. No obstante, los temas son muy variados y están dirigidos a la población adulta. De manera que, no se encuentra una gran variedad de material educativo enfocado en la infancia temprana que sea de ayuda a las madres y padres (Caja Costarricense de Seguro Social [CCSS], 2020).

Se ha visto que el material impreso de lectura sencilla es muy útil a nivel de salud. Una de las principales recomendaciones a la hora de escribir cualquier mensaje en general es el empleo de un lenguaje cotidiano, cercano y que evite al máximo la utilización de terminología técnica. Por tanto, se recomienda que este tipo de material se evalúe siempre previamente con un grupo de escolaridad similar a la población en estudio; esto para asegurarse que la información sea apropiada y comprensible para evitar incongruencias entre el lenguaje y el contenido (Fraze *et al*, 2009; Meade, McKinney & Barnas, 1994; Navarro-Rubio *et al*, 2019).

D. Evaluación de material educativo en salud

Los materiales educativos tienen como finalidad alcanzar una mejor comprensión de los conceptos por compartir. Por tanto, es imprescindible analizar y evaluar los materiales educativos con el fin de seleccionar los más adecuados y coherentes a partir de la temática y la población.

Navarro y Del Campo (2015) proponen las siguientes criterios con respecto a contenido y formato para evaluar un material educativo visual impreso: presenta un tema

específico; el tema se comprende fácilmente; el mensaje no se presta a interpretaciones ambiguas; el material contiene los elementos necesarios o hay algunos innecesarios; el tamaño de sus elementos favorece una adecuada visualización; se puede transportar fácilmente; motiva la discusión; el lenguaje e imágenes se adecuan a los usuarios.

El material educativo elaborado se evaluará con el fin de identificar aspectos en el contenido de los mensajes, con el fin de mejorarlo. Según el estudio de Clayton (2010), la efectividad de un material educativo debe ser validada mediante los siguientes criterios:

- *Contenido:* La información de salud debe ser precisa, relevante para la persona y basada en los estándares de práctica actuales. Para mejorar la claridad de la información nutricional debe presentarse primero lo más importante, enfocándose en lo que la persona debe hacer en lugar de lo que no debe hacer. Las listas o pasos como presentación ayudan a la persona a enfocarse en la información clave. De igual forma, los resúmenes o ideas clave y el uso de mnemotécnicos en todo el material refuerzan los conceptos recién adquiridos y ayudan a retener la información.
- *Alfabetización:* Se refiere a la capacidad del individuo para leer, comprender y entender la información. Hay dos áreas principales a considerar en relación con la alfabetización: nivel de grado de lectura y estilo de escritura. En relación con estas dos áreas es importante considerar la eliminación de la terminología médica o bien se deberá definir la primera vez que se usa una palabra médica. De la misma forma, para mejorar la comprensión y facilitar la lectura de materiales educativos la información debe escribirse en un estilo de conversación con una voz activa, palabras familiares que tengan menos de 3 sílabas y oraciones con menos de 15 palabras.
- *Gráficos:* Se refiere a cualquier presentación visual de información (imágenes, cuadros, listas o gráficos). El uso de gráficos ayuda a las personas a comprender el texto escrito al aclarar y enfatizar el conocimiento y las habilidades, así como mejorar la retención de información importante. Estos deben ser simples, realistas, relevantes y centrarse en las acciones del individuo. La portada del material educativo debe contener gráficos atractivos y amigables que muestren el propósito del material para atraer la atención de las personas y motivarlos a leer la información.

- *Diseño y tipografía:* Se refiere a la organización e impresión de la información, mientras más atractiva sea la información sobre la salud, más personas probablemente revisen el material educativo. El espacio en blanco se usa para reducir la apariencia del desorden y facilitar la lectura; además incorpora el uso de doble espacio, amplios márgenes y sangría. El tipo debe incluir letras en negrita mayúsculas y minúsculas con un mínimo de una fuente de 12 puntos como Times New Roman para facilitar la lectura y la comprensión. Además, el uso de tinta negra sobre papel blanco o blanco roto mejora la comprensión de lectura. Se puede agregar color para resaltar la información clave.
- *Principios motivadores:* Con estos se pretende ayudar al lector a reconocer que la información se dirige hacia él o ella. La información que aborda acciones específicas dirigidas al individuo en términos factibles aumenta la probabilidad de que este las incorporen en la vida cotidiana. Involucrar al lector en el material educativo fomenta interés, aprendizaje y recuerdo de memoria.
- *Relevancia cultural:* Deben tenerse en cuenta dos tipos de factores culturales, primario y secundario, al evaluar los materiales educativos. Los factores culturales primarios incluyen raza, etnia, idioma, nacionalidad y religión; mientras que los factores culturales secundarios están vinculados a la edad, el género, la orientación sexual, la educación, el nivel de ingresos y la aculturación.
- *Viabilidad:* Se refiere al costo de los materiales educativos, el equipo necesario para mostrar la información, la accesibilidad de la información y la disponibilidad del material educativo en Braille o en el idioma hablado principal.

Según Tagtow y Amos (2003) la efectividad de los materiales educativos escritos está determinada por la medida en que la persona puede leerlos; de manera que, la capacidad de estos para leer y comprender información escrita está influenciada por el contenido y formato del material. Por tanto, determinar si los materiales escritos son apropiados requiere la consideración del nivel de alfabetización del individuo y la legibilidad de los materiales escritos.

El Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá [INCAP] (s.f) propone distintas técnicas para validación de material educativo con el fin de obtener comentarios y sugerencias. Dentro de las técnicas la que destaca como más utilizada para validación es la entrevista individual abierta o semiestructurada, no obstante, también puede ser utilizada la entrevista individual estructurada. La descripción, ventajas, desventajas y recursos de cada tipo de entrevista se muestran en el Anexo A.

El material en salud es una herramienta esencial para aumentar el conocimiento de la salud y proporcionar una base valiosa para la toma de decisiones. Para lograr esto, es necesario que sean confiables y de buena calidad. Algunas recomendaciones para acrecentar su probabilidad de éxito cuando se emplean para educar en salud son: seleccionar poblaciones específicas; tener la finalidad de orientar el cambio de conocimiento y la actitud; para lograr el cambio de comportamiento debe hacerse uso del material junto con otra intervención; evaluar la eficacia del material (Bonevski & Newell, 1999; Posch, Horvath, Wratschko, Plath, Brodnig & Siebenhiofer, 2020).

En tal sentido, los pacientes requieren información precisa, equilibrada e integral para tomar decisiones informadas, participar en la toma de decisiones sobre su salud y asumir la responsabilidad de su propio bienestar. Es necesario recalcar que los materiales educativos escritos son parte de las estrategias de salud que los profesionales utilizan para educar a sus pacientes. Sin embargo, para que estos sean efectivos uno de los aspectos que se debe evaluar y validar es el contenido (Griffin, McKenna & Tooth, 2003).

E. La consulta nutricional materno infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica

El PREANU es un proyecto de acción social creado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica que funciona desde 2009. Este espacio propone el desarrollo de actividades innovadoras en el ámbito de educación y atención nutricional, y se presenta como una oportunidad para el desarrollo profesional de estudiantes Bachilleres en Nutrición quienes rotan como parte de la práctica en clínica hospitalaria; también pueden realizar su

trabajo final de graduación en modalidad de Práctica Dirigida supervisada por un docente o bien en proyectos de graduación (Carranza, 2019; González, 2015).

La consulta nutricional materno-infantil del PREANU está a cargo de un profesional en Nutrición, que atiende embarazadas, mujeres en periodo de lactancia, niños y niñas entre 0 y 2 años de edad (Carranza, 2019; González, 2015).

Para la educación nutricional en la consulta se utilizan modelos de alimentos adaptados según las necesidades para ayudar al padre, madre, familiar encargado o cuidador a visualizar porciones cuando se aborda el tema de la alimentación complementaria. Sin embargo, los modelos que existen actualmente son pocos e insuficientes (Ureña, M., comunicación personal, 04 de mayo del 2020).

También, se cuenta con un afiche impreso de la glándula mamaria, un modelo a escala de los senos, modelos de leche materna en diferentes cantidades (desde calostro hasta leche madura) y modelos de capacidad gástrica de un recién nacido hasta un mes de vida. Además, hay extractores de leche materna, almohada para la lactancia, protectores maternos para el proceso de la lactancia y material tipo panfleto para apoyar la consulta en relación con el proceso de alimentación complementaria (Ureña, M., comunicación personal, 04 de mayo del 2020).

Adicionalmente, hay una pequeña cantidad de modelos de alimentos para ilustrar las papillas o la consistencia de las primeras etapas de la alimentación complementaria. No obstante, existe la necesidad de disponer de mayor cantidad de material para la educación en alimentación y nutrición, adaptado a las necesidades y a los principales motivos de consulta de los padres, madres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta (Ureña, M., comunicación personal, 04 de mayo del 2020).

La intervención con padres y/o madres debe ser una enseñanza guiada y dirigida a modificar la dieta y cómo hacerlo proporcionando estrategias, instrumentos y entrenamiento en habilidades específicas, para evitar culpabilizarles. Previo diseño a cualquier intervención

es necesario informarse sobre conocimientos, creencias, prácticas y visión de la necesidad de cambio de los mismos (Arroyo *et al*, 2018).

F. Antecedentes en desarrollo de material educativo dirigido a madres y padres

En cuanto a antecedentes de desarrollo material educativo dirigido a madres y padres en el ámbito internacional:

Sánchez-Jiménez (2015) presentan una propuesta de intervención por 30 días cuyo objetivo principal fue la utilización de diferentes recursos tecnológicos (pantalla digital PDI) para incentivar una buena alimentación y buenos hábitos alimentarios desde la infancia. La metodología utilizada partió de las ideas y experiencias previas de cada niño y niña sobre el tema de la alimentación saludable con el fin de ir aumentando su nivel de complejidad. La secuencia de actividades se realizó individualmente o en grupos reducidos de 4 o 5 personas. En ambos casos, se utilizó una metodología participativa, significativa y activa.

En el estudio transversal de Rodrigo, Soriano y Aldas (2016) acerca de la efectividad de la educación alimentaria tanto en niños y niñas como en sus padres, participaron 94 estudiantes (de 3 y 6 años), 12 padres o madres y 8 profesores. Se calculó el grado de conocimientos sobre hábitos saludables mediante cuestionarios. Dentro de los principales resultados, los padres sí consiguieron un aumento significativo en la adquisición general de conocimientos nutricionales. Dado este resultado los autores refieren la necesidad de que nutricionistas realicen programas de educación alimentaria dirigidos a los responsables de la alimentación infantil, para mejorar su alimentación como método de promoción de la salud.

Algunos antecedentes de desarrollo material educativo dirigido a madres, padres y cuidadores en el PREANU se describen a continuación:

González (2015) en su trabajo final de graduación, señala haber diseñado los siguientes tipos de material educativo: contenido para publicaciones en Facebook a través del perfil del PREANU y pizarras educativas alusivas a alguna celebración específica

ubicadas de forma variable en distintos lugares de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

El trabajo realizado por González (2015) abarcó la población de madres gestantes, madres en periodo de lactancia, infantes, preescolares, escolares y adolescentes. Por otro lado, la preparación de los mensajes a divulgar a través de los medios de comunicación masiva y público interno conllevó la investigación de los temas a desarrollar; para lo cual la información presentada estuvo basada en el carácter del medio de comunicación, público meta y características propias de la producción del mensaje.

Rodríguez (2016) propuso el diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asistía a consulta en el PREANU. Primeramente, realizó un diagnóstico con la población atendida en consulta con el fin de identificar preferencias de materiales educativos y temas de mayor interés. Seguidamente, el material educativo diseñado fue evaluado por 14 pacientes y 6 profesionales en nutrición especializados en el campo para luego realizar las modificaciones o reajustes pertinentes. El material educativo diseñado tuvo como finalidad facilitar, agilizar y mejorar la calidad de la consulta, así como contribuir a estandarizar la información que se brinda.

Carranza (2019) describe la utilización de material educativo físico o digital como estrategia para mejorar el estado nutricional de la población atendida mediante la educación nutricional en las sesiones educativas, talleres y ferias de salud destacando la elaboración de un brochure como guía de alimentación complementaria. Una de sus recomendaciones es que se debe actualizar o modificar el material educativo disponible en el PREANU y en caso de diseñar nuevo material, que sea tanto impreso como digital para facilitar su uso.

III. OBJETIVOS

A. Objetivo general

Desarrollar material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

B. Objetivos específicos

1. Caracterizar la población atendida en la consulta materno-infantil del PREANU.
2. Determinar los temas de mayor consulta que se manifiestan en la consulta materno-infantil del PREANU.
3. Determinar las preferencias de material educativo en la población consultante.
4. Comparar los resultados del diagnóstico con lo que la nutricionista encargada de la consulta materno-infantil refiere.
5. Elaborar una propuesta de material educativo en alimentación y nutrición de acuerdo con el perfil de la población que asiste a la consulta materno-infantil del PREANU.
6. Evaluar la propuesta del contenido del material educativo, con una muestra de madres, padres o familiares encargados que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU.
7. Evaluar la propuesta del contenido del material educativo desarrollado con una muestra de expertos en el tema.
8. Reajustar la propuesta de material educativo desarrollado de acuerdo con los resultados de las evaluaciones.

IV. MARCO METODOLÓGICO

A. Tipo de estudio

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, dado que la información recopilada fue cuantificada con el fin de desarrollar el material educativo pertinente. El estudio es de tipo descriptivo transversal, puesto que se estudiaron variables de manera simultánea en el tiempo, tanto en el diagnóstico como en la implementación del proyecto (Canales, Alvarado & Pineda, 1994).

B. Población

Este estudio cuenta con 3 poblaciones:

1. Madres, padres, familiares encargados o cualquier otra persona en función de cuidador que asistieron a la consulta materno-infantil en el periodo del 2015 al 2019. Según refiere la nutricionista encargada de dicha consulta éstos se caracterizan por ser de nivel socio-económico medio, con educación universitaria. Se excluye de esta población a las mujeres embarazadas que asistieron habitualmente a la consulta materno-infantil y que en promedio en el período 2015 a 2019, fueron 88 mujeres (Guardia, D., comunicación personal, 20 de noviembre del 2020).

2. Infantes de 0 a 2 años: la afluencia semanal promedio de la consulta materno-infantil del PREANU a partir del año 2017 hasta el 2019 fue de 3 infantes (Ureña, M., comunicación personal, 19 de mayo del 2020). Cabe resaltar que dicha consulta se ofrece solo una vez por semana. Según refiere la nutricionista encargada de la consulta, las familias de los mismos se caracterizan por ser de nivel socio-económico medio, con educación universitaria.

El dato de la afluencia semanal promedio de la consulta materno-infantil se corroboró con el encargado de recepción del PREANU, el Sr. Diego Guardia (Guardia, D., comunicación personal, 08 de diciembre del 2020).

3. Profesionales en salud que trabajan en la consulta materno-infantil en el PREANU, en el sector público y privado.

C. Muestra y selección de los participantes

Este estudio contempla varias muestras que se describen a continuación:

1. Para la etapa diagnóstica se tuvieron 2 muestras:

- a. Muestra no probabilística conformada por 20 padres, madres, familiares encargados o cualquier otra persona en función de cuidador además del niño o niña de 0 a 2 años. Para esto, se revisaron 20 expedientes seleccionados al azar del banco de expedientes proporcionado por el PREANU desde enero del 2015 hasta diciembre del 2019. Se seleccionó

este tamaño muestral debido a que la cantidad de madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asistieron semanalmente a la consulta con el infante fue de 3 en promedio; así mismo la consulta solo se brinda una vez por semana durante los períodos lectivos según calendario universitario.

b. Muestra no probabilística formada por 12 padres, madres, familiares encargados o cualquier otra persona en función de cuidador que se obtuvo de los 20 expedientes consultados anteriormente indicados. Dicha cantidad se consideró suficiente porque tal como se mencionó anteriormente, la cantidad de madres, padres o cuidadores que asisten a la consulta no es grande, la consulta se brinda una sola vez a la semana de ahí que se propone un período de 4 años para poder abarcar esta muestra.

Estos cumplen con los siguientes criterios de inclusión:

- i. Ser mayor de 18 años.
- ii. Ser padre, madre, familiar encargado o persona en función de cuidador de un niño o niña que según fecha de registro en el expediente tenía menos de 2 años entre el 2015 o 2019 o bien que sea menor de 2 años a febrero del 2021.
- iii. Tener disposición a participar en el estudio y firmar el respectivo consentimiento informado.

El criterio de exclusión es: No saber leer ni escribir.

2. La etapa de evaluación del material también incluye 2 muestras:

a. Muestra no probabilística formada por 12 padres, madres, familiares encargados o cualquier otra persona en función de cuidador (la misma de la etapa diagnóstica).

b. Muestra de profesionales en Nutrición que quedó constituida 7 profesionales que se dedican de manera exclusiva al área materno-infantil ya sea en el PREANU, en el sector

público o en el privado. El grupo de expertos estará conformado a conveniencia y cumplen con los siguientes criterios de inclusión:

- i. Tener al menos 5 años de experiencia en la atención nutricional en el área materno-infantil.
- ii. Estar de acuerdo en participar en la entrevista de evaluación del material educativo elaborado.

A los profesionales en Nutrición se les contactó vía correo electrónico. Se obtuvo colaboración por parte de 7 profesionales a quienes se les enviaron los materiales con su respectivo formulario de evaluación, según conveniencia.

D. Definición de variables

Las variables definidas de la investigación son las siguientes:

- *Caracterización de la población:* Comprende las características generales de la muestra de padres, madres, familiares encargados o cuidadores; características socio-demográficas, socio-económicas y aspectos relacionados con su salud.
- *Temas de mayor consulta:* Se refiere a aquellos temas que se hayan manifestado más durante las consultas por parte de los padres, madres, familiares encargados o cuidadores que asistieron o asisten al PREANU.
- *Preferencias de material educativo:* Comprende todas las características de los materiales educativos que favorecen o limitan su uso por parte de la muestra tales como hábitos, gustos y preferencias, tipo y forma de los materiales educativos. En el Anexo B se pueden observar detalladamente los aspectos que se incluyeron en esta variable.
- *Referencia con la nutricionista encargada de la consulta:* Comprende comparar la información recolectada en el diagnóstico en cuanto a temas a tratar y preferencias de material educativo con lo que la nutricionista encargada considera necesario o pertinente.

- *Propuesta de material educativo en alimentación y nutrición:* Se refiere al material educativo desarrollado a partir de los resultados obtenidos de la etapa diagnóstica.
- *Evaluación de la propuesta de material educativo desarrollado:* El material educativo elaborado se evaluó con el fin de identificar aspectos en el formato y el contenido de los mensajes, con el fin de mejorarlo. Según el estudio de Clayton (2010), la efectividad de un material educativo debe ser evaluado mediante los siguientes criterios: contenido, alfabetización, diseño y tipografía, principios motivadores, relevancia cultural y viabilidad.

E. Procedimiento de recolección de datos y su respectivo análisis

El proyecto se llevó a cabo durante el año 2021, empezando por el diagnóstico que se realizó en los meses de enero a marzo. Durante los meses de mayo a setiembre se desarrolló el material educativo a partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico. En los meses de octubre y noviembre se realizó la evaluación de los materiales por parte de la muestra de padres, madres, encargados o cuidadores y de los profesionales en nutrición.

Como referencia para la recolección de datos se utilizó la metodología descrita por Rodríguez (2014). Dicho estudio constó de cuatro etapas y tomó a su vez como referencia la investigación de Bukele, Martínez y Ruiz (2013). En el Anexo C se detalla el cronograma de las actividades propuestas.

A continuación, se describen las etapas a realizar:

1. Etapa I. Diagnóstico

El diagnóstico tuvo como fin caracterizar la población tanto adulta como infantil que asistió a la consulta materno-infantil del PREANU y determinar los temas de mayor consulta asociados con la alimentación y la nutrición referidos por las madres, padres, familiares encargados o cualquier otra persona en función de cuidador de los niños o niñas de 0 a 2 años de edad.

La segunda parte del diagnóstico determinó las preferencias de materiales educativos en relación con el formato y los temas de interés que fueron incluidos en el desarrollo del material.

a. Prueba de instrumentos

Se realizó la prueba del formulario con el nombre de “Formulario de preferencia de materiales educativos de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU” que se utilizó en las entrevistas de la fase diagnóstica. Para ello, se contactó a tres madres que asistieron durante los años 2015-2019 a la consulta materno infantil del PREANU, que además cumplían con las mismas características de inclusión de la muestra y que no fueran parte de la misma y quisieran colaborar.

Las entrevistas se realizaron de forma virtual con el fin de respetar las medidas de distanciamiento social por COVID-19 impuestas por el Ministerios de Salud. La primera entrevista realizada fue por medio de llamada de WhatsApp a petición de la entrevistada. A pesar de que la entrevistada comprendió todas las preguntas, se reevaluó el uso de una plataforma alternativa dadas las dificultades que se presentaron con aquellas preguntas que necesitaban apoyo visual ilustrativo.

Por tanto, se tomó la decisión de realizar las siguientes dos entrevistas por medio de videollamada en la plataforma de Zoom, con apoyo visual pertinente. Para ello se diseñó una presentación ilustrativa donde se marcaron las partes del formulario y sus respectivas preguntas, así como fotos para ejemplificar materiales educativos en aquellas preguntas que así lo requirieron. Los resultados de estas últimas entrevistas fueron satisfactorios; ambas madres expresaron comprender con claridad las preguntas realizadas. De igual forma, comentaron que las preguntas fueron precisas y que la presentación ilustrativa fue de mucha ayuda dado que el tema a tratar era muy práctico. En cuanto al tiempo dedicado a cada entrevista, este fue en promedio de 18 minutos, por lo que se tomó la decisión de solicitar a la muestra 20 minutos para realizar la entrevista.

A continuación, se describen los instrumentos que fueron utilizados durante esta primera etapa:

b. Formulario para la revisión de expedientes de la consulta materno-infantil en el PREANU: diseño y aplicación

Para esto se utilizó el formulario que se presenta en el Anexo D: “Formulario para la caracterización de la población atendida en la consulta materno-infantil del PREANU”. El instrumento se compone de dos secciones; la primera sección abarca datos del perfil general de la madre, padre, familiar encargado o cuidador y del infante, mientras que la segunda sección abarca datos de interés en cuanto a los antecedentes de evaluación clínica del infante.

