

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

**“EXPERIENCIA PROFESIONAL EN NUTRICION PÚBLICA EN LA  
MUNICIPALIDAD DE ALAJUELA, 2014.”**

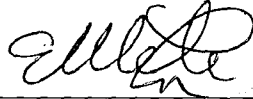
Práctica Dirigida sometida a la consideración del Tribunal Examinador de la Escuela de  
Nutrición para optar al grado de Licenciatura

Cristina del Milagro Mora Chaves

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio  
Costa Rica

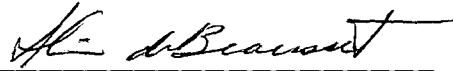
2015

“Este Trabajo Final de Graduación en modalidad de Práctica Dirigida 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”.



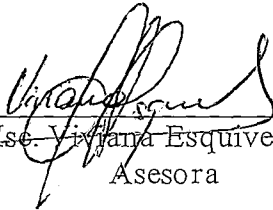
---

Msc. Emilce Ulate Castro  
Directora Escuela de Nutrición



---

Dra. Indira de Béauser Staton  
Directora de Práctica Dirigida



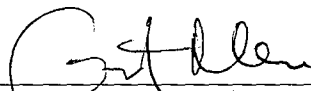
---

Msc. Viviana Esquivel Solís  
Asesora



---

Licda. Magaly Acuña Picado  
Asesora



---

Bach. Cristina del Milagro Mora Chaves  
Sustentante

Por medio de esta nota se libera de cualquier responsabilidad a la Escuela de Nutrición, así como a la Universidad de Costa Rica por reclamos posteriores a la publicación del presente trabajo de Graduación.

Además se desea hacer de conocimiento público que este documento se encuentra protegido por la Constitución Costarricense y los instrumentos internacionales de derechos de autor, así como por las leyes y reglamentos conexos.

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

## Dedicatoria

Dedicada a aquellos(as) nutricionistas que desean incursionar dentro de municipios y velan por la alimentación y nutrición de su comunidad, país y planeta.

A mi familia y amiga *Mija* quienes han sido el mejor apoyo durante la carrera.

## Reconocimientos

Primeramente al Padre Celestial, que desde el examen de admisión siempre ha sido el autor de todos mis trabajos universitarios. Siempre el que ha estado detrás del telón, permitiendo que estudiara honrando Su Nombre.

A mi madre que ha velado siempre por mi vida en todos los aspectos y especialmente en mi estudio. Brindándome oportuno apoyo y sostén en los momentos más difíciles y desalentadores de mi carrera universitaria.

A mi padre que con sus consejos y locura me ha apoyado en toda mi carrera, sobre todo emocionalmente. Y por ser parte importante de la presentación de la defensa. ¡Gracias papi!

A Valeria Giraldo García (alias *Mija*), que durante casi toda mi carrera fue la compañera de nutri y sobre todo amiga que le dio vida y diversión a las horas lectivas y extracurriculares, sacándome de la rutina y motivándome en muchas áreas. ¡Gracias por enseñarme a vivir la vida!

A mi familia en general que soportó desveladas de estudio mías en casa y renunció a tiempo de calidad con ellos sobre todo al inicio de mi carrera.

A todas mis compañeras y compañero de Nutrición que trabajaron junto a mí.

Especialmente a mis profesoras encargadas del TFG: Indira LeBeauset y Tatiana Martínez, que interesadas en mi progreso como nutricionista graduada facilitaron mi práctica en la Municipalidad de Alajuela.

A Magaly Acuña y a toda la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela, quienes no solo fueron mis compañeras y compañero de práctica dirigida, sino que se volvieron mis amigas y amigo.

Especialmente a mi profesora Viviana Esquivel, quien aunque no participó directamente en esta última etapa de mi carrera, siempre recuerdo el apoyo tan valioso que me dio en la práctica clínica.

Finalmente a todas aquellas profesoras que con cariño me ayudaron en algún momento durante la carrera, ya fuera de forma académica o emocional. ¡Muchas gracias!

## Lista de abreviaturas

- ASIS: Análisis de Situación de Salud
- CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social
- EVISA: Estilos de Vida Saludable
- IDH: Índice de Desarrollo Humano
- NP: Nutrición Pública
- PYME: Pequeña y Mediana Empresa
- SAN: Seguridad Alimentaria y Nutricional
- UCR: Universidad de Costa Rica
- UCIMED: Universidad de Ciencias Médicas.
- UTN: Universidad Técnica Nacional
- OfiM: Oficina municipal de la Mujer
- CENCINAI: Centro de Educación y Nutrición y Centro Infantil de Atención Integral

## Resumen

**INTRODUCCIÓN:** La Municipalidad de Alajuela se prestó para la práctica debido a sus características e intereses gubernamentales, precedentes de trabajos en nutrición y situación nutricional del cantón. **OBJETIVO:** Desarrollar habilidades y destrezas en nutrición pública en la Municipalidad de Alajuela, año 2014. **MARCO METODOLÓGICO:** Se promocionó la alimentación saludable por medio de educación nutricional, capacitación a capacitadoras y actividades participativas; se colaboró en SAN (actividades emergentes y capacitaciones personalizadas a PYMEs sobre etiquetado general y nutricional, mejoramiento nutricional y propiedades nutricionales de sus productos alimenticios) y se investigó cualitativamente sobre la apertura de la institución a tener un(a) nutricionista en su organización. **RESULTADOS:** El impacto en salud fue: 340 personas concientizadas sobre nutrición, más de 130 personas y 61 familias mejorando sus estilos de vida, formación de 20 “Promotoras de la Salud” en taller de alimentación saludable, tres PYMEs conscientes del valor nutritivo de sus productos, y 14 funcionarios(as) municipales concientizados sobre la nutrición desde municipalidad. EVISA y “Promotoras de la Salud” son más sostenibles gracias a su mayor trayectoria en la institución (dependiendo siempre del presupuesto) y tienen mayor factibilidad política de ser continuadas por su trayectoria y buena evaluación. El apoyo a PYMEs depende del presupuesto y la Campaña Nutricional y el apoyo en actividades emergentes de Nutrición Pública y SAN son sostenibles si existe una plaza de nutricionista. El resto de actividades depende de la creación de la plaza. **CONCLUSIONES:** Fue posible desarrollar habilidades y destrezas en nutrición e investigación y se promovió el espacio profesional en municipalidad.

## Tabla de Contenidos

I.	INTRODUCCION.....	3
II.	MARCO DE REFERENCIA .....	4
	A. Caracterización del lugar de práctica.....	4
	1. Organización y Funciones de la Municipalidad de Alajuela .....	4
	2. Área que cubre la Municipalidad de Alajuela .....	5
	3. Situación de salud del cantón Alajuela .....	9
	4. Situación alimentario-nutricional de Alajuela.....	11
	B. Funciones del (de la) nutricionista en una municipalidad.....	12
	1. Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	13
	2. Nutrición Pública .....	13
	3. Experiencias internacionales del trabajo en nutrición en municipalidad.....	15
	4. Trabajo en el campo de la nutrición en la Municipalidad de Alajuela. ....	16
	C. Evaluación de proyectos en salud.....	21
III.	OBJETIVOS.....	22
	A. Objetivo General.....	22
	B. Objetivos Específicos.....	23
IV.	MARCO METODOLÓGICO .....	23
	A. Generalidades de la práctica.....	23
	B. Actividades desarrolladas.....	24
	1. Promoción de alimentación saludable .....	24
	a. Participación en el programa EVISA.....	25
	b. Participación en el programa “Promotoras de la Salud”. ....	25
	c. Campaña nutricional institucional .....	26
	2. Apoyo en trabajos de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional..	27
	3. Apoyo a PYMEs que trabajan con alimentos.....	27
	4. Desarrollo del proyecto de investigación “Apertura de la Municipalidad de Alajuela para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización, 2014” .....	28
	5. Evaluación final.....	29
V.	RESULTADOS Y DISCUSION.....	29
	A. Resultados específicos por actividades .....	29



1.	Promoción de Alimentación Saludable.....	29
a.	Participación en EVISA .....	30
b.	Participación en Promotoras de la Salud .....	36
c.	Campaña Nutricional institucional.....	39
2.	Apoyo en trabajos de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional..	47
3.	Apoyo a PYMEs que trabajan con alimentos.....	51
4.	Desarrollo del proyecto de investigación “Apertura de la Municipalidad de Alajuela para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización, 2014” .....	53
A.	Discusión General.....	56
1.	Impacto en la salud de la población.....	56
2.	Sostenibilidad. ....	59
3.	Factibilidad política. ....	59
VI.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	61
A.	Conclusiones .....	61
B.	Recomendaciones .....	62
1.	Para un(a) futuro(a) nutricionista que trabaje en la Municipalidad de Alajuela:	62
2.	Para la Escuela de Nutrición de la UCR .....	64
3.	Para la Municipalidad de Alajuela.....	65
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
A.	Bibliografía citada .....	66
B.	Bibliografía consultada .....	69
I.	ANEXOS .....	71

## I. INTRODUCCION

La Municipalidad de Alajuela tiene como misión “mejorar la calidad de vida de los habitantes del cantón de Alajuela” (Municipalidad de Alajuela, 2012). Según Álvarez (2007), un gobierno local debe defender las condiciones que elevan la calidad de vida la cual está ligada a su salud física (OMS, 2002) y por lo tanto nutricional. Por esta razón, el trabajo con la Municipalidad de Alajuela en el campo de la nutrición concuerda con los intereses institucionales. Una municipalidad posee la credibilidad, autoridad e influencia política y económica necesaria para llevar a cabo esfuerzos en pro de la salud nutricional de la población (Royo, 2007), y controla factores que la afectan, por ejemplo urbanización, industrialización, comercio, medioambiente y apoyo social; aspectos propios de los determinantes sociales de la salud (Álvarez, 2007).

La Municipalidad de Alajuela cuenta con lo que se denomina el “Plan de Desarrollo Cantonal 2013-2023”, el cual presenta una especie de diagnóstico del cantón y los proyectos sociales, económicos y culturales planificados para abordar los problemas del mismo. Por medio de estos últimos se puede intervenir en la situación alimentaria y nutricional; permitiéndole a la estudiante desarrollar habilidades y destrezas del ejercicio profesional en nutrición desde diferentes ámbitos. Un(a) nutricionista involucrado(a) en estos proyectos puede contribuir a una mejor salud, mayor productividad y finalmente mayor desarrollo humano para la población, brindando ventajas socioeconómicas para el cantón (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2011).

El “Plan de Desarrollo Cantonal 2013-2023” contiene proyectos dentro de los cuales se pueden proveer un espacio en el que la población reciba educación en nutrición y facilidades para mejorar su seguridad alimentaria y estilos de vida. Algunos de estos proyectos son: “Domingos Recreativos” y “Acciones comunitarias en salud: por el derecho a una vida saludable”, cuyos objetivos están directamente relacionados con la promoción de estilos de vida saludable. Otro ejemplo es “CREAPYME” un proyecto de “Incubación de

Microempresas” de la Municipalidad de Alajuela, donde se capacita a personas emprendedoras para que desarrollen sus propias empresas, lo cual contribuye a la seguridad alimentaria y representa una oportunidad para capacitar en industria alimentaria (Municipalidad de Alajuela, 2012).

El trabajo conjunto entre la Municipalidad de Alajuela y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica no es nuevo. La colaboración en proyectos inició hace unos 5 años. En la Municipalidad, el(la) estudiante que realiza una práctica dirigida tiene la oportunidad de trabajar con profesionales de otras áreas, como administración, informática, telecomunicaciones, gestión ambiental, psicología, entre muchas otras. Además puede relacionarse con otras unidades e instituciones ofreciendo la oportunidad al estudiante de involucrarse en equipos interdisciplinarios, colaborando con la salud integral de la población y ayudando a desarrollar en el(la) estudiante habilidades de negociación y coordinación (OPS/OMS, 2009).

## **II. MARCO DE REFERENCIA**

Ya que la práctica dirigida se llevó a cabo en la Municipalidad de Alajuela era necesario conocer esta institución, su labor habitual y la población que cubría. La situación nutricional y alimentaria de la población, los trabajos que tenía dentro del marco nutricional y las experiencias internacionales en nutrición humana dentro de este tipo de espacios se conjugaron para orientar la práctica realizada.

### **A. Caracterización del lugar de práctica**

#### **1. Organización y Funciones de la Municipalidad de Alajuela**

La Municipalidad de Alajuela es el gobierno local del cantón Central de la Provincia de Alajuela, su función principal es atender las necesidades del cantón en coordinación con otras entidades nacionales o privadas. Las funciones específicas están dadas según la organización de la misma. Existen cinco unidades llamadas “Procesos” que son: Desarrollo Social,

Planeamiento y Construcción de Infraestructura, Hábitat, Desarrollo Organizacional y Hacienda Municipal. Dentro de cada Unidad existen entre dos y tres oficinas. A su vez existen ocho procesos a nivel de asesoría de la Alcaldía que corresponden a Planificación, Recursos Humanos, Divulgación y Comunicación, Contraloría de Servicios, Servicios Jurídicos, Servicios Informáticos, Control Fiscal y Urbano, Seguridad Municipal y Control Vial. La estructura organizativa está representada en el anexo 1 (Municipalidad de Alajuela, 2012). El mayor poder deliberativo del gobierno local es el Concejo Municipal integrado por regidores y alcalde, elegidos popularmente. Siendo el Concejo el de mayor poder de decisión (Municipalidad de Alajuela, 2012).

Los planes de trabajo de la Municipalidad de Alajuela se elaboran por unidad. Cada oficina de la municipalidad, de acuerdo con sus intereses y objetivos, propone proyectos según el Plan de Desarrollo Cantonal. Para que estos se lleven a cabo deben ser aprobados primeramente por la unidad inmediata a la oficina respectiva, seguidamente por el alcalde y finalmente por el Concejo. (M. Acuña, comunicación personal, 16 de abril, 2013).

Los pilares de la municipalidad son:

MISIÓN: Mejorar la calidad de vida de los habitantes del Cantón de Alajuela.

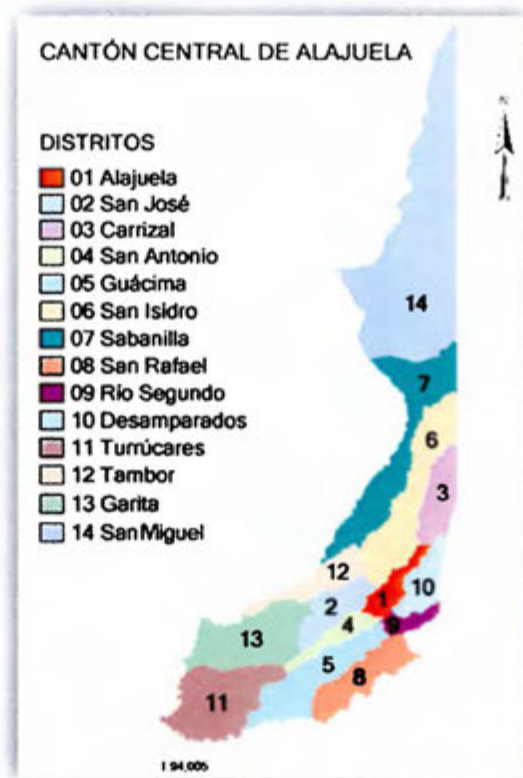
VISIÓN: Ser el Cantón más desarrollado de Costa Rica.

VALORES: Competitividad, empoderamiento, innovación, pro actividad y transparencia. (Municipalidad de Alajuela, 2012).

## **2. Datos geográficos y poblacionales del Área que cubre la Municipalidad de Alajuela**

El Cantón Central de la Provincia de Alajuela tiene una extensión territorial de 388,4 Km<sup>2</sup> y está conformado por 14 distritos (ver mapa en la figura 1). La municipalidad es una institución pública y tiene la responsabilidad de atender necesidades sociales, ambientales, gubernamentales y de otro tipo del dicho cantón en coordinación de los *ministerios* del

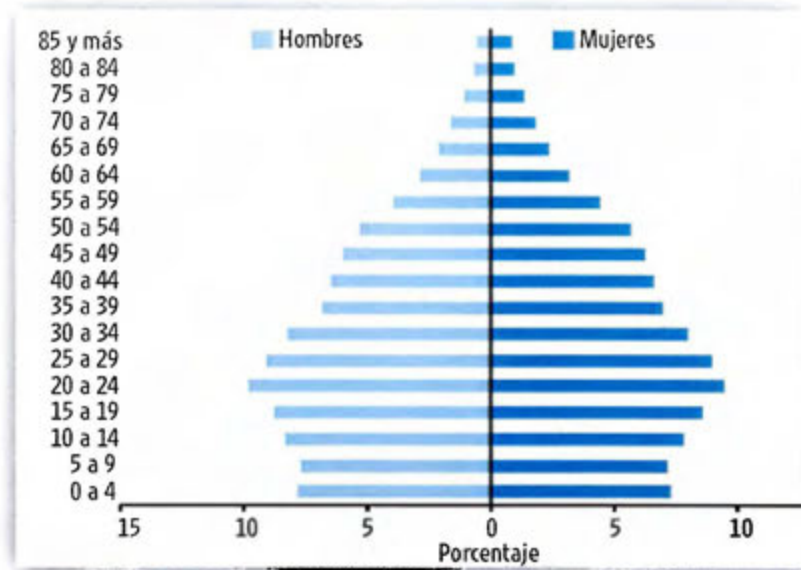
gobierno central del país y otras instituciones autónomas y semi-autónomas. Sus instalaciones principales se encuentran en la ciudad de Alajuela. Actúa según lo estipulado en el Código Municipal, de carácter constitucional (Municipalidad de Alajuela, 2012).



**Figura 1.** Mapa del cantón central de Alajuela

**Fuente:** Municipalidad de Alajuela, Plan de Desarrollo Cantonal 2013-2023, Alajuela, 2012.

Según datos del censo del 2011 la población del cantón es de 254 886 habitantes, de los cuales 88% son de área urbana. Como se aprecia en la pirámide poblacional (ver figura 2), a nivel cantonal la mayoría de la población es joven y se encuentra entre los 15 y 34 años de edad, mientras a nivel provincial la mayoría de la población se encuentra entre los 10 y 29 años de edad. En cuanto a la distribución por sexo, la relación hombre-mujer es de 97,4 hombres por cada 100 mujeres (Programa Estado de la Nación e INEC, 2013).



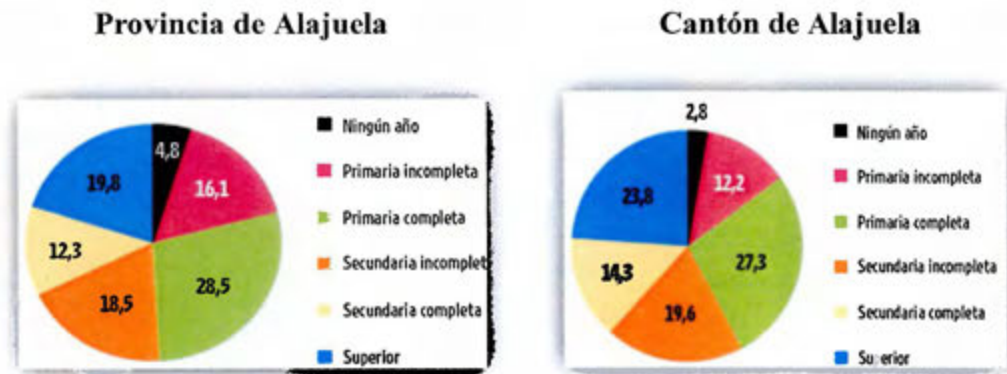
**Figura 2.** Pirámide poblacional del cantón de Alajuela, 2011.