Dicho formulario fue llenado con la información obtenida de 20 expedientes (20 personas adultas, madres, padres, familiares encargados o cuidadores), y de 20 infantes; seleccionados al azar del banco de expedientes proporcionado por el PREANU desde enero del 2015 hasta diciembre del 2019. Es importante resaltar que en dichos expedientes se anexa el formulario de consentimiento informado que las madres, padres, familiares encargados o cuidadores firman cuando son atendidos por primera vez, esto como un requisito que se solicita en todas las clínicas del PREANU.

c. Revisión bibliográfica

Paralelo a la revisión de expedientes y con el fin de generar un mapa conceptual acerca de la temática, se recopiló información actualizada en alimentación y nutrición del infante de 0 a 2 años. Esto tomando en cuenta aquellos temas de tratamiento de los problemas de salud más comunes, recomendaciones nutricionales, alimentos recomendados o contraindicados, mitos y creencias que las madres, padres, familiares encargados o cuidadores hayan mencionado durante la consulta. Además, se buscó información actualizada de los últimos 5 años con respecto a los temas en las bases de datos del Sistema de Bibliotecas, Documentación e Información (SIBDI) de la Universidad de Costa Rica.

d. Entrevista a las madres, padre, familiares encargados o cuidadores del infante de la consulta materno infantil del PREANU: diseño y aplicación

Esta entrevista se realizó con el fin de profundizar en aspectos tales como: acceso a los diferentes medios de información, preferencia del tipo de material educativo, formato, tipo y tamaño de letra, colores, ilustraciones, claridad de los contenidos, utilidad de la información y aprobación del diseño propuesto. Para eso se utilizó un instrumento que consta de dos apartados con un total de 19 preguntas.

Las entrevistas se aplicaron a 12 madres de infantes de 0 a 2 años de acuerdo con los expedientes consultados. Éstas se realizaron de forma virtual por medio de la plataforma de *Zoom*. En el Anexo E se presenta el formulario utilizado con el título de “Formulario de preferencia de materiales educativos de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU”. Además, con el fin de que las madres expresaran y explicaran sus preferencias, se les proporcionó material disponible en el PREANU en formato virtual por medio de fotografías a fin de orientar con mayor conocimiento el material que se elaboró.

Al inicio de cada entrevista se les entregó a los participantes una fórmula de consentimiento informado (Anexo F), donde se anotaron los detalles, entre ellos la participación voluntaria. Con el fin de garantizarle a los participantes que la información recolectada fue tratada de manera anónima, solo la investigadora a cargo y el comité asesor tuvieron acceso a los datos recolectados.

Una vez que se haya presentado este trabajo final de graduación, los datos recolectados se guardarán como máximo un mes después. Transcurrido este tiempo, los datos serán destruidos.

Los resultados que se obtenidos a partir del diagnóstico se compararon con lo que la nutricionista encargada de la consulta refirió como necesario o pertinente en cuanto a temas a tratar y preferencias de material educativo.

2. Etapa II. Desarrollo del material educativo

Se desarrollaron 19 materiales educativos en relación a la alimentación y nutrición del infante de 0 a 2 años; tomando en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico, tanto de la caracterización de la población, como lo relativo al material educativo, así como de la revisión bibliográfica realizada. Los materiales educativos desarrollados responden a aquellas necesidades que reflejadas en los resultados del diagnóstico y se dividieron en tres tipos de material: video, carrusel y fascículo.

El propósito de los materiales educativos desarrollado es brindar información atinente a los temas de mayor consulta en cuanto a la alimentación y nutrición en esos primeros 2 años de la vida. También, se tomó en consideración la factibilidad de reproducir el material educativo desarrollado según los recursos disponibles del PREANU, esto con el fin de que el material siempre pueda estar a disposición en la consulta materno-infantil.

3. Etapa III. Evaluación del material

El material educativo desarrollado se evaluó basado en los criterios de Clayton (2010), con el fin de identificar aquellos aspectos de contenido y formato que ayudaran a mejorarlo.

- a. Evaluación del material educativo desarrollado por parte de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores

Se contactó a las mismas 12 madres que habían participado en la etapa diagnóstica para que colaboraran en la evaluación de los materiales desarrollados. El formulario utilizado se encuentra en el Anexo G y se titula “Formulario para la evaluación de material educativo dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU” el cual consta de tres partes: perfil general del entrevistado, presentación del material desarrollado y cuestionario acerca del mismo; con un total 25 preguntas distribuidas en el primer y tercer apartado. Sin embargo, dada la cantidad de materiales desarrollados, se generaron 3 versiones del formulario para evaluación de los

mismos dependiendo del tipo de material a evaluar con las instrucciones de llenado y una breve introducción del proyecto en cada uno (Anexo H).

De las 12 madres, 9 colaboraron con la evaluación de uno de cada tipo de material educativo desarrollado (carrusel, video y fascículo), y se les otorgó 7 días hábiles para realizar retroalimentación a partir del día del envío de los materiales con formularios correspondientes.

b. Evaluación de los expertos en nutrición

En cuanto a la evaluación de los materiales educativos por el grupo de 7 expertos, se diseñó un formulario titulado “Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a expertos(as) en la consulta materno-infantil” que se muestra en el Anexo I. Dicho formulario es una adaptación del diseño propuesto por Castro, Pilger, Fuchs y Ferreira (2007).

Tomando como base los criterios definidos por Clayton (2010) para esta etapa se diseñó un cuestionario con 22 preguntas distribuidas en siete apartados para evaluar: contenido, alfabetización, gráficos, tipografía, principios motivadores, relevancia cultural y viabilidad. No obstante, dada la cantidad de materiales desarrollados, se generaron tres versiones distintas del formulario dependiendo del tipo de material a evaluar con las instrucciones de llenado y una breve introducción del proyecto en cada uno (Anexo J).

Dichos formularios junto con los materiales educativos en versión digital a evaluar, fueron enviados vía correo electrónico a un grupo de 7 expertos y expertas conformado a conveniencia por nutricionistas del campo materno-infantil con mínimo 2 años de experiencia en el mismo. Dado que se desarrollaron 19 materiales educativos entre videos cortos, carruseles y fascículos, se decidió dividir los materiales a conveniencia entre los expertos enviando de 1 a 3 materiales a cada uno. Se les otorgaron 7 días hábiles a partir del día de envío del material para revisar y entregar retroalimentación.

4. Etapa IV. Reajuste

La última etapa consistió en modificar o reajustar el material desarrollado a partir de los resultados recolectados en la etapa de la evaluación; así como generar una ficha técnica de uso para los mismos. Luego de realizar las modificaciones necesarias al material, se entregó en formato digital junto su ficha de uso para que sea utilizado en el PREANU con los correspondientes créditos de autoría.

F. Análisis de datos

El análisis de la información recolectada durante todo el proceso se realizó basado en la estadística descriptiva, con el fin de describir y sintetizar los resultados. Para ello se utilizó el programa *Excel 2007* de Microsoft Office 2010, donde se creó una base de datos para analizar las variables cuantitativas mediante el cálculo de promedio y desviación estándar (DE). En el caso de aquellas variables categóricas se analizaron según el tipo de variable.

Se analizaron los datos recolectados de la mayoría de variables correspondientes a la caracterización de la población por medio de frecuencias absolutas a excepción de las siguientes variables, peso (kg) y longitud (cm), las cuales fueron analizadas por medio de promedio y DE en la base de *Excel* mencionada anteriormente. Esto con el fin de describir el estado nutricional de los niños y niñas seleccionados para el estudio en el momento de la consulta. Todas las preguntas del formulario fueron codificadas con el fin de pasar la información recolectada a la base de datos correspondiente.

A partir de los datos recolectados en los formularios utilizados en las entrevistas con las 12 madres, se analizaron las preferencias de material educativo por medio de frecuencias absolutas para cada subcategoría: uso de material educativo y hábitos, gustos y preferencias; mientras que los temas de mayor consulta manifestaron las entrevistadas se analizaron por medio de frecuencias absolutas por temas de interés.

Por otro lado, se analizó la información recolectada a partir de los formularios para evaluación del material educativo enviados a las madres y a los profesionales en nutrición por medio de frecuencias absolutas para cada variable de los criterios evaluados. Debido a que las preguntas de ambos formularios utilizados responden a los criterios definidos para

esta etapa, se realizó una diferenciación de las respuestas de las y los colaboradores entre aportes de formato y de contenido. Para ello se tomó en cuenta como un aporte de formato, las opiniones que se refirieron a las variables: alfabetización, gráficos, tipografía y viabilidad; mientras que se percibirán como un aporte de contenido las opiniones relacionadas a las variables: contenido, relevancia cultural y principios motivadores.

Las opiniones y/o recomendaciones que se tomaron en consideración en cuanto al contenido del material educativo fueron aquellas que estuvieron apoyadas con material bibliográfico o bien, cuando la investigadora consideró que la observación realizada era pertinente.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este apartado contiene la presentación de los resultados, así como su respectiva discusión.

A. Caracterización de la población atendida en la consulta materno-infantil

Los siguientes resultados consisten en la caracterización de la población tanto adulta como infantil que asistió a la consulta materno-infantil del PREANU entre el periodo de enero del 2015 a diciembre del 2019. En algunos aspectos no se contó con la información debido a que no se presentaba en el expediente consultado (NR) o bien la información no aplicaba para el caso específico (NA).

La población corresponde a un total de 20 madres cuyas edades oscilan entre los 21 y los 38 años, donde el promedio de edad es de 32 años (véase el gráfico 1); además de su niño o niña de 0 a 2 años de edad, donde el de menor edad tiene 1 semana y el de mayor edad 8 meses.

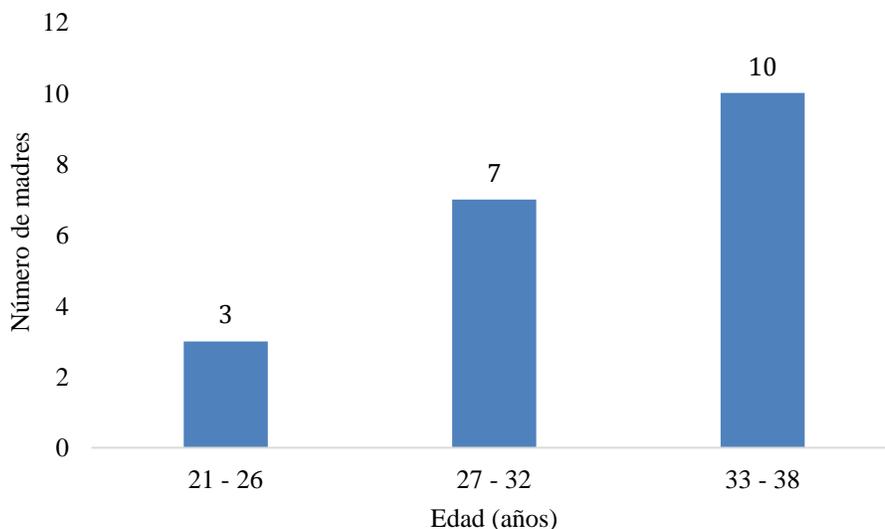


Gráfico 1. Distribución relativa de edad en la población adulta que asistió a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.

La mayoría de las madres tienen una alta escolaridad, principalmente de universidad completa con trabajos formales; tres de ellas laboran para la Universidad de Costa Rica. Cabe mencionar que tres de ellas tienen secundaria incompleta puesto que en su momento eran estudiantes y cinco NR. De igual forma, la mayoría están casadas (8), algunas en unión libre con su pareja (6) y una soltera; las otras cinco madres NR. Todas las madres residen en el Gran Área Metropolitana (GAM), siendo la mayoría de San José (10) en donde destacaron los cantones de Montes de Oca y Moravia; seguido por Heredia (4) donde destacaron los cantones de San Isidro y Santa Bárbara; luego Tres Ríos de Cartago (4) y Aserrí de Alajuela (2).

Por otra parte, todas las mamás tuvieron control prenatal durante su embarazo. En Costa Rica el control prenatal y de post parto forman parte de los programas preventivos en salud de la Atención Primaria (Alvarado, Granados & Velásquez, 2021). Dentro de los motivos de consulta más frecuentes se encuentran: lactancia materna (agarre de mama, posiciones, libre demanda, entre otros) y alimentación de la madre durante la misma, transición a alimentación complementaria, alergia presente en los infantes, poca producción

de leche; de tal forma se determinó que se consulta en menor medida por bajo peso y retraso en crecimiento y por el uso adecuado de las pastillas anticonceptivas durante el periodo de lactancia. En el gráfico 2 se detallan los motivos de consulta de las madres.

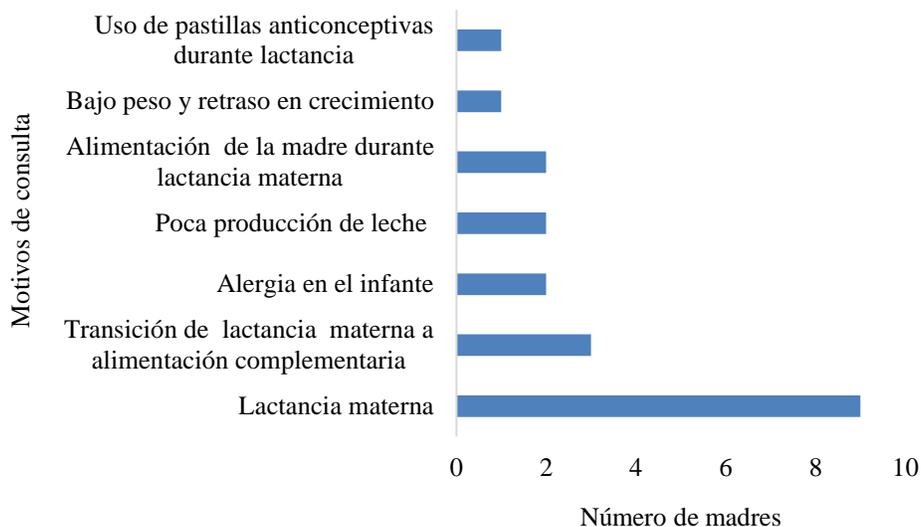


Gráfico 2. Distribución relativa de los motivos de consulta en la población adulta que asistió a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.

En cuanto a los infantes, la mayoría son de sexo masculino (11) y la minoría femenino (9). De igual manera, la mayoría tuvo un nacimiento simple (19) y uno por nacimiento múltiple. Las semanas de gestación al nacer van desde la semana 35 a la 40 (ver gráfico 3) sin sufrimiento fetal. Según la clasificación de recién nacido, la mayoría son recién nacido a término [RNT] adecuada para su edad gestacional (AEG); mientras que uno es recién nacido pre-término (RNP) y otro NR, pero todos con un peso adecuado (2500 g - 3999 g) con un promedio de longitud y de circunferencia cefálica al nacer de 49,13 cm y 36,63 cm, respectivamente. Por su parte, la minoría (3) presentó enfermedades después del nacimiento (Alergia a la Leche de la Proteína de Vaca, Intolerancia la lactosa, Síndrome de Kawasaki).

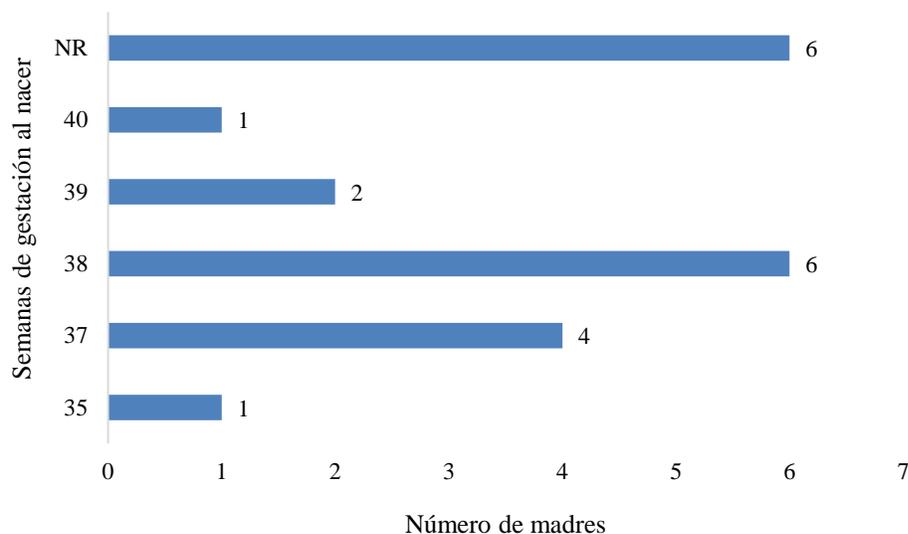


Gráfico 3. *Distribución relativa de las semanas de gestación al nacer de los infantes que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.*

En lo que concierne a antropometría de los infantes al momento de la consulta, únicamente se reportan datos de peso (g) y longitud (cm), de los cuales la mayoría (13) presenta ambos datos mientras que la minoría no presentan ninguno de los datos (7) (NR). Sin embargo, se observó que de los 13 infantes que presentaron ambos datos, el estado nutricional era normal (11), talla alta y peso normal (1) y talla baja con peso normal (1).

En relación con los hábitos de alimentación de los infantes, la mayoría (9) se alimentó por lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad; por su parte la minoría (7) tuvo introducción de alimentos distintos a la leche materna antes de los 6 meses. Es importante recalcar que la introducción de alimentos sólidos o alimentación complementaria (AC) deber realizarse a partir de los 6 meses de edad según las “*Guías alimentarias basadas en los alimentos para los primeros 1000 días de vida en Costa Rica*”, dado que a esta edad el niño y la niña ya cumple con las habilidades psicomotoras necesarias para realizar la transición de lactancia a AC (Piedra-León, Ayón-Chang & Broitman-Tropper, 2021).

Cabe destacar que tres de los infantes no presentaban datos al respecto y para uno la pregunta no aplica (ver gráfico 4). Así mismo, la mayoría no presentó problemas con el inicio

de la AC, no obstante, algunos presentan una alergia o intolerancia alimentaria (3); y todos realizan los tiempos de comida a las mismas horas. Dentro de las fórmulas lácteas que destacan en uso son: Enfamil®, Alimentum®, Similac total comfort ®.

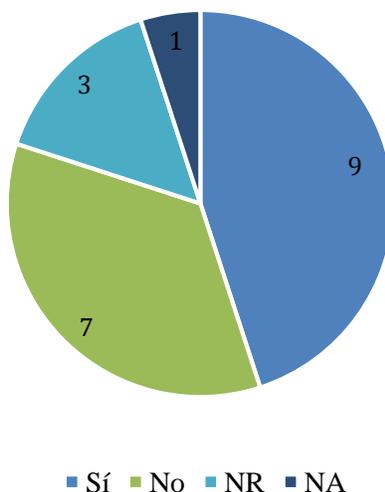


Gráfico 4. *Distribución relativa de la introducción de alimentos antes de los 6 meses de edad al momento de consulta de los infantes que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.*

B. Perfil de preferencias de material educativo de las madres entrevistadas

Se entrevistaron 12 madres que asistieron a la consulta materno-infantil entre enero del 2015 y diciembre del 2019. Para ello se utilizó el formulario del Anexo E “Formulario de preferencia de materiales educativos de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU”. Las edades de las participantes se encuentran en el rango de 27 a 43 años. Todas con una escolaridad universitaria completa excepto una que aún se encuentra estudiando. La mayoría son vecinas de San José, tres de Cartago, dos de Heredia y una de Alajuela.

Respecto a los principales motivos por los cuales las madres llevaron a sus hijos o hijas a consulta, y a como se observa en el gráfico 6, la mitad acudió como apoyo en su proceso de lactancia. De la otra mitad, dos eran madres primerizas con muchas dudas y preocupaciones en torno a la alimentación de sus hijos o hijas y la relación que estos crearan con la misma desde pequeños; y otras dos acudieron para recibir apoyo en lactancia y guía en el inicio de la AC. Una acudió durante su proceso de lactancia por la presencia de Alergia a la Proteína de Leche de Vaca en su bebé (APLV).

Por su parte, otra de ellas refirió ser parte del personal de salud y como tal reconoce que la nutrición es fundamental, por lo que quería que su hijo tuviera contacto con la misma desde pequeño. Según Lutter, Grummer-Strawn & Rogers (2021) los primeros 2 años de vida son un período crítico para que el bebé y el niño pequeño en su desarrollo para que este aprenda a aceptar alimentos y bebidas saludables y establezca patrones dietéticos a largo plazo que promuevan un crecimiento saludable.

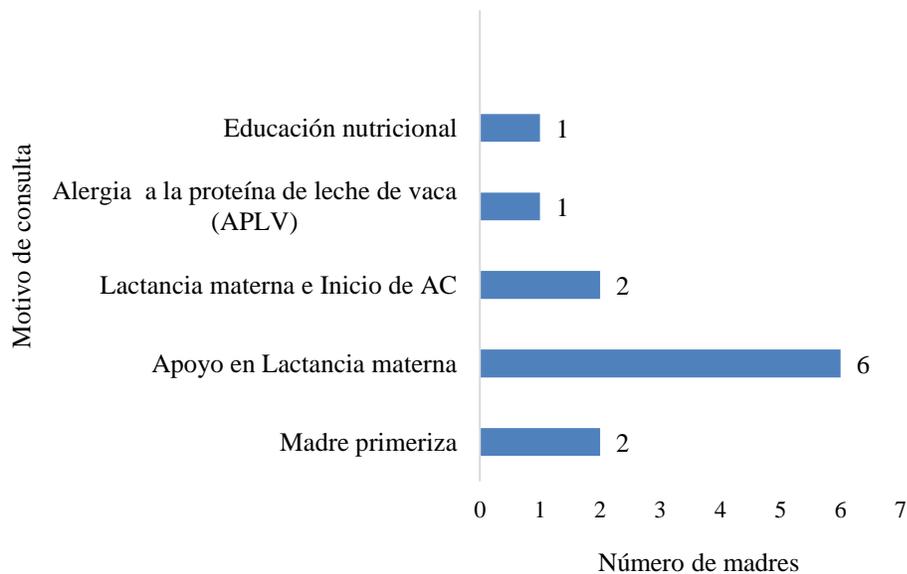


Gráfico 5. Distribución relativa del motivo de consulta de las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.