**Fuente:** Programa Estado de la Nación e INEC, Indicadores cantonales. San José, 2013.

El Índice de Desarrollo Humano (IDH) cantonal combina los índices de esperanza de vida (IEV), de conocimiento (IC) y de bienestar material (IBM). La cifra muestra la posición que ocupa el cantón respecto de los 81 cantones del país, donde 1 indica la mejor posición relativa. La posición (el IDH) del cantón de Alajuela en el año 2009 fue de 61, lo cual se considera regular-malo, principalmente porque refleja un deterioro importante del IDH respecto a años anteriores como 2005 y 2006 (IDH de 36 y 40 respectivamente) (Municipalidad de Alajuela, 2012).

El 41,3 % es población económicamente activa, cuya fuente de empleo mayoritaria es la empresa privada (60,7%) y 16,8% trabajo por cuenta propia. Al comparar los datos de este cantón con los nacionales, se tiene que en éste existe una menor proporción de asalariados(as) lo cual puede elevar la importancia que para este cantón tiene trabajar con PYMES. El alfabetismo en el cantón es de 98,2%, lo cual significa un alto porcentaje (Municipalidad de Alajuela, 2012).

Respecto al nivel educativo representado en la figura 3, la población del cantón con secundaria completa o mayor es de 38,1% mientras que a nivel de la provincia de Alajuela es de 32,1%;. Esto es importante a la hora de planificar estrategias de intervención de educación nutricional porque se puede esperar que la mayoría de las personas lean y escriban, y por ende se puedan utilizar materiales didácticos escritos (Programa Estado de la Nación e INEC, 2013).



**Figura 3.** Porcentaje de la población según nivel educativo de la provincia de Alajuela y del cantón de Alajuela, 2011.

**Fuente:** Programa Estado de la Nación e INEC, Indicadores cantonales. San José, 2013.

En cuanto a acceso a tecnologías de intercomunicaciones y servicios básicos (ver figura 4), es mayor en el cantón central que en la provincia de Alajuela (Programa Estado de la Nación e INEC, 2013).



**Figura 4.** Porcentaje de acceso a tecnologías de intercomunicaciones y servicios básicos en la provincia de Alajuela y el cantón Alajuela, 2011.

**Fuente:** Programa Estado de la Nación e INEC, Indicadores cantonales. San José, 2013.

Según el Plan de Desarrollo Cantonal 2013-2023, la esperanza de vida de la población es de 78,4 años y las causas de muerte más comunes son enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias, cirrosis alcohólica, accidentes y complicaciones por diabetes (Municipalidad de Alajuela, 2012). Sin embargo, este documento no hace referencia a la tasa de morbilidad, indicador más acertado para tomar en cuenta al planificar un proyecto de atención nutricional a nivel comunitario.

### 3. Situación de salud del cantón Alajuela.

Las condiciones de salud en que se encuentra una población reflejan el nivel de desarrollo del cantón y además afectan su futuro desarrollo. Por esta razón se considera importantes los aspectos de salud relacionados con la nutrición para el desarrollo del cantón, además de los principales problemas de salud del cantón están sumamente relacionados con estilo de vida y alimentación.

La atención en salud de primer nivel está distribuida en 4 áreas: Norte, Sur, Este y Oeste (Municipalidad de Alajuela, 2012). De estos 4, sólo se tuvo acceso a los Análisis de Situación



de Salud (ASIS) del Norte del 2006 y Oeste del 2011. De acuerdo con dichos ASIS, la población que más consulta es la mayor de 20 años y los únicos datos numéricos comparables en dichos documentos fueron las causas de consultas más comunes, las cuales se detallan en el cuadro I.

**Cuadro I.** Causas de consultas más comunes, relacionadas con nutrición, en orden descendiente según ASIS de dos Áreas de Salud del cantón central de Alajuela, marzo 2013.

Área Norte (año 2006)	Porcentaje (%)	Área Oeste (año 2011)	Porcentaje (%)
Hipertensión Arterial	21	Obesidad	6,5
Diabetes Mellitus tipo II	12	Hipertensión Arterial	5,1
Obesidad	10	Dislipidemias	4,8
Dislipidemia	9	Colon irritable	4,4
		Diabetes Mellitus tipo II	2,9

Fuente: CCSS; ASIS del área de salud de la región oeste, Alajuela, 2011. CCSS, ASIS del área de salud de la región norte, Alajuela, 2006.

De acuerdo a la información presentada se observa que los problemas de salud más comunes están relacionados con nutrición. Además, la hipertensión, diabetes mellitus tipo II, obesidad y dislipidemia son asociados con enfermedades cardiovasculares y la principal causa de muerte entre el 2005 y 2011 fue las enfermedades cardiovasculares (29,7%) (Municipalidad de Alajuela, 2012).

Es claro que una población más sana físicamente trae consigo mayor desarrollo humano para la zona ya que promueve la productividad y requiere menos gastos médicos por parte del sistema de seguros (UNDP, 2013). Debido a que las enfermedades cardiovasculares se consideran el problema de salud prioritario del cantón Alajuela, los proyectos y trabajos que coadyuven en la prevención o combate de estas enfermedades son la prioridad para nutrición dentro del ámbito municipal para esta población.

Los sitios de recreación y deporte se ubican en los diferentes distritos variando en cuanto a concentración, pero los centros de baile, aeróbicos, natación y otras actividades mayormente privados se concentran en la ciudad. Se cuenta con el Polideportivo Monserrat, que pone a disposición instalaciones y clases de diferentes deportes para diferentes edades gratis o a precios accesibles para la mayoría de la población. Existen además salones comunales pero el uso que se les da depende de los intereses de la comunidad en cuestión y el responsable del salón es el síndico(a)<sup>1</sup>. Los lugares de trabajo e instituciones educativas públicas carecen de sitios apropiados para recreación (Municipalidad de Alajuela, 2012).

#### **4. Situación alimentario-nutricional de Alajuela**

No se cuenta con fuentes documentales acerca de la cultura alimentaria del cantón. Existe una gran diversidad productiva, es centro de comercio y servicios, con creciente actividad industrial. La producción de café es la actividad agropecuaria que más hectáreas ocupa el cantón, seguido por la ganadería extensiva y la producción de caña de azúcar respectivamente; mientras que el chile y el tomate son los alimentos más comercializados en CENADA, provenientes de este cantón. En cuanto a la disponibilidad de alimentos para el consumo humano existen tres ferias de agricultor oficiales disponibles desde el viernes y hasta la tarde del domingo. También existen numerosos supermercados (aproximadamente 5 por distrito) donde comprar alimentos (Municipalidad de Alajuela, 2012).

Debido a la ausencia de documentación escrita, por observación se pudo determinar que en cuanto a servicios de alimentación privados como restaurantes o sodas, se hayan abundantemente en el centro de la ciudad, aproximadamente en promedio 2 establecimientos por cada 100 metros cuadrados. Cabe destacar que existen 11 restaurantes de franquicias populares de comidas rápidas en el centro de la ciudad. En los últimos dos años han aumentado los lugares donde preparan batidos de frutas y vegetales hasta alcanzar

---

<sup>1</sup> Síndico: persona elegida por la comunidad de cada distrito que fiscaliza el funcionamiento de la institución que los gobierna (Municipalidad de Alajuela) para cuidar los intereses de sus representados (Real Academia Española, 2015).

aproximadamente 10 sitios en el centro de la ciudad. Conforme se aleja del centro esta densidad de servicios de alimentación privados puede disminuir a 1 establecimiento por cada 2 kilómetros cuadrados. A su vez existen cuantiosas panaderías-reposterías en el cantón, en promedio 1,5 por barrio.

En el cantón existen 5 Hogares Comunitarios, casas comunes que se asemejan a guarderías donde, con el apoyo económico del estado, brindan servicio gratuito de alimentación para niños y niñas de familias con bajos recursos económicos. Aparte, en el barrio de Montecillos del distrito Alajuela, está el Hogar de María que es el mismo tipo de servicio brindado por la Iglesia Católica. Igualmente en Desamparados, la Iglesia Católica, desde el 2013, ha implementado un programa de comedor para niños y niñas. Además la mayoría de escuelas públicas brindan servicio de comedor y existen 18 CENCINAI en diferentes distritos del cantón (Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela, 2013).

El cantón cuenta con una red de distribución de agua potable que cubre 97% de la población sin embargo se requiere protección de algunas cuencas, protección de los mantos acuíferos y tubos de recarga, inventario de nuevas nacientes y concesión de las mismas y monitoreo de producción de agua vs consumo. Existen redes de conducción deterioradas y tanques de almacenamiento insuficientes (Municipalidad de Alajuela, 2012).

## **B. Funciones del (de la) nutricionista en una municipalidad.**

El trabajo de nutrición en la municipalidad debe enfocarse en el área de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional. Esto porque el gobierno local cuenta con la influencia política y autoridad necesaria para realizar intervenciones nutricionales a nivel poblacional y política (Municipalidad provincial Maynas, Perú, 2009).

## **1.Seguridad Alimentaria y Nutricional**

La seguridad alimentaria y nutricional (SAN) se define de la siguiente manera:

“La Seguridad Alimentaria Nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo” (INCAP, 1999).

Los componentes de la SAN son:

- Disponibilidad de Alimentos: incluye la existencia de alimentos en cantidad y calidad adecuada destinados para consumo humano, que preferiblemente sea de producción nacional y menos de importaciones.
- Acceso a alimentos: acceso al medio económico para adquirir alimentos adecuados variados y nutritivos; cobertura de atención alimentaria, mercado y comercios locales; manejo del presupuesto y producción para autoconsumo.
- Consumo de alimentos: depende de la elección, la preparación, costumbres y educación de las personas.
- Utilización biológica de los alimentos: consiste en la capacidad del cuerpo para aprovechar los nutrientes presentes en los alimentos. Depende del estado de salud de la persona, saneamiento ambiental, prácticas de higiene, ambiente social, estilo de vida, genética y calidad de la alimentación (FAO, 2011).

## **2.Nutrición Pública**

La Nutrición Pública es el área de la nutrición que trata los problemas de nutrición a nivel poblacional, para ello desarrolla, evalúa y defiende políticas y programas. Su fin es elevar la

comprensión y conciencia de esos problemas, y resolverlos (Lorge and Friedman, s.f.). Sus focos de atención son la familia, la comunidad y el ámbito educativo (Royo, 2007).

Algunas funciones que se realizan en nutrición pública:

- “Identificar y evaluar los problemas nutricionales de la población. Con continuo monitoreo, alerta oportuna y mitigación de emergencias relacionadas con la alimentación” (Lorge and Friedman, s.f.).
- “Asesorar en nutrición las políticas de salud pública, incluyendo aquellas relacionadas al desarrollo económico, a la salud, la agricultura y educación” (Royo, 2007).
- “Diseñar, desarrollar y evaluar programas en coordinación con otras disciplinas disponibles en el gobierno local (economía, política, antropología, psicología, comunicaciones, administración, ciencias sociales, entre otras” (Álvarez, 2007).
- “Programas de educación nutricional en escuelas y la población en general” (Royo, 2007).
- “Elaborar material educativo y de apoyo a actividades preventivas y de promoción de la salud, relacionadas con la alimentación y la nutrición” (Royo, 2007).
- “Iniciativas en medios de comunicación social en temas de dieta y salud” (Royo, 2007).
- “Negociar modificaciones en la industria alimentaria de acuerdo con los objetivos nutricionales y guías alimentarias” (Royo, 2007).
- “Facilitar un servicio de información en temas relacionados con la salud, la alimentación y la nutrición para profesionales sociosanitarios” (Royo, 2007).
- “Asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la

alimentación y nutrición de colectividades” (Royo, 2007).

- “Vigilancia de su ambiente, y el acceso y oferta alimentaria y los aspectos vinculados a su salud” (Royo, 2007).

### **3.Experiencias internacionales del trabajo en nutrición en municipalidad.**

El trabajo de un(a) nutricionista en una municipalidad ha sido desarrollado por ejemplo en municipios de Colombia como: Córdoba, Casanare, Ocaña, Condoto, Florian; municipios de México como Petatlán y de Maynas en Perú.

Los planes de seguridad alimentaria y nutricional que tienen algunas de estas municipalidades incluyen acciones en los siguientes aspectos:

a) En disponibilidad de alimentos: fomento agroindustrial, normatividad sobre control de los alimentos para consumo humano, colaboración en mercadotecnia en normatividad sobre etiquetado, aseguramiento de agua potable, promoción de producción local, (Municipio de Ocaña, Colombia; 2008), garantía de alimentos fortificados (Municipio de Sahagún, Colombia; 2012) asistencia técnica agropecuaria a los pequeños productores, alianzas de pequeños y medianos productores, producción orgánica y vinculación de la producción tradicional con el turismo (Municipio de Sahagún, Colombia; 2012).

b) En acceso a alimentos: apoyo a los restaurantes escolares, subsidio nutricional (Municipio de Recetor, Colombia; 2012), créditos de fácil acceso a la población productora, creación de microempresas, impulsar producción para autoconsumo y generación de ingresos, producción agrícola rápida y sostenible, creación de micro mercados y/o un centro de acopio (reactivación), (Municipio de Ocaña, Colombia; 2008), garantía y fomento de alimentación en embarazo y lactancia, bancos de

alimentos y ayudas sociales, fomento de agroecología y producción familiar (Municipio de Sahagún, Colombia; 2012).

c) En consumo de alimentos: capacitación sobre valor nutritivo y beneficios de alimentos, promoción de hábitos y estilos de vida saludables, mejorar el saneamiento básico, inspección, vigilancia y control de los riesgos fitosanitarios de la cadena de producción y procesamiento (Municipio de Recetor, Colombia; 2012), promoción de alimentos sanos tradicionales, ayuda en fomento de la protección de los derechos del consumidor en espacios comunitarios, (Municipio de Ocaña, Colombia; 2008), talleres prácticos a diferentes edades sobre guías alimentarias, manipulación de alimentos, celebración de días conmemorables de nutrición (Municipio de Florian, Colombia; 2008), diseño de cartillas ilustradas sobre guías alimentarias, hábitos nutricionales, higiene, manipulación y conservación de alimentos y campañas de prevención de trastornos alimentarios (Municipio de Petatlán, México; 2012).

d) En utilización biológica: manipulación de alimentos, desparasitación, suplementación y complementación a los grupos más vulnerables (Municipio de Recetor, Colombia; 2012), y vigilancia de situación nutricional en menores de edad (Municipio de Ocaña, Colombia; 2008).

#### **4. Trabajo en el campo de la nutrición en la Municipalidad de Alajuela.**

En este apartado se presentará, desde una perspectiva amplia de la nutrición pública, los proyectos de la Municipalidad de Alajuela que puedan tener relación con el trabajo de un(a) nutricionista.

Dentro del “Plan de Desarrollo Cantonal 2013-2023” existen proyectos en los cuales se tiene la oportunidad de insertar acciones en nutrición humana debido a sus objetivos, brindando a la población facilidades para mejorar su seguridad alimentaria-nutricional y

promoviendo la adopción de estilos de vida saludables a través de la educación nutricional en conjunto con otros profesionales de la salud.

Uno de los proyectos más significativos y conocidos desde años anteriores es el de “Acciones comunitarias en salud” con sus programas: “Estilos de Vida Saludable” (EVISA) y “Promotoras de la Salud” (Acuña, 2014).

EVISA es un programa de salud integral que incluye el factor nutricional mediante charlas educativas de nutrición. Este es parte del área de dimensión social de la Municipalidad de Alajuela. Dentro de sus objetivos, los que se articulan más fuertemente con nutrición son, (Acuña, 2014, p.8):

- “Mejorar la Calidad de Vida de todos los sectores poblaciones especialmente de aquellos con mayor vulnerabilidad social”.
- “Contribuir en el mejoramiento de las condiciones de salud, nutrición, educación, bienestar social, ambiente, vivienda, cultura, recreación y justicia social con énfasis en las personas más vulnerables”.
- “Coordinar con las Instituciones de Salud, las acciones tendientes para garantizar el derecho a la salud, a través de un enfoque promocional de calidad de vida y atención primaria en salud, con el fin de satisfacer las necesidades individuales y colectivas”.

La población meta de este programa son mujeres con problemas de sobrepeso, violencia intrafamiliar y baja autoestima habitantes del cantón central, ya que se considera la que posee mayor vulnerabilidad social (Acuña, 2014).

Desde el año 2006 nació el programa EVISA en un principio desarrollado en conjunto por el Hospital de Alajuela, la Agenda de Mujeres y la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela (Martínez, 2011). En el año 2007, a raíz del proyecto de investigación,



*“Elaboración de un Modelo de atención nutricional grupal para mujeres con exceso de peso que incluya elementos cognitivo conductuales”*, bajo la coordinación de la Msc. Tatiana Martínez, se une la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica a dicho proyecto y a partir del 2008 se incorporan estudiantes de la carrera de nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) al programa de EVISA por medio del curso, *Planificación de programas y proyectos*. En el año 2009 el proyecto *TCU-542, Educación en Alimentación y Nutrición para la promoción de la Salud* se incorpora al programa EVISA, introduciendo estudiantes de diferentes carreras del área de salud de la UCR, coordinado por la profesora Adriana Murillo de la Escuela de Nutrición de la UCR (Murillo, 2012). Desde entonces la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica ha desarrollado dos tesis, un seminario de graduación y tres prácticas universitarias de cursos con dicho programa.

Como parte del proyecto de investigación arriba citado, se realizaron dos tesis: 1) *“Aportes teóricos y metodológicos en la atención nutricional grupal a mujeres con exceso de peso”* (Martínez, 2011); y 2) *“Evaluación de un modelo de terapia grupal nutricional con un enfoque de género y con elementos cognitivo-conductuales en mujeres con exceso de peso entre 30 y 60 años de edad en la provincia de Alajuela durante el año 2011”* (González y Stephens, 2013). Posteriormente, con el fin de complementar la investigación conjunta entre las participantes del programa EVISA surge el proyecto: *“Factores asociados al exceso de peso en mujeres del cantón central de Alajuela y de Goicochea”* (Murillo, 2012), y consecutivamente en el marco de este proyecto, se desarrolló el Seminario de Graduación, *“Situación alimentaria y nutricional y percepciones en relación con el exceso de peso de mujeres con sobrepeso y obesidad del cantón central de Alajuela, participantes del programa EVISA en el año 2012”* (Arias, 2013).