Como se observa en el gráfico anterior, la mayoría de las mujeres consultan para recibir apoyo durante su proceso de lactancia materna, sin embargo, otras consultaron para recibir apoyo en el inicio de la AC, cuando se presenta APLV en su hijo o hija lactante, cuando son madres primerizas y desean recibir ayuda profesional por la falta de conocimiento con respecto a la alimentación y nutrición del infante, o bien para que su hijo o hija reciba educación nutricional desde una edad temprana.

Las alergias alimentarias son un problema de salud creciente, teniendo un aumento de incidencia durante primer año de vida, siendo el huevo y la APLV los principales alérgenos durante la infancia. Para la APLV no existen signos ni síntomas patognomónicos, por lo que es de suma importancia para su diagnóstico la sospecha clínica y una completa anamnesis y examen físico. Debido a la baja especificidad de síntomas, es relevante la correcta aproximación de confirmación diagnóstica mediante la dieta de eliminación y contraprueba de provocación oral, para evitar tanto falsos positivos y negativos que lleven a indicar medidas de tratamiento nutricionalmente inadecuadas para el paciente, aumentando el riesgo de afectar su adecuado crecimiento y desarrollo y también para la madre que se encuentra lactando, perjudicando su estado nutricional (Cordero, Prado & Bravo, 2018).

A partir de la información recopilada de las entrevistas, se decidió incluir algunos comentarios realizados por las madres entrevistadas que se consideraron relevantes para la investigación. De manera que se demarcaran como “ME#” siendo diminutivo de “Madre Entrevistada” y el número asignado como parte de la muestra.

Una madre comentó: *“La lactancia materna no es tan fácil como lo hacen ver; es muy difícil.”* ME6

Según Lucchini-Raies, Márquez-Doren & Rivera-Martínez (2017), la iniciación e instalación de la lactancia se caracteriza por ser un período de alta vulnerabilidad y de transición; es un periodo de desafíos en el cual son protagonistas los sentimientos de angustia, estrés emocional, cansancio físico y psicológico, que a su vez repercuten en la producción de leche materna. En su estudio, las madres identificaron los profesionales de la salud como fuente significativa de apoyo que las hacía sentirse seguras, confiadas y alentadas a explorar sus capacidades maternas y sobrellevar las dificultades.

Forero, Acevedo, Hernández & Morales (2018) consideran que el desconocimiento de las madres en temas de AC y Lactancia Materna Exclusiva (LME), en términos conceptuales y prácticos, les impide llevar a cabo prácticas adecuadas en LME y, por consiguiente, realizan una mala práctica de la AC. Por tanto, es necesario un apoyo constante de profesionales de la salud, especial, el profesional en nutrición para que cuenten con herramientas que les permitan hacer frente a las distintas barreras que surgen a lo largo de ambos procesos.

“Comprendí que la alimentación de mi bebé era un todo no solo que alimentos le doy, por lo que el entorno que se prepare es importante al igual que mi tranquilidad y seguridad como mamá.” ME10

Por otro lado, la mayoría de entrevistadas consideran que es de suma importancia el uso de material educativo durante la consulta materno-infantil, puesto que este permite visualizar la información y de esta manera, es mejor comprendida y resulta más fácil de recordar. De igual forma, la mayoría recordó la utilización de los modelos de alimentos durante la consulta, así como haber utilizado brochures que la nutricionista encargada de la consulta les dio. Según Carranza (2019) el material educativo sirve como insumo durante la educación nutricional.

“Yo no sabía nada de nutrición y los materiales educativos me ayudaron a comprender mejor las explicaciones porque podía visualizar la información; por lo que el uso de estos me parece indispensable.” ME9

El siguiente gráfico muestra los temas de mayor relevancia para las entrevistadas, después de haber pasado por su proceso de atención en la consulta materno-infantil y que como madres consideran que otros padres, madres, familiares encargados o cuidadores deberían de conocer con respecto a la alimentación y nutrición de su hijo o hija. Para la selección de los temas del material educativo, se tomaron en cuenta las 3 categorías mencionadas.

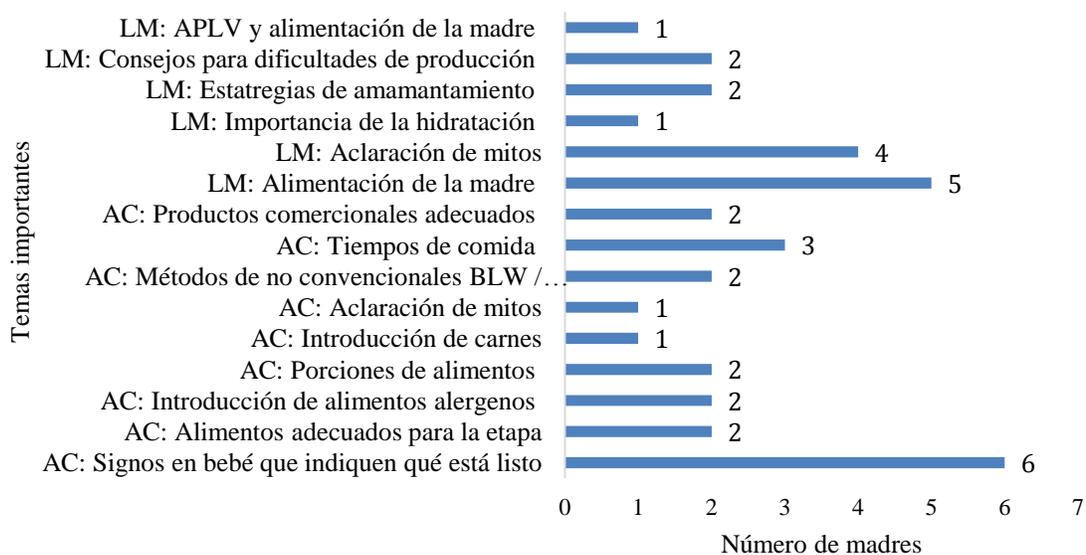


Gráfico 6. Distribución relativa de los temas relacionados con la alimentación que deberían conocer otros padres, madres, familiares encargados o cuidadores según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.

En el gráfico mostrado anteriormente se encuentran dos categorías de temas importantes expuestos por las madres entrevistadas, donde la categoría “AC” se refiere a Alimentación Complementaria y la categoría “LM” se refiere a Lactancia Materna. Cabe recalcar que los temas frecuentemente mencionados por las madres corresponden a la categoría AC.

Por su parte, la mitad de las entrevistadas prefirió que el formato del material educativo fuera impreso pues consideraban mejor tenerlo en físico y poder colocarlo en lugares de la casa donde estuvieran viendo la información constantemente; y la otra mitad que fuera digital, puesto que es una forma más sostenible ambientalmente y pueden tener acceso a la información desde cualquier dispositivo móvil con acceso a internet. Lo anterior no fue considerado un problema puesto que el material educativo se podría diseñar de forma digital con opción de imprimir. Aunado a lo anterior, la mayoría de las entrevistadas (11) afirmó tener fácil acceso a la red de internet, mientras que una afirmó no tenerlo.

En cuanto a la forma del material educativo impreso, la mayoría prefirió el seguido del manual (6), seguido del brochure/panfleto (5) mientras que la minoría prefirió las tarjetas (3) por el tamaño de bolsillo. Sin embargo, a la hora de preguntar utilizando las imágenes de ejemplo cuál forma consideraban más fácil de utilizar, la mayoría prefirió el manual (8) dado que el tamaño es manejable, la información acerca del tema es diversa, más sustanciosa y mejor explicada además de que las imágenes que se utilizan ayudan en la comprensión del mismo; seguido del brochure (6) puesto que el tamaño es adecuado para dar en consulta y el mensaje se encuentra resumido por lo que no toma tanto tiempo de leer; y por último el afiche (1) puesto que suele tener las frases y párrafos cortos, las imágenes ilustrativas y porque es más atractivo a la vista.

“Los panfletos ya no me llaman la atención, siempre se usan y en todo lado dan panfletos.” ME16

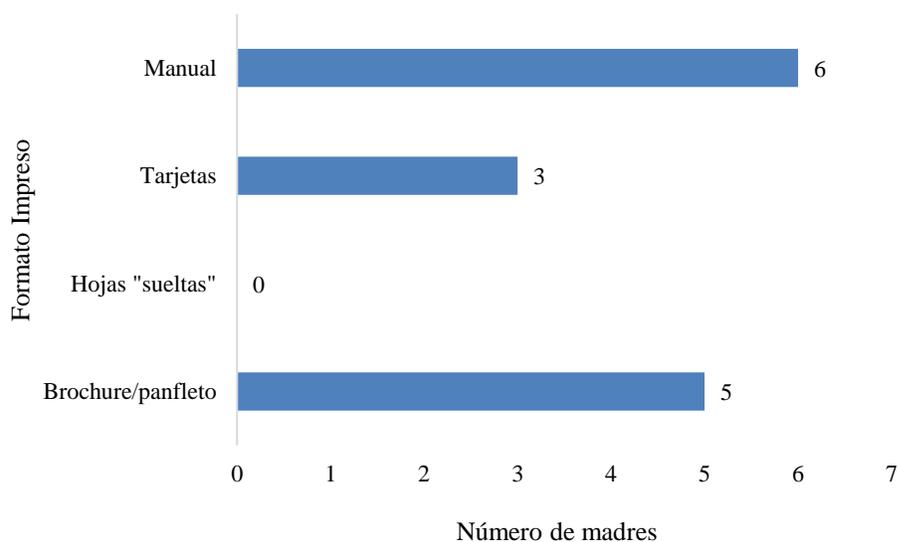


Gráfico 7. Distribución relativa del formato impreso de preferencia según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.

En este mismo orden de ideas, la mayoría opinó que el tamaño más adecuado para el material educativo impreso es el mediano, es decir, una hoja tamaño carta doblada a la mitad o sin doblar dependiendo de la forma del diseño. Mientras que la minoría escogió el tamaño pequeño, como tarjetas (3) de bolsillo, y únicamente una de las madres escogió el tamaño grande.

También, al preguntar acerca de los colores de preferencia, las mayorías de las madres (5) optaron por los colores cálidos tipo amarillo, naranja, rojo, rosado puesto que les parecen más llamativos y por ende atractivos. Por el contrario, otras (4) prefirieron los colores fríos como el azul, morado y verde; mientras que la minoría optó por los colores con tonalidades suaves o pasteles (3).

“Los colores son importantes porque captan la atención, por lo que no recomiendo un fondo de color no blanco o negro; y cuando hay mucho texto no se suele terminar de leer.” ME19

El color es la herramienta más influyente de la que se dispone cuando se trata de transmitir un mensaje por un medio gráfico; es un medio muy eficaz para crear ambientes y tonos. La información previa sobre el color y las capacidades de cada receptor para percibirlo proporcionan al color diferentes significados. Por su parte los colores cálidos son colores energéticos y dinámicos (Torres de León, Fierro Silva & Landeros Lorenzana, 2016); por tanto, son ideales para representar la etapa de AC.

Cuando se les preguntó acerca de la extensión del contenido en el material educativo, la mayoría prefirió que dicha información se presentara en forma de puntos clave, es decir, en ideas principales de la información; seguido de mensajes cortos que expliquen un poco más las ideas principales, pero de forma resumida; mientras que otras prefirieron los mensajes largos que permitan tener una mejor explicación de las ideas principales. Únicamente, se mencionó la categoría “otros” para expresar que la extensión del mensaje dependerá en sí de la forma en que se diseñe material educativo. Los detalles se muestran el gráfico que se presenta a continuación.

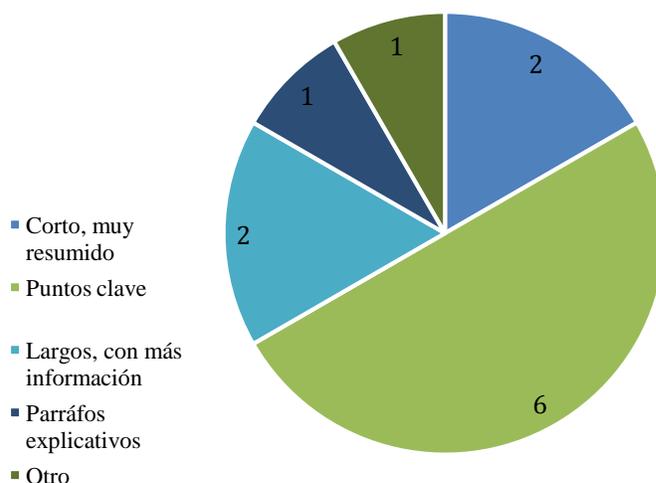


Gráfico 8. *Distribución relativa de la preferencia de extensión de los mensajes del material educativo, según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.*

Por otra parte, y en lo que corresponde al material informativo digital, las páginas web (6) son las plataformas más utilizadas por las madres para educarse (ver gráfico 10); en segundo lugar, la red social de Facebook® (5) seguido por “blogs” informativos de internet (4). Cabe mencionar que al igual que en las preguntas anteriores algunas madres escogieron más de una opción.

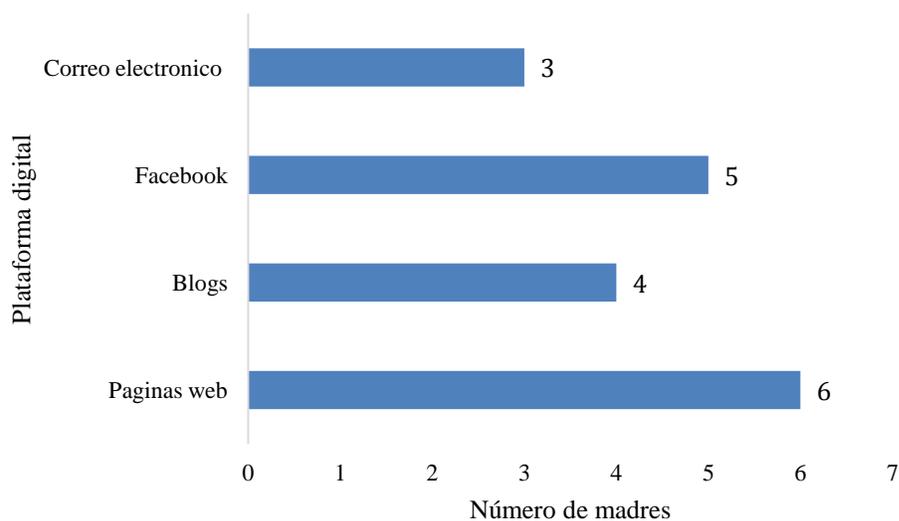


Gráfico 9. *Distribución relativa de la plataforma digital de preferencia para revisar en internet, según las madres entrevistadas que asistieron a la consulta materno-infantil, PREANU, UCR, de enero del 2015 a diciembre del 2019.*

Por su parte, cuando se les preguntó a las madres por sugerencias en cuanto al material educativo diferente al visualizado en las imágenes de ejemplos, varias sugirieron realizar videos cortos con la información acerca de un tema en específico y que estos se encuentren disponibles en plataformas digitales como YouTube® al cual puedan acceder desde sus dispositivos móviles. Además, sugirieron el uso de plataformas digitales como Instagram®, puesto que los “posts” suelen ser cortos en puntos clave e incluso se pueden incluir links de videos. Otras sugirieron la creación de una “app” o aplicación para dispositivos móviles donde se pueda obtener la información de forma rápida y sencilla. Asimismo, algunas madres comentaron que prefieren que se utilicen imágenes que representen la maternidad forma realista con el fin de sentirse identificadas y así conectar con la información que están recibiendo.

“Innovar por medio de materiales que no solo sean visuales sino auditivos para mayor claridad y mejor apego al tema como videos cortos que además sean digitales para tener mayor accesibilidad y poder compartir la información.” ME1

“Hoy en día, creo que una buena opción sería una aplicación (App) para el celular en cual existan preguntas con las respuestas o bien la información para uno buscar; sin embargo, en lo personal sigo prefiriendo material impreso.” ME18

En el cuadro que se presenta a continuación se presenta un resumen de las preferencias de material educativo de las madres entrevistadas, así como los aspectos positivos y negativos relacionados con la toma de decisiones respecto al material educativo por desarrollar.

Cuadro 3

Resumen de las preferencias de material educativo, incluyendo las ventajas y desventajas y la toma de decisión con respecto a los distintos aspectos del material final por elaborar.

Opción de preferencia	Ventajas	Desventajas	Balance de toma de decisión
Formato digital e impreso	De ser digital información estará siempre disponible, se puede compartir con facilidad y es ambientalmente amigable.	Algunas madres aún prefieren el formato impreso por familiaridad.	Se escoge el formato digital puesto que siempre estará la opción de que la persona a cargo imprima el material por su cuenta si así lo desea.
Forma de Manual	Es un tamaño adecuado, fácil de transportar y con el espacio para agregar bastante información sobre el tema.	Algunas madres pueden sentirse indispuestas dependiendo de la extensión que tenga este tipo de material.	El manual es la forma de material impreso de preferencia por las madres y se considera apropiado para el público meta, no obstante, se decide llamarlo <i>fascículo</i> dado que la extensión del mismo no será tan larga como la de un manual.
Tamaño mediano	Es un tamaño fácil de transportar en caso de ser impreso y con el espacio suficiente para la información que se desee abordar.	Dependiendo de la cantidad y extensión de la información podría ser que el tamaño no sea el más adecuado.	El tamaño mediano fue el tamaño de preferencia por las madres puesto que lo consideraron adecuado para el material y en caso de ser impreso, también

			es fácil de transportar.
Puntos clave	Fácil y rápido de leer.	Consiste en texto de menor extensión por lo que los temas no se podrían desarrollar de forma explicativa.	Los temas por desarrollar son muy importantes y por ende, necesitan una explicación amplia; por lo que se decide realizar un contenido más largo con mayor explicación.
Colores cálidos	Son colores llamativos y alegres	Podrían generar repulsión a la vista de los lectores al ser muy llamativos. Algunas madres prefieren los colores opuestos, fríos como el azul, morado, verde etc. mientras que otras prefieren los colores pasteles porque les parecen más acordes a la etapa de sus hijos.	Se escoge utilizar colores cálidos por ser llamativos, así como colores fríos en tonalidades pasteles para dar contraste a los llamativos y de esta manera generar una mejor aceptación a la vista de los lectores.

Tomando en cuenta los resultados de las preferencias de material educativo expuestos anteriormente y el balance en la toma de decisiones con respecto a los distintos aspectos físicos del material, así como las sugerencias dadas por las madres entrevistadas, se puede concluir que es importante desarrollar material educativo en las dos categorías de temas, AC y LM. Por tal motivo, se decide realizar un material educativo tipo fascículo donde se agrupen los temas relacionados a la AC; mientras que, para los temas de LM se realizarán otros dos tipos de material educativo: “carruseles” (láminas informativas consecutivas y dependientes) para colgar y compartir por redes sociales y videos de máximo 3 minutos.

1. Revisión bibliográfica

En cuanto a la revisión bibliográfica, se utilizó la base de datos SIBDI y Google Académico. Se recopilaron un total de 50 artículos científicos enfocados en la distribución relativa de los temas relacionados con la alimentación que deberían conocer otros padres, madres, familiares encargados o cuidadores según las madres entrevistadas. De los cuales se utilizaron aquellos artículos que concordaron entre sí, en cuanto a recomendaciones específicas que suplieran la información necesaria para satisfacer dicha necesidad expresada por las madres. Para ello se elaboró un mapa conceptual con la información resumida basada en 36 artículos. El mapa conceptual muestra la información recopilada dividida en dos grandes partes: Lactancia Materna y Alimentación Complementaria (ver Anexos K y L).

C. Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil

Con la información que se recolectó durante la etapa I de diagnóstico, se desarrolló y diseñó el material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU bajo dos grandes temas: Lactancia Materna y Alimentación Complementaria. Se tomó toda la información y los temas sugeridos por las madres entrevistadas, así como aquellos temas que se consideraron relevantes para la consulta.

Se elaboraron tres tipos de materiales educativos distintos con una misma paleta de colores (Figura 1) y letra (Figura 2), todos en formato digital: Carrusel, Fascículo y Video.

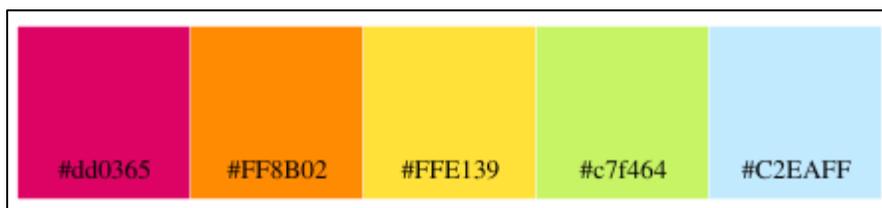


Figura 1. Paleta de colores utilizada para desarrollar los materiales educativos en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la UCR. Nota. Elaboración propia en Canva.

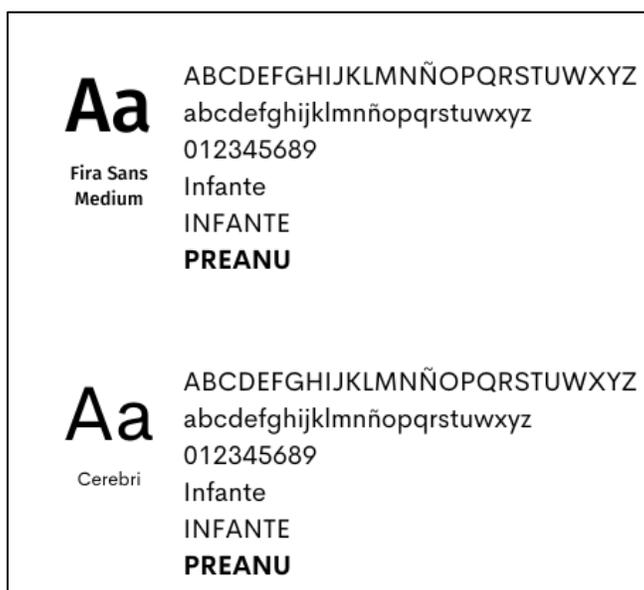


Figura 2. Tipografía utilizada en el desarrollo de los materiales educativos en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la UCR. Nota. Elaboración propia en Canva.