Finalmente se han realizado dos prácticas del curso sobre planificación de proyectos y, en el período entre marzo a julio del 2013, se realizó una práctica en Nutrición Pública de una estudiante en nutrición de la misma escuela universitaria, la cual consistió en colaborar en el programa de EVISA en charlas educativas, propuestas para mejorar el programa y recomendaciones para los grupos de seguimiento del programa, y aportar con un proyecto de

elaboración de un sistema de evaluación de efectividad del programa EVISA con el fin de aumentar la sostenibilidad del mismo. Dicho sistema no ha sido probado para un curso completo del programa EVISA, y no todo el equipo profesional a cargo del programa fue capacitado para poner en práctica dicho sistema.

En el año 2013 nació en la OfiM el programa “Promotoras de la Salud” con el fin de formar líderes comunales que fomentan la creación de grupos que promueven la salud. Está compuesto por mujeres que ya han concluido el programa de EVISA. Solo se cuenta con capacitaciones en psicología a cargo de una profesional. Dentro de este programa se ha visto la necesidad de capacitar también a las participantes en algún tema de nutrición para que así la promoción de la salud en sus comunidades sea completa.

Además a nivel interno de la institución, la oficina de Salud Ocupacional, con la ayuda de estudiantes de la Universidad de las Ciencias Médicas (UCIMED) en el año 2012, realizó un estudio para determinar las enfermedades más frecuentes del personal de la Municipalidad de Alajuela, el cual señaló a la dislipidemia como padecimiento más común dentro de sus 620 funcionarios(as), según los diagnósticos realizados por el médico de la oficina. A partir de esto se ha abordado el problema por medio del consultorio médico y otros, sin embargo desde diciembre del 2013 han tenido interés en abordar nutricionalmente a esta población (E. Méndez, comunicación personal, 10 abril del 2014).

En cuanto a proyectos de esta municipalidad en los que se ha encontrado un potencial para complementar con nutrición, pero que hasta el momento no se ha incorporado en ellos el trabajo del nutricionista se citan: “Domingos recreativos en el Cantón”, “Alajuela Solidaria” y “CREAPYME”. El primero es del área de Desarrollo Cultural, Educativo y Recreativo de la Municipalidad, cuyo objetivo es, “Mejorar la calidad de vida de todos los sectores poblaciones especialmente de aquellos con mayor vulnerabilidad social”. La relación entre su objetivo y nutrición es clara.

“Alajuela Solidaria” es un proyecto municipal que, a pesar de tener dentro de sus acciones, “Contribuir en el mejoramiento de las condiciones de salud, nutrición, educación, bienestar social, ambiente, vivienda, cultura, recreación y justicia social con énfasis en las personas más vulnerables”, no se ha incluido la nutrición en el proyecto.

Por otro lado “CREAPYME” es un proyecto de “Incubación de Microempresas” de la Municipalidad de Alajuela, -que incluye dentro de sus acciones (Municipalidad de Alajuela, 2013, p.12):

- “Implementación de acciones que apoyen la gestión y consolidación de micro, pequeñas y medianas empresas”
- “Procurar las transformaciones técnicas y de gestión administrativa para mejorar la competitividad de las empresas y su internacionalización”
- “Capacitar a mujeres con emprendedurismo y emprendimientos para potenciar la generación de ingresos y mejorar su calidad de vida”.

Todas estas acciones pueden entrelazarse con la industria alimentaria mediante capacitaciones en temas de nutrición principalmente para aquellas empresas de alimentos; contribuyendo así a la seguridad alimentaria y nutricional de los(as) empresarios(as) y la población consumidora de sus productos.

Adicionalmente, por referencia personal, en ocasiones dentro de las actividades culturales y sociales programadas por diferentes áreas de esta municipalidad surgen oportunidades para colaborar con conocimientos en nutrición y alimentos. Funcionarios de la municipalidad suelen solicitar aportes del profesional en nutrición en algunas de sus actividades. Ejemplo de esto fue una serie de capacitaciones acerca de agricultura orgánica en la Estación experimental Agrícola Fabio Baudrit Moreno que organizó un funcionario de la Municipalidad en abril del año 2013 de forma independiente de los proyectos oficiales de la Municipalidad de Alajuela, dirigida a público en general.

## C. Evaluación de proyectos en salud

Todo trabajo o proyecto debe ser evaluado para comprobar su efectividad en cumplir los objetivos propuestos (por medio de una evaluación previa y posterior a la aplicación del proyecto). En proyectos de salud pública esto consiste en el impacto en la salud de una población. Además los proyectos suelen ser evaluados en función de su factibilidad y sostenibilidad en el tiempo, con el fin de considerar su aplicación a largo plazo, o por lo contrario, desechar el proyecto para futuras intervenciones (Palacio, 2010).

### 1. Impacto en la salud

Debido a que la práctica dirigida es desde la administración pública y tiene un foco de salud nutricional, la intervención tiene que ver con los determinantes de la salud. La evaluación del impacto en la salud (EIS) es una herramienta utilizada para predecir la incorporación de la salud en las políticas públicas no sanitarias. Para realizar una EIS se debe estudiar la intervención, caracterizar la población blanco de la intervención y, con ayuda de evidencias tanto cuantitativas (como por ejemplo cantidad de personas afectadas con la intervención) como cualitativas, estimar sus impactos potenciales sobre la salud (Bacigalupe *et. al*, 2009).

### 2. Sostenibilidad

La sostenibilidad del proyecto es su capacidad para mantenerse por sí mismo en el tiempo (Real Academia Española, 2001). Es importante considerarla para determinar la continuidad que un proyecto pueda tener después su finalización de la etapa piloto (Gavilán *et al.*, 2010).

Cuando el proyecto ha resuelto completamente una necesidad o problema planteado, no es necesario darle continuidad. Pero en el caso de que el problema no se haya resuelto en su totalidad se vuelve necesario considerar una intervención posterior. Dependiendo del problema puede convertirse en una intervención de carácter más estable (un servicio, un

programa, etc.), para responder a una necesidad constante. Muchas veces es el cambio que haya inducido el proyecto, y no el proyecto el que debe ser estable (Gavilán *et al.*, 2010).

La sostenibilidad de las actividades realizadas en la práctica dirigida fue evaluada según su naturaleza y objetivos. Y debido a que parte del objetivo de esta práctica fue promover el espacio de nutricionista dentro de la municipalidad se buscó que la mayoría de las actividades fuesen sostenibles después de concluido-el trabajo de la nutricionista practicante lo cual se puede concebir como un proyecto piloto.

### **3. Factibilidad política**

La factibilidad de un proyecto es el grado de posibilidad que posee para ser llevado a cabo (Real Academia Española, 2001). Para determinarla se debe conocer su mercado, los objetivos de la organización y luego verificar si el proyecto es útil para que la empresa alcance sus objetivos. La búsqueda de los mismos debe tomar en cuenta los recursos disponibles para la empresa y nunca deben definirse con recursos que la empresa no es capaz de proporcionar (Palacio, 2010). En el caso de esta práctica dirigida, la empresa es la Municipalidad de Alajuela, y la factibilidad en este caso es de carácter político.

## **III. OBJETIVOS**

### **A. Objetivo General**

1. Desarrollar habilidades y destrezas del ejercicio del profesional en nutrición en el marco de acción de la Municipalidad de Alajuela durante el año 2014.

## **B. Objetivos Específicos**

1. Promover una alimentación saludable a nivel interno de la Municipalidad de Alajuela y en el cantón en general mediante de los programas, “Estilos de Vida Saludable”, “Promotoras de la Salud” y una campaña interna en la institución.
2. Apoyar iniciativas y proyectos de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional que se estén desarrollando en la Municipalidad de Alajuela.
3. Contribuir a la calidad y seguridad nutricional de los productos alimenticios fabricados por pequeñas empresas del cantón asesoradas por, “Incubación de empresas” de la Municipalidad de Alajuela.
4. Identificar la apertura que posee la Municipalidad de Alajuela para contar con el área de nutrición y alimentación dentro de su organización.

## **IV. MARCO METODOLÓGICO**

### **A. Generalidades de la práctica.**

La práctica dirigida se llevó a cabo en la Municipalidad de Alajuela y tuvo una duración de seis meses; en un horario de trabajo de lunes y jueves de 7:30 a.m. a 4:30 p.m., martes y miércoles de 7:30 a.m. a 7:30 p.m., y viernes de 7:30 a.m. a 3:30 p.m. Durante ese período, se llevaron a cabo actividades que se enmarcan en la Nutrición Pública y otras en Seguridad Alimentaria y Nutricional. El cronograma de la práctica dirigida se puede consultar en el anexo 2.

Se hizo uso diario de una bitácora, en la cual se registró la fecha, hora, descripción de las actividades y observaciones sobre las mismas. La misma fue de uso personal y pudo ser revisada por cualquiera de los integrantes del comité asesor de la práctica en el momento que lo consideraran necesario.

El comité asesor de la práctica dirigida evaluó el desempeño de la misma por medio de observación directa diariamente, principalmente la coördinadora de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela. Ella no solo observó el trabajo, sino que coordinó, asesoró y aconsejó algunas actividades con la estudiante. Además las profesoras Msc. Tatiana Martínez y Dra. Indira deBeausset, realizaron visitas con observación y asesoramiento periódicas con el mismo fin.

## **B. Actividades desarrolladas**

Las actividades realizadas durante la práctica giraron en torno a la promoción de alimentación saludable, colaboración en seguridad alimentaria y nutricional por medio de capacitación a PYMES (Pequeñas y Medianas Empresas) que manipulan alimentos; apoyo a actividades emergentes que mejoren la alimentación y nutrición del cantón de Alajuela; y una experiencia investigativa acerca de la apertura de la Municipalidad de Alajuela a tener un(a) nutricionista en su organización.

### **1. Promoción de alimentación saludable**

La promoción de alimentación saludable en el cantón se llevó a cabo por medio de los programas “EVISA”, “Promotoras de la Salud” y la realización de una campaña de alimentación saludable a nivel interno de la Municipalidad de Alajuela.

### **a. Participación en el programa EVISA**

En este trabajo se impartieron sesiones de educación nutricional, con enfoque participativo por medio de charlas y talleres. Además requirió considerable apoyo en talleres educativos, organización, evaluaciones, controles, planificación y coordinación de actividades con los(as) involucrados(as).

Para el año 2014 se conformaron cinco grupos del programa EVISA: tres nuevos (dos diurnos y uno nocturno) y dos de seguimiento (uno diurno y uno nocturno), compuesto de 13 personas cada uno en promedio. Uno de los grupos diurnos pertenecía al proyecto de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, “Factores condicionantes del exceso de peso en mujeres que participan en el programa Estilos de Vida Saludable del cantón central de Alajuela y el área de afluencia de la clínica Jiménez Núñez en Goicochea”. Las sesiones nutricionales del grupo del proyecto de la Universidad de Costa Rica fueron semanales, las de los grupos nuevos quincenales, mientras que las de los de seguimiento fueron mensuales.

Para evaluar el desempeño en el programa EVISA se aplicaron instrumentos de autollenado para evaluar el estilo de vida y actitudes frente al cambio de las participantes del programa antes de iniciar el programa y después de concluido (ver anexo 3). Se tabularon y graficaron los resultados en una hoja de cálculo (ver anexo 4) para ser presentados en la clausura (graduación oficial) del año. Se aplicó un examen escrito a las usuarias para verificar conocimientos adquiridos, y se utilizó un instrumento de autollenado para que las usuarias evaluaran la intervención nutricional.

### **b. Participación en el programa “Promotoras de la Salud”.**

Este grupo, también de la OfIM, pretendió promover la salud en diferentes distritos del cantón de Alajuela por medio de lideresas comunales mayores de 18 años interesadas en aprender a impartir temas de salud integral a su comunidad. Para el 2014 se introdujo a este



programa la capacitación en alimentación saludable ya que hasta el momento solo se trataba temas de salud mental.

Se capacitó a un grupo de promotoras en un tema de Nutrición y ellas lo impartieron a otros grupos de personas. La nutricionista les evaluó por medio de observación directa y una retroalimentación verbal acerca de su experiencia y de cómo mejorar la capacitación en el tema de nutrición para un futuro. Además fueron evaluadas por su mismo público de forma escrita.

### **c. Campaña nutricional institucional**

Se realizó una campaña sobre alimentación saludable con el personal de la Municipalidad. Para esta campaña se realizó una evaluación inicial en conjunto con la oficina de Salud Ocupacional de la Municipalidad de Alajuela por medio de una corta entrevista escrita de conocimientos y prácticas en nutrición y alimentación que el personal poseía.

A partir de esta evaluación se realizó un análisis de la situación con ayuda de un FODA y se diseñaron actividades y materiales con mensajes nutricionales prácticos que respondieran a los hábitos y conocimientos en alimentación que esta población necesitaba adquirir. Se evaluó la campaña por medio de un instrumento de autollenado individual dirigido a la población meta, este consultó el cambio en los conocimientos y prácticas en alimentación y ejercicio de la población, la participación en cada actividad y la opinión de la población acerca de la campaña. Además cada actividad fue evaluada individual y cualitativamente según la naturaleza de cada una, por ejemplo: cantidad de material fabricado, tiempo que demandó, población que abarcó o temas abordados.

## **2. Apoyo en trabajos de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional.**

Se dejó abierta la posibilidad para participar en proyectos y actividades que surgieran en la Municipalidad de Alajuela o instituciones colaboradoras que contribuyeran a la seguridad alimentaria y nutricional del cantón. Al darse a conocer la estudiante y ofrecer sus servicios como nutricionista, diferentes encargados de la municipalidad y otras instancias relacionadas sugirieron actividades en las que consideraron oportuno una ayuda en nutrición como charlas, apoyo en ferias de salud o gastronómicas y planificación de menús. La población meta y evaluación de cada actividad dependió del proyecto o trabajo del cual se participó y sus objetivos.

## **3. Apoyo a PYMEs que trabajan con alimentos.**

Se desarrolló capacitaciones y material informativo para tres pequeñas empresas de mujeres emprendedoras del cantón que manufacturaban alimentos. Dichas empresas estaban inscritas en la oficina de Incubación de PYMEs de la Municipalidad de Alajuela. Las empresas fueron: “Katherine Kitchen”, que manufacturaba malvaviscos y repostería en el barrio INVU Las Cañas, Alajuela; “A lo Rico Sabores”, que producía alimentos en conserva en el barrio El Cacao, Alajuela; y “Thany’s”, que elaboraba repostería integral, vegana, libre de gluten o azúcar. Las empresarias poseían un nivel educativo variado por lo que el trabajo con cada una fue muy personalizado.

Las capacitaciones y materiales giraron en torno a etiquetado general, etiquetado nutricional, modificación de recetas y propiedades nutricionales de sus productos alimenticios; según fuera la necesidad y capacidad de cada empresaria.

Se coordinó con la encargada de Incubación de Microempresa de la Municipalidad de Alajuela para contactarlas, definir el trabajo a llevar a cabo, el lugar y horario en cada caso. La evaluación de este trabajo dependió de los objetivos con cada PYME, ya fuera: cantidad y

calidad de productos elaborados, comprensión de las capacitaciones o crecimiento de sus empresas en algún aspecto.

#### **4. Desarrollo del proyecto de investigación “Apertura de la Municipalidad de Alajuela para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización, 2014”**

El proyecto de investigación llevaba por título “Apertura de la Municipalidad de Alajuela para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización, 2014”. Dicha pequeña investigación fue cualitativa, descriptiva y transversal. Su objetivo era conocer la apertura de la institución hacia el trabajo de un(a) nutricionista en esta municipalidad.

Para el desarrollo del mismo se entrevistó (guía de preguntas en anexo 5) primero a dos nutricionistas que hubieran trabajado en municipalidades. Esto para conocer su experiencia en el área. Seguidamente se entrevistó (guía de preguntas en anexo 5) al alcalde, vicealcaldesa, presidente del concejo y personal encargado de la parte social y de salud de la Municipalidad de Alajuela con el fin de tener una idea acerca de sus conocimientos sobre el trabajo de un(a) nutricionista en una municipalidad, su opinión sobre las necesidades en nutrición que tienen los departamentos, la aplicabilidad de la nutrición en proyectos existentes y finalmente el procedimiento que creían necesario para crear una plaza para nutricionista en la institución. Esta población contaba con formación universitaria completa.

La evaluación de esta actividad consistió en los hallazgos encontrados en cuanto a la apertura que la Municipalidad de Alajuela hacia contar con un(a) nutricionista dentro de su organización. A partir del análisis de las respuestas colectadas se desarrolló una propuesta, para uso de la Municipalidad de Alajuela, de las posibles funciones que podría cumplir un(a) nutricionista en esta institución; y que a largo plazo pueda ser presentada para su aprobación como una plaza.

## **5. Evaluación final**

Para la evaluación final de la práctica, se desarrolló el presente informe general de la práctica en el cual se mencionan las actividades realizadas en relación con el nivel de cumplimiento de los objetivos planteados, así como los aprendizajes obtenidos y destrezas desarrolladas. Como datos comprobatorios de las actividades se presentan en un disco compacto las fotografías, un corto video y documentos generados durante esta práctica.

## **V. RESULTADOS Y DISCUSION**

A continuación se presentarán de forma detallada los resultados obtenidos durante la práctica dirigida en las diferentes actividades de los mismos y su respectivo análisis. Y al final una discusión general comparativa.

### **A. Resultados específicos por actividades**

Las diferentes actividades realizadas durante la práctica dirigida fueron evaluadas de diferentes maneras según el caso. Los resultados específicos de dichas evaluaciones y su respectivo análisis se presentan por actividades a continuación.

#### **1. Promoción de Alimentación Saludable**

La promoción de alimentación saludable se realizó por medio de los programas de la OfiM: EVISA y “Promotoras de la Salud”, y por medio de una Campaña Nutricional realizada a nivel institucional dentro de la Municipalidad de Alajuela. Con estas actividades se alcanzó promover una alimentación saludable en el cantón a diferentes grupos, logrando cambios en estilos de vida, aumento de conocimientos y concientización en nutrición.

### a. Participación en EVISA

La participación en el programa EVISA consistió en educación nutricional, planificación y participación en convivios, actividades de control y aplicación de recomendaciones para mejorar el programa. La evaluación de esta actividad de la práctica dirigida consistió principalmente en: impacto que tuvo en conocimiento, prácticas y actitudes de las usuarias de EVISA durante el 2014, y desempeño de la estudiante como educadora nutricional. Las usuarias adquirieron conocimiento en nutrición, y tanto las prácticas de estilo de vida como sus actitudes frente al cambio de estilo de vida mejoraron. La estudiante fue evaluada positivamente por las usuarias en términos generales.

Todas las sesiones educativas de nutrición estuvieron a cargo de la estudiante de nutrición, a excepción de las sesiones del grupo del proyecto de la Universidad de Costa Rica. Se participó en 54 sesiones educativas grupales de EVISA de 2 horas, 30 minutos cada una. De las cuales se impartieron 36 sesiones nutricionales y se brindó colaboración en 21 sesiones (18 nutricionales, tres psicológicas) de dos horas, 30 minutos cada una. En total fueron 12 temas de nutrición diferentes brindados por la estudiante. Los temas de nutrición abordados en las sesiones en los grupos nuevos y de seguimiento son los presentados en el cuadro II y el respectivo material educativo utilizado se presenta en el anexo 6. La asistencia promedio a estas sesiones fue de aproximadamente 13 mujeres por reunión. Las sesiones tuvieron una metodología participativa y de taller en algunos casos.