Un “Carrusel” comprende una serie de láminas consecutivas y dependientes entre sí que brindan información con respecto a un tema en específico; se diseñaron 2 carruseles con los siguientes temas:

- “¿Cómo debe ser la alimentación de una madre en lactancia? (Anexo M)
- “Estrategias para enfrentar dificultades durante la Lactancia Materna” (Anexo N)

Dichos carruseles constan de 10 y 11 láminas respectivamente. Cada carrusel abarca la información relevante del tema respectivo de forma breve, clara y sencilla, con diseño, letra e imágenes acordes al contenido. Usualmente los carruseles son utilizados para compartir por medio de redes sociales, en este caso la persona encargada de la consulta podrá disponer de ellos para entregar a las madres, padres, familiares o personas en función de cuidadores por medio del WhatsApp del PREANU o correo electrónico según la preferencia del usuario de la consulta.

Por su parte, un “Fascículo” comprende una serie de páginas con información o contenido de carácter educativo acerca de la etapa de la Alimentación Complementaria; son presentados en tamaño media carta y forman parte de un folleto digital. Se diseñaron cuatro fascículos con los siguientes temas:

- “En qué consiste la Alimentación Complementaria (AC) y cuándo iniciar” (Anexo Ñ)
- “Alimentación Complementaria (AC) según el método tradicional” (Anexo O)
- “Introducción de alimentos alergénicos durante la Alimentación Complementaria (AC)” (Anexo P)
- “Alimentación Complementaria (AC) según métodos no tradicionales: BLW vs BLISS” (Anexo Q).

Cada fascículo abarca la información relevante del tema respectivo de forma clara, sencilla, completa y con diseño, letra e imágenes acordes al contenido. Todos los fascículos son dependientes entre sí y cuentan con un orden respectivo de secuencia a la hora de entregarse en la consulta.

En cuanto a los videos diseñados, estos conforman una colección de 13 videos cortos acerca de “Mitos en torno a la Lactancia Materna” (Anexo R). Tienen una duración de no más de 1 minuto y 30 segundos; al ser una colección poseen el mismo formato de diseño. Al igual que con los Carruseles, la persona encargada de la consulta podrá disponer de ellos para entregar a los usuarios de la consulta por medio de WhatsApp del PREANU o correo electrónico según la preferencia del mismo. Los mitos utilizados en los videos se muestran a continuación:

Mito 1: " La Lactancia Materna es dolorosa"

Mito 2: "El calostro no es suficiente porque no llena y no es bueno"

Mito 3: "Los senos pequeños producen una insuficiente cantidad de leche"

Mito 4: "La madre debe comer alimentos especiales para aumentar la leche materna"

Mito 5: "No se debe despertar al bebé durante la noche para alimentarlo ya que el sueño alimenta tanto como la leche materna"

Mito 6: "No se debe amamantar después del ejercicio"

Mito 7: "La leche materna extraída se echa a perder inmediatamente"

Mito 8: "La Lactancia Materna se debe suspender si la madre queda embarazada"

Mito 9: "La Lactancia Materna es una forma confiable de natalidad"

Mito 10: " Se debe amamantar al bebé en un horario regular, cada 2 a 3 horas, durante 10 a 15 minutos en cada pecho"

Mito 11: Se debe suspender la Lactancia Materna si el bebé está enfermo"

Mito 12: "La madre debe amamantar si fuma tabaco porque este no le hace daño al bebé mientras no fume cerca de él o ella"

Mito 13: " La leche materna después del primer año de vida del bebé ya no alimenta"

Cada material educativo elaborado posee su propia ficha técnica en donde se detalla cómo utilizar el material y su mensaje principal, así como a la población a la que se encuentra dirigido. Dicha ficha será utilizada por la persona encargada de la consulta quien a su vez es la encargada de brindar el material a los usuarios.

D. Evaluación del material educativo

La evaluación de un material educativo es una prioridad y generalmente el análisis se hace con respecto a aspectos técnicos, pedagógicos y de diseño. Dicha evaluación es un proceso sistemático que realimenta al profesional sobre su quehacer y le permite continuar de acuerdo con los objetivos o corregir acorde con los resultados que se obtienen. Los

materiales didácticos, al ser evaluados, ofrecen una realimentación enriquecedora y precisa que lleva a tomar las mejores decisiones en el ámbito educativo, respaldado en los resultados (Morales-Muñoz, 2019; Gabarda-Méndez, Marín-Suelves & Romero-Rodrigo, 2021).

Para realizar la evaluación, en el protocolo se propuso que el material desarrollado fuera evaluado por tres profesionales en nutrición que se dedicaran de forma exclusiva al área materno-infantil en el PREANU, en el sector público o en el privado, o bien a conveniencia. Dada la importante cantidad de material educativo elaborado, se envió solicitud de evaluación a 13 profesionales del área materno-infantil, sin embargo, se recibió retroalimentación de 7 profesionales. En cuanto a la distribución del material, se le entregó uno o dos materiales a cada profesional con sus respectivos formularios de evaluación. El tiempo límite fue de 7 días hábiles.

A partir de la colaboración de los profesionales se logró evaluar los dos carruseles, los cuatro fascículos y el video “*Mitos en torno a la Lactancia Materna #1*” en formato final con otros 6 guiones de videos. Dada la baja respuesta por parte de los profesionales, todos los materiales fueron evaluados solo una vez por un único profesional excepto el Fascículo 4: “*Alimentación Complementaria (AC) según métodos no tradicionales: BLW & BLISS*” que fue evaluado por 2 profesionales.

Una vez que los profesionales revisaron el material, fueron evaluadas las principales observaciones o recomendaciones. Entre los aspectos más relevantes que se consideraron para la mejora de los materiales se mencionan principalmente los siguientes puntos:

Fascículos

- Páginas muy cargadas, se aconseja resumirlos o espaciar la información.
- Diseños de portadas muy cargados.
- Fascículo 1: “*En qué consiste la Alimentación Complementaria (AC) y cuándo iniciar*”: Se aconseja eliminar gráfica de cuándo dar inicio a Alimentación Complementaria según distintas entidades porque puede generar confusión; solo dejar la parte escrita.

- Fascículo 2 y 4: el cuadro de orientación para introducción de alimentos según edad puede generar confusión en lectores.

Carruseles:

- Carrusel “*¿Cómo debe ser la alimentación de la madre en lactancia?*”: valorar si hacer referencia a la parte integral de los granos de cereales; valorar incluir apartados sobre uso de condimentos y omega-3 que debe ser suplementado; valorar incluir fibra; valorar incluir una primera sección con importancia del tema de forma breve?
- Carrusel “*Estrategias para afrontar dificultades durante Lactancia Materna*”: considerar la inclusión (en una única lámina) de cuáles son las complicaciones maternas de la lactancia materna que se pueden presentar (ejemplo: mastitis, grietas, abscesos) y a quién acudir en caso de notarlas y la recomendación de cuando se debe buscar ayuda; considerar cambiar el título del carrusel dado que la información toca temas orientados principalmente a consejos y estrategias generales para hacerle frente o lograr una buena lactancia materna; la penúltima lámina (#8) podría generar sentimientos encontrados en aquellas madres que estén atravesando dificultades o que poseen ciertas expectativas acerca de su lactancia en caso de estar embarazadas, de manera que, podría afectar el vínculo con su bebé; valorar incluir datos de la relevancia y beneficios nutricionales de la lactancia materna.

Además de ser evaluado por profesionales, el material también fue evaluado por 10 de las 12 madres que participaron durante la etapa de diagnóstico. Estas evaluaron el Carrusel “*¿Cómo debe ser la alimentación de la madre en lactancia?*”, el Fascículo 1: “*Alimentación Complementaria (AC) según el método tradicional*” y el video “*Mitos entorno a la Lactancia Materna #1*” en formato final. Todas las madres consideraron que el material tipo Carrusel no estaba “recargado” y que la información era concisa y contaba con una excelente elección de colores; ninguna realizó recomendaciones específicas.

Por su parte, dentro de los aspectos más relevantes que se consideraron para mejorar el fascículo está el dividir el contenido en más páginas para evitar que el material se

vea saturado, así como reajustar el diseño de la portada y contraportada para disminuir el ruido visual. Lo anterior coincidió con la recomendación de los expertos.

A continuación, se muestran algunos comentarios realizados por las madres en su retroalimentación:

“Los colores que utiliza en la portada y contraportada están muy saturados, generando mucho ruido visual con las imágenes y la tipografía, provocando que sea difícil su lectura. Podría solucionarlo bajando la saturación de las manchas de color.” ME6

A todas las madres les pareció muy útil la información contenida en el fascículo, sin embargo, consideran que es mucha información para considerar escribir en Braille o lenguaje inclusivo para personas no videntes por lo que una madre sugirió grabar el contenido.

“Es súper útil, ojalá llegue a estar disponible en EBAIS, hospitales, Cen-Cinai, redes de cuidado, guarderías.” ME7

“Para ello podría grabarse para no videntes, porque es mucho texto me parece como para hacerlo en lenguaje de relieve.” ME18

Con respecto al video en versión final evaluado no hubo sugerencias de cambio por parte de los profesionales y las madres; al igual para los guiones de videos revisados por los profesionales.

E. Reajuste del material educativo

El reajuste del material educativo desarrollado se llevó a cabo en primer lugar a partir de las observaciones de los profesionales en nutrición que realizaron la evaluación, las cuales mayoritariamente tuvieron que ver con el contenido del material y a excepción de los fascículos cuya retroalimentación también incluyó aspectos de diseño. Solo hubo una observación que se acogió para todos los materiales diseñados y fue la de reordenar los logos de las entidades involucradas en la creación de los materiales.

En cuanto a los fascículos, se aceptó el reajustar el diseño de la portada al aumentar la transparencia de las figuras abstractas decorativas y reducir su tamaño; así como espaciar más el contenido de las páginas generando un resultado de menos contenido por página, pero más páginas para evitar el ruido visual. También, se aceptó la sugerencia de eliminar el gráfico 1 presentado en el Fascículo 1: *“En qué consiste la alimentación Complementaria (AC) y cuándo iniciar”*.

Para el Fascículo 2: *“Alimentación Complementaria (AC) según el método tradicional”* se decide no eliminar el gráfico de orientación para la introducción de alimentos según la edad dado que es un cuadro resumen que tiene el fin de orientar a la madre, padre, familiar o cuidador en la introducción de alimentos; y por tanto el gráfico se mantiene también en el Fascículo 4: *“Alimentación Complementaria según métodos no tradicionales: BLW & BLISS”*.

Por su parte para el Carrusel *“¿Cómo debe ser la alimentación de la madre en lactancia?”* se decidió no acoger la recomendación de agregar una lámina con contenido acerca del consumo de Omega-3 y de fibra, puesto que estas no fueron necesidades expuestas por las madres durante el diagnóstico y por ende no se realizó la investigación pertinente. No obstante, se agregó una lámina extra con una breve explicación de la importancia del tema.

De igual forma, se decidió aceptar el cambio de nombre al segundo Carrusel a *“Estrategias para el fomento de la Lactancia Materna”* así como agregar una lámina extra exponiendo las principales complicaciones durante la lactancia y a quién acudir en caso de presentarlas. Además, se agregó a la última lámina los beneficios de la lactancia para la madre y el bebé.

VI. CONCLUSIONES

1. La población atendida en la consulta materno infantil del PREANU se caracteriza por una edad promedio de 32 años y alta escolaridad con trabajos formales. Todas tuvieron control prenatal durante su embarazo y residen dentro del Gran Área Metropolitana (GAM). Estas consultaron por sus hijos e hijas

menores de dos años de edad con temas relacionados a apoyo durante la lactancia materna y alimentación de la madre durante la misma, transición a Alimentación Complementaria y en ocasiones por Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (APLV).

2. Los temas de mayor consulta que se manifiestan en la consulta materno-infantil del PREANU son relacionados a dos grandes temas: Lactancia Materna con los siguientes temas específicamente: alimentación de la madre, estrategias para afrontar dificultades, mitos, entre otros; y Alimentación Complementaria con los siguientes subtemas específicamente: método tradicional vs no tradicionales, introducción de alimentos alergénicos entre otros.
3. Todas las madres entrevistadas tienen fácil acceso a internet, la mayor preferencia estuvo relacionada con recibir el material de forma digital, con la opción de impresión. En cuanto al material, los colores cálidos y fuertes son los más gustados, con información ampliamente explicada y en un tamaño mediano.
4. Los temas sugeridos por las madres entrevistadas durante el diagnóstico fueron los temas utilizados para elaborar los materiales educativos, dado que se consideraron temas de interés e importantes para reforzar la consulta materno-infantil en función de su naturaleza y el criterio de la nutricionista encargada. Siendo cada tema desarrollado de manera amplia y actualizada mediante una extensa revisión bibliográfica.
5. Se elaboraron un total de 19 materiales educativos dirigidos a las madres, padres, familiares o personas en función de cuidadores que asistan a la consulta materno-infantil del PREANU; divididos en tres tipos de material: carrusel (2), fascículo (4) y video (13). Todos diseñados bajo una misma paleta de colores y tipografía.
6. Para la etapa de evaluación del material educativo se obtuvo respuesta de un total de 7 expertos en nutrición. Entre los aspectos más relevantes de su

retroalimentación destacan los siguientes cambios en cuanto al contenido y diseño de los materiales: disminuir el ruido visual de los Fascículos en las portadas y espaciar su contenido en más páginas; así como agregar información breve y de importancia en ambos Carruseles.

7. Para la etapa de evaluación del material educativo se recurrió a las mismas madres entrevistadas en la etapa diagnóstica. A todas las madres que aceptaron participar les parecieron apropiados los materiales en cuanto al diseño y tipo de material; también, consideraron que la información estaba completa y bien explicada. La retroalimentación más relevante fue dividir más la información de las páginas de los fascículos para que las mismas no quedaran tan cargadas visualmente.
8. En el reajuste del material educativo fueron incluidas únicamente aquellas correcciones propuestas por los profesionales que se consideraron pertinentes, así como ciertas observaciones relacionadas con el diseño visual de parte de las madres entrevistadas. Con estos cambios se obtuvo la versión final de los materiales educativos.

VII. RECOMENDACIONES

A. Al proyecto

- Enviar los materiales desarrollados en su versión borrador para evaluación por parte de los profesionales y las madres, crear una marca de agua que impida que estos puedan ser plagiados y así proteger los derechos de autor.
- Valorar la incorporación de temas como consumo y suplementación de Omega-3 y fibra en el Carrusel “*¿Cómo debe ser la alimentación de la madre en lactancia?*”.
- Dado que se diseñaron materiales educativos en diversas categorías y en una cantidad importante, puede ser interesante reflexionar en relación con la cantidad de material elaborado vs. la cantidad de profesionales que estén dispuestos a evaluarlo, de forma tal que se priorice, por ejemplo, desarrollar menos cantidad de material pero que el mismo sea evaluado por al menos 2 profesionales.

B. Al PREANU

El Programa de Educación y Atención Nutricional (PREANU) de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, donde se brinda consulta nutricional, es también la sede donde se va a impartir el material educativo, por lo que deberían tomar en cuenta ciertos aspectos relacionados con el mismo:

- Divulgar que existe este material a las nutricionistas que impartan la consulta materno-infantil y su forma de uso.
- Incorporar el material educativo elaborado a la guía de atención nutricional dirigida a la mujer en posparto diseñada por la Lic. Natasha Niño, quien también realizó su proyecto de graduación en PREANU en el marco de esta consulta nutricional.
- Asegurarse de brindar el material a todas las madres, padres, familiares encargados o personas en función de cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU cuando se considere necesario.
- Facilitar el material educativo de acuerdo al motivo de consulta de la madre, padre, familiar encargado o persona en función de cuidador.
- Recalcar durante la consulta materno-infantil la importancia de los temas tratados en el material educativo.
- Evaluar, mediante una encuesta, el formato de preferencia de material educativo de las madres, padres, familiares encargados o personas en función de cuidadores que asisten a la consulta nutricional materno-infantil, pues dependiendo de la preferencia de la persona, el material se puede entregar de forma digital o impresa por parte de la nutricionista encargada de la consulta.
- Asegurarse que la información que se imparte, siempre sea actualizada.
- Se recomienda a estudiantes o profesionales en nutrición realizar algún tipo de evaluación a las madres, padres, familiares encargados o personas en función de cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil con el fin de evaluar el impacto en la adquisición o reforzamiento de temas importantes relacionados con la nutrición y alimentación de sus hijos e hijas menores de dos años a partir del material educativo elaborado.

VIII. ANEXOS

Anexo A. Cuadro descriptivo de tipos de entrevista Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá [INCAP]

Cuadro 2

Características de las técnicas de validación: entrevista estructurada y entrevista semiestructurada

Tipo de validación	Descripción	Ventajas	Desventajas	Recursos
Entrevista abierta o semiestructurada	Sirven para indagar más acerca de las creencias, actitudes, preocupaciones y motivaciones individuales. Son útiles para abordar temas sensibles y sondear a fondo un tema. Proporcionan información cualitativa.	La oportunidad de sondear a entrevistados individuales. La oportunidad de hablar de temas delicados o emotivos sin que otros intervengan. La oportunidad de entrevistar a grupos de acceso difícil yendo a sus propios hogares o a los lugares que seleccionen.	Organización, realización y análisis requieren tiempo. La información obtenida no puede utilizarse para hacer generalizaciones amplias	Un entrevistador capacitado Una guía de entrevista
Entrevista individual estructurada	Contacto entre un entrevistador y un entrevistado, el primero hace preguntas y codifica respuestas. Proporcionan un medio sistemático de medir prevalencia de actitudes y criterios de validación de material.	Proporciona datos cuantificables. Permite realizar proyecciones válidas a grandes poblaciones del grupo objetivo si el marco muestral es representativo.	Más costosas en tiempo y recursos. Carecen de capacidad para descubrir campos de información no abordados específicamente por los investigadores. Las respuestas indican aspectos cognoscitivos y comportamientos “declarados”, no comportamientos reales.	Entrevistadores capacitados. Cuestionarios válidos. Sistema de análisis de datos.

Fuente: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá [INCAP]. (s.f). *Técnicas para validar materiales educativos*. Recuperado de <http://bvssan.incap.int/local/E/E-1377.pdf>

Anexo B. Cuadro de operacionalización de variables

Objetivo específico	Identificación de la variable	Definición Conceptual de la variable	Dimensiones de la variable	Indicador de la variable (1)	Nivel de medición de la variable	Operacionalización de la variable	Items que se contemplan en el IRD para poder operacionalizar ese objetivo
Caracterizar la población atendida en la consulta materno-infantil del PREANU.	Caracterización de la población	Se define como la caracterización de la población meta en términos sociodemográficos y aspectos relacionados con la salud con el fin de establecer los parámetros del contexto social que sirvan como base para la selección del tipo de material educativo a diseñar	<p><i>Características socio demográficas:</i> La condición de la madre, padre, familiar encargados o cuidador en términos de edad, sexo, ocupación, estado civil, escolaridad, residencia. Así como del infante</p> <p>Edad: años cumplidos al momento de la investigación.</p> <p>Sexo: de la persona entrevistada Femenino Masculino</p>	<p>Frecuencia absoluta por años cumplidos</p> <p>Frecuencia absoluta por sexo</p>	<p>Ordinal</p> <p>Nominal</p>	<p>Anexo D</p> <p>Anexo D</p>	<p>Preg. A1</p> <p>Preg. A2</p>

			Ocupación: actividad a la que se dedica.	Frecuencia absoluta por ocupación	Nominal	Anexo D	Preg. A5
			Escolaridad: último año de estudios formales aprobados.	Frecuencia absoluta por nivel educativo	Nominal	Anexo D	Preg. A6
			Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Universidad incompleta Universidad completa				
			Estado civil: del padre, madre o encargado Soltera(o) Casada (o) Divorciada (o) Unión libre Viuda (o) Otro	Frecuencia absoluta por estado civil	Nominal	Anexo D	Preg. A7
				Frecuencia absoluta por provincia	Nominal	Anexo D	Preg. A8

			<p>Provincia de residencia: provincia donde reside el entrevistado</p> <p>Control prenatal: la madre tuvo control prenatal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si 2. No <p>Motivo de consulta: razón(es) por la cual asiste a la consulta nutricional</p> <p>Enfermedades familiares: enfermedades que padezca la madre, padre, abuelos materno o paternos</p> <p>Hipertensión Cáncer Diabetes Osteoporosis Colesterol alto Problemas de tiroides Triglicéridos altos</p>	<p>Frecuencia absoluta por control prenatal de la madre</p> <p>Frecuencia absoluta por motivo de consulta</p> <p>Frecuencia absoluta por enfermedades familiares</p>	<p>Nominal</p> <p>Razón</p> <p>Nominal</p>	<p>Anexo D</p> <p>Anexo D</p> <p>Anexo D</p>	<p>Preg.A9</p> <p>Preg. A10</p> <p>Preg. A11</p>
--	--	--	---	--	---	---	---

			<p>Obesidad Otra</p> <p><u>Infante</u></p>	Frecuencia absoluta por sexo del infante	Nominal	Anexo D	Preg A12
			<p>Sexo: sexo del infante Masculino Femenino</p> <p>Edad cumplida (años y meses)</p>	Frecuencia absoluta por años cumplidos del infante	Ordinal	Anexo D	Preg. A13
			<p><i>Antecedentes de evaluación clínica del paciente:</i> se refiere a historial clínico del infante</p>	Frecuencia absoluta por tipo de nacimiento	Nominal	Anexo D	Preg.A14
			<p>Tipo de nacimiento Simple Múltiple</p> <p>Clasificación de recién nacido</p> <p>RNP</p>	Frecuencia absoluta por clasificación de recién nacido	Nominal	Anexo D	Preg.A.15

			RNT			
			RNPs			
			PEG			
			AEG			
			GEG	Frecuencia absoluta por semanas de gestación	Ordinal	Anexo D
			Semanas de gestación al nacer			Preg. A16
				Promedio de peso en kg	Ordinal	Anexo D
			Peso al nacer			Preg.A17
				Promedio de longitud en cm	Ordinal	Anexo D
			Longitud al nacer			Preg. A18
				Promedio de circunferencia cefálica al nacer en cm	Ordinal	Anexo D
			Circunferencia cefálica al nacer			Preg. A19
				Frecuencia absoluta por sufrimiento fetal	Nominal	Anexo D
			Sufrimiento fetal			Preg. A20
			1. Sí			

			2. No	Frecuencia absoluta por padecimientos del infante	Nominal	Anexo D	Preg. A21
			Padecimientos del infante 1. Sí 2. No				
			<i>Datos antropométricos:</i>	Promedio de peso en kg	Ordinal	Anexo D	Preg. A22
			Peso: peso del infante en kg al momento de consulta	Promedio de longitud/talla en cm	Ordinal	Anexo D	Preg. A23
			Longitud: altura del infante en centímetros al momento de consulta.	Frecuencia absoluta por peso/talla	Nominal	Anexo D	Preg. A24
			Peso/Talla (P/T)	Frecuencia absoluta por peso/edad	Nominal	Anexo D	Preg. A25
			Peso/Edad (P/E)	Frecuencia absoluta por talla/edad	Nominal	Anexo D	Preg. A26
			Talla/Edad (T/E)				

			<p><i>Historia Dietética:</i> análisis de ingesta alimentaria</p> <p>Lactancia materna exclusiva: el infante tuvo lactancia materna exclusiva o no</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí 2. No <p>Introducción de alimentos antes de los 6 meses: el infante comió antes de los 6 meses</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí 2. No <p>Sustituto de leche materna: cuál sustituto de leche utilizó el infante</p> <p>Leche de vaca Fórmula láctea Otro</p>	<p>Frecuencia absoluta por recibir lactancia materna exclusiva</p> <p>Frecuencia absoluta por introducción de alimentos antes de los 6 meses</p> <p>Frecuencia absoluta por sustituto de leche utilizado</p> <p>Frecuencia absoluta por</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>	<p>Anexo D</p> <p>Anexo D</p> <p>Anexo D</p> <p>Anexo D</p>	<p>Preg. A27</p> <p>Prg. A28</p> <p>Preg. A29</p> <p>Preg. A30</p>
--	--	--	---	---	---	---	--

			<p>Formula láctea: si el infante utilizó formula láctea: ¿cúal tomó? ¿Cómo la preparaba?</p>	<p>utilización de fórmula láctea</p> <p>Frecuencia absoluta por edad cumplida</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Anexo D</p>	<p>Preg. A31</p>
			<p>Edad a la que ofreció alimentos al infante</p>	<p>Frecuencia absoluta por problemas en la introducción de alimentos sólidos</p>	<p>Nominal</p>	<p>Anexo D</p>	<p>Preg. A32</p>
			<p>Problemas con la introducción de alimentos: si el infante presentó algún problema durante la introducción de alimentos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí(cuáles) 2. No 	<p>Frecuencia absoluta por presencia de alergias o intolerancias alimentarias</p>	<p>Nominal</p>	<p>Anexo D</p>	<p>Preg. A33</p>
			<p>Alergia o intolerancia: si el infante presenta alguna alergia o intolerancia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí 2. No 	<p>Frecuencia absoluta por</p>	<p>Nominal</p>	<p>Anexo D</p>	<p>Preg. A34</p>

				comer en horario regular			
			Come con horario regular: si el infante realiza los tiempos de comida todos los días a la misma hora.				
Determinar los temas de mayor consulta que se manifiestan en la consulta materno-infantil del PREANU	Temas de mayor consulta	Aquellos temas que se hayan manifestado más en las consultas por parte de los padres, madres, familiares encargados o cuidadores	Principales motivos de consulta Temas que tengan que ver con alimentación y nutrición del infante o bien creencias o mitos en cuanto a la etapa 1. Lactancia materna 2. Alimentación Complementaria (tiempos de comida, orden de introducción de alimentos, cantidades de introducción) 3. Ambas	Frecuencia absoluta por motivos de consulta Frecuencia absoluta por temas de interés	Nominal Nominal	Anexo E Anexo E	Preg. B7 Preg. B9
Determinar las preferencias de material educativo según	Perfil de preferencias de materiales educativos	Se define como Todos los hábitos, gustos,	Uso de material educativo: padres, madres, familiares encargados o	Frecuencia absoluta por uso de material	Nominal	Anexo E	Preg. B6

			<p>Tarjetas Manuales o rotafolios Hojas "sueltas" Otro</p>		Nominal	Anexo E	Preg. B13
			<p>Tamaño en el que prefiere el material impreso: Grande Mediano Pequeño (de bolsillo)</p>	<p>Frecuencia absoluta por preferencia de tamaño del material</p>	Nominal	Anexo E	Preg. B14
			<p>Plataforma digital que más usa para revisar material: Páginas web Facebook Blogs Correo electrónico Otro</p>	<p>Frecuencia absoluta por plataforma digital que más usa</p>	Nominal	Anexo E	Preg. B15
			<p>Preferencia de extensión de los mensajes: Cortos, muy resumidos Largos, más información Puntos clave</p>	<p>Frecuencia absoluta por preferencia de extensión en los mensajes</p>	Nominal	Anexo E	Preg. B15

			<p>Párrafos más explicativos Otro</p> <p>Preferencia de colores del material: Fuertes u oscuros (azul, azul oscuro, rojo, morado) Calientes (amarillos, naranjas, rojos, rosados) Suaves o claros (amarillo, naranja, verde, azul verdoso) Fríos (azules, verdes, morados) Otros ¿Cuáles?</p> <p>Opinión acerca del material del PREANU que se le muestra, en términos de utilidad.</p> <p>Opinión acerca del material del PREANU que se le muestra, en términos de si es atractivo.</p>	<p>Frecuencia absoluta por preferencia de colores</p> <p>Frecuencia absoluta por opinión</p> <p>Frecuencia absoluta por opinión</p> <p>Frecuencia absoluta por</p>	<p>Nominal</p> <p>Razón</p> <p>Razón</p> <p>Nominal</p>	<p>Anexo E</p> <p>Anexo E</p> <p>Anexo E</p> <p>Anexo E</p>	<p>Preg. B16</p> <p>Preg. B17</p> <p>Preg. B18</p> <p>Preg. B19</p>
--	--	--	--	--	---	---	---

			Algún material que haga falta mencionar	material a mencionar			
Comparar los resultados del diagnóstico con lo que la nutricionista encargada de la consulta materno-infantil refiere.	Resultados del diagnóstico	Corresponde a comparar los resultados obtenidos del diagnóstico con la opinión experta de la nutricionista encargada de la consulta	<p>Motivos de mayor consulta: comparar los temas que comentan la población meta con lo que opina la nutricionista</p> <p>Tipo de material utilizar en el diseño: comparar las preferencias de las madres, padres y familiares encargados con la opinión de la nutricionista encargada por experiencia</p>	Tipo de material a utilizar según los padres, madres o encargados y la Nutricionista		NA	
Elaborar una propuesta de material educativo en alimentación y nutrición de acuerdo con el perfil de la población que asiste a la consulta	Criterios de selección de material educativo	Se define como las pautas utilizadas por la investigadora para elegir el tipo y las características del material educativo para la consulta materno-infantil	<p>Tipo de material educativo: Se refiere a la clase de material educativo que se elija desarrollar de acuerdo con el perfil general de la población y el perfil de preferencia de materiales educativos.</p>	Dependerá de los resultados del diagnóstico.			

materno-infantil del PREANU.		<p><u>A. Características del material educativo:</u> Se refiere a las cualidades, tanto de forma como de fondo que tendrá el material educativo que se decida diseñar, de acuerdo con la caracterización de la población y el perfil de preferencia de materiales educativos y con los hallazgos de la literatura.</p> <p><u>B. Características de formato:</u> Se refiere a los aspectos visuales que tendrá el material educativo que se elija desarrollar de acuerdo con el perfil general de la población, con el perfil de preferencia de materiales educativos y con los hallazgos de la literatura.</p> <p><u>C. Características de contenido:</u> Se refiere a los aspectos</p>				
------------------------------	--	---	--	--	--	--

			relacionados con los mensajes educativos que tendrá el material educativo que se elija desarrollar de acuerdo con el perfil general de la población, con el perfil de preferencia de materiales educativos y con los hallazgos				
Evaluar la propuesta del contenido del material educativo diseñado, con una muestra de madres, padres o familiares encargados que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU.	Evaluación del material educativo diseñado	Corresponde al conjunto de aspectos que determinarán si el material educativo diseñado podría tener buena aceptación y uso entre la población meta.	<p><i>Contenido:</i> ¿considera la información útil? Sí No</p> <p><i>Alfabetización:</i> ¿el lenguaje es comprensible? Sí No</p> <p><i>Gráficos:</i> ¿las ilustraciones son fáciles de entender? Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por utilidad del material</p> <p>Frecuencia absoluta por lenguaje comprensible</p> <p>Frecuencia absoluta por ilustraciones fáciles de entender</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>	Anexo J	

			<p><i>Tipografía: ¿el estilo de letra es adecuado?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por estilo de letra adecuado</p>	<p>Nominal</p>		
			<p><i>Principios motivadores: ¿Son claras las recomendaciones nutricionales?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta claras recomendaciones nutricionales</p>	<p>Nominal</p>		
			<p><i>Relevancia cultural: ¿El material está adaptado a la cultura actual?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por adaptación del material a la cultura actual</p>	<p>Nominal</p>		
			<p><i>Viabilidad: ¿Considera usted que el material educativo requiere</i></p>	<p>Frecuencia absoluta por material educativo que requiere una</p>	<p>Nominal</p>		

			una inversión de mucho dinero?? Sí No	inversión de dinero			
Evaluar el contenido del material educativo diseñado, con una muestra de expertos en el tema.	Evaluación del material educativo diseñado	Corresponde al conjunto de aspectos que determinarán si el material educativo diseñado podría tener buena aceptación y uso entre la población meta.	<p><i>Contenido:</i> ¿El contenido es adecuado? Sí No</p> <p><i>Alfabetización:</i> ¿el lenguaje es adecuado para el grupo meta? Sí No</p> <p><i>Gráficos:</i> ¿las imágenes están relacionadas con el texto? Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por utilidad del material</p> <p>Frecuencia absoluta por lenguaje adecuado para grupo meta</p> <p>Frecuencia absoluta por imágenes relacionadas con el texto</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>	Anexo H	

		<p><i>Tipografía: ¿el estilo de letra es adecuado?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por estilo de letra adecuado</p>	<p>Nominal</p>		
		<p><i>Principios motivadores: ¿Son claras y comprensibles las recomendaciones nutricionales?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por claras recomendaciones nutricionales</p>	<p>Nominal</p>		
		<p><i>Relevancia cultural: ¿La información está actualizada?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por información actualizada</p>	<p>Nominal</p>		
		<p><i>Viabilidad: ¿considera que el material puede ser fácilmente reproducible?</i></p> <p>Sí No</p>	<p>Frecuencia absoluta por fácil reproducción del material</p>	<p>Nominal</p>		

Reajustar la propuesta de material educativo diseñado de acuerdo con los resultados de las evaluaciones.	Reajuste de Material educativo diseñado	Corresponde a todas las correcciones que se realicen al material, a partir de las observaciones y comentarios de las evaluaciones.	Todas las correcciones, las observaciones y los comentarios en las evaluaciones.	Dependerá de los resultados de la evaluación.		N.A	
--	---	--	--	---	--	------------	--

Anexo C. Cronograma de actividades a realizar en el proyecto

Actividad	2020									2021						
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Inscripción de tema																
Elaboración de protocolo																
Envío a Comisiones de TFG																
Etapa I: Diagnóstico																
Etapa II: Diseño																
Etapa II: Evaluación																
Etapa IV: Reajuste																
Elaboración de documento final																
Defensa de TFG																

Anexo D. Formulario para la caracterización de la población atendida en la consulta materno-infantil del PREANU



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ATENCIÓN NUTRICIONAL UNIVERSITARIO
(PREANU)

UNIDAD DE ATENCIÓN NUTRICIONAL (UAN)

CONSULTA MATERNO-INFANTIL

Proyecto Final de Graduación

**Formulario para la caracterización de la población atendida en la consulta materno-infantil
del PREANU**

Fecha: __ / __ / __

Nombre: _____ Apellidos: _____

I PARTE. Perfil general

Datos personales del padre, madre, familiar encargado o cuidador

A.1. Edad: _____

A.2. Sexo: 1. Masculino () 2. Femenino ()

A.3. Número de teléfono: _____

A.4. Correo electrónico: _____@_____

A.5. Ocupación: _____

A.6. Escolaridad:

1. () Primaria incompleta
2. () Primaria completa
3. () Secundaria incompleta
4. () Secundaria completa
5. () Universidad incompleta
6. () Universidad completa

A.7. Estado civil:

1. Soltero (a)
2. Casado (a)
3. Divorciado (a)
4. Viudo (a)
5. Unión libre
6. Otro: _____

A.8. Lugar de residencia:

Provincia:

1. San José
2. Heredia
3. Alajuela
4. Cartago
5. Limón
6. Guanacaste

Cantón: _____

A.9. ¿Recibió la madre control prenatal? 1. Sí 2. No

A.10. Motivo de consulta: _____

A.11. Enfermedades Familiares (padre, madre, abuelos)

1. Hipertensión
2. Cáncer
3. Diabetes
4. Osteoporosis
5. Colesterol alto
6. Problemas de tiroides
7. Triglicéridos altos
8. Obesidad
9. Otra ¿Cuál? _____

Datos personales del infante

A.12. Sexo del infante:

1. Masculino
2. Femenino

A. 13. Edad del infante (años/meses): _____/_____

II. PARTE. Antecedentes de evaluación clínica del infante

A.14. Nacimiento: 1. () Simple 2. () Múltiple

A.15. Clasificación del recién nacido:

1. () RNP
2. () RNT
3. () RNPs
4. () PEG
5. () AEG
6. () GEG

A.16. Semanas de gestación al nacer: _____

A.17. Peso al nacer:

1. () EBPN (500g – 999g)
2. () MBPN (1000g – 1499g)
3. () BPN (1500g - 2499g)
4. () Peso adecuado (2500g – 3999g)
5. () Macrosómico (> 4000g)

A.18. Longitud al nacer: _____ cm

A.19. Circunferencia cefálica al nacer: _____ cm

A.20. ¿Tuvo sufrimiento fetal?:

1. () Sí 2. () No

A.21. El infante padece de alguna enfermedad? 1. () Sí 2. () No
¿Cuál? _____

Datos Antropométricos del infante al momento de consulta

A.22. Peso actual al momento de consulta: _____

A.23. Longitud/Talla al momento de consulta: _____

A.24. P/T al momento de consulta: _____

A.25. P/E al momento de consulta: _____

A.26. T/E al momento de consulta: _____

Historia Dietética

A.27. ¿Recibió el niño/a lactancia materna exclusiva?

1. () Sí

Duración: _____

2. () No

A.28. Además de la leche materna, ¿Le ofreció otro alimento al niño(a) antes de los 6 meses? 1.

() Sí 2. () No

¿Cuál/es? _____

A.29. En caso de que el niño (a) no haya recibido lactancia materna, ¿Qué le ofreció al niño (a) en sustitución y como base de la alimentación?

1. () Leche de vaca

2. () Fórmula láctea

3. () Otro tipo de leche: _____

A.30. En caso de que haya utilizado alguna fórmula láctea:

¿Cuál? _____

Preparación:

A.31. ¿A qué edad le ofreció alimentos diferentes a la leche materna, fórmula láctea o leche de vaca al niño(a)? _____ (días/meses)

A.32. ¿Hubo algún problema con la introducción de esos alimentos?

1. () Sí 2. () No

¿Cuál/es?: _____

A.33. ¿El niño(a) padece de alguna alergia o intolerancia?

1. () Sí 2. () No

A.34. ¿El niño(a) come los tiempos de comida siempre a la misma hora?

1. () Sí 2. () No

Anexo E. Formulario de preferencia de materiales educativos de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ATENCIÓN NUTRICIONAL UNIVERSITARIO
(PREANU)
UNIDAD DE ATENCIÓN NUTRICIONAL (UAN)
CONSULTA MATERNO-INFANTIL

Proyecto Final de Graduación

Formulario de preferencia de materiales educativos de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil del PREANU

INTRODUCCIÓN

Buenos días, mi nombre es Secia Parajeles Ruiz, soy estudiante de nutrición y estoy realizando mi trabajo final de graduación para la licenciatura.

En esta entrevista se pretende conocer características asociadas con la preferencia de material educativo de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten o han asistido a la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

El objetivo es obtener las opiniones y los comentarios acerca del posible material educativo a elaborar, con el fin de orientar el diseño respectivo.

Fecha: __ / __ / __

Nombre: _____

Apellidos: _____

I PARTE. PERFIL GENERAL

Datos Personales

Algunas de las preguntas que se presentan a continuación son de selección única (sólo puede escoger 1 opción)

B.1. Edad (años cumplidos): _____

B.2. Número de teléfono: _____

B.3. Correo electrónico: _____ @ _____

B.4. Escolaridad:

1. () Primaria incompleta

3. () Secundaria completa

4. () Primaria completa

5. () Universidad incompleta

2. () Secundaria incompleta

6. () Universidad completa

B.5. Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

II PARTE. PERCEPCIONES DE LAS PRINCIPALES NECESIDADES DE MATERIALES EDUCATIVOS PARA MADRES, PADRES, FAMILIARES ENCARGADOS O CUIDADORES

B.6. ¿Cuál o cuáles fueron los motivos por los cuáles usted trajo a su niño o niña a la consulta?

B.7. ¿Qué tan importante es para usted que la nutricionista utilice material educativo durante la consulta? Utilice la siguiente escala:

1. () Muy importante

2. () Importante

3. () Me es indiferente

4. () Poco importante

5. () Nada importante

¿Por qué?

B. 8. Considera usted que algunas explicaciones brindadas por la nutricionista a cargo de la consulta, hubieran sido mejor comprendidas si se hubiera utilizado material educativo ilustrativo? Explique su respuesta con 1 ejemplo

B.9. ¿En general cuál o cuáles temas considera usted más importantes que debería saber o aprender cualquier madre o padre que tenga un hijo o hija?

III PARTE. PERFIL DE PREFERENCIA DE DE MATERIALES EDUCATIVOS

B.10 ¿En qué formato prefiere el material educativo?

1. () Impreso 2. () Digital

B.11. ¿Dispone usted de fácil acceso a internet?

- 1, () Sí 2. () No

Para las preguntas de la B.12 a la B.16 se apoyará la pregunta con una imagen ilustrativa de las opciones.

B.12. En cuanto al material educativo impreso ¿En qué forma lo prefiere? Se puede marcar más de una opción.

1. () Brochures o panfletos
2. () Hojas “sueltas”
3. () Tarjetas
4. () Manual
5. () Otro ¿Cuál?_____

B.13. En cuanto al material educativo impreso ¿De qué tamaño lo prefiere?

1. () Grande
2. () Mediano
3. () Pequeño (de bolsillo)

B.14. En cuanto al material educativo digital ¿Cuál es el tipo de material que le gusta revisar en internet?

1. () Páginas web
2. () Blogs
3. () Facebook
4. () Correo electrónico
5. () Otro. Explique: _____

B.15. En un material educativo prefiere que los mensajes:

1. () Sean cortos, muy resumidos
2. () Se presenten como puntos clave
3. () Sean largos y que contengan más información
4. () Estén en un párrafo más explicativo
5. () Otro.

Explique: _____

B.16. En un material educativo prefiere colores:

1. () Fuertes u oscuros (azul, azul oscuro, rojo, morado)
2. () Calientes (amarillos, naranjas, rojos, rosados)
3. () Suaves o claros (amarillo, naranja, verde, azul verdoso)
4. () Fríos (azules, verdes, morados)
5. () Otros ¿Cuáles?

Se le muestra al entrevistado un ejemplo de afiche, manual y panfleto tomado del PREANU y se realizan las siguientes preguntas.

B.17. ¿Qué tipo de material de los mostrados considera más fácil de utilizar?

B.18. ¿Cuáles aspectos del material seleccionado anteriormente influyeron en su decisión?

B. 19. Hay algún material faltante que sugiere diseñar?

CONCLUSIÓN

Se le agradece mucho su participación y se explica que el trabajo es para proporcionarle a las futuras madres y padres, material educativo de calidad que contribuya a mejorar la calidad del servicio que se le brinda durante la consulta.

Anexo F. Carta de consentimiento informado para los entrevistados



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO
Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Escuela de Nutrición (ENu)

FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO BASADO EN LA LEY N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA” y EL “REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN SERES HUMANOS”

Título de proyecto

Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Código (o número) de proyecto:

Nombre de la investigadora principal: Secia Yemima Parajeles Ruiz

Nombre del/la participante:

Medios para contactar a la/al participante: números de teléfono

Correo electrónico

Contacto a través de otra persona:

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

El presente proyecto final de graduación de la señorita Secia Yemima Parajeles Ruiz estudiante de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica tiene como objetivo desarrollar material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Este está a cargo de la MSc. Marisol Ureña Vargas.

Dicho estudio contará con la participación de 12 madres, padres, familiares encargados o cuidadores que hayan asistido a la consulta materno-infantil del Programa de Educación y Atención Nutricional (PREANU) de la Escuela de Nutrición durante los años 2015 a 2019

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

Participaré en un estudio que constará de dos entrevistas, una para indagar preferencias de material educativo y otra con el fin de evaluar el material educativo diseñado. Cada entrevista tendrá una duración máxima de 30 minutos y serán realizadas por la investigadora principal en un consultorio proporcionado por el PREANU de la Escuela de Nutrición o visita domiciliaria a conveniencia dado que dicha actividad se realizaría durante el periodo de vacaciones en la universidad. En caso de que la emergencia nacional COVID-19 continúe, las entrevistas se realizarán de manera virtual por medio de la plataforma de *Zoom* o *Microsoft Teams* siguiendo con los lineamientos de distanciamiento social establecidos por el Ministerio de Salud. Las entrevistas serán en torno a las preferencias en tipo y diseño de material educativo, así como a los motivos de mayor consulta. Como instrumento para recolectar la información brindada por mi persona se utilizará un formulario elaborado por la investigadora. Este material será confidencial y no será utilizado para fines diferentes a los académicos del proyecto final de graduación.

De antemano, yo me comprometo a tener la disponibilidad de participar de ambas entrevistas.