**Cuadro II.** Temas impartidos en los grupos de seguimiento y nuevos de EVISA, presentados en orden cronológico año 2014.

Tema	Grupo(s) en que se impartió
10 consejos de una alimentación saludable	Ambos
Repaso y diagnóstico de conocimientos y temas de nutrición del año anterior	Seguimiento
Grasas: colesterol y triglicéridos. ¿Cómo normalizarlos?	Ambos
Diabetes mellitus: causas, prevención, tratamiento nutricional y tipos de dulces	Seguimiento
Plan de alimentación: grupos de alimentos y funciones	Ambos
Repaso de modificación de recetas	Seguimiento
Repaso de lectura de etiquetas nutricionales	Seguimiento
Plan de alimentación: menú	Nuevos
Comidas en ocasiones especiales	Nuevos
Contenido de grasa y azúcar en alimentos. Tipos de endulzantes: “pros” y “contras”	Nuevos
Alimentación en la mujer madura y productos de soya	Ambos
Problemas digestivos	Ambos

Para este año se aplicaron las recomendaciones dadas en trabajos universitarios anteriores y por las mismas usuarias de EVISA del año 2013 para mejorar el programa para los grupos nuevos y de seguimiento. Dentro de estas recomendaciones, se pusieron en práctica:

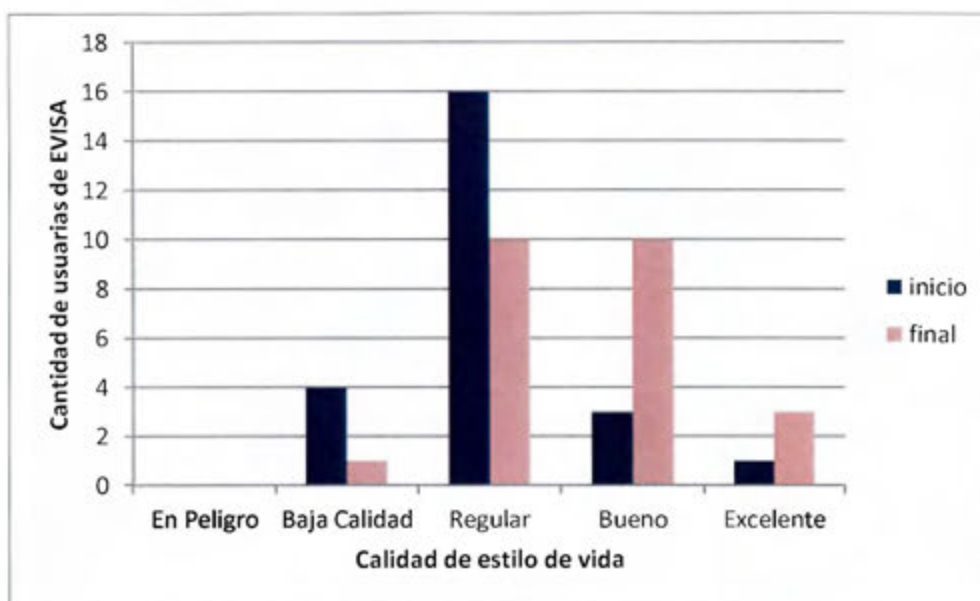
- Disminuir la frecuencia de reunión de los grupos de seguimiento a mensual
- Involucrar participantes de seguimiento en el programa de “Promotoras de la salud”.

- Reforzar temas específicos en nutrición, psicología y ejercicio en los grupos de seguimiento
- Abordaje de temas nuevos a petición de las usuarias de EVISA seguimiento.
- Realización de paseos tipo convivio.
- Inclusión de más sesiones de ejercicio.
- Distribución de las sesiones de nutrición a lo largo de todo el año.

Se realizaron tres paseos tipo convivio en agosto, noviembre y diciembre en diferentes centros recreativos para todas las usuarias del programa EVISA. Para la planificación de estos convivios se coordinó interdisciplinariamente las actividades para abordar temas del mismo programa (ejercicio, nutrición y psicología) evaluando cualitativamente sus conocimientos y brindando nuevos (ver programa de actividades en anexo 7) de forma creativa y dinámica (ver fotografías en anexo 8). Gracias a estos convivios se logró promover compañerismo y socialización entre las usuarias, evidenciado en su trato para con ellas mismas. Lo cual colabora con los objetivos del programa EVISA debido a que los cambios de estilos de vida se mantienen a lo largo del tiempo cuando se cuenta con un grupo de apoyo; y la amistad entre las usuarias es una fuente de apoyo importante.

Parte del trabajo ligado al programa EVISA fueron actividades de operación como la evaluación inicial y final de las participantes del programa (ver instrumentos en anexo 3), creación de una hoja de cálculo para tabular y graficar resultados de dichas evaluaciones, control de asistencia a las sesiones (ver anexo 9), control antropométrico mensual (talla, peso, circunferencia de cintura) (ver cuadro y fotografía en anexo 10), elaboración de una guía de peso saludable según IMC por edad y estatura (ver anexo 11), creación del reglamento de los grupos (ver anexo 12), coordinación del cronograma de las diferentes sesiones, llamadas telefónicas de coordinación con usuarias y personas encargadas de asuntos de EVISA y evaluación del programa al final del curso.

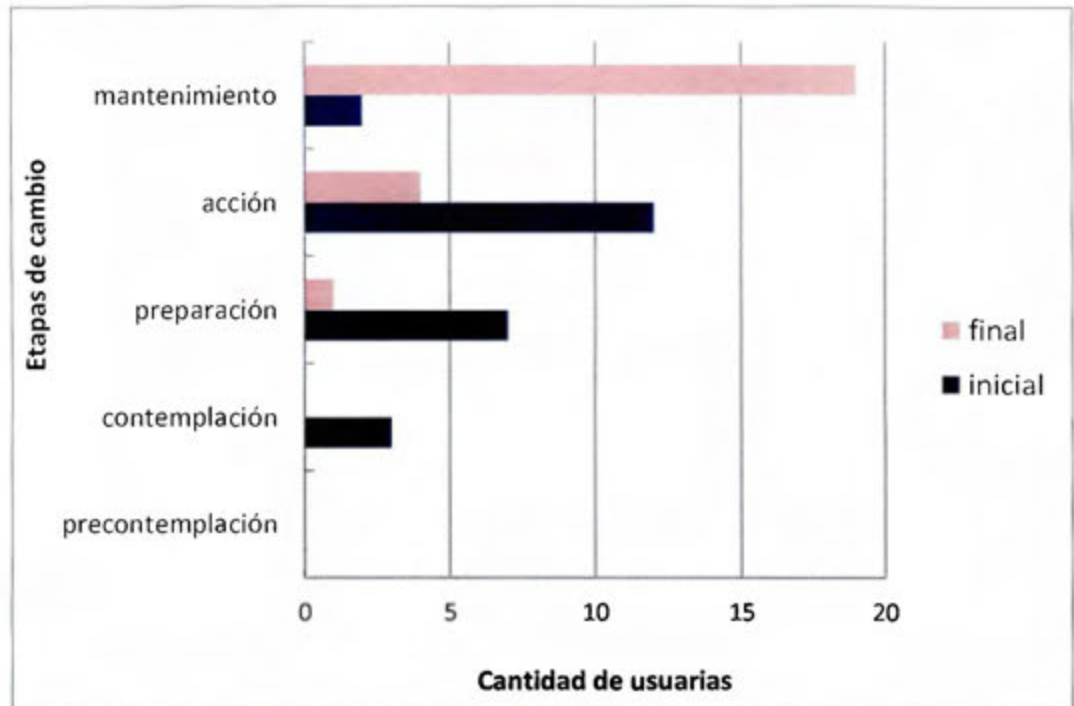
En cuanto al impacto en los estilos de vida de las usuarias aproximadamente 100 participantes del programa EVISA concluyeron el curso y se graduaron (fotografías de graduación en anexo 13). El cambio de calidad de estilo de vida de las usuarias de los grupos nuevos de EVISA durante el año 2014 se puede observar en el gráfico 1. Al inicio la mayoría de mujeres (16/24) poseía un estilo de vida “Regular” y al finalizar el año fueron 10 mujeres con estilo de vida “regular” y 10 mujeres con estilo de vida “bueno” con un notorio aumento en los “bueno” y “excelente” y disminución en los casos de “baja calidad”.



**Gráfico 1.** Cantidad de usuarias según su calidad de estilo de vida al inicio y al final del programa EVISA, 2014.

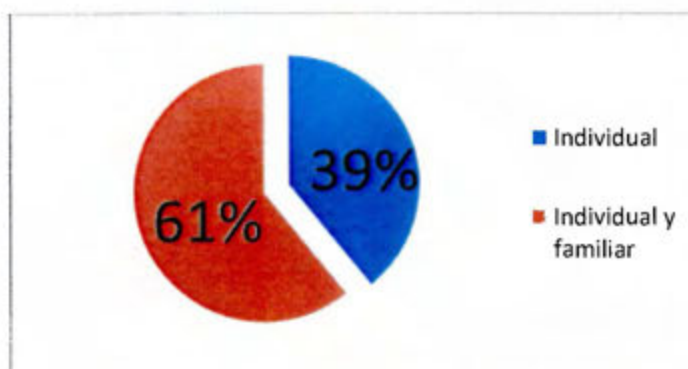
Casi el total de usuarias evaluadas, reportaron estar en etapa de “mantenimiento” (grafico 2), es decir, su comportamiento de estilo de vida saludable se ha vuelto hábito.





**Gráfico 2.** Cantidad de usuarias del programa EVISA que afirman encontrarse en diferentes etapas de cambio de sus estilos de vida, 2014.

Además del impacto en las vidas personales de las mismas usuarias de EVISA, el 61% (grafico 3) de ellas afirmaron llevar los cambios en estilo de vida aprendidos a la práctica en sus hogares. Estos resultados evidencian que programa EVISA 2014 tuvo incidencia en su actitud, sus hábitos de salud y posiblemente en los de sus familias.



**Gráfico 3.** Porcentajes de usuarias de EVISA que afirmaron aplicar los cambios en estilo de vida en sus vidas de forma individual versus aquellas que afirmaron aplicarlo de forma individual y familiar al mismo tiempo, 2014.

A pesar de no existir un instrumento de evaluación acerca de los cambios específicos en alimentación, los cambios en los pesos corporales de las usuarias y la narración de sus experiencias durante las sesiones de nutrición, revelaron la mejoría de sus hábitos alimentarios en los grupos en los que se participó como nutricionista capacitadora. Aproximadamente 100 usuarias completaron el curso EVISA en el año 2014. Sin embargo solo a 25 se les evaluó el estilo de vida antes y después del curso porque algunas abandonaron, otras se incorporaron tarde a los grupos, o estuvieron ausentes durante los días de evaluación; por lo que existe un subregistro de resultados en esta evaluación.

Para evaluar los conocimientos adquiridos en nutrición se aplicó un pequeño examen escrito (ver anexo 14) al finalizar el curso en los grupos nuevos con una pregunta por cada sesión de nutrición brindada. En esta evaluación las usuarias contestaron correctamente en promedio el 83% de las preguntas, por lo que se puede suponer que las capacitaciones lograron transmitir casi todo el conocimiento en nutrición brindado. A pesar de no existir una evaluación previa escrita de sus conocimientos, por la experiencia personal con las usuarias, se pudo apreciar que sus conocimientos en los temas brindados en este programa eran desconocidos para ellas al iniciar. Las preguntas que resultaron mal contestadas fueron las de

los temas: tipos de grasas y lectura de etiquetas. Probablemente sean estos algunos de los temas que deban ser retomados en los grupos de seguimiento y cuya metodología educativa deba ser cambiada.

Para evaluar el desempeño de la estudiante como facilitadora en EVISA se aplicó un instrumento de retroalimentación escrito (ver anexo 15) que fue llenado por las usuarias del curso al finalizar el programa. La calificación promedio dada a la estudiante fue de 9,9 (cuya máxima puntuación era 10). Los rubros donde no recibió puntaje de 10 fueron: puntualidad, claridad al brindar los temas, y balance entre teoría y práctica; por lo que estas áreas deberían ser mejoradas personalmente para este tipo de programas. Dentro de las sugerencias y comentarios se destacaron: necesitar recibir más temas de nutrición en el programa, satisfacción de todas las consultas en nutrición realizadas, gratitud por la motivación recibida por la nutricionista, el esfuerzo de la estudiante, la ayuda para bajar de peso y sentirse bien, y felicitación por el desarrollo de temas muy profesional, firme, segura y claramente. Dentro de las sugerencias relacionadas con nutrición para los grupos de seguimiento dadas por las usuarias: dar más temas de nutrición y tocar el tema de nutrición en enfermedades específicas. Sin embargo esta última no es de prevención ni de promoción de la salud, por lo que le correspondería más a la CCSS, y no a la Municipalidad.

#### **b. Participación en Promotoras de la Salud**

La participación en el programa “Promotoras de la Salud” consistió en la capacitación de mujeres para impartir un tema de nutrición a terceras personas por medio de una charla, y la respectiva evaluación del desempeño en esta actividad tanto de las mujeres como de la estudiante capacitadora.

Se capacitó a 20 adultas promotoras de la salud en un solo tema de nutrición en tres sesiones debido a la poca disponibilidad de tiempo que se poseía para trabajar con ellas y a la capacidad que ellas mismas expresaron tener para transmitir el tema a sus respectivos grupos en comunidades. El tema escogido para capacitar a las usuarias fue “10 Consejos de una

alimentación saludable” por su practicidad y facilidad para ser comprendido por el público meta.

Para desarrollar el tema se utilizaron tres sesiones (cuadro III) semanales de 2 horas, 30 minutos cada una.

**Cuadro III.** Sesiones impartidas al grupo de “Promotoras de la Salud”, 2014.

<b>Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Material utilizado</b>
10 Consejos de una alimentación saludable	Conocer los 10 consejos y su importancia para la salud nutricional	Material impreso para cada una de las usuarias. (Anexo 16)
Circulo de la buena alimentación y grupos de alimentos	Identificar los diferentes grupos de alimentos y las porciones recomendadas diarias	Circulo de grupos de alimentos en cartulina. Tazas medidoras. Lista de alimentos por grupos de alimentos. (anexo 17)
Planificación de sesión	Planificar la sesión y ensayarla en grupos	Matriz ejemplo para promotoras. (Anexo 18).

Una vez concluida la capacitación se organizaron 2 subgrupos de promotoras para que impartieran el taller de nutrición a dos grupos: una en una comunidad y otra en un grupo de EVISA. Se escogió un grupo de EVISA para este fin ya que no se contaba con otra comunidad disponible en las fechas requeridas. Además el grupo de EVISA elegido fue el que era capacitado en nutrición por el HSRA y que había expresado no haber recibido suficiente información en esta área; por lo que se aprovechó la oportunidad para reforzar sus conocimientos.

Ambos subgrupos de promotoras impartieron exitosamente el taller “10 consejos de una alimentación saludable” (fotografías anexo 19). Para evaluar su desempeño se observó de forma directa que la información brindada fuera correcta, de lo contrario se realizó la corrección en el mismo momento en los respectivos grupos. Además se hizo pasar a sus respectivos públicos una evaluación escrita corta (figura 5) que evaluó: interés que despertó el

tema, comodidad que les hicieron sentir las promotoras, materiales utilizados, tiempo y aplicabilidad de los consejos brindados a sus vidas. Dentro de estos rubros, los que no recibieron excelente nota fueron: material y tiempo utilizados; por lo que debería mejorarse ambos durante la capacitación a las promotoras con el fin de que sean apropiados. A la hora de retroalimentar la experiencia con las promotoras surgieron además otras recomendaciones: al material agregarle rótulos a las porciones del plato saludable con los nombres de los grupos de alimentos para ayudar a recordarlos durante la explicación, a los alimentos “libres” aclarar que son “libres de calorías”, ensayar más el taller antes de impartirlo para evitar equivocaciones o descoordinación, trabajar con grupos que no hayan tenido ninguna información acerca de nutrición para no crear confusión con recomendaciones individuales y recordar que al iniciar el taller deben aclarar que ellas no son expertas en el tema y que aquellas dudas que no puedan evacuar deberán hacérselas a un(a) profesional en nutrición.

**Figura 5.** Cuadro de evaluación de sesión educativa utilizado en los subgrupos donde las promotoras de salud impartieron el tema de nutrición, 2014.

Evaluación de la sesión de hoy				
Sesión: _____				
Aspectos a evaluar	Mucho	Mas o menos	Poco	Muy poco
El tema despertó su interés				
El(la) facilitador(a) le hizo sentir cómoda para participar				
El material utilizado le ayudó a entender el tema				
Cree que pueda aplicar en su vida lo visto hoy				
Observaciones/sugerencias: _____				
_____				

Sólo seis promotoras de las 20 que recibieron la capacitación impartieron el taller de nutrición en el año 2014 debido a la disponibilidad de grupos y motivación o seguridad que

sentían para impartirlo. Sin embargo, el resto lo impartirá en el año 2015 con el material brindado en la capacitación. Por esta razón se cree que la capacitación requiere mayor cantidad de sesiones para lograr evacuar dudas y realizar más ejercicios prácticos que les dé un mayor nivel de comprensión del tema y por lo tanto la seguridad para impartirlo posteriormente.

La asistencia a las capacitaciones fue de 18 promotoras en promedio, lo cual revela cierto interés despertado en ellas para aprender acerca del tema y poderlo impartir en sus comunidades. Durante las sesiones surgieron dudas comunes que fueron despejadas en el momento principalmente sobre mitos de alimentación y porciones de alimentos. En total 30 personas aproximadamente recibieron la sesión “10 consejos para una alimentación saludable” impartida por las promotoras.

### **c. Campaña Nutricional institucional**

La Campaña Nutricional institucional consistió en la planificación, aplicación y evaluación de diferentes actividades orientadas a promover una buena alimentación dentro del personal de la Municipalidad de Alajuela.

Para planificar la campaña se evaluó al personal de la Municipalidad de Alajuela que se ubicaba en la Casa de la Cultura. Los aspectos evaluados previamente a la campaña fueron: IMC, hábitos de alimentación y actitud frente a la adopción de una buena alimentación (instrumento en anexo 20). Con dicha encuesta se encontraron los siguientes problemas ordenados por prioridad:

1. El 65% de la población presenta exceso de peso.
2. El consumo de alimentos que contienen excesivo azúcar, grasa y sodio que no contribuyen a una buena alimentación es elevado, mientras que de *alimentos fuente de*

vitaminas, minerales y fibra es deficiente en aproximadamente en el 55% de la población.

3. Muchos funcionarios(as) (entre el 11% y 58%) debe cambiar sus hábitos de consumo de grasa en cuanto a alguna de las siguientes prácticas: preferencia de alimentos, métodos de cocción y tipo de grasa para cocinar.
4. Más de la tercera parte (36%) guarda tiempo insuficiente o excesivo entre cada tiempo de comida.

Esta evaluación previa demostró: excesivo consumo de alimentos fuente de azúcar, grasa y deficientes en fibra, vitaminas y minerales, excesivo uso de grasa en cocción y tiempos entre comidas inadecuados. El detalle de esta evaluación y la planificación completa de la Campaña Nutricional se encuentran en el anexo 21.