C. RIESGOS

Participar en la entrevista no implica ningún riesgo para usted ya que los datos se manejan de manera confidencial. Si la persona por alguna razón no desea o no puede seguir participando, debe indicarlo y no será sometido a ninguna presión para que continúe el proceso.

D. BENEFICIOS

Usted estará ayudando a fortalecer y mejorar los servicios brindados de educación nutricional en la consulta materno-infantil del PREANU para futuras madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asistan a la misma o incluso usted también se beneficiaría en caso de seguir asistiendo a la consulta. Además, se le invitará como participante a una actividad colectiva con los demás participantes donde se expondrán los resultados y el material educativo diseñado.

E. VOLUNTARIEDAD

La participación en esta investigación es completamente voluntaria por lo que tiene derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención en salud que se brinda en el PREANU.

También, su participación en este estudio será confidencial, los resultados podrían aparecer en un informe o ser divulgados en una reunión de trabajadores del campo de la salud y nutrición, pero de una manera anónima.

F. CONFIDENCIALIDAD

Con el fin de garantizarle que la información recolectada será tratada de manera anónima, solo la investigadora a cargo tendrá acceso a los datos recolectados.

Es conveniente informarle que una vez que se haya presentado este trabajo final de graduación, los datos recolectados se guardarán como máximo 1 mes después. Transcurrido este tiempo, los datos serán destruidos. Por tanto, cualquier uso futuro de los

resultados de esta investigación será factible, siempre y cuando se mantenga el anonimato de los participantes.

H. INFORMACIÓN

He hablado con Secia Yemima Parajeles Ruiz en relación con este proyecto final de graduación y me han contestado todas mis preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a Secia Parajeles Ruiz al teléfono celular 85590916 o bien, a la Prof. Marisol Ureña Vargas al teléfono 2511-2165. Además, puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación al Consejo Nacional de Salud del Ministerio de Salud (CONIS), teléfonos 2257-7821 extensión 119, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica *a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398*, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Recibiré una copia de esta fórmula firmada para mi uso personal.

No perderé ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

***Este documento debe de ser autorizado en todas las hojas mediante la firma, (o en su defecto con la huella digital), de la persona que será participante o de su representante legal.**

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la investigador/a que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo

Lugar, fecha y hora

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.

Anexo G. Etapa de Evaluación: Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ATENCIÓN NUTRICIONAL UNIVERSITARIO
(PREANU)
UNIDAD DE ATENCIÓN NUTRICIONAL (UAN)
CONSULTA MATERNO INFANTIL

Proyecto Final de Graduación

**Formulario para la evaluación de material educativo dirigido a madres, padres,
familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el
PREANU**

INTRODUCCIÓN

En esta entrevista se pretende conocer las características del perfil de preferencia de material educativo de las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. El objetivo de esta entrevista es completar la información, cerrando el ciclo que inició con las entrevistas y cuestionarios que se les hizo a las madres, padres, familiares encargados o cuidadores que participaron.

La información que se obtenga de usted es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo diseñado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Fecha: ____ / ____ / ____

Nombre: _____

Apellidos: _____

I PARTE. PERFIL GENERAL

Datos Personales

Algunas de las preguntas que se presentan a continuación son de selección única (sólo puede escoger 1 opción)

G.1. Edad: _____ (años cumplidos)

G.2. Número de teléfono: _____

G.3. Correo electrónico: _____ @ _____

G.4. Escolaridad:

() Primaria incompleta

() Secundaria incompleta

() Primaria completa

- () Secundaria completa
 () Universidad incompleta

() Universidad completa

G.5. Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

III PARTE. PRESENTACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO

Observe y lea con atención el material educativo que se le entregó vía digital.

III PARTE. CUESTIONARIO ACERCA DEL MATERIAL EDUCATIVO

Una vez visto y leído el material rellene la siguiente tabla con preguntas de marque con (X). En caso de tener algún comentario adicional acerca del aspecto evaluado, lo puede hacer el espacio correspondiente.

Criterios	Sí	No	Comentarios
1. Contenido			
a. ¿Considera que la información es útil o beneficiosa?			
2. Alfabetización			
a. ¿El vocabulario utilizado es comprensible?			
b. ¿El material promueve que usted aplique las recomendaciones?			
c. ¿Las ideas están explicadas de forma clara?			
3. Gráficos			
a. ¿Las ilustraciones son fáciles de entender?			
b. ¿Considera que las imágenes están relacionadas con el texto?			
4. Tipografía			
a. ¿Lo considera visualmente atractivo?			
b. ¿Considera que el estilo de la letra es adecuado?			
c. ¿Los colores le parecen adecuados?			
d. ¿Considera que el tamaño es apropiado?			
5. Principios motivadores			

a. ¿Son claras las recomendaciones nutricionales?			
b. ¿Se explica claramente la importancia de que el niño o niña mantenga un peso adecuado durante la infancia temprana?			
c. ¿El material lo orienta a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
d. ¿Los títulos y subtítulos son claros e informativos?			
6. Relevancia cultural			
a. ¿El material está adaptado a la cultura actual?			
b. ¿El material promueve que usted realice cambios en cuanto a la alimentación de su hijo o hija?			
c. ¿Considera que la información está orientada a prevenir consecuencias negativas en crecimiento del infante?			
7. Viabilidad			
a. ¿Considera usted que el material educativo requiere una inversión de mucho dinero?			
b. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso braille?			

CONCLUSIÓN

El material resultante le proporcionará a los futuros padres, madres y cuidadores material educativo de calidad que contribuya a mejorar la calidad del servicio que se les brinda en la consulta.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)

Anexo H. Etapa de Evaluación: Formularios para la evaluación del material educativo dependiendo del tipo de material dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ATENCIÓN NUTRICIONAL UNIVERSITARIO
(PREANU)
UNIDAD DE ATENCIÓN NUTRICIONAL (UAN)
CONSULTA MATERNO INFANTIL

Formulario para la evaluación de material educativo dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU

INTRODUCCIÓN

El presente formulario forma parte del Trabajo Final de Graduación en modalidad de proyecto titulado “Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica”; cuyo objetivo es evaluar el material educativo tipo “Fascículo” que se elaboró a partir del perfil de preferencia de material educativo de las madres que se entrevistaron durante la etapa diagnóstica del presente proyecto y una exhaustiva revisión bibliográfica en el tema de alimentación nutrición del infante de 0 a 2 años de edad.

Con el fin de cerrar el ciclo del proyecto y como parte de la fase de evaluación del material educativo elaborado, se le solicita completar este formulario.

La información que se obtenga es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo elaborado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Fecha: ____ / ____ / ____

Nombre: _____

Apellidos: _____

I PARTE. PERFIL GENERAL

Datos Personales

Algunas de las preguntas que se presentan a continuación son de selección única (sólo puede escoger 1 opción)

G.1. Edad: _____ (años cumplidos)

G.2. Número de teléfono: _____

G.3. Correo electrónico: _____ @ _____

G.4. Escolaridad:

Primaria incompleta

Secundaria completa

Primaria completa

Universidad incompleta

Secundaria incompleta

Universidad completa

G.5. Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

II PARTE. PRESENTACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO

Observe y lea con atención el material educativo tipo “Fascículo” que se le entregó vía digital. Un “Fascículo” comprende una serie de páginas con información educativa acerca de la etapa de la Alimentación Complementaria; son presentados en tamaño media carta y forman parte de un folleto digital. Todos los fascículos son dependientes entre sí y cuentan con un orden respectivo de secuencia.

III PARTE. CUESTIONARIO ACERCA DEL MATERIAL EDUCATIVO

Una vez visto y leído el material educativo rellene el siguiente formulario con preguntas de marque con (X). En caso de tener algún comentario adicional acerca del aspecto evaluado sobre el material, lo puede realizar el espacio correspondiente.

Crterios	Sí	No	Comentarios
1. Contenido			
a. ¿Considera que la información es útil o beneficiosa?			
b. ¿Considera que la información es suficiente?			
c. ¿Considera que hay información innecesaria?			
2. Alfabetización			
a. ¿El orden de la información es correcto? (secuencia de la información)			
b. ¿Considera que la información del material es comprensible?			
c. ¿El vocabulario utilizado es comprensible?			
d. ¿La identificación de títulos y subtítulos promueve el proceso de aprendizaje?			
3. Gráficos			

a. ¿Las ilustraciones son fáciles de entender?			
b. ¿Considera que las imágenes utilizadas están relacionadas con el texto?			
4. Diseño y Tipografía			
a. ¿Lo considera visualmente atractivo?			
b. ¿Los colores le parecen adecuados?			
c. ¿Considera que el estilo de la letra permite una lectura fácil?			
d. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			
5. Principios motivadores			
a. ¿Es clara y comprensible la información en alimentación y nutrición del infante?			
b. ¿Se explica claramente la importancia del tema?			
c. ¿El material lo orienta a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
d. ¿Los títulos y subtítulos son claros e informativos?			
6. Relevancia cultural			
a. ¿Considera que el material incide sobre aspectos culturales?			
b. ¿Considera que la información es de utilidad tanto para madres, padres, familiar o persona en función de cuidador del infante?			
7. Viabilidad			
a. ¿Considera que el material educativo requiere una inversión de mucho dinero?			
b. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso lenguaje inclusivo para personas no videntes?			

Para finalizar, ¿Tiene usted alguna recomendación adicional que permita mejorar el material evaluado?

CONCLUSIÓN

El material resultante le proporcionará a las futuras madres, padres y cuidadores un material educativo que contribuya a mejorar la calidad del servicio que se les brinda en la consulta.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ATENCIÓN NUTRICIONAL UNIVERSITARIO
(PREANU)
UNIDAD DE ATENCIÓN NUTRICIONAL (UAN)
CONSULTA MATERNO INFANTIL

Formulario para la evaluación de material educativo dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU

INTRODUCCIÓN

El presente formulario forma parte del Trabajo Final de Graduación en modalidad de proyecto titulado “Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica”; cuyo objetivo es evaluar el material educativo tipo “Carrusel” que se elaboró a partir del perfil de preferencia de material educativo de las madres que se entrevistaron durante la etapa diagnóstica del presente proyecto y una exhaustiva revisión bibliográfica en el tema de alimentación nutrición del infante de 0 a 2 años de edad.

Con el fin de cerrar el ciclo del proyecto y como parte de la fase de evaluación del material educativo elaborado, se le solicita completar este formulario.

La información que se obtenga es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo elaborado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Fecha: ___ / ___ / ___

Nombre: _____ Apellidos: _____

I PARTE. PERFIL GENERAL

Datos Personales

Algunas de las preguntas que se presentan a continuación son de selección única (sólo puede escoger 1 opción)

G.1. Edad: _____ (años cumplidos)

G.2. Número de teléfono: _____

G.3. Correo electrónico: _____@_____

G.4. Escolaridad:

Primaria incompleta

Secundaria completa

Primaria completa

Universidad incompleta

Secundaria incompleta

Universidad completa

G.5. Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

II PARTE. PRESENTACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO

Observe y lea con atención el material educativo tipo “Carrusel” que se le entregó vía digital. Un “Carrusel” comprende una serie de láminas consecutivas y dependientes entre sí que brindan información con respecto a un tema en específico.

III PARTE. CUESTIONARIO ACERCA DEL MATERIAL EDUCATIVO

Una vez visto y leído el material educativo rellene el siguiente formulario con preguntas de marque con (X). En caso de tener algún comentario adicional acerca del aspecto evaluado sobre el material, lo puede realizar el espacio correspondiente.

Crterios	Sí	No	Comentarios
8. Contenido			
d. ¿Considera que la información es útil o beneficiosa?			
e. ¿Considera que la información es suficiente?			
f. ¿Considera que hay información innecesaria?			
9. Alfabetización			
e. ¿El orden de la información es correcto? (secuencia de la información)			

f. ¿Considera que la información del material es comprensible?			
g. ¿El vocabulario utilizado es comprensible?			
h. ¿La identificación de títulos y subtítulos promueve el proceso de aprendizaje?			
10. Gráficos			
c. ¿Las ilustraciones son fáciles de entender?			
d. ¿Considera que las imágenes utilizadas están relacionadas con el texto?			
11. Diseño y Tipografía			
e. ¿Lo considera visualmente atractivo?			
f. ¿Los colores le parecen adecuados?			
g. ¿Considera que el estilo de la letra permite una lectura fácil?			
h. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			
12. Principios motivadores			
e. ¿Son claras y comprensibles las recomendaciones nutricionales sobre el tema?			
f. ¿Se explica claramente la importancia del tema?			
g. ¿El material lo orienta a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
h. ¿Los títulos y subtítulos son claros e informativos?			
13. Relevancia cultural			
c. ¿Considera que el material incide sobre aspectos culturales?			

d. ¿Considera que la información es de utilidad tanto para madres, padres, familiar o persona en función de cuidador del infante?			
14. Viabilidad			
c. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso lenguaje inclusivo para personas no videntes?			

Para finalizar, ¿Tiene usted alguna recomendación adicional que permita mejorar el material evaluado?

CONCLUSIÓN

El material resultante le proporcionará a las futuras madres, padres y cuidadores un material educativo que contribuya a mejorar la calidad del servicio que se les brinda en la consulta.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ATENCIÓN NUTRICIONAL UNIVERSITARIO
(PREANU)

UNIDAD DE ATENCIÓN NUTRICIONAL (UAN)

CONSULTA MATERNO INFANTIL

Formulario para la evaluación de material educativo dirigido a madres, padres, familiares encargados o cuidadores que asisten a la consulta materno-infantil en el PREANU

INTRODUCCIÓN

El presente formulario forma parte del Trabajo Final de Graduación en modalidad de proyecto titulado “Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica”; cuyo objetivo es evaluar el material educativo tipo “video” que se elaboró a partir del perfil de preferencia de material educativo de las madres que se entrevistaron durante la etapa diagnóstica del presente proyecto y una exhaustiva revisión bibliográfica en el tema de alimentación nutrición del infante de 0 a 2 años de edad.

Con el fin de cerrar el ciclo del proyecto y como parte de la fase de evaluación del material educativo elaborado, se le solicita completar este formulario.

La información que se obtenga es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo elaborado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Fecha: ____ / ____ / ____

Nombre: _____

Apellidos: _____

I PARTE. PERFIL GENERAL

Datos Personales

Algunas de las preguntas que se presentan a continuación son de selección única (sólo puede escoger 1 opción)

G.1. Edad: _____ (años cumplidos)

G.2. Número de teléfono: _____

G.3. Correo electrónico: _____@_____

G.4. Escolaridad:

Primaria incompleta

Secundaria completa

Primaria completa

Universidad incompleta

Secundaria incompleta

Universidad completa

G.5. Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

II PARTE. PRESENTACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO

Observe y lea con atención el material educativo tipo “Video” que se le entregó vía digital. El video a evaluar forma parte una serie de videos acerca de mitos con respecto a la etapa de Lactancia Materna; todos cumplen con la una misma línea de guion y diseño, además, no son dependientes entre sí y tienen una duración de aproximadamente 1 minuto.

III PARTE. CUESTIONARIO ACERCA DEL MATERIAL EDUCATIVO

Una vez visto y leído el material educativo rellene el siguiente formulario con preguntas de marque con (X). En caso de tener algún comentario adicional acerca del aspecto evaluado sobre el material, lo puede realizar el espacio correspondiente.

Criterios	Sí	No	Comentarios
15. Contenido			
g. ¿Considera que la información es útil o beneficiosa?			
h. ¿Considera que el tono de voz utilizado en el audio es adecuado?			
i. ¿Considera que el sonido en general se escucha bien?			
j. ¿Considera que la duración del video es adecuada según el público meta?			
16. Alfabetización			
i. ¿Las ideas están explicadas de forma clara?			
j. ¿La información del video es comprensible?			
k. ¿El vocabulario utilizado está compuesto por palabras sencillas y comprensibles?			
l. ¿Los títulos y subtítulos son informativos y promueven el proceso de aprendizaje?			
17. Gráficos			
e. ¿Las ilustraciones son fáciles de entender?			
f. ¿Considera que las imágenes utilizadas están relacionadas con el texto?			
g. ¿Las imágenes aparecen acorde a lo mencionado en el audio?			
18. Diseño y Tipografía			
i. ¿Considera que el diseño es visualmente atractivo?			
j. ¿Los colores utilizados le parecen adecuados?			

k. ¿Considera que el estilo de la letra permite una lectura fácil?			
l. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			
19. Principios motivadores			
i. ¿Considera que se explica de forma clara la información acerca de el o los mitos sobre Lactancia Materna?			
j. ¿El material lo orienta a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
20. Relevancia cultural			
e. ¿Considera que el material incide sobre aspectos culturales?			
f. ¿Considera que la información es de utilidad tanto para madres, padres, familiar o persona en función de cuidador del infante?			
21. Viabilidad			
d. ¿Considera usted que el material educativo requiere una inversión de mucho dinero?			
e. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso lenguaje inclusivo para personas no videntes?			

Para finalizar, ¿Tiene usted alguna recomendación adicional que permita mejorar el material evaluado?

CONCLUSIÓN

El material resultante le proporcionará a las futuras madres, padres y cuidadores un material educativo que contribuya a mejorar la calidad del servicio que se les brinda en la consulta.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)

Anexo I. Etapa de Evaluación: Formulario para la evaluación del material educativo
dirigido a expertos y expertas en la consulta materno-infantil



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

Proyecto Final de Graduación

Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a expertos (as) en la consulta materno-infantil

Título del proyecto: Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Instrucciones: Observe y lea con atención el material educativo que se le asignó; luego evalúe el material contestando el siguiente cuestionario de marcar con (X). En caso de tener algún comentario adicional con respecto a algún aspecto evaluado, puede realizarlo en el espacio correspondiente en la tabla.

Fecha: __ / __ / __

Número de formulario: N° __

Nombre			
Puesto que ocupa			
Institución para la que labora			
Años de experiencia laboral en el campo materno-infantil			
Criterios	Sí	No	Comentarios
1. Contenido			
a. ¿Considera que el contenido es adecuado?			
b. ¿Las recomendaciones nutricionales son adecuadas y el abordaje es correcto?			
c. ¿Son abordados los principales aspectos del tema de fondo?			
d. ¿Considera que hay información innecesaria?			
2. Alfabetización			
a. ¿El orden de la información es correcto? (secuencia de la información)			
b. ¿El vocabulario está compuesto por palabras sencillas y comprensibles?			
c. ¿El material promueve que el lector aplique las recomendaciones?			

d. ¿La identificación de títulos y subtítulos promueve el proceso de aprendizaje?			
3. Gráficos			
a. ¿Las ilustraciones son simples, apropiadas y fáciles de entender?			
b. ¿Las imágenes están relacionadas con el texto?			
4. Tipografía			
a. ¿El estilo de la letra es adecuado?			
b. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			
5. Principios motivadores			
a. ¿Son claras y comprensibles las recomendaciones para prevenir complicaciones en el crecimiento del infante a futuro?			
b. ¿Se explica claramente la importancia de mantener un estado nutricional adecuado durante la infancia temprana?			
c. ¿El material orienta al lector a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
6. Relevancia cultural			
a. ¿El material está adaptado a la cultura actual?			
b. ¿La información está actualizada?			
7. Viabilidad			
a. ¿Considera que el material educativo pueda ser fácilmente reproducible?			
b. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso braille?			

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que*

asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-3655200700020000](https://doi.org/10.4321/s1886-3655200700020000)

Anexo J. Etapa de Evaluación: Formularios para la evaluación del material educativo dependiendo del tipo de material dirigido a expertos y expertas en la consulta materno-infantil



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a expertos (as) en la consulta materno-infantil

INTRODUCCIÓN

El presente formulario forma parte del Trabajo Final de Graduación en modalidad de proyecto titulado “Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica”; cuyo objetivo es evaluar el material educativo tipo “Fascículo” que se elaboró a partir del perfil de preferencia de material educativo de las madres que se entrevistaron durante la etapa diagnóstica del presente proyecto y una exhaustiva revisión bibliográfica en el tema de alimentación nutrición del infante de 0 a 2 años de edad.

Con el fin de cerrar el ciclo del proyecto y como parte de la fase de evaluación del material educativo elaborado, se le solicita completar este formulario.

La información que se obtenga es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo elaborado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Instrucciones: Observe y lea con atención el material educativo en formato digital tipo “Fascículo” y su correspondiente ficha técnica de uso que se le envió; luego evalúe el material contestando el siguiente formulario de marcar con (X). El fascículo comprende una serie de páginas con información educativa acerca de la etapa de la Alimentación Complementaria; son presentados en tamaño media carta y forman parte de un folleto digital. Todos los fascículos son dependientes entre sí y cuentan con un orden respectivo de secuencia. En caso de tener algún comentario adicional con respecto a algún aspecto evaluado, puede realizarlo en el espacio correspondiente en la tabla.

Fecha: __/__/__

Número de formulario: N° ____

Nombre	
Puesto que ocupa	
Institución para la que labora	
Años de experiencia laboral en el campo materno-infantil	

Criterios	Sí	No	Comentarios
1. Contenido			
a. ¿Considera que el contenido es adecuado?			
b. ¿Considera que el contenido es suficiente?			
c. ¿Considera que hay información innecesaria?			
d. ¿Las recomendaciones nutricionales son adecuadas y su abordaje es correcto?			
2. Alfabetización			
a. ¿El orden de la información es correcto? (secuencia de la información)			
b. ¿Considera que la información del material es comprensible?			
c. ¿El vocabulario utilizado está compuesto por palabras sencillas y comprensibles?			
d. ¿La identificación de títulos y subtítulos promueve el proceso de aprendizaje?			
3. Gráficos			
a. ¿Las ilustraciones son simples, apropiadas y fáciles de entender?			
b. ¿Las imágenes están relacionadas con el texto?			
4. Diseño y Tipografía			
a. ¿Considera que el diseño es visualmente atractivo?			
b. ¿Los colores utilizados le parecen adecuados?			
c. ¿Considera que el estilo de la letra permite una lectura fácil?			
d. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			
5. Principios motivadores			

a. ¿Considera que las recomendaciones nutricionales en cuanto a la alimentación y nutrición del infante son claras y comprensibles?			
b. ¿Se explica claramente la importancia del tema?			
c. ¿El material orienta al lector a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
6. Relevancia cultural			
a. ¿Considera que el material incide sobre aspectos culturales?			
b. ¿Considera que la información es de utilidad tanto para madres, padres, familiar o persona en función de cuidador del infante?			
7. Viabilidad			
a. ¿Considera usted que el material educativo requiere una inversión de mucho dinero?			
b. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso lenguaje inclusivo para personas no videntes?			

Para finalizar, ¿Tiene usted alguna recomendación adicional que permita mejorar el material evaluado?

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a expertos (as) en la consulta materno-infantil

INTRODUCCIÓN

El presente formulario forma parte del Trabajo Final de Graduación en modalidad de proyecto titulado “Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica”; cuyo objetivo es evaluar el material educativo tipo “Carrusel” que se elaboró a partir del perfil de preferencia de material educativo de las madres que se entrevistaron durante la etapa diagnóstica del presente proyecto y una exhaustiva revisión bibliográfica en el tema de alimentación nutrición del infante de 0 a 2 años de edad.

Con el fin de cerrar el ciclo del proyecto y como parte de la fase de evaluación del material educativo elaborado, se le solicita completar este formulario.

La información que se obtenga es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo elaborado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Instrucciones: Observe y lea con atención el material educativo en formato digital tipo “Carrusel” y su correspondiente ficha técnica de uso que se le envió; luego evalúe el material contestando el siguiente formulario de marcar con (X). Un “Carrusel” comprende una serie de láminas consecutivas y dependientes entre sí que brindan información con respecto a un tema en específico. En caso de tener algún comentario adicional con respecto a algún aspecto evaluado, puede realizarlo en el espacio correspondiente en la tabla.

Fecha: __/__/__

Número de formulario: N°__

Nombre			
Puesto que ocupa			
Institución para la que labora			
Años de experiencia laboral en el campo materno-infantil			
Criterios	Sí	No	Comentarios

8. Contenido			
e. ¿Considera que el contenido es adecuado?			
f. ¿Considera que el contenido es suficiente?			
g. ¿Considera que hay información innecesaria?			
h. ¿Las recomendaciones nutricionales son adecuadas y su abordaje es correcto?			
9. Alfabetización			
e. ¿El orden de la información es correcto? (secuencia de la información)			
f. ¿Considera que la información del material es comprensible?			
g. ¿El vocabulario utilizado está compuesto por palabras sencillas y comprensibles?			
h. ¿La identificación de títulos y subtítulos promueve el proceso de aprendizaje?			
10. Gráficos			
c. ¿Las ilustraciones son simples, apropiadas y fáciles de entender?			
d. ¿Las imágenes están relacionadas con el texto?			
11. Diseño y Tipografía			
e. ¿Considera que el diseño es visualmente atractivo?			
f. ¿Los colores utilizados le parecen adecuados?			
g. ¿Considera que el estilo de la letra permite una lectura fácil?			
h. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			
12. Principios motivadores			

d. ¿Son claras y comprensibles las recomendaciones nutricionales sobre el tema?			
e. ¿Se explica claramente la importancia del tema?			
f. ¿El material orienta al lector a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
13. Relevancia cultural			
c. ¿Considera que el material incide sobre aspectos culturales?			
d. ¿Considera que la información es de utilidad tanto para madres, padres, familiar o persona en función de cuidador del infante?			
14. Viabilidad			
c. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso lenguaje inclusivo para personas no videntes?			

Para finalizar, ¿Tiene usted alguna recomendación adicional que permita mejorar el material evaluado?

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)



Formulario para la evaluación del material educativo dirigido a expertos (as) en la consulta materno-infantil

INTRODUCCIÓN

El presente formulario forma parte del Trabajo Final de Graduación en modalidad de proyecto titulado “Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica”; cuyo objetivo es evaluar el material educativo tipo “video” que se elaboró a partir del perfil de preferencia de material educativo de las madres que se entrevistaron durante la etapa diagnóstica del presente proyecto y una exhaustiva revisión bibliográfica en el tema de alimentación nutrición del infante de 0 a 2 años de edad.

Con el fin de cerrar el ciclo del proyecto y como parte de la fase de evaluación del material educativo elaborado, se le solicita completar este formulario.

La información que se obtenga es de suma utilidad para afinar detalles del contenido y diseño de la propuesta de material educativo elaborado.

Es importante mencionar que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes puntos de vista, para que por favor se sienta en libertad de expresar su opinión.

Instrucciones de llenado: Observe con atención el material educativo tipo “Video” y su correspondiente ficha técnica de uso que se le envió; luego evalúe el material contestando el siguiente formulario de marcar con (X). El video a evaluar forma parte de una serie de videos acerca de mitos con respecto a la etapa de Lactancia Materna; todos cumplen con la una misma línea de guion y diseño, además, no son dependientes entre sí y tienen una duración de aproximadamente 1 minuto. En caso de tener algún comentario adicional con respecto a algún aspecto evaluado, puede realizarlo en el espacio correspondiente en la tabla.

Fecha: __ / __ / __

Número de formulario: N° ____

Nombre			
Puesto que ocupa			
Institución para la que labora			
Años de experiencia laboral en el campo materno-infantil			
Criterios	Sí	No	Comentarios
15. Contenido			
i. ¿Considera que el contenido es adecuado?			

j. ¿Las recomendaciones nutricionales son adecuadas y su abordaje es correcto?			
k. ¿Considera que hay información innecesaria?			
l. ¿Considera que el tono de voz utilizado en el audio es adecuado?			
m. ¿Considera que el sonido en general se escucha bien?			
n. ¿Considera que la duración del video es adecuada según el público meta?			
16. Alfabetización			
i. ¿El orden de la información es correcto? (secuencia de la información)			
j. ¿Considera que la información del video es comprensible?			
k. ¿El vocabulario utilizado está compuesto por palabras sencillas y comprensibles?			
l. ¿Los títulos y subtítulos son informativos y promueven el proceso de aprendizaje?			
17. Gráficos			
e. ¿Las ilustraciones son simples, apropiadas y fáciles de entender?			
f. ¿Las imágenes están relacionadas con el texto?			
g. ¿Las imágenes aparecen acorde a lo mencionado en el audio?			
18. Diseño y Tipografía			
i. ¿Considera que el diseño es visualmente atractivo?			
j. ¿Los colores utilizados le parecen adecuados?			
k. ¿Considera que el estilo de la letra permite una lectura fácil?			
l. ¿Es adecuado el uso del espacio para que el material no luzca saturado?			

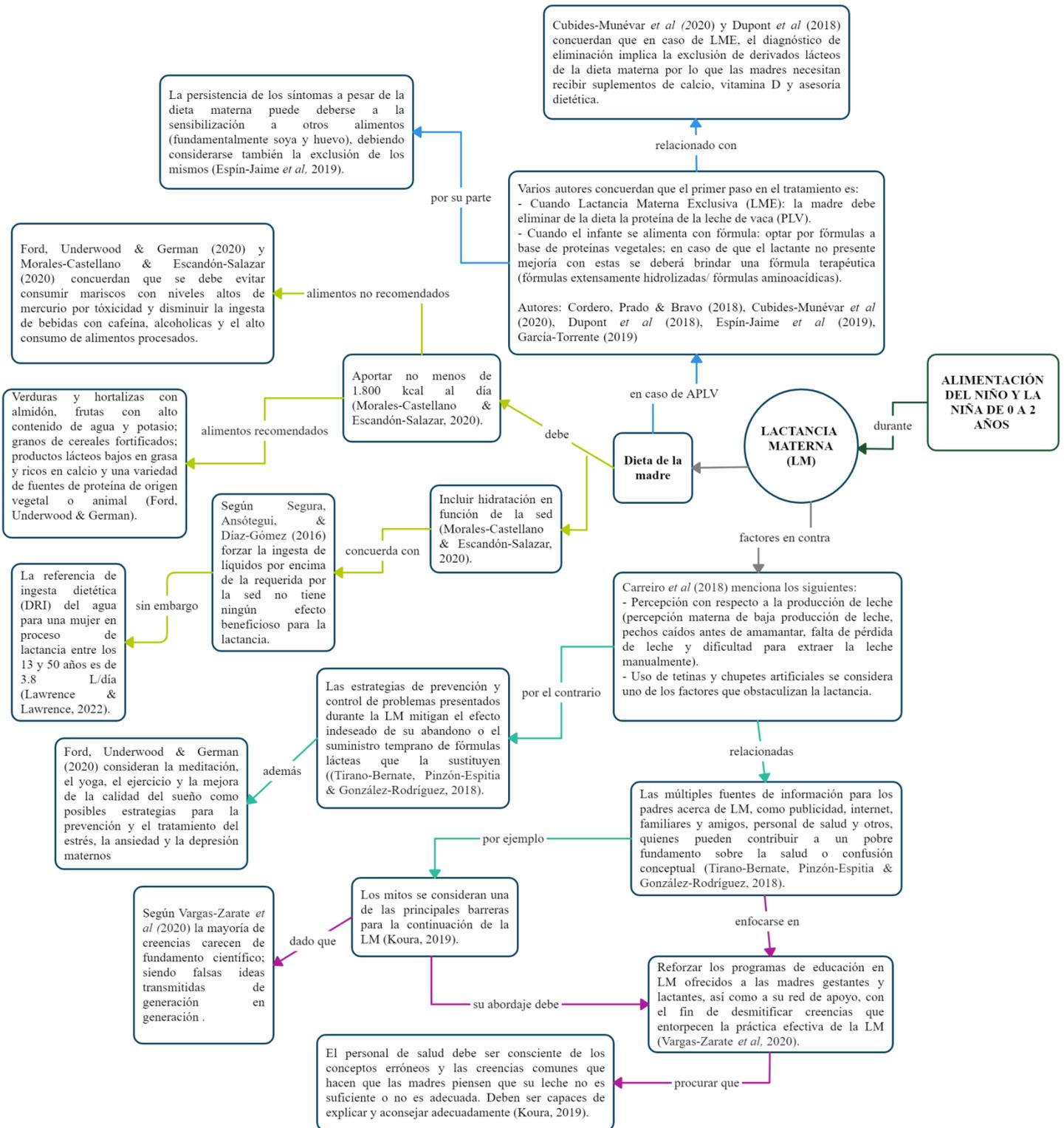
19. Principios motivadores			
g. ¿Considera que las recomendaciones nutricionales son claras en cuanto a los mitos en torno a la Lactancia Materna?			
h. ¿El material orienta al lector a reconocer cuándo debe buscar ayuda profesional?			
20. Relevancia cultural			
e. ¿Considera que el material incide sobre aspectos culturales?			
f. ¿Considera que la información es de utilidad tanto para madres, padres, familiar o persona en función de cuidador del infante?			
21. Viabilidad			
d. ¿Considera que el material educativo pueda ser fácilmente reproducible de forma digital?			
e. ¿Considera usted que de ser posible el material pueda reproducirse a algún otro idioma o incluso lenguaje inclusivo para personas no videntes?			

Para finalizar, ¿Tiene usted alguna recomendación adicional que permita mejorar el material evaluado?

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Adaptado de Trabajo final de graduación en modalidad de proyecto: Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
Tomado de: Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. y Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:[10.4321/s1886-36552007000200007](https://doi.org/10.4321/s1886-36552007000200007)

Anexo K. Mapa conceptual de revisión bibliográfica: Lactancia Materna (lado izquierdo)



Anexo L. Mapa conceptual de revisión bibliográfica: Alimentación Complementaria (lado derecho)

Anexo M. Material tipo Carrusel “¿Cómo deber ser la alimentación de la madre en lactancia?”



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

¿Cómo debe ser la alimentación de una madre en lactancia?



Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".

Elaborado por Bach. Secia Y. Parajeles Ruiz
San José, Costa Rica

Anexo N. Material tipo Carrusel “Estrategias para el fomento de la Lactancia Materna”



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

Estrategias para el fomento de la Lactancia Materna (LM)



Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".

Elaborado por Bach. Secia Y. Parajeles Ruiz
San José, Costa Rica

Anexo Ñ. Fascículo 1: “En qué consiste la Alimentación Complementaria (AC) y cuándo iniciar”

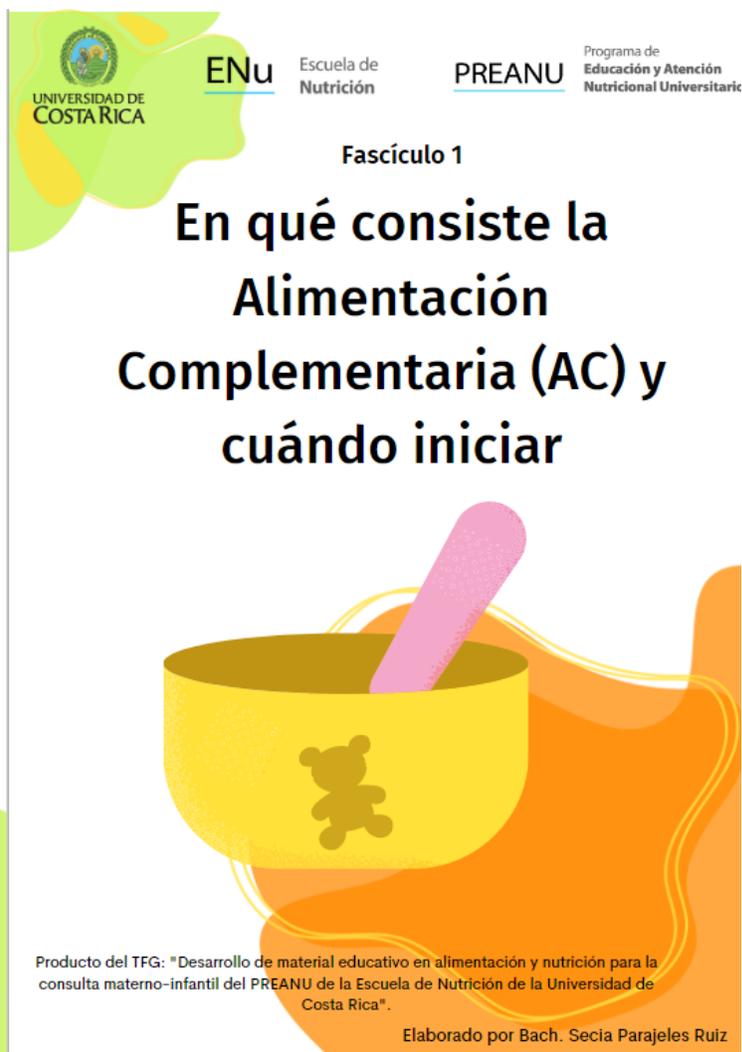
Referencias Bibliográficas

- [1] Lutter, C.K., Grummer-Strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79 (8), 825–846. Doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa143>
- [2] Aguirre-Quezada, M. A., Estrella-González, M. D. L. Á. E., Romero-Sacoto, L. A., & González-León, F. M. (2019). Caracterización de la alimentación complementaria en la edad infantil de 1 a 3 años. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 23 (95), 40–44. Recuperado de <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/244>
- [3] Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Mis, N. F., Hojsak, I., Hulst, J.M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 64(1), 119–132. Doi: <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- [4] Gómez Fernández-Vegue, M. (2018). *Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria*. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
- [5] Martínez-Suarez, V.M., & Dalmau-Serra, J.D. (2020). Alimentación complementaria. *Pediatría Integral*, 14(2), 90–97. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatría-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=29

Créditos

Elaboración de contenido: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz
 Diseño: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz
 Revisado por el Comité Asesor del TFG.

Prohibida la reproducción total o parcial del Fascículo. Todos los derechos reservados.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ENU Escuela de Nutrición

PREANU Programa de Educación y Atención Nutricional Universitaria

Fascículo 1

En qué consiste la Alimentación Complementaria (AC) y cuándo iniciar

Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".

Elaborado por Bach. Secia Parajeles Ruiz

Anexo O. Fascículo 2: “Alimentación Complementaria (AC) según el método tradicional”

Referencias Bibliográficas

- [1] Quezada, M. A. A., González, M. D. L. Á. E., Sacoto, L. A. R., & León, F. M. G. (2019). Caracterización de la alimentación complementaria en la edad infantil de 1 a 3 años. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 23(95), 40-44. Recuperado de <https://uct.unexco.utanabooks.com/index.php/uct/article/view/244>
- [2] United Nations Children's Fund [UNICEF] (2020). Improving Young Children's diets during the complementary feeding period. Programming Guidance UNICEF. New York: UNICEF.
- [3] Piedra-León, F., Ayón-Chang-G. & Broitman-Tropper, I. (2021). Guías alimentarias basadas en los alimentos para los primeros 1000 días de vida en Costa Rica- San José, Costa Rica: Ministerio de Salud de Costa Rica-Comisión intersectorial de las Guías Alimentarias FAO. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pagellips/fao-guia.html#book/>
- [4] Lutter, C.K., Grummer-Strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79 (8), 825–846. Doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa143>
- [5] Rapson, J. P., von Hurst, P. R., Hetherington, M. M., & Conlon, C. A. (2021). Impact of a "vegetables first" approach to complementary feeding on later intake and liking of vegetables in infants: a study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05374-7>
- [6] D'Auria, E., Borsani, B., Pendeza, E., Bosetti, A., Paradiso, L., Zuccotti, G. V., & Verduci, E. (2020). Complementary feeding: Pitfalls for health outcomes. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7931. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17217931>
- [7] Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Mis, N. F., Hojsak, I., Hulst, J.M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: a position paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 64(1), 119-132. Doi: <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- [8] Gómez Fernández-Vegue, M. (2018). *Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria*. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
- [9] Martínez-Suárez, V.M., & Dalmáu-Serra, J.D. (2020). Alimentación complementaria. *Pediatría Integral*, 14(2), 90-97. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatría-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=29
- [10] Ferraro, V., Zancanato, S., & Carraro, S. (2019). Timing of food introduction and the risk of food allergy. *Nutrients*, 11(5), 1131. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu11051131>
- [11] Becerra Bulla F., Poveda Espinosa E., & Vargas Zarate M. (2021). El hierro en la alimentación complementaria del niño lactante: una revisión. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 23(1), 85-97. Doi: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a07>
- [12] Obbagy, J. E., English, L. K., Psota, T. L., Wong, Y. P., Butte, N. F., Dewey, K. G., Fox, M.K., Greer, F.R., Krebs, N.F., Scanlon, K.S., & Stookey, E. E. (2019). Complementary feeding and micronutrient status: a systematic review. *The American journal of clinical nutrition*, 109(1), 852-871. Doi: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz266>
- [13] Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., de la Luz Iracheta-Gerez, M., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., García-Contreras, A., Ochoa-Ortiz, E., Zarate-Mondragón, F., López-Pérez, G.T., Chávez, Palencia, C., Guajardo-Jáquez, M., Vásquez-Ortiz, S., Pinzón-Navarro, B.A., Torres-Duarte, K.N., Vidal-Guzmán, J.D., Michel-Gómez, P.L., López-Contreras, I.N., Arroyo-Cruz, L.V., Almada-Velasco, P., Satigeral-Simental, P., Ríos-Aguirre, A., Domínguez-Pineda, L., Rodríguez-González, P., Crabtree-Ramírez, U., Hernández-Rosiles, V. & Pinacho-Velázquez, J. L. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 73(5), 338-356. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bmhmx.2016.06.007> 1665-1146
- [14] Manera, M. & Salvador G. (2016). *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años)*. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña. Recuperado de https://www.observatoriodela infancia.es/ficherosola/documentos/5029_d_alimentacion_0_3_es.pdf
- [15] Comité de Lactancia Materna [CLM] de la Asociación Española de Pediatría [AEP] (2018). *Recomendaciones sobre alimentación complementaria en el lactante amamantado*. Recuperado de https://laliqadelaleche.eu/wp-content/uploads/201802-alimentacion-complementaria_1_1-1.pdf
- [16] Salemi, C. (2020). Ventana óptima de introducción de alimentos y prevención de alergias alimentarias en lactantes de alto riesgo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(1). Recuperado de <https://www.analesdenutricion.org/ve/ediciones/2020/1/art-7/#>
- [17] Carballo-Pérez, I., Campos-Muiño, A., & Guevara, Y. (2021). Características de la alimentación complementaria para niños hasta 23 meses. Requerimientos nutricionales. *Ciencia y Tecnología de los Alimentos*, 31(1), 62-68. Recuperado de <https://link.gale.com/apps/doc/A663462502/IFME?u=anon~68f4f4df&sid=googleScholar&id=766b71cb>
- [18] Pérez-Escamilla, R., Segura-Pérez, S., Lott, M. (2017). *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*. Recuperado de https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf

Créditos

Elaboración de contenido: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz
Diseño: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz
Revisado por el Comité Asesor del TFG.

Prohibida la reproducción total o parcial del Fascículo. Todos los derechos reservados.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ENU Escuela de Nutrición

PREANU Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario

Fascículo 2

Alimentación Complementaria (AC) según el método tradicional



Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".

Elaborado por Bach. Secia Parajeles Ruiz

Anexo P. Fascículo 3: “Introducción de alimentos alergénicos durante la Alimentación Complementaria (AC)”

Referencias Bibliográficas

- [1] Martínez-Suarez, V.M., & Dalmau-Serra, J.D. (2020). Alimentación complementaria. *Pediatría Integral*, 14(2), 90-97. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatría-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=29
- [2] Comberiat, P., Costagliola, G., D'Elíos, S., & Peroni, D. (2019). Prevention of food allergy: the significance of early introduction. *Medicina*, 55(7), 323-336. Doi: <https://doi.org/10.3390/medicina55070323>
- [3] Gómez Fernández-Vegue, M. (2018). Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
- [4] Ferraro, V., Zanconato, S., & Carraro, S. (2019). Timing of food introduction and the risk of food allergy. *Nutrients*, 11(5), 1131. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu11051131>
- [5] Salemi, C. (2020). Ventana óptima de introducción de alimentos y prevención de alergias alimentarias en lactantes de alto riesgo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(1). Recuperado de <https://www.analisenutricion.org/ve/ediciones/2020/1/art-7/#>
- [6] Piedra-León, F., Ayón-Chang-G. & Broitman-Tropper, I. (2021). Guías alimentarias basadas en los alimentos para los primeros 1000 días de vida en Costa Rica. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud de Costa Rica-Comisión intersectorial de las Guías Alimentarias FAO. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pageflips/fao-guia.html#book/>
- [7] Halken, S., Muraro, A., de Silva, D., Khaleva, E., Angier, E., Arasi, S., Harshad, H., Bahnson H.T., Beyer, K., Boyle, R., du Toit, G., Ebisawa, M., Eigenmann, P., Grimshaw, K., Hoest, A., Jones, C., Lack, G., Nadeau, K., O'mahony, L., Szajewska, H., Venter, C., Verhasselt, V., Wong, G.W.K., Roberts, G., & European Academy of Allergy and Clinical Immunology Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines Group. (2021). EAACI guideline: Preventing the development of food allergy in infants and young children (2020 update). *Pediatric Allergy and Immunology*, 32(5), 843-858. Doi: <https://doi.org/10.1111/pai.13496>
- [8] Rajani, P. S., Martin, H., Groetch, M., & Järvinen, K. M. (2020). Presentation and management of food allergy in breastfed infants and risks of maternal elimination diets. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(1), 52-67. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2019.11.007>

Créditos

Elaboración de contenido: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz

Diseño: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz

Revisado por el Comité Asesor del TFG.