Basado en esta evaluación el objetivo general de la campaña fue: colaborar con los conocimientos y prácticas en alimentación saludable y actividad física en el personal de la Municipalidad de Alajuela. Y los objetivos específicos planteados fueron:

- Aumentar los conocimientos sobre 10 consejos básicos de una alimentación saludable en la población meta.
- Promover la actividad física en el personal de la Municipalidad de Alajuela.
- Sensibilizar al personal de la institución meta sobre su estado nutricional y la importancia de la alimentación y nutrición en la población del cantón.
- Promover una buena alimentación en la población meta.

Para planificar las diferentes actividades y la creación de los materiales necesarios para la campaña nutricional se tomaron en cuenta los intereses de los involucrados en el problema, los recursos y el apoyo con el que se contaba.

Para iniciar la campaña se escogió el nombre “¡Elige Bien!” y se diseñó un logo (figura 6) que identificara las actividades y materiales que fueran parte del proyecto. Se decidió que el nombre fuera una oración imperativa en singular para influir en cierta forma más directa en

cada empleado(a) de la institución para que así adoptara los mensajes y actividades de forma personal.



**Figura 6.** Logo de la Campaña Nutricional “¡Elige Bien!” realizada en la Municipalidad de Alajuela, 2014.

Las actividades realizadas para la campaña se exponen en el siguiente cuadro:

**Cuadro IV.** Resumen de actividades realizadas en la campaña nutricional y sus resultados.

<b>Actividades</b>	<b>Explicación</b>	<b>Resultado</b>	<b>Fotografías y otros (anexo)</b>
Buzón de preguntas sobre nutrición	Buzón disponible en los pasillos de la Casa de la Cultura para introducir por escrito preguntas acerca de alimentación y nutrición que tuvieran las personas que frecuentan el edificio. Se respondían las preguntas semanalmente de forma escrita en la pizarra adjunta.	Cuatro semanas, 60 preguntas contestadas, temas variados. Aproximadamente el 40% hechas por niños y adolescentes.	Fotografías. Anexo 22



Actividades	Explicación	Resultado	Fotografías y otros (anexo)
Separadores	Seis diferentes separadores de libros con 10 consejos de una alimentación saludable	60 separadores entregados a funcionarios(as) municipales	Diseños de separadores. Anexo 23
Pausas activas	Visita en oficinas para guiar ejercicios tipo estiramiento durante 10 minutos aproximadamente.	12 visitas a cada oficina durante un mes. Una serie de ejercicios diferentes por semana. 100% del personal participó	Fotografías de actividad y afiches que se usaron.. Anexo 24
Afiches educativos	Cinco afiches con mensajes de nutrición (horario de comidas, porciones de vegetales y frutas, plato saludable, opciones bajas en sodio, azúcar y grasa, alta en fibra; e invitación a realizarse un chequeo médico) colocados dentro de los servicios sanitarios de la Casa de la Cultura	Cinco afiches observados por personal del edificio y visitantes durante cinco semanas	Fotografías e imágenes de afiches. Anexo 25
Concurso	Concurso a nivel interno de la Municipalidad de Alajuela anunciado vía correo electrónico que consistía en contestar la pregunta “si fueras	Seis respuestas recibidas (1% del personal). Una respuesta ganadora.	Afiches de anuncio de concurso y anuncio de ganadora. (Anexo26).

Actividades	Explicación	Resultado	Fotografías y otros (anexo)
	nutricionista ¿Qué harías para mejorar la nutrición del cantón?”. La respuesta más original y realista recibiría un plan de alimentación personalizado gratis.		Copia de respuestas dadas por correo electrónico (Anexo 27).
Puestos informativos con dinámica y toma de IMC	Mesa “10 consejos de una alimentación saludable”. Dinámica: adivinar los consejos de alimentación representados con un objeto cada uno, premio: una fruta al adivinar por lo menos tres consejos. Respuesta a consultas variadas. Toma de peso y evaluación de este según IMC. Repartición de material educativo utilizado en los talleres de EVISA.	Un puesto realizado en la Casa de la Cultura con 26 participantes en cinco horas. Y 1 puesto en el edificio principal de la Municipalidad de Alajuela con 60 participantes en tres horas.	Fotografías en anexo 28. Guía de peso saludable según IMC (ver anexo 11)
Charla	Como parte de la semana de salud que organizaba la Oficina de Salud Ocupacional de la institución se brindó una charla de una hora titulada	Enfermedades seleccionadas: DM, Dislipidemia, HTA, exceso de peso, cáncer y trastornos digestivos. Asistencia de siete	Presentación power point. Anexo 29

Actividades	Explicación	Resultado	Fotografías y otros (anexo)
	“¿Cómo curar por medio de mi alimentación?” a disposición de todo el personal. Dicha charla se anunció como parte de las actividades de la semana de salud.	personas y rifa de artículos de deporte entre participantes. Aclaración de preguntas acerca del tema durante la charla.	
Habladores para centros de mesa	Cuatro rotafolios pequeños con información sobre cantidad de azúcar, sodio, grasa y fibra de algunos alimentos; y su respectiva recomendación nutricional. Se colocaron en lugares destinados para consumo de alimentos que utilizaba cada oficina.	Cuatro habladores informativos que se rotaron en cuatro oficinas diferentes de la Casa de la Cultura durante cuatro semanas. Se respondieron preguntas que surgieron en cada oficina a raíz de la lectura de los mismos.	Fotografías y presentación power point de los respectivos habladores. Anexo 30

Por cuestión de tiempo, lugares disponibles para actividades y presupuesto para elaboración de materiales, no fue posible orientar toda la campaña a todo el personal de la municipalidad, sino sólo al que laboraba en la Casa de la Cultura (aproximadamente 40 usuarios), y únicamente algunas actividades y materiales estuvieron disponibles para todo el personal de la institución (620 usuarios aproximadamente).

Para evaluar la campaña se pasó un instrumento de autollenado (anexo 31) solamente en las oficinas municipales de la Casa de la Cultura ya que fue el principal foco de la misma. Este instrumento lo respondieron 34 funcionarios(as). Según las respuestas colectadas, las actividades que fueron aprovechadas por la mayoría fueron los afiches, pausas activas y los

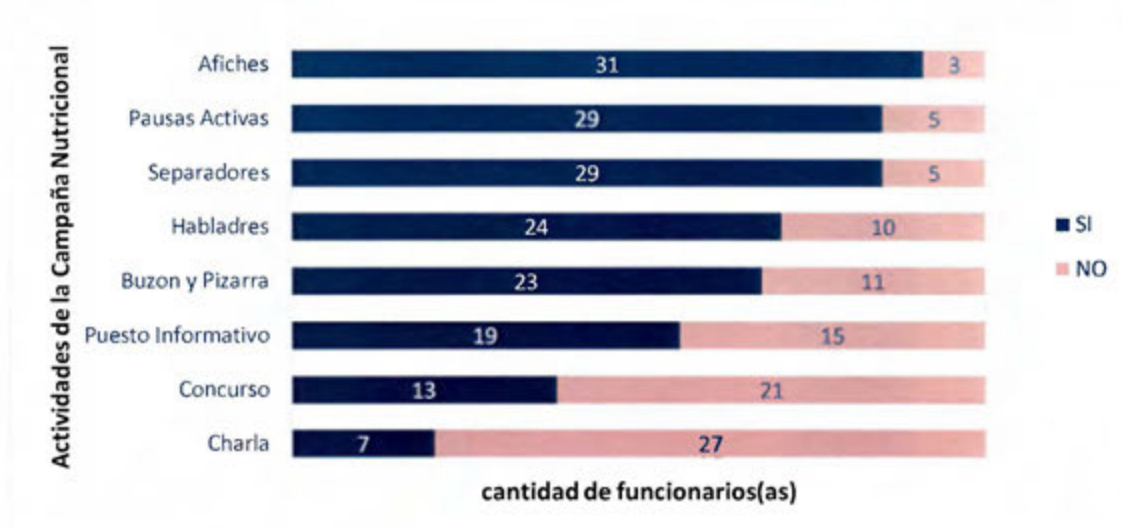
separadores; mientras que las menos aprovechadas fueron la charla y el concurso interno (ver gráfico 4). Es posible que estos resultados se deban al nivel de esfuerzo individual que implicaban estas dos actividades.

A pesar de que las pausas activas requerían mayor participación, dos aspectos pudieron haber impulsado su éxito: 1) el apoyo que recibió de la Oficina de Salud Ocupacional cuando al iniciar dicha actividad la encargada de dicha oficina acompañó a la estudiante en la primera visita dirigiendo una serie de ejercicios, anunciando la semana de salud y mencionando la campaña nutricional en general; y 2) el acompañamiento que brindó la estudiante en la realización de los ejercicios, ya que el personal se veía comprometido a participar durante la visita. Al mismo tiempo las visitas fueron amenas y se pudo observar que casi todas las personas que participaron se mostraron a gusto con la actividad.

En contraste el concurso y la charla nutricional requerían tiempo individual de la población meta para idear una respuesta ganadora o para acudir al sitio destinado para la charla. El resto de actividades requerían una participación mediana, por ejemplo tomar el tiempo para revisar las fichas del rotafolio, participar en una dinámica en el pasillo del edificio, escribir una pregunta o leer una respuesta en el buzón.

Puede ser que cuanto más impuestas sean las actividades de una campaña mayor aprovechamiento tengan. Igualmente se pudo notar que la promoción oficial de las actividades por medio de la Oficina de Salud Ocupacional es clave para el éxito de las actividades, ya que el nivel de participación que se obtuvo en el puesto informativo realizado en el edificio principal de la municipalidad, cuando la encargada de la Oficina de Salud Ocupacional y médico de empresa pasaron por las oficinas invitando a dichos puestos informativos, fue mucho mayor al realizado en la Casa de la Cultura.

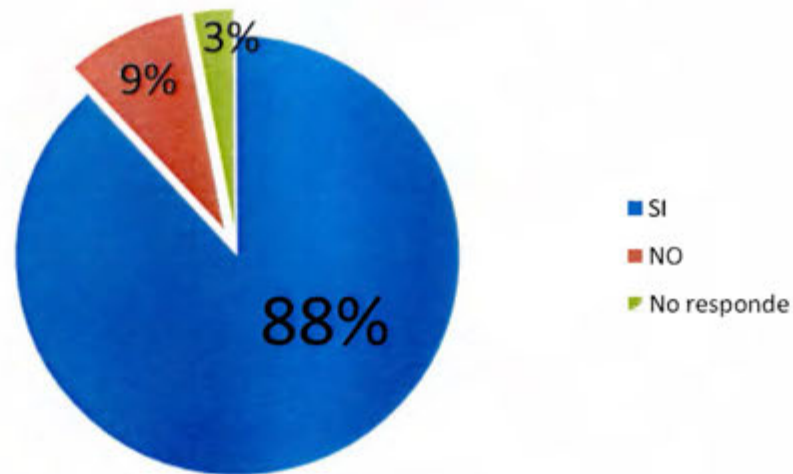
La gráfica 4 demuestra la participación medida en 34 de los 40 funcionarios del edificio de la Casa de la Cultura (quienes sí llenaron el instrumento de auto llenado) al finalizar la campaña.



**Grafico 4.** Cantidad de los 34 miembros del personal municipal de la Casa de la Cultura que afirmó o negó participar en las diferentes actividades de la campaña nutricional interna de la Municipalidad de Alajuela, 2014.

En cuanto a los mensajes que el personal entrevistado expresó haber aprendido se destacan: importancia de comer bien, hacer ejercicio y llevar una vida sana para mejorar calidad de vida, las pausas activas mejoran el rendimiento laboral y personal, horario adecuado de comidas, porciones adecuadas de alimentos, diferentes tipos de ejercicios, como sustituir alimentos que no son saludables, meriendas nutritivas, mayor consumo de frutas y vegetales, y disminuir grasa. Probablemente estos mensajes fueron los más significativos para ellos(as) o fueron los mejor expuestos en las diferentes actividades.

Con respecto a la influencia que tuvo la campaña en general en propiciar cambios en alimentación o actividad física, el 88% afirman en instrumento de auto llenado haber realizado algún cambio gracias a la campaña (gráfico 5), por lo que puede afirmarse que el objetivo general de la campaña se cumplió.



**Grafico 5.** Porcentaje del personal municipal de la Casa de la Cultura que afirmó haber realizado algún cambio en su alimentación o actividad física gracias a la campaña nutricional interna de la Municipalidad de Alajuela, 2014.

Finalmente entre las observaciones, comentarios y sugerencias anotaron principalmente la importancia de hacer periódicamente estas campañas, evaluar IMC y grasa corporal antes y después de la campaña, contar con el personal necesario para estas campañas dentro de la organización de la municipalidad, y que fue de buena calidad, muy interactiva, provechosa y fácil de practicar.

## **2. Apoyo en trabajos de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional.**

Durante la práctica dirigida surgieron diferentes trabajos que colaboraban con la seguridad alimentaria y nutricional del cantón. Las actividades fueron las siguientes:

- a. Feria de salud en la UTN (Universidad Técnica Nacional). Miniconsulta nutricional y mesa informativa de nutrición durante 4 horas como parte de una feria de salud (que carecía del servicio de nutrición) organizada y orientada para funcionarios(as) y estudiantes de la UTN. Se realizó evaluación antropométrica

(peso, talla, IMC, composición corporal y circunferencia de cintura), se brindó material educativo y recomendaciones personalizadas para cada persona que visitaba (fotografías anexo 32). Se atendieron a 19 personas durante las cuatro horas que estuvo disponible el servicio (lista de asistencia anexo 33), lo cual se considera suficiente pues con cada persona se hacía una evaluación antropométrica y se daban recomendaciones dietéticas personalizadas.

b. Charla Prejubilados. Se enriqueció un programa ya existente de la Oficina de Salud Ocupacional de la Municipalidad de Alajuela con una charla de una hora titulada “alimentación para el adulto mayor” dirigida al personal próximo a jubilarse de la institución (presentación power point anexo 34). Se respondieron preguntas que surgieron y se entregó un folleto resumen (anexo 35) a los(as) 45 asistentes (fotografías, anexo 36). Tanto el público como la Oficina de Salud Ocupacional se mostraron agradecidos e interesados por la actividad, solicitando el servicio de nutrición para el futuro en dicha oficina.

c. Festival Gastronómico. La Casa de la Cultura de Alajuela invitó a la estudiante a ser parte de su X Festival Gastronómico que consistía en un concurso de comidas tradicionales elaboradas por civiles del cantón. Se le invitó para que tuviera una mesa informativa de nutrición similar a la que se tuvo para la campaña nutricional interna de la municipalidad. Esto con el fin de que las personas que disfrutaran del evento también aprendieran de alimentación y recibieran orientación en su peso saludable. Por esto se brindó material sobre alimentación saludable, modificación de recetas y algunas recetas saludables (materiales en anexo 6), entre otros materiales educativos. El puesto fue visitado por 41 personas aproximadamente (lista asistencia anexo 37 y fotografías anexo 38). Además de esto se visitó a cada participante en su mesa para conversar con aquellos(as) que quisieran dar etiquetado nutricional a los productos que elaboran y dejar la inquietud acerca de este apoyo que la municipalidad puede brindar, a esto una pequeña empresa se mostró muy interesada.

d. Domingo recreativo en Pavas, Alajuela. Parte del trabajo comunitario que realiza la Municipalidad es el proyecto “Cantones Saludables” el cual consiste en domingos recreativos donde se realizan ejercicios, juegos, capacitaciones y charlas para el bienestar de la población. Estos son realizados en diferentes comunidades en desventaja social. Una de estas es Pavas, una comunidad rural dentro del distrito de Carrizal, Alajuela. En esta actividad se participó brindando una pequeña charla participativa de nutrición dirigida a personas adultas (fotos anexo 39). Se abordaron los temas: control de peso, alimentación saludable y contenido de azúcar y grasa en algunos alimentos. Se brindó material educativo escrito (de los mismos elaborados para EVISA) para aquellas personas que participaran, se tomó peso y circunferencia abdominal; dando las recomendaciones respectivas para cada persona. En la actividad de nutrición se contó con 25 personas de 120 en total que asistieron a la actividad aproximadamente.

e. Charla, “Formando Hábitos Saludables de Alimentación en nuestros Hijos e Hijas”. Dentro de los grupos que trabaja la OfiM está el llamado “Educando Asertivamente a los hijos” que educa a padres y madres para que eduquen a hijos(as). Para enriquecer este programa se brindó una charla dinámica sobre alimentación para menores de edad. Para este taller se preguntó primero acerca del tema más adecuado para este grupo, se elaboró un material educativo sobre el tema (folleto anexo 40) y se realizó una demostración con alimentos reales de porciones adecuadas para niños y niñas entre dos y cinco años. Dicho taller tardó 2 horas, participaron cinco madres y un padre; y se notó el interés por los comentarios y preguntas realizadas. Se cree que esto colabora en la prevención de enfermedades crónicas de origen nutricional de la población menor de edad; además de lograr entrelazarlo con el aspecto psicológico que envuelve la alimentación en esta etapa de la vida, gracias a que se trabajó en conjunto con la trabajadora social y el psicólogo a cargo del grupo.



f. Menú Catherine Service. Se planificó el menú solicitado (menú planificado en anexo 41) a un servicio de alimentación para una actividad de tres días de la Red de Violencia (conjunto de instituciones gubernamentales que velan por promover y asegurar la ausencia de violencia en el cantón). Esto se realizó con el fin de asegurar una alimentación equilibrada en dicha actividad y para dar idea a las oficinas de la municipalidad sobre los aportes que un(a) nutricionista puede brindar a sus actividades. Se considera que a raíz de esta primera intervención, la OfiM solicitó rápidamente orientación en menús de dos actividades extras, como una con el PANI y otra como OfiM al finalizar el año.

g. Conferencia de nutrición en Feria de PYMES. Se brindó una conferencia titulada “Llantitas, nunca más” en la VI Feria de Empresas Alajuelenses (programa de la feria, anexo 42 y fotografías, anexo 43). Dicha charla tuvo como finalidad prevenir el riesgo cardiovascular por medio de educación acerca del peligro de la grasa corporal, especialmente la abdominal; y cómo debe ser la alimentación y el ejercicio para prevenirlo. Se escogió este tema ya que el riesgo cardiovascular de la población alajuelense es uno de los problemas priorizados en los ASIS de los centros de salud de la CCSS (Caja Costarricense del Seguro Social). La charla se realizó en el Parque Central de Alajuela a disposición de todos los transeúntes y personas que visitaran la feria. Tardo una hora y conforme avanzaba la audiencia aumentaba. Se estima que la cantidad de personas que tomaron asiento para escuchar la charla completa fueron aproximadamente 15, sin embargo más personas pudieron escucharla en los puestos de la feria y en el parque mismo, aproximadamente unas 30 personas más como mínimo. Al finalizar, la audiencia realizó preguntas y cuatro personas se acercaron para que se les tomara la circunferencia de cintura. Se considera que esta actividad contribuyó en la educación de la población y en la introducción de temas de nutrición dentro de actividades como estas organizadas por la Municipalidad de Alajuela. Además, pudo tener cierto impacto en el alcalde y vicealcaldesa que estuvieron presentes durante la inauguración de esta actividad.

Dentro de este grupo de actividades se nota cómo las actividades de promoción de alimentación saludable (por ejemplo ferias, conferencias y domingo recreativo) es el grueso de las oportunidades que surgen en esta municipalidad para introducir el trabajo de un(a) nutricionista. Por lo que para iniciar un trabajo en esta institución será en este tipo de actividades que pueda comenzarse un esfuerzo para familiarizar a la municipalidad y comunidad, sensibilizándolos así acerca de la importancia de la misma. Sin embargo esto no excluye proyectos de SAN que pueden darse.

### **3. Apoyo a PYMEs que trabajan con alimentos.**

Con el propósito de colaborar con la calidad y seguridad de productos alimenticios elaborados por PYMES del cantón de Alajuela se capacitaron a tres PYMES. Tanto el detalle del proceso con cada una de ellas como sus respectivos resultados se presentan a continuación.

a. Thany's. Debido al tiempo limitado con que contaba la empresaria y a que estaba iniciando este año su empresa, se trabajó a distancia con ella. Se elaboró en conjunto el catálogo (anexo 44) de sus productos y afiches (anexo 45) electrónicos educativos para que fueran cargados a la página oficial de la red social Facebook de su empresa. Ambos proyectos tenían el fin de destacar las propiedades nutricionales de los mismos y así darle estabilidad de su empresa ya que es parte de la promoción de la misma. Sus productos eran: libres de gluten, veganos, libres de azúcar y/o integrales.

El catálogo quedó concluido en diciembre y fue aprobado por la encargada de PYMES, el impacto en el cliente se desconoce ya que aún no se estrenaba el catálogo con sus clientes al terminar la práctica. Los afiches recibieron en promedio dos "me gusta" en la red social, y solamente uno obtuvo comentarios, sin embargo comparadas con otras publicaciones de la misma página, tenían este mismo nivel de aceptación o atención. A pesar de esto se considera que el diseño

(aspectos de color, letra, etc.) pudo ser mejorado para ser leído, o bien en lugar de afiches tan cargados de información pudieron ser substituidos por mensajes cortos más llamativos y fáciles de leer que fueran publicados en la página a manera de una campaña de concientización nutricional, como un proyecto.

b. A lo Rico Sabores. Se capacitó a la empresaria personalmente (fotografías en anexo 50) sobre etiquetado general y nutricional de sus alimentos preenvasados. Esto se realizó por medio de visitas a domicilio y reuniones en la oficina municipal, utilizando los reglamentos que rigen ambos etiquetados (anexo 46) y resúmenes en power point de los mismos (anexo 47) despejando toda clase de dudas. Además de esto se capacitó a la empresaria para calcular el valor nutritivo de sus productos con ayuda de la Tabla de Composición de Alimentos del INCAP haciendo prácticas de cálculo.

Como resultado la empresaria logró calcular el valor nutritivo de cinco productos, etiquetar todos sus 10 productos envasados (anexo 48), diferenciar tamaños de porción según producto y comprender conceptos de “libre”, “bajo” o “reducido”, “enriquecido” en etiquetado nutricional; así como comparar valores nutritivos de productos en el mercado que representan una competencia para ella. Sus clientes o seguidores en la red social Facebook realizaron comentarios positivos acerca de la introducción del etiquetado nutricional en sus productos como novedad (capturas de pantalla en anexo 49). Además de esto progresó como empresaria participando en el V Festival Gastronómico (fotografía en anexo 50), Feria de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Universidad de Costa Rica (fotografías en anexo 50) y en la VI Feria de Empresas Alajuelenses promocionando su producto (fotografías en anexo 50). Igualmente la Municipalidad de Alajuela publicó un video de su empresa donde destacó la inclusión del etiquetado nutricional de sus productos (video disponible en:

<https://www.facebook.com/video.php?v=793813847347893&set=vb.164323110296973&type=2&theater> ).

c. Katherine Kitchen. Al igual que a la empresa “A lo Rico Sabores” se le capacitó en etiquetado general y nutricional de alimentos preenvasados (fotografías en anexo 51), pero además se le brindó una guía breve acerca de mejoramiento nutricional de recetas para poder comercializar sus productos con mejores propiedades nutricionales.

Como resultado modificó la receta de dos de sus productos y, con ayuda de la nutricionista, calculó el valor nutritivo, elaboró la etiqueta general y nutricional de los mismos (fotografías en anexo 51 y etiqueta nutricional en anexo 52).

A diferencia de “A lo Rico Sabores” esta empresaria presentó dificultades para comprender el cálculo del valor nutritivo, sin embargo se cree que esto se debió más a las capacidades y esfuerzos individuales ya que durante las capacitaciones ella llegaba con prisa y aseguraba entender cuando aún no dominaba el tema.

La ayuda brindada a estas empresarias colaboró con la SAN de las familias involucradas en las tres empresas, y en menor grado la del cantón. Ayudar a las empresarias a comprender algunos conceptos de nutrientes, propiedades nutricionales deseables en alimentos y la importancia del valor nutritivo de los alimentos que preparan es parte de la educación nutricional de ellas y sus clientes, influyendo en sus vidas propias y por supuesto en la elaboración de productos más nutritivos. La promoción por redes sociales colabora con la educación nutricional de la población y potencialmente se favoreció la disponibilidad de alimentos nutritivos o que muestran su valor nutritivo o beneficios para la salud de la población del cantón de Alajuela, como lo puede ser: alimentos integrales, frescos, reducidos en azúcar o grasa, libres de colesterol, entre otros.

#### **4. Desarrollo de un proyecto de investigación**

Para conocer la apertura que la Municipalidad de Alajuela tiene a emplear un(a) nutricionista dentro de su organización y seguidamente proponerle a la misma una serie de proyectos posibles para trabajar en esta área se entrevistó primeramente a nutricionistas con experiencias en municipalidad y luego a personal clave de la Municipalidad.

De las entrevistas con nutricionistas se encontró que para introducirse en una municipalidad es imperativo conocer el cantón, sus necesidades y al mismo tiempo los intereses de las personas que están en el poder gubernamental, su línea política y el plan de gobierno local; para así lograr justificar el trabajo en nutrición y alimentación. También es importante conocer todas las áreas de trabajo de la municipalidad, crear empatía y encontrar como entrelazar las labores de manera que exista un trabajo en equipo verdadero que vele por el bienestar de la población sin considerar el área de nutrición como independiente de las demás. Además realizar trabajo novedoso, creativo que despierte interés en la institución.

En cuanto a la entrevista al personal clave municipal se encontró en general (con excepción de una persona) una actitud positiva ante la posibilidad de complementar los diferentes departamentos de la organización y el trabajo de la municipalidad en general con el área de nutrición. Si bien la entrevista estuvo orientada a abrir el campo de un(a) nutricionista para la salud de la comunidad, no fue la única área de trabajo que visualizó el área de nutrición en la municipalidad. También consideraron el servicio de nutrición clínica necesario para el mismo personal de la municipalidad, especialmente por el estado de salud del mismo y el nivel de concientización que debe adquirir.

Todas las personas entrevistadas consideraron importante y necesario trabajar el área desde la municipalidad. Dependiendo de la persona que se entrevistó y su visión del problema a nivel personal y de su trabajo, esta conocía actividades que pueden realizarse en nutrición desde la municipalidad y encontró mayor o menor funcionalidad de esta nueva área en la organización. Las ideas mencionadas por los(as) entrevistados(as) de trabajos posibles en nutrición desde la Municipalidad están compilados en la propuesta elaborada para la misma institución (anexo 53).

La sensibilización que toda la Municipalidad de Alajuela y de la población del cantón (comunidades, asociaciones de desarrollo, escuelas y otras instituciones) respecto a la necesidad de trabajar la alimentación y nutrición del cantón desde la Municipalidad como una prioridad, fue un aspecto que mencionaron subrayada y repetidamente en las entrevistas. Los

síndicos del concejo son los a quienes se debe sensibilizar más. Posteriormente, inclusive después de aprobada y puesta en marcha la apertura de la plaza, expresaron que es importante divulgar entre todas las oficinas municipales el tema de nutrición y sus proyectos.

En cuanto al proceso que se requiere para crear esta plaza en esta municipalidad se encontró que debe empezarse por conocer los diferentes departamentos de la organización y los problemas prioritarios de alimentación y nutrición de la población del cantón. La vía para empezar es introducirse primeramente por medio de contratación de servicios profesionales con el fin de adquirir experiencia en los proyectos actuales de la municipalidad que requieren de ayuda en nutrición utilizando los recursos actuales dispuestos para dichos proyectos y aquellos recursos de las mismas comunidades, como productos alimentarios producidos por ellas mismas y conocimientos de las mismas personas. Se debe realizar una propuesta de proyecto para resolver los problemas nutricionales del cantón y del personal de la municipalidad, justificándolo con lo actualmente trabajado en la municipalidad y aclarando la diferencia que existe entre este trabajo y la CCSS. Una vez creada la plaza, se debe dar continuación a los proyectos existentes y generar nuevos proyectos específicos en alimentación y nutrición que se lleven a cabo progresivamente.

El proyecto debe presentar lo que es un(a) nutricionista en nutrición pública, sus funciones, las ventajas que representa contar con esta área en la Municipalidad de Alajuela y los objetivos del proyecto. Una vez entregado este proyecto a la alcaldía, la cual actualmente afirma apoyar la existencia de la plaza; esta se encarga de crear el perfil de la plaza y mandar la propuesta al concejo, el cual debe estar sensibilizado hacia el tema, para su aprobación. Si el concejo lo aprueba, esto se envía a la Contraloría General de la República para ser aprobado definitivamente y finalmente la plaza estaría libre para mandar a concurso. Otra vía para la creación de la plaza es a largo plazo por medio del programa de gobierno nacional con una política que establezca un fondo de gobierno para que las municipalidades aborden asuntos de alimentación y nutrición de forma integral.

La propuesta creada a partir de esta investigación (anexo 53) justifica la plaza de nutrición dentro de la institución, presenta los objetivos de la misma y ejemplos reales de proyectos realizables. Se planea entregar al alcalde de la Municipalidad de Alajuela ya que fue la persona entrevistada que se mostró más anuente a apadrinar el proyecto para su aprobación en el concejo municipal.

## **B. Discusión General**

La estudiante ejerció el trabajo profesional en nutrición en el marco de acción de la Municipalidad de Alajuela por medio de seis grandes actividades: participación en EVISA, participación en Promotoras de la Salud, Campaña Nutricional institucional, apoyo a PYMES que trabajan con alimentos, apoyo a trabajos en Nutrición Pública y SAN; y proyecto de investigación “*Apertura de la Municipalidad de Alajuela para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización, 2014*”. Los resultados generales de las actividades realizadas se analizan en función de tres rubros: su impacto en la salud de la población del cantón, su sostenibilidad (recurso económico y de tiempo) y factibilidad política.

### **1. Impacto en la salud de la población.**

El impacto en salud se determinó tomando en cuenta la cantidad de personas a las que se llegó con las actividades, y al tamaño del efecto en sus estilos de vida. Se mencionarán seguidamente de mayor a menor impacto en la salud.

El trabajo en el programa EVISA se considera la actividad más exitosa en este rubro ya que dejó un elevado número de personas (aproximadamente 100 mujeres y 61 familias este año) mejorando realmente sus estilos de vida, lo cual representa un aporte importante para una población que no siempre tiene acceso a servicios de salud o promoción de salud de forma gratuita ni de los espacios suficientes para llevar a la práctica lo aprendido en hábitos de salud. La inversión de recurso material, mental y de tiempo en esta actividad fue la mayor.

El apoyo a trabajos en Nutrición Pública y SAN tuvieron el segundo mayor impacto en salud debido a la gran masa de población atendida y diferentes efectos en su salud por medio de metodologías distintas. El contacto con el público meta fue cara a cara prácticamente en todas estas actividades. Aproximadamente 200 personas de diferentes edades, sexo y oficios adquirieron conciencia de: su estado nutricional, riesgos para la salud de la malnutrición, recomendaciones personalizadas y específicas por grupos de edad; la Oficina de Salud Ocupacional de la Municipalidad fue sensibilizada en atención nutricional; y personas participantes de un evento de la Red de Prevención de Violencia tuvieron la experiencia de consumir una alimentación saludable durante un evento de dos días. Los cambios que estas personas hayan decidido hacer con la intervención brindada en promoción se desconocen, sin embargo se espera que no hayan sido pocos. Los recursos materiales y mentales necesarios para esta actividad fueron algunos compartidos con los utilizados en EVISA o “Promotoras de la Salud”, por lo que no demandó muchos recursos, mientras que su población influenciada fue elevada.

Por otro lado gracias a la Campaña Nutricional por lo menos 30 empleados(as) realizaron cambios en alimentación o ejercicio. Además se educó, probablemente sensibilizó y concientizó acerca de una buena alimentación a más de 40 empleados(as) (de un total de 620) de la Municipalidad de Alajuela, y aproximadamente a 50 civiles de diferentes edades. El contacto con la población meta en esta actividad fue 50% directo (por medio de visitas en oficinas, conversación personal o charlas) y 50% indirecto (por medio de correo electrónico, afiches o mensajes escritos). Esta fue la segunda actividad que demandó mayor recurso de todo tipo y su efecto en la salud fue el tercero de seis.

Seguidamente, con la participación en el programa de “Promotoras de la Salud” aproximadamente 50 personas recibieron un taller en alimentación saludable y 20 mujeres lideresas se formaron para impartir dicho taller a otras personas en comunidades. Esto se considera muy beneficioso para la comunidad porque no solo educa, sino que ayuda a empoderar a personas de la misma comunidad para que promocionen una alimentación saludable, un trabajo característico de la Nutrición Pública. En este caso el contacto con las 20



líderesas fue directa por medio de educación nutricional y capacitación; mientras que las otras 30 personas fueron impactadas de forma indirecta (por medio de las líderesas y no desde la nutricionista directamente). Los cambios realizados en su alimentación dependieron de la concientización que adoptaron con la única sesión de alimentación saludable que recibieron. Algunos de sus recursos materiales fueron compartidos con EVISA, por lo que para esta actividad tampoco se necesitó mucha inversión de recursos y su efecto en salud fue considerable.

Finalmente el apoyo a PYMES que trabajaban con alimentos fue completamente personal y dedicado, requiriendo buena parte de recurso material y de tiempo. El impacto indirecto en salud fue el siguiente: a) Tres PYMES con conocimientos sobre valor nutricional de productos alimenticios, mejoramiento de recetas, conociendo los reglamentos de etiquetado general y nutricional; b) Posibilidad de clientes de estas PYMES más conscientes del valor nutricional de sus productos. c) Potencial mejoramiento de la disponibilidad de alimentos más nutritivos para la población del cantón gracias las capacitaciones brindadas. La inversión en recursos fue mayor al efecto en salud del cantón (abarcó pocas personas y demandó mucho tiempo profesional), por esta razón está en último lugar en este rubro. Sin embargo el impacto en cada empresaria fue grande para ellas y su empresa.

Con el proyecto de investigación *“Apertura de la Municipalidad de Alajuela para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización, 2014”*, el impacto en salud fue más sutil: 14 funcionarios(as) de la Municipalidad de Alajuela consideraron la posibilidad de abordar la alimentación y nutrición del cantón desde la institución y finalmente se produjo una propuesta de proyectos en alimentación y nutrición para trabajar en esta municipalidad. Se considera que esta reacción del personal de la institución y el documento producido pueden tener impacto en los intereses políticos y por lo tanto un potencial impacto en la salud de la población del cantón.

## **2. Sostenibilidad.**

Los programas EVISA y “Promotoras de la Salud” dependen del presupuesto anual brindado para proyectos de la OfiM, que cada año se renueva.

El apoyo en Nutrición Pública y SAN puede ser sostenible siempre y cuando exista la plaza de nutricionista en la institución, pues el pago de servicios profesionales para tal diversidad de actividades resulta difícil al no existir un proyecto establecido por una oficina que pueda apadrinar estas actividades. En cuanto al tiempo que el(la) nutricionista debe invertir en cada actividad, se calendarizaría y se programaría dentro de su plan de trabajo en la institución.

De existir una plaza para nutricionista orientada para la comunidad pero compartida con la Oficina de Salud Ocupacional de la Municipalidad de Alajuela, la Campaña Nutricional puede seguir siendo periódica tal y como el personal expresó desear.

Por otro lado, el apoyo a PYMES depende del presupuesto anual brindado para proyectos de la oficina de Incubación de Microempresa, o bien de servicios voluntarios de nutricionistas. El tiempo para las capacitaciones de PYMES es completamente factible.

## **3. Factibilidad política.**

Los programas EVISA y “Promotoras de la Salud” contribuyen con la visión del plan de desarrollo de la Municipalidad de Alajuela y tanto la encargada del proyecto como las instituciones colaboradoras muestran gran compromiso e interés en continuar ambos programas. EVISA ya es un programa con ocho años de trayectoria que adquiere más solidez con el pasar de los años y la alcaldía y vicealcalde conocen del programa EVISA y han expresado estar de acuerdo con darle seguimiento.

El apoyo en Nutrición Pública y SAN entra dentro de la promoción de la salud, y por lo tanto responde igualmente a la visión de la Municipalidad de Alajuela. La alcaldía consideró

que muchas de estas actividades pueden ser incorporadas a proyectos del área social, o inclusive crear la plaza dentro de esta área. Asimismo está de acuerdo con la incorporación de estas actividades para ser realizadas por un profesional en una plaza de nutricionista en la institución.

En cuanto a la Campaña Nutricional, los(as) empleados(as) de la Municipalidad de Alajuela, la alcaldía, otras oficinas de la institución y sobre todo la Oficina de Salud Ocupacional consideran que la creación de la plaza de nutrición puede ser más apoyada si en sus funciones se incluye velar por la buena alimentación del personal de la misma institución. Esto responde a las necesidades de la misma institución y revela un interés político interesante.

Y en cuanto al apoyo a PYMEs la encargada actual de la oficina de Incubación de Microempresa de la Municipalidad de Alajuela se encuentra sumamente interesada en continuar con estas capacitaciones. Igualmente la alcaldía, la oficina de Capacitación y Empleabilidad, la regidora de la Comisión de Administración y Gobierno, y la Oficina de la Mujer, consideran posible e importante para el cantón contar con las capacitaciones a PYMEs.

De existir otra oportunidad para trabajar en nutrición dentro de la Municipalidad de Alajuela, las actividades que podrían ser priorizadas serían aquellas que tengan un mejor equilibrio entre impacto en la salud, sostenibilidad y factibilidad política. En el caso de esta práctica dirigida, la priorización de las actividades sería: programa EVISA, “Promotoras de la Salud”, apoyo en NP y SAN, Campaña Nutricional y apoyo a PYMEs. Todas resultan importantes para el quehacer de la Municipalidad de Alajuela ya que responde a muchos de sus intereses políticos y a la visión de mejorar la calidad de vida de la población del cantón de Alajuela.

## VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### A. Conclusiones

La Práctica Dirigida en Nutrición dentro de la Municipalidad de Alajuela le permitió a la estudiante desarrollar sus habilidades y destrezas en nutrición, la cual fue importante para promover el espacio de nutrición en instituciones gubernamentales como estas en el territorio nacional y colaborar con la nutrición y alimentación de la población.

La experiencia investigativa dentro de la Práctica Dirigida en Nutrición dentro de la Municipalidad de Alajuela le permitió a la estudiante desarrollar sus habilidades y destrezas en investigación.

La promoción planificada de una alimentación saludable dirigida a la Municipalidad de Alajuela y al cantón en general es más efectiva, sostenible y políticamente factible por medio de aquellas actividades que posean mayor trayectoria dentro de la institución, como los programas EVISA y “Promotoras de la Salud”.

En términos de impacto en la salud del cantón, sostenibilidad y factibilidad política, las actividades más exitosas de la práctica dirigida pueden considerarse para un futuro trabajo o plaza en nutrición dentro de esta municipalidad.

El trabajo en NP en la Municipalidad de Alajuela es más factible actualmente que el trabajo en SAN debido a la existencia de proyectos relacionados y oportunidades que surgen en diferentes oficinas municipales e instituciones relacionadas. Sin embargo, la SAN puede ser desarrollada con una plaza en nutrición por medio de proyectos novedosos.

Los proyectos con PYMES sobre temas de nutrición por medio de la Municipalidad de Alajuela es potencialmente útil para mejorar la calidad y seguridad nutricional de productos alimenticios disponibles para la población del cantón de Alajuela y colaborar al mismo tiempo

con la SAN de los(as) empresarios(as) y de la población. Además es sostenible y factible políticamente.

Existe apertura para contar con el área de Nutrición y Alimentación dentro de la organización de la Municipalidad de Alajuela gracias a los trabajos existentes y a la importancia que le adjudican diferentes encargados de oficinas municipales y dirigentes de la institución a la alimentación y nutrición del cantón.

## **B. Recomendaciones**

### **1. Para un(a) futuro(a) nutricionista que trabaje en la Municipalidad de Alajuela:**

Poner a disposición una bitácora para comentarios o memorias de las personas que visitan actividades como ferias de nutrición, campañas educativas, entre otras. Esto para ayudar a evaluar y retroalimentar las actividades.

Realizar evaluación previa de conocimientos en nutrición en programas de educación nutricional prolongados para poderlos comparar con una evaluación posterior.

Realizar una evaluación del estado nutricional de una muestra representativa de la población meta de una campaña nutricional con el fin de verificar el impacto en el mismo gracias al proyecto.

Trabajar con PYMEs que posean el tiempo disponible necesario para las capacitaciones en nutrición y cuenten con las capacitaciones básicas que brinda la oficina de Incubación de Microempresa de la Municipalidad de Alajuela para optimizar el provecho de las capacitaciones.

Seguir brindando las capacitaciones a PYMEs de forma individual y personalizada, acompañándola de mucha práctica y/o evaluaciones de conocimientos sobre las propiedades nutricionales, cálculo de valor nutritivo y/o etiquetado nutricional de sus productos alimenticios. Así como incentivar a las PYMEs para que mejoren nutricionalmente sus productos.

Para el programa EVISA: realizar un control antropométrico en cada sesión de nutrición, incluir actividad física en cada taller, 10 minutos de retroalimentación en cada sesión y realizar por lo menos dos convivios entre usuarias, todo esto con el fin de motivar a las usuarias a mejorar su estilo de vida y mantener sus mejorías. Elaborar un instrumento corto de evaluación de alimentación y nutrición en las usuarias para conocer aquellos hábitos de alimentación que deben ser reforzados en los talleres con el pasar de los años y así mejorar la atención en nutrición del programa.

En los programas EVISA y “Promotoras de la Salud”: planificar los talleres interdisciplinariamente con terapia física y psicología, preferiblemente con un sentido lógico y progresivo que promueva un avance apropiado en sus estilos de vida.

Para el programa “Promotoras de la Salud”: a) Brindar la capacitación en alimentación y nutrición en por lo menos cinco sesiones con evaluaciones, prácticas variadas y ensayos que refuercen los conocimientos adquiridos y aumenten la seguridad de las usuarias para brindar los talleres a terceras personas, b) incluir rótulos a los materiales didácticos utilizados que faciliten su comprensión, c) escoger grupos de personas para que sean instruidos por las “promotoras” que no estén viciados con conocimientos previos sobre alimentación y nutrición, d) subrayar la importancia de la asistencia y participación en las sesiones de capacitación.

Apartar por lo menos un 20% del tiempo laboral para las actividades emergentes en apoyo a Nutrición Pública y SAN, ya que son numerosas y muy provechosas para diferentes grupos poblacionales.

De ser posible, contar con el apoyo de un(a) asistente o un(a) diseñador(a) gráfico(a) para elaborar material educativo o publicitario en las múltiples tareas que requieren de creatividad y material de calidad.

Planificar las citas con los dirigentes gubernamentales con un mes de anticipación ya que suelen cancelar o posponerlas debido a imprevistos y emergencias.

Darse a conocer desde el principio de sus labores a las diferentes oficinas municipales y otras instituciones asociadas para así ser considerado(a) necesario(a) o útil y sensibilizar sobre la importancia de la nutrición del cantón.

Entregar antes de concluido el período de trabajo un informe de actividades a la alcaldía con el fin de aumentar la factibilidad política y la sostenibilidad a largo plazo de los proyectos realizados.

## **2. Para la Escuela de Nutrición de la UCR**

Realizar acompañamientos mensuales o bimestrales a estudiantes en práctica dirigida en diversas actividades para retroalimentar su trabajo a tiempo, así como brindar recomendaciones o consejos en momentos oportunos con el fin de tomar mayor provecho de las actividades realizadas.

Cuando una práctica dirigida pretenda producir una propuesta de proyecto para una institución o empresa, de ser posible incluir dentro del mismo protocolo de la práctica el proceso de entrega y negociación de la propuesta de proyecto con la institución o empresa. Esto con el fin de concluir un ciclo y lograr el objetivo de la misma propuesta de proyecto, ya que es fundamental para el campo profesional que se desea fomentar.

### 3. Para la Municipalidad de Alajuela

Para la alcaldía y concejo municipal: considerar la propuesta de proyectos en nutrición y alimentación para el cantón de Alajuela producto de esta práctica dirigida.

Para la OfIM: Introducir más capacitaciones de alimentación y nutrición, así como preparación física en el programa “Promotoras de la Salud” para que adquieran una capacitación en salud integral. Seguir dando promoción y continuidad al programa EVISA. Incluir al (a la) profesional en nutrición en Subsistema Local de Protección de la niñez y adolescencia y otros similares.

Para la Oficina de Salud Ocupacional: planificar campañas nutricionales anuales con el suficiente presupuesto para su realización, y abogar por espacios libres de trabajo para que gran número de empleados(as) puedan aprovechar las charlas y diferentes actividades de la campaña.

Para Incubación de Microempresa: promover las capacitaciones en nutrición para las PYMES que trabajen con alimentos, especialmente a aquellas que posean ya experiencia administrativa con su empresa.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### A. Bibliografía citada

Acuña. (2014). *Acciones Comunitarias en Salud*. Alajuela: Municipalidad de Alajuela.

— Álvarez, M. (2007). Nutrición Pública: una visión integrada e integradora. *Perspectivas en Nutrición Humana* 9(1), pp. 63-77.

Arias, X., Calvo, N., Chaverri, S., Fallas, S., Pérez, M. y Sandoval, V. (2013). *Situación alimentaria y nutricional y percepciones en relación con el exceso de peso de mujeres con sobrepeso y obesidad del cantón Central de Alajuela, participantes del programa de Estilos de Vida Saludables (EVISA) en el año 2012. (Memoria de Seminario de Graduación para Licenciatura)*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Bacigalupe, A., Esnaola, S., Calderón, C., Zuazagoitia, J., Aldasoro, E. (2009). La evaluación del impacto sobre la salud: una herramienta para incorporar la salud en las intervenciones no sanitarias. *Gaceta Sanitaria*, 23. pp. 62-66.

Caja Costarricense del Seguro Social. (2006). *Análisis de Situacional Integral de Salud de la región norte de Alajuela*. Alajuela: CCSS.

Caja Costarricense del Seguro Social. (2011). *Análisis de Situacional Integral de Salud de la región oeste de Alajuela*. Alajuela: CCSS.

- FAO. (2011). *Una introducción a los conceptos básicos de seguridad alimentaria. Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones*. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>
- Gavilán, B., Massa, I., Guezuraga, N., Bergara, A. y López-Arostegui, R. (2010). *Guía para la gestión de proyectos sociales*. España: Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia.
- Gonzales, R. y Stephens, M. (2013). *Evaluación de un modelo de terapia grupal nutricional con un enfoque de género y con elementos cognitivo-conductual en mujeres con exceso de peso entre 30 y 60 años de edad en la provincia de Alajuela durante el año 2011*. (Tesis de licenciatura). San José: Universidad de Costa Rica.
- INCAP. (1999). *La iniciativa de seguridad Alimentaria Nutricional en Centro América*. 2ª Ed. Guatemala: INCAP
- Martínez, T. (2011). *Aportes Teóricos y Metodológicos en la Atención Nutricional Grupal a Mujeres con Exceso de Peso*. (Tesis de maestría). San José: Universidad de Costa Rica
- Municipalidad de Alajuela. (2012). *Plan de Desarrollo Cantón de Alajuela 2013-2023*. Costa Rica: Municipalidad de Alajuela.
- Municipalidad provincial de Maynas. (2009). *Manual de organización y funciones*. Iquitos, Perú: Municipalidad Provincial de Maynas.
- Municipio de Choco-Condoto. (2008). *Plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional: por una infancia feliz*. Colombia: Municipio de Choco-Condoto.

- Municipio de Florian. (2008). *Plan Municipal de seguridad alimentaria y nutricional 2008-2011*. Colombia: Santander.
- Municipio de Ocaña. (2008). *Plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional 2008-2011*. Colombia: Secretaria de Salud Pública.
- Municipio de Petatlán, Gro. (2012). *Plan Municipal de desarrollo 2012-2015*. México: Municipio de Petatlán.
- Municipio de Recetor. (2012). *Plan de desarrollo: "Un gobierno para el pueblo 2012-2015*. Colombia: Municipio de Recetor Casanare.
- Municipio de Sahagún. (2012). *Plan de desarrollo municipal 2012-2015 "con carácter social"*. Colombia: Alcaldía municipal Sahagun Córdoba
- Murillo, A. (2012). Programa Interinstitucional Promoción de Estilos de Vida Saludable en Mujeres del Cantón Central de Alajuela. *Presencia Universitaria*, 112, pp. 50-52.
- OMS. (2002). *Pautas Generales para las metodologías de investigación y evaluación de la medicina tradicional*. Ginebra, Suiza: OMS.
- OPS/OMS. (2009). *Experiencias Municipales: Feria Mundial Municipios y Salud: derechos, ciudadanía y gestión local integrada para el desarrollo*. Buenos Aires, Argentina: OPS/OMS.
- Palacios, M. (2010). *Guía Práctica para la identificación, formulación y evaluación de proyectos*. Colombia: Editorial Universidad del Rosario.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2011). *Aportes para el desarrollo humano en Argentina 2011*. Buenos Aires, Argentina: PNUD/OPS/OMS.

Programa Estado de la Nación e INEC. (2013). *Indicadores cantonales*. San José: Programa Estado de la Nación e Instituto Nacional de Estadística y Censos.

Real Academia–Española. (2001). *Diccionario de la lengua española*. 22<sup>a</sup> Ed. Disponible <http://www.rae.es/rae.html>

Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela. (2013). *Banco de recursos de la Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela*. Alajuela: Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela.

Royo, M. (2007). *Nutrición en Salud Pública*. Madrid: Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo

UNDP. (2013). *Human Development Report: The Rise of the South: Human Progress in a Diverse World*. New York: UNDP

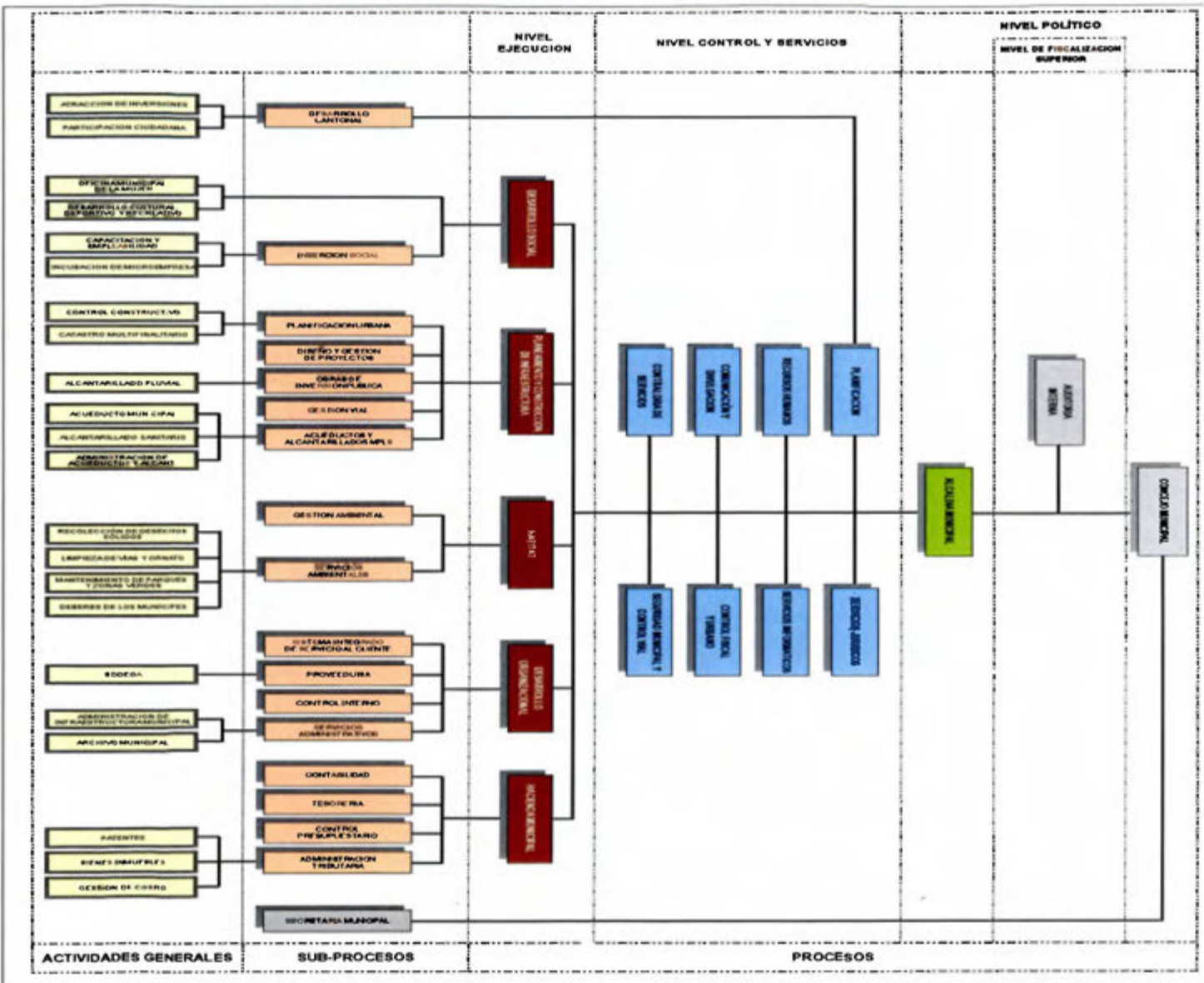
## **B. Bibliografía consultada**

Beaudry M, Hamelin AM, Delisle H. (2004). Public nutrition: an emerging paradigm. *Can J Public Health* 95:375-7

Restrepo, H., Llanos, G., Contreras, A., Recabado, F., Gross, S., Suárez, J. y González, J.  
(1995). *La Experiencia de OPS/OMS en America Latina con los municipios saludables*. Madrid: División de promoción y protección de la salud.

— I. ANEXOS

Anexo 1. Organigrama de la Municipalidad de Alajuela.



## Anexo 2. Cronograma propuesto para la práctica dirigida

<b>Actividad</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>
Planificación de cronograma programa EVISA 2014							
Planificación e impartición de sesiones educativas de EVISA							
Evaluación previa programa EVISA							
Evaluación final programa EVISA							
Evaluación previa de campaña nutricional en la Municipalidad de Alajuela							
Campaña nutricional en la Municipalidad de Alajuela							
Evaluación final de campaña nutricional en la Municipalidad de Alajuela							
Capacitación a empresarias							
Evaluación de capacitación de empresarias							
Apoyo en trabajos y proyectos emergentes Programa "Promotoras de la salud"							
Evaluación de participación en programa "Promotoras de la Salud"							
Elaboración del protocolo de investigación Proyecto de investigación							
Evaluación final: Informe final							



Anexo 3. Instrumentos de autollenado para evaluar el estilo de vida de las participantes del programa EVISA antes de iniciar el programa y después de concluido, 2014

**Anexo 4.** Hoja de cálculo utilizada para tabular y graficar los resultados de la evaluación del estilo de vida de las usuarias del programa EVISA, 2014.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	
	Nombre completo	Cédula	Mes de inicio	Puntaje Estilo de Vida	Apoyo Familiar MEDIAL (apoyo familiar) (1-5)	Apoyo MEDIAL (apoyo familiar) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)	Autónoma MEDIAL (autonomía) (1-5)
1																	
2	Ligia González González		02	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	Rosa Alvea González González		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	Yvela Pineda Solera		07	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	Luz Mari Bermúdez Novoa		08	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	Stephanie Daniela Muñoz Araya		08	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
7	Marta Chacón Álvarez		08	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
8	Marta Herrera Y.		06	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	Tatiana Muñoz y Pineda		02	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
10	Marta Isabel C.Z		09	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
11	Marta H. Quiroz C.		02	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	Yanet A. Delgado de González		04	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
13	Sonia Elena Quintero Hernández		04	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
14	Isabel López Sánchez		04	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
15	González Victoria González		05	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
16	Martina Moreno		04	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	Cristina González Vega		08	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
18	Silvia Vargas González		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	Suzana Rodríguez Melara		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
20	Lorena Fabila Narango		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	Angela Hidalgo Aragón		04	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	Carmen María Ríos González		04	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
23	Rocio Rosales Diaz		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
24	Clemencia S. Murillo		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	Marta Sabor Araya		03	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	

INFORMACION PARA GRAFICAR		total de personas	
Categoría	valor	total	total
Calidad de Estilo de Vida			
Baja Calidad	4	4	4
Regular	16	16	16
Buena	18	18	18
Excelente	1	1	1
total		39	39
Apoyo Familiar			
Frecuente	16	16	16
Discreto	0	0	0
Poco o Ninguno	0	0	0
total		16	16
Autónoma			
Buena	16	16	16
Regular	0	0	0
Poco o Ninguna	0	0	0
total		16	16
Autónoma de EVISA			
Individual	9	9	9
Individual familiar	18	18	18
total		27	27
Autónoma de EVISA			
preparación	0	0	0
compra	7	7	7
preparación	0	0	0
acción	0	0	0
total		7	7
total		39	39

Anexo 5. Guía de preguntas para la experiencia investigativa de la practica dirigida.

**Para nutricionistas con experiencia en municipalidades nacionales:**

1. Cuénteme sobre su experiencia para introducirse en la municipalidad en la que trabajó.
2. ¿Cuáles acciones fueron necesarias para iniciar?
3. ¿Cómo creó la necesidad de un(a) nutricionista en esa municipalidad?
4. ¿qué labores realizó/realiza en la municipalidad y cómo reaccionó la municipalidad ante sus ideas?

**Para el personal de la Municipalidad de Alajuela**

1. ¿Ha escuchado las funciones de un nutricionista en municipalidad?
2. ¿Qué importancia (para el cantón y para la institución) cree usted que tiene contar con un(a) nutricionista en la municipalidad que vele por la alimentación y nutrición del cantón?
3. Dentro de los que desempeña usted y su equipo de trabajo, ¿Cuáles objetivos y funciones de su área de trabajo cree que podrían articularse con la alimentación y nutrición del cantón?
4. Dentro de los trabajos que realiza un(a) nutricionista en municipalidad en otros municipios nacionales e internacionales, ¿Cuáles cree que puedan realizarse en esta municipalidad o desde su área de trabajo?
5. ¿Cuál puede ser el procedimiento para crear una plaza de un(a) nutricionista en esta institución e introducir?

**Anexo 53.** Propuesta de proyectos municipales que colaboran con el desarrollo del cantón de Alajuela en materia de alimentación y nutrición, elaborada para la Municipalidad de Alajuela como producto de la experiencia investigativa llevada a cabo durante la práctica dirigida, 2014.

**Año 2015**

**Propuesta de proyectos municipales que colaboran con el  
desarrollo del cantón de Alajuela en materia de alimentación y  
nutrición**

**Elaborado por  
Cristina Mora Chaves,  
Bachiller en Nutrición Humana.**

## **INTRODUCCIÓN**

La población del cantón de Alajuela actualmente presenta problemas de salud de origen nutricional y alimentario. La Municipalidad de Alajuela se ubica en el puesto 61 a nivel nacional respecto a otras municipalidades en cuanto a Índice de Desarrollo Humano. Es por esto que la orientación, negociación y trabajo con la Municipalidad de Alajuela en el campo de la nutrición puede ser de gran ventaja y provecho para la Municipalidad de Alajuela y la población que abarca, contar un(a) nutricionista en el área de desarrollo social que trabaje la seguridad alimentaria y nutricional del cantón.

El presente documento es la justificación de una plaza de nutricionista dentro de la Municipalidad de Alajuela. En este se explican los problemas alimentarios y nutricionales de la población, el trabajo de un(a) nutricionista desde el gobierno local y los posibles proyectos con los que pueden abordarse estos problemas en esta municipalidad específicamente.

## **PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

### **Trabajo en Nutrición desde Municipalidad**

La Municipalidad de Alajuela tiene como misión “mejorar la calidad de vida de los habitantes del cantón de Alajuela” (Municipalidad de Alajuela, 2012). Según Álvarez (2007), un gobierno local debe defender las condiciones que elevan la calidad de vida la cual está ligada a su salud física (OMS, 2002) y por lo tanto nutricional. Por esta razón, la orientación, negociación y trabajo con la Municipalidad de Alajuela en el campo de la nutrición concuerda con los intereses institucionales. Una municipalidad posee la credibilidad, autoridad e influencia política y económica necesaria para llevar a cabo esfuerzos en pro de la salud nutricional de la población (Royo, 2007), y controla factores que la afectan, por ejemplo

urbanización, industrialización, comercio, medioambiente y apoyo social; aspectos propios de los determinantes sociales de la salud (Álvarez, 2007). Un(a) nutricionista involucrado(a) en los proyectos sociales, económicos y culturales de la Municipalidad de Alajuela puede contribuir a mejorar la salud, mayor productividad y finalmente mayor desarrollo humano para la población, brindando ventajas socioeconómicas para el cantón (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2011). Un nutricionista puede colaborar con proyectos sociales de la Municipalidad agregando una dimensión valiosa.

El trabajo de nutrición en una municipalidad tiende a enfocarse en el área de nutrición pública y seguridad alimentaria y nutricional. Esto se debe a que el gobierno local cuenta con la influencia política y autoridad necesaria para realizar intervenciones nutricionales en factores que afectan la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) y la Nutrición Pública (Municipalidad provincial Maynas, Perú, 2009).

### **Seguridad Alimentaria y Nutricional**

La SAN se define de la siguiente manera:

“La Seguridad Alimentaria Nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”

(INCAP, 1999).

Los componentes de la SAN son:

- Disponibilidad de Alimentos: incluye la existencia de alimentos en cantidad y calidad adecuada, que preferiblemente sea de producción nacional y menos de importaciones, alimentos destinados para consumo humano.
- Acceso a alimentos: acceso al medio económico para adquirir alimentos adecuados variados y nutritivos; cobertura de atención alimentaria, mercado y comercios locales; manejo del presupuesto y producción para autoconsumo.

- Consumo de alimentos: depende de la elección, la preparación, costumbres y educación de las personas.
- Utilización biológica de los alimentos: consiste en la capacidad del cuerpo para aprovechar los nutrientes presentes en los alimentos. Depende del estado de salud de la persona, saneamiento ambiental, prácticas de higiene, ambiente social, estilo de vida, genética y calidad de la alimentación (FAO, 2011).

## **Nutrición Pública**

La Nutrición Pública es el área de la nutrición que trata los problemas de la población relacionados con nutrición, para ello desarrolla, evalúa y defiende políticas y programas. Su fin es elevar la comprensión y conciencia de esos problemas, y resolverlos (Lorge and Friedman, s.f.). Sus focos de atención son la familia, la comunidad y el ámbito educativo (Royo, 2007).

A continuación se presentan algunas funciones que se pueden realizar en nutrición pública dentro de la Municipalidad de Alajuela.

- Identificar y evaluar los problemas nutricionales de la población. Con continuo monitoreo (Lorge and Friedman, s.f.), alerta oportuna y mitigación de emergencias relacionadas con la alimentación.
- Asesorar en nutrición las políticas de salud pública, incluyendo aquellas relacionadas al desarrollo económico, a la salud, la agricultura y educación (Royo, 2007).
- Diseñar, desarrollar y evaluar programas en coordinación con otras disciplinas disponibles en la organización de la municipalidad (economía, política, antropología, psicología, comunicaciones, administración, ciencias sociales, entre otras (Álvarez, 2007).
- Programas de educación nutricional en escuelas y población en general (Royo, 2007).
- Elaborar material educativo y de apoyo a actividades preventivas y de promoción de la salud, relacionadas con la alimentación y la nutrición (Royo, 2007).



- Iniciativas en medios de comunicación social en temas de dieta y salud (Royo, 2007).
- Negociar modificaciones en la industria alimentaria de acuerdo con los objetivos nutricionales y guías alimentarias (Royo, 2007).
- Facilitar un servicio de información en temas relacionados con la salud, la alimentación y la nutrición para profesionales sociosanitarios (Royo, 2007).
- Asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la alimentación y nutrición de colectividades (Royo, 2007).  
Vigilancia de su ambiente, y el acceso y oferta alimentaria y los aspectos vinculados a su salud (Royo, 2007).

A pesar de que la CCSS debería cubrir funciones y actividades de promoción de la salud, el modo en que se gestiona el servicio de salud no lo permite actualmente, dedicándose al área clínica y dejando de lado la promoción. Es por esta razón y porque el gobierno local puede influir en factores que afectan los determinantes de la SAN y las acciones en nutrición pública, que la Municipalidad de Alajuela vele por esta área desde su jurisdicción representa una oportunidad para mejorar estos problemas alimentarios que experimenta el cantón de Alajuela. Y el(la) profesional apropiado(a) para atender este problema debe ser un(a) nutricionista con experiencia y/o conocimiento en el área que trabaje desde proyectos actuales de la municipalidad y otros nuevos.

### **Nutrición desde municipalidad en Costa Rica**

En Costa Rica, existe la Municipalidad de Santa Ana que posee el área de nutrición dentro de su organización con lo que han abordado problemas de seguridad alimentaria y nutrición pública. La lista de trabajos que realiza dicha municipalidad se puede consultar con el respectivo permiso del alcalde. Si bien no se puede afirmar que sea por poseer esta oficina dentro de su organización, es destacable que la Municipalidad de Santa Ana justamente es la que posee el lugar número uno dentro del posicionamiento municipal a nivel nacional.

### **Cantón de Alajuela, situación de salud nutricional**

El Cantón Central de la Provincia de Alajuela cuenta con 254 886 habitantes, 88% población urbana, cuya edad ronda los 15 y 35 años principalmente (Programa Estado de la Nación e INEC, 2013). Según datos del Plan de Desarrollo Cantonal de la Municipalidad de Alajuela 2013-2023, el Índice de Desarrollo Humano del cantón (que contempla la esperanza de vida) ha sufrido un deterioro importante comparado con años anteriores.

Por medio del proyecto expuesto en este documento se puede intervenir en la situación alimentaria y nutricional. Un(a) nutricionista involucrado(a) en proyectos municipales puede contribuir a mejorar la salud, una mayor esperanza de vida, mayor productividad y finalmente mayor desarrollo humano para la población, brindando ventajas socioeconómicas para el cantón, y por ende abordar la alimentación y nutrición debe ser una prioridad para la Municipalidad de Alajuela (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2011).

Las causas de muerte principales del cantón son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias, cirrosis alcohólica, accidentes y complicaciones por diabetes. De las cuales las enfermedades cardiovasculares y complicaciones por diabetes están fuertemente relacionadas con alimentación y nutrición.

Por otro lado, las causas de consulta más comunes relacionadas con el área de nutrición se presentan en el cuadro siguiente:

**Cuadro I.** Causas de consultas más comunes, relacionadas con nutrición, en orden descendiente según ASIS de dos Áreas de Salud del cantón central de Alajuela, marzo 2013.

Área Norte (año 2006)	Porcentaje (%)	Área Oeste (año 2011)	Porcentaje (%)
Hipertensión Arterial	21	Obesidad	6,5
Diabetes Mellitus tipo II	12	Hipertensión Arterial	5,1
Obesidad	10	Dislipidemias	4,8
Dislipidemia	9	Colon irritable	4,4
		Diabetes Mellitus tipo II	2,9

Fuente: CCSS, ASIS del área de salud de la región oeste, Alajuela, 2011. CCSS, ASIS del área de salud de la región norte, Alajuela, 2006.

De acuerdo a la información presentada se observa que los problemas relacionados con nutrición más importantes son: hipertensión, diabetes mellitus tipo II, obesidad y dislipidemia; asociados con enfermedades cardiovasculares. Además, la principal causa de muerte entre el 2005 y 2011 fueron las enfermedades cardiovasculares (29,7%) (Municipalidad de Alajuela,

2012). Las enfermedades cardiovasculares pueden ser prevenidas, controladas o revertidas con un buen estilo de vida (Royo, 2007), por lo que la intervención en nutrición y alimentación es capaz de colaborar a mejorar la salud del cantón y así su índice de desarrollo humano, mejorando el puesto municipal a nivel nacional.

Es claro que una población más sana físicamente trae consigo mayor desarrollo humano para la zona ya que promueve la productividad y requiere menos gastos médicos por parte del sistema de seguros (UNDP, 2013). Debido a que las enfermedades cardiovasculares se consideran el problema de salud prioritario del cantón Alajuela, los proyectos y trabajos que coadyuven en la prevención o combate de estas enfermedades son la prioridad para nutrición dentro del ámbito municipal para esta población.

A nivel de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el 16,8% de la población económicamente activa se dedica al trabajo por cuenta propia (Municipalidad de Alajuela, 2012), lo cual resulta importante para el desarrollo de PYMES en áreas de producción de alimentos.

Existen además centros que velan por la alimentación de algunos sectores y grupos poblacionales en riesgo: CENCINAI, escuelas públicas, Centros de cuidado (a cargo del área social de la Municipalidad de Alajuela) y hogares cristianos; aproximadamente unos 10 de estos distribuidos en diferentes partes del cantón. Estos centros pueden contar con colaboración de un(a) nutricionista desde la municipalidad para brindar un servicio más adecuado en cada caso (Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela, 2013).

### **Personal de la Municipalidad de Alajuela, situación de salud nutricional**

A nivel interno de la institución, la oficina de Salud Ocupacional con la ayuda de estudiantes de la Universidad de las Ciencias Médicas (UCIMED) en el año 2012, realizó un estudio para determinar las enfermedades más frecuentes del personal de la Municipalidad de Alajuela, el cual señaló a la dislipidemia como padecimiento más común, 620 funcionarios(as), según los diagnósticos realizados por este estudio. A partir de esto se ha abordado el problema por medio del consultorio médico y desde diciembre del 2013 han tenido interés en abordar nutricionalmente a esta población (E. Méndez, comunicación personal, 10 abril del 2014).

Durante el año 2014 se realizó además una intervención en promoción de alimentación saludable para esta población por medio de una campaña educativa e interactiva que duró dos meses. Fue dirigida por una nutricionista y la Oficina de Salud Ocupacional de la Municipalidad de Alajuela. Como resultado el total del personal entrevistado, afirmó haber realizado algún cambio en su alimentación o ejercicio, aproximadamente la mitad reportó algún conocimiento adquirido durante la campaña y aproximadamente el 25% expresó necesario repetir intervenciones similares para promover la salud dentro del personal.

## **PROPUESTA**

Ventajas de contar con el área de nutrición para la población del cantón de Alajuela y del personal de la Municipalidad de Alajuela

1. Ascensión de puesto cantonal a nivel nacional debido al aumento de desarrollo humano y calidad de vida de los habitantes del cantón.
2. Complementa y por lo tanto perfecciona el trabajo de algunas oficinas municipales gracias al trabajo en equipo con nutrición, tales como Incubación de Microempresa, Oficina de la Mujer y Oficina de Salud Ocupacional.
3. Existencia de programas municipales de educación y capacitación nutricional adecuadamente brindados gracias a un(a) nutricionista como EVISA y Promotoras de la Salud.
4. Realizar trabajo mejor calificado tendiendo un(a) profesional en nutrición en aquellas actividades de promoción de buena alimentación que oficinas como la OfiM o Capacitación y Empleabilidad realiza.
5. Sensibilización del personal, comunidad e instituciones acerca del tema de nutrición.
6. Mejora de la productividad del personal de la Municipalidad de Alajuela gracias a la mejora de la salud debido a la atención nutricional brindada por la oficina de Salud Ocupacional de la institución.

## **Objetivos**

Con el trabajo en nutrición y alimentación desde la Municipalidad de Alajuela se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

**General:**

- Colaborar con el aumento del Índice de Desarrollo Humano del cantón al optimizar la salud de la población por medio de proyectos que mejoren la seguridad alimentaria y nutricional de la misma.

**Específicos:**

- Promover una alimentación saludable en diferentes grupos poblacionales, especialmente en aquellos más vulnerables.
- Fomentar la producción de alimentos para autoconsumo de calidad nutricional en el cantón de Alajuela.
- Contribuir con la mejoría nutricional de productos de microempresas del cantón de Alajuela
- Concientizar a la población del cantón de Alajuela para que adquiriera una alimentación saludable de la mano de un estilo de vida saludable.
- Favorecer el acceso a alimentos adecuados y actividades recreativas que contribuyan a una buena nutrición y salud integral en el cantón.

Con la ayuda de una experiencia profesional dentro de la Municipalidad de Alajuela y a una experiencia investigativa dentro de la misma sobre la apertura que posee la apertura para contar con un(a) nutricionista dentro de su organización; la estudiante de nutrición propuso ideas para trabajar esta área desde la institución. Primeramente se presentarán aquellos proyectos que existen ya en la Municipalidad de Alajuela que pueden ser beneficiados con el apoyo de un(a) nutricionista y posteriormente aquellos que sugirieron en las entrevistas.

Proyectos existentes dentro del plan de desarrollo cantonal de Alajuela:

Nombre del proyecto	Dependencia municipal	Actividades a llevar a cabo en nutrición
---------------------	-----------------------	--

Nombre del proyecto	Dependencia municipal	Actividades a llevar a cabo en nutrición
“Acciones comunitarias en Salud”	OfiM	Talleres de educación nutricional en el programa anual “EVISA” y “Promotoras de la Salud” Coordinación y planificación de ambos programas
“Domingos recreativos en el Cantón”	Desarrollo Cultural, Educativo y Recreativo	Planificación y realización de actividades lúdico educativas que combinen el deporte con la buena alimentación. Concientización en Seguridad Alimentaria y Nutricional en la comunidad.
“CREAPYME”	Incubación de Microempresa	Capacitaciones en temas de nutrición (manipulación de alimentos, mejoramiento del valor nutritivo de alimentos, etiquetado general y nutricional de alimentos preenvasados) principalmente para aquellas empresas de alimentos; contribuyendo así a la seguridad alimentaria y nutricional de los(as) empresarios(as) y la población consumidora de sus productos.
“Creación de una red Cantonal de Personas Adultas Mayores”	Dimensión social y Planificación	Supervisión y corrección de la alimentación brindada. Planificación de ciclos de menú para población atendida. Capacitación sobre alimentación de la persona adulta mayor a personal que atiende la alimentación de estas personas.
“Red Cantonal de Menores de Edad”	Dimensión social y Planificación	Supervisión y corrección de la alimentación brindada.

Nombre del proyecto	Dependencia municipal	Actividades a llevar a cabo en nutrición
		Planificación de ciclos de menú para población atendida.
“Desarrollo humano: Plan de Vida” y “Empléate”	Capacitación y empleabilidad	Evaluación nutricional y talleres de alimentación saludable como parte de las capacitaciones que tiene la oficina. -

Otros posibles proyectos:

Proyecto	Dependencia municipal que lo asumiría	Actividades a llevar a cabo en nutrición
Mejoramiento de la SAN en precarios	Desarrollo social	Talleres educativos sobre nutrición a bajo costo para mejorar el consumo de alimentos en cantidad, variedad y calidad. Talleres de optimización de recursos de las familias para aumentar el acceso y disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad. -
EVISA por distritos	Concejo: Comisión de la Mujer	Talleres de educación nutricional Coordinación y planificación del proyecto con encargados(as) de salones comunales y líderes comunales.
Alimentación escolar saludable	Concejo: Comisión de la Mujer, Participación ciudadana (PRODELOS) e Inserción social	Talleres y proyectos participativos de educación nutricional a niños por medio de la clase “educación para el hogar”, administradores de comedores y a respectivas cocineras. Coordinación con el MEP para la vigilancia y corrección de la calidad nutricional del ciclo de menú escolar.

Proyecto	Dependencia municipal que lo asumiría	Actividades a llevar a cabo en nutrición
Feria Gastronómica Saludable	Concejo: Comisión de la Mujer y Desarrollo Cultural, Deportivo y Recreativo	Organización distrital periódica de rescate de comida tradicional saludable destacando el valor nutritivo de diferentes platillos (educación