Prohibida la reproducción total o parcial del Fascículo. Todos los derechos reservados.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENU Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

Fascículo 3

Introducción de alimentos alergénicos durante la Alimentación Complementaria (AC)



Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".

Elaborado por Bach. Secia Parajeles Ruiz

Anexo Q. Fascículo 4: “Métodos no tradicionales de Alimentación Complementaria (AC):
BLW & BLISS”

Referencias Bibliográficas

- [10] Piedra-León, F., Ayón-Chang-G. & Broitman-Tropper, I. (2021). Guías alimentarias basadas en los alimentos para los primeros 1000 días de vida en Costa Rica. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud de Costa Rica-Comisión intersectorial de las Guías Alimentarias FAO. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pageflips/faoguia.html#book/>
- [11] Manera, M. & Salvador G. (2016). Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años). Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5029_d_alimentacion_0_3_es.pdf
- [12] Comité de Lactancia Materna [CLM] de la Asociación Española de Pediatría [AEP] (2018). Recomendaciones sobre alimentación complementaria en el lactante amamantado. Recuperado de https://laligadelaleche.eu/wp-content/uploads/201802-alimentacion-complementaria_1_1-1.pdf
- [13] Bacchus, S. (2020). Acceptability to Parents of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding (Tesis de maestría). Universidad de Otago, Nueva Zelanda. Recuperado de <https://ourarchive.otago.ac.nz/bitstream/handle/10523/9915/BacchusSabina2020MSc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [14] Fuentes-Pomares, R. (2020). Beneficios y riesgos que presenta la práctica del BLW como método de alimentación complementaria (Tesis de fin de grado). Universidad de Almería, España. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/handle/10835/9851>
- [15] Boswell, N. (2021). Complementary Feeding Methods—A Review of the Benefits and Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 71-65. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18137165>
- [16] Daniels, L., Taylor, R. W., Williams, S. M., Gibson, R. S., Fleming, E. A., Wheeler, B. J., Taylor, B. J., Haszard, J. J., & Heath, A. L. M. (2018). Impact of a modified version of baby-led weaning on iron intake and status: a randomised controlled trial. *BMJ open*, 8(6), 1-10. Doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019036>
- [17] Children's Minnesota (2022). La asfixia en bebés menores de 1 año. Minnesota, EU: Children's Minnesota. Recuperado de <https://www.childrensmn.org/educationmaterials/childrensmn/article/16970/la-asfixia-en-bebes-menores-de-1-ano/#:~:text=Si%20C3%A9ntese%20o%20arrod%C3%ADlese%20y%20apoye%20el%20brazo%20sobre%20su%20regazo%20o%20muslo.&text=Utilice%20la%20palma%20de%20la%20Compresiones%20en%20el%20pecho%3A&text=D%C3%A9le%20la%20vuelta%20al%20beb%C3%A9,la%20cabeza%20y%20el%20cuello>

Créditos

Elaboración de contenido: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz
 Diseño: Bach. Secia Yemima Parajeles Ruiz
 Revisado por el Comité Asesor del TFG

Prohibida la reproducción total o parcial del Fascículo. Todos los derechos reservados.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ENU Escuela de Nutrición

PREANU Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario

Fascículo 4

Métodos de Alimentación Complementaria (AC) no tradicionales: BLW & BLISS



Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".

Elaborado por Bach. Secia Parajeles Ruiz

Anexo R. Material tipo video: “Mitos en torno a la Lactancia Materna”



ENu Escuela de
Nutrición

PREANU Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

Mitos en torno a la Lactancia Materna

Mito 1: " La Lactancia Materna es dolorosa"

Producto del TFG: "Desarrollo de material educativo en alimentación y nutrición para la consulta materno-infantil del PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica".



Elaborado por Bach. Secia Y. Parajeles Ruiz
San José, Costa Rica

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Academia Americana de Pediatría [AAP] (2017). Alimentación y nutrición: su hijo de dos años de edad. *Healthy Children Org.* Recuperado de https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/Paginas/feeding-and-nutrition-your-two-year-old.aspx?gclid=Cj0KCQjwka_1BRCPARIsAMlUmEquzHFAar5HSEm7Qjsqvx8bPZ2wA5kGR65mvGH4KRn3CnFsX6JKVh4aAp9dEALw_wcB
- Academia Americana de Pediatría [AAP]. (2020). Edades y Etapas. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/Paginas/default.aspx>
- Aguirre, M.A., Estrella, M., Romero, L.A. & González, F.M. (2019). Caracterización de la alimentación complementaria en la edad infantil de 1 a 3 años. *Universidad de Ciencia y Tecnología*, 23 (95), 40-44. Recuperado de <http://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/244>
- Alvarado, E. M., Granados, W. & Velásquez, L. (2021). Las Unidades sanitarias: un modelo ejemplar en la evolución histórica de la Salud Pública en Costa Rica. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 15(2), 49-60. doi: <https://doi.org/10.15517/rmucr.v15i2.48823>
- Antolín, R. (2017). Alimentación del niño en edad preescolar. Importancia de la educación para la salud. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(94), 1-16. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6442678>

- Arroyo, P., León, M.J., Cabrera, A., Martín, J.A., Párraga, M. & Rodríguez, I.M. (2018). Programa de intervención en educación nutricional hábitos y estilos de vida saludable en población preescolar y su ámbito familiar. *Biblioteca Las Casas*, 14, 1-66. Recuperado de <http://ciberindex.com/index.php/lc/article/view/e11628>
- Barrera, F.(2018). Requerimientos nutricionales en pediatría. En Pacheco, J. (Ed.), *Guía de práctica clínica en pediatría* (pp. 71-76). Santiago de Chile, Editorial IKU. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/publication.pdf>
- Bodero, C.N. (2017). La neurociencia en la primera infancia. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 07(01), 6-10. doi: <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2017002>
- Bonevski, B. &Newell, S. (1999). *Development of written health education materials: a review*. (Hunter Centre for Health Advancement Research Seminar, Southern Cross University). Recuperado de https://researchportal.scu.edu.au/discovery/delivery?vid=61SCU_INST:ResearchRepository&repId=1267026370002368#1367455230002368
- Bukele, L., Martínez, M. & Ruiz, A. (2013). *Diseño de un material educativo sobre alimentación complementaria dirigido a mujeres en etapa de gestación que asisten a los servicios de salud de la clínica Mercedes Chacón Porras, San José, Costa Rica, 2013*. (Seminario de Graduación, Universidad de Costa Rica).
- Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) [2020]. Educación en salud. Costa Rica: *Caja Costarricense de Seguro Social*. Recuperado de https://www.ccss.sa.cr/main_educa_salud

Canales, F., Alvarado, E. & Pineda, E. (1994). Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo de la salud. Segunda ed. Serie PALTEX para Ejecutores de Programas. Estados Unidos de América.

Carranza, E.M. (2019). *Experiencia profesional en el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) con énfasis en la atención nutricional especializada en la población materno infantil durante el periodo de febrero-agosto 2018.* (Práctica dirigida para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Carranza-López, M. L. (2017). *Eficacia de un rotafolio sobre tratamientos odontopediátricos aplicado en la clínica de especialidades odontológicas-UDLA.* (Tesis de grado, Universidad de las Américas: Quito). Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/6681>

Castro, K.V. (2015). *Conocimientos sobre la alimentación complementaria y su relación con el estado nutricional del niño menor de 2 años. Programa CRED de un C.S SJ.M.* (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marco). Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4699>

Castro M.S., Pilger D., Fuchs F.D. & Ferreira M.B. (2007). Development and validity of method for the evaluation of printed educational material. *Pharmacy Practice*. 5(2), 89-94. doi:10.4321/s1886-36552007000200007

Clayton, L. (2010). Strategies for selecting effective patient nutrition education materials. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(5), 436-442. doi: 10.1177/0884533610379605.

- Cordero, N.B., Cárdenas, A.J., Andrade, M.C. & Ramírez, A.A. (2019). Factores determinantes del estado nutricional en la niñez de edad escolar. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 23(95), 25-32. Recuperado de <https://www.uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/242>
- Cordero, C., Prado, F., & Bravo, P. (2018). Actualización en manejo de Alergia a la proteína de leche de vaca: fórmulas lácteas disponibles y otros brebajes. *Revista chilena de pediatría*, 89(3), 310-317. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062018005000503>
- Cuadros, C.A., Vichido, M.A., Montijo, E., Zárate, F., Cadena, J.F., Cervantes, R., Toro, E. & Ramírez, J.A. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. *Acta pediátrica de México*, 38(3), 182-201. <https://dx.doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>
- Díaz, C., Medina, M.P. & Sánchez, C. (2019). Nutrición relacional: configuración de identidades como red sistemática entre familia e instituciones en primera infancia. *Hojas y Hablas*, 17, 28-44. doi: <https://doi.org/10.29151/hojasyhablas.n17a2>
- Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud. (2015). Instructivo aplicación gráficas de crecimiento niños, niñas y adolescentes. Recuperado de https://www.ccss.sa.cr/edus/edus-manuales/INSTRUCTIVO_APLICACION_GRAFICAS_CRECIMIENTO.PDF
- Fernández, M.P. & Caballero, P.A. (2017). El libro de texto como objeto de estudio y recurso didáctico para el aprendizaje: fortalezas y debilidades. *Revista Electrónica*

Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20(1), 201-217. doi:
<http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.1.229641>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2006). Convención sobre los Derechos del Niño. Recuperado de https://old.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/CDN_06.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). Estado mundial de la infancia. Niños, alimentos y nutrición. Recuperado de <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Forero, Y., Acevedo, M.J., Hernández, J.A. & Morales, G.E. (2018). La alimentación complementaria: Una práctica entre dos saberes. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(5), 612-620. doi: 10.4067/S0370-41062018005000707

Fraze, J., Griffith, J., Green, D. & McElroy, L. (2009). So Many Materials, So Little Time: A Checklist to Select Printed Patient Education Materials for Clinical Practice. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 55(1), 70-73. Recuperado de http://users.clas.ufl.edu/msscha/WHP/clinicians_checklist_printed_patient_materials.pdf

Gabarda-Méndez, V., Marín-Suelves, D. & Romero-Rodrigo, M. (2021). Evaluación de recursos digitales para población infantil. *EDMETIC*, 10(1), 135-153. doi: <https://doi.org/10.21071/edmetic.v10i1.13125>

Gázquez, J.C; Martínez, F.J. & Mondéjar, J.A. (2010). Características de los folletos publicitarios como herramienta promocional: hipermercados vs. tiendas de descuento

INNOVAR. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 20(38), 203-216.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/818/81819024017.pdf>

Ghisays, M. J., Lastre, G., Suárez, M., Fuentes, Y., Schonewolff, S., & Verdooren, K. (2018).

Nutritional condition of five-year-old minor children in the Colombian Caribbean. *Ciencia E Innovación En Salud*. doi: <https://doi.org/10.17081/innosa.62>

González, G. (2019). *Folleto: características, para qué sirve, tipos, cómo hacerlo*.

lifeder.com. Recuperado de <https://www.lifeder.com/caracteristicas-de-un-folleto/>

González, W. (2015). *Experiencia profesional en el Programa de Educación y Atención*

Nutricional Universitario (PREANU), con énfasis en la población materno-infantil, durante el primer semestre 2015. (Trabajo Final de Graduación para Licenciatura).

Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/2835/1/38703.pdf>

González-Jiménez, N. (2018). *Evaluación de la calidad y eficacia de material educativo en*

salud de tipo visual-Impreso, utilizado en las cajetillas de cigarrillos de las campañas antitabaco. (Proyecto de grado, Universidad Autónoma de Manizales). Recuperado

de <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/handle/11182/171>

Griffin, J., McKenna, K., & Tooth, L. (2003). Written health education materials: Making

them more effective. *Australian Occupational Therapy Journal*, 50(3), 170-177. doi:

<https://doi.org/10.1046/j.1440-1630.2003.00381.x>

Gutiérrez, P. & Saavedra, J.M. (2020). *Nutrición Materno Infantil*. [Versión de Sextil Online,

S.A de C.V]. Recuperado de

https://books.google.es/books?id=pU_cDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

ICARITO (2010). *Qué es un afiche y cómo crearlo*. Recuperado de <http://www.icarito.cl/2010/04/51-8789-9-afiche.shtml/>

Indart, P. & Tuñón, I. (2015). Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años en la Argentina urbana [en línea] Serie del Bicentenario 2010-2016, boletín n° 1. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Universidad Católica Argentina. Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8186>

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá [INCAP]. (SF). *Técnicas para validar materiales educativos*. Recuperado de <http://bvssan.incap.int/local/E/E-1377.pdf>

Inverso, A.M (2019). Nutrición en pediatría. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 29(1), 68-70. Recuperado de <http://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/738>

Jiménez, A.I., Martínez, R.M., Velasco, M. & Ruiz, J. (2017). De lactante a niño. Alimentación en diferentes etapas. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 3-7. doi:<http://dx.dpi.org/10.20960/nh.1563>

Kellogg, F. W. (2001). *Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud de los adolescentes*. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/33970/ComSocial2001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- López, O. (2006). *Los medios y materiales educativos*. Recuperado de <http://www.slideshare.net/guest549104/los-medios-y-materiales-educativospresentation>
- Lucchini-Raies, C., Márquez-Doren, F., & Rivera-Martínez, M.S. (2017). I want to breastfeed my baby: Unvealing the experiences of women who lived process difficulties in their breastfeeding. *Revista chilena de pediatría*, 88(5), 622-628. Doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000500008>
- Luna, J.A., Hernández, I., Rojas, A.F. & Cadena, M.C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(4), 169-185. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185/>
- Lutter, C.K., Grummer-Strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79 (8), 825–846. doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa143>
- Mameli, C., Mazzantini, S. & Zucotti, C.V. (2016). Nutrition in the first 1000 days: The origin of childhood obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(9), 838. doi:10.3390/ijerph13090838
- Mannucci, A.M. & Paulino, L.K. (2019). *Nivel de conocimiento nutricional de las madres y su relación con el estado nutricional en niños de 2 a 5 años en edad en la I.EI.525 “Reyna del Carmen” de Villa María del Triunfo*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Martinón, N., Picáns, R. & Leis., R. (2020). Recomendaciones de alimentación complementaria según los Comités de Nutrición de la AAP, ESPGHAN y AEP. *Acta*

- Pediátrica Española*, 78 (3-4), 48-53. Recuperado de <https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/nutricion-infantil/1677-recomendaciones-de-alimentacion-complementaria-segun-los-comites-de-nutricion-de-la-aap-espghan-y-aep#.X0QiSchKjIU>
- Meade, C., McKinney, P. & Barnas, G. (1994). Educating patient with limited literacy skills: the effectiveness of printed and videotaped material about colon cancer. *American Journal of Public Health*, 84(1), 119-121.
- Miranda, N. & González, A. (2016). El enfoque de derecho de la infancia y adolescencia en el contexto chileno. *Humanidades Médicas*, 16(3), 459-474.
- Morales-Muñoz, P.A. (2019). *Elaboración de material didáctico*. México: Red Tercer Milenio. Recuperado de http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/721/1/Elaboracion_material_didactico.pdf
- Navarro, A. & Del Campo, M.L. (2015). *Hacia una Didáctica de la Nutrición: Herramientas Pedagógicas para la Educación Alimentaria Nutricional*. Buenos Aires: Editorial Brujas
- Navarro-Rubio, M., Gálvez, P., González de Paz, L., Virrumbrales, M., Borrás, A., Santasmases-Masana, R., Real, J., Amo, I. & Macías, F. (2019). Desarrollo de materiales educativos para pacientes crónicos y familiares. *Educación Médica*, 20(6), 341-346. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.03.020>

Norlyk, A., Schilling, J. & Kronborg, H. (2019). Infants' transition from milk to solid foods- the lived experiences of first-time parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 14(1), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1080/17482631.2019.1693483>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 01 de abril). Alimentación del lactante y del niño pequeño. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Pereira, P., Aispuro, M., Gribov, D., Meerhoff, G., Natero, V., Olivetti, M., Risso, F., Santín, V. & Valdés, F. (2017). Aspectos sensoriales y de composición de los alimentos en la infancia. En Pereira, P (Ed.), *Alimentos en la infancia desde una mirada interdisciplinar*, (pp.1-18). Uruguay: Ediciones Universitarias. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/9591/1/alinfancia.pdf>

Piedra-León, F., Ayón-Chang-G. & Broitman-Tropper, I. (2021). *Guías alimentarias basadas en los alimentos para los primeros 1000 días de vida en Costa Rica*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud de Costa Rica-Comisión intersectorial de las Guías Alimentarias FAO. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pageflips/fao-guia.html#book/>

- Piña, J., & Rodríguez, B. (2016). Construcción del aprendizaje del adulto. *ARJÉ. Revista de Postgrado FaCE-UC*, 10(18), 9-17. Recuperado de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/arje/arj18/art01.pdf>
- Posch, N., Horvath, K., Wratschko, K., Plath, J., Brodnig, R. & Siebenhiofer, A. (2020). Written patient information materials used in general practices fail to meet acceptable quality standards. *BMC Fam Pract*, 21(23), 1-6. doi: <https://doi.org/10.1186/s12875-020-1085-6>.
- Reberte, L. M., Hoga, L. A. K., & Gomes, A. L. Z. (2012). El proceso de construcción de material educativo para la promoción de la salud de la gestante. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(1), 101-108. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000100014>
- Rodrigo, S., Soriano, J.M. & Aldas, J. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 32-39. doi:10.14306/renhyd.20.1.182
- Rodríguez, G. & Ramírez, N. (2017). Prácticas parentales, alimentación saludable y medidas objetivas de composición corporal en la niñez preescolar. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 61-73. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v31i122.26411>
- Rodríguez, P. (2014). *Diseño de material educativo en alimentación y nutrición para la mujer embarazada que asiste al PREANU de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica*. (Trabajo final de graduación para Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

- Sánchez, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183.
- Sánchez-Jiménez, M. (2015). *Propuesta para la educación nutricional en la etapa de infantil con recursos TIC*. (Tesis de grado). Universidad de Almería, España.
- Saravia, L., Carmona, I., Fernández, M., Ibañez, A., Meroni, A.L., Miguel, V., Del Huerto, M., Ongay, M.E., Panvini, J. & Rodríguez, G. (2014). El nutricionista dietista como educador. En Carmona, I.C. (Ed), *Educación Alimentaria y Nutricional en el marco de la Educación para la Salud* (pp. 9-12). Iniciativa Latinoamericana de Libros de Texto Abiertos (LATIn). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Vanessa_Miguel/publication/281324656_Educacion_Alimentario_Nutricional_en_el_marco_de_la_Educacion_para_la_Salud/links/55e25b6808ae6abe6e8cd97f/Educacion-Alimentario-Nutricional-en-el-marco-de-la-Educacion-para-la-Salud.pdf#page=9
- Sierra, M.F., Holguín, C., Mera, A. & Delgado, M. (2017). Conocimientos maternos sobre alimentación complementaria en Latinoamérica: revisión narrativa. *Revista Facultad de Ciencias de Salud*, 19(2), 20-28. Recuperado de <https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/rfcs/article/view/174>
- Sociedad Española de Pediatría [AEP]. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. En Peña, L., Ros, L., González, D. y Rial, R, *Protocolos Diagnóstico-Terapéuticos en Gastroenterología, hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*. (pp.297-305). Madrid, ERGON. Recuperado de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/Protocolos%20SEGHNP.pdf>

- Tagtow, A. M., & Amos, R. J. (2000). Extent to which dietitians evaluate nutrition education materials. *Journal of Nutrition Education*, 32(3), 161-168. doi: [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(00\)70544-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(00)70544-9)
- Tenorio Correa, S. M. (2019). *Estrategias para disminuir la malnutrición en niños de 1 a 3 años del Centro Infantil Buen Vivir Los Alfaritos*. (Trabajo Final de Graduación en modalidad de Proyecto para Especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.espoch.edu.ec/handle/123456789/12563>
- Torres de León, G. A., Fierro Silva, S., & Landeros Lorenzana, H. K. (2016). Elements of Visual Communication to be Considered in the Development of Digital Learning Materials. *EDUTECH REVIEW. Revista Internacional De Tecnologías Educativas*, 2(1). doi: <https://doi.org/10.37467/gka-revedutech.v2.961>
- Universidad Estatal a Distancia [UNED]. (2018). Medios, materiales didácticos y recursos educativos. Recuperado de https://www.uned.ac.cr/academica/images/PACE/docs/dise%C3%B1o_asignatura/Medios_materiales_did%C3%A1cticos_y_recursos_educativos.pdf
- Vallejo, M.E., Castro, L.M. & Cerezo, M. (2016). Estado nutricional y determinantes sociales en niños entre 0 y 5 años de la comunidad de Yunguillo y de Red Unidos, Mocoa-Colombia. *Universidad y Salud*, 18(1), 113-125. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000100012

Vanegas, K., Fernández, R. & Vásquez, M. (2012). *El afiche, estructura e importancia*.

Recuperado de: <http://creacionliteraria.net/2012/05/el-aficheestructura-e-importancia>

Zamora, A.L., Porras, L.G., Landazuri, J.E., Oña, M.E., Alarcón, A.A. & Rodríguez, R.I.

(2019). Nutrición fundamental en infantes de 1 a 5 años de edad. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(2), 934-963. doi: [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(2\).abril.2019.934-963](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.934-963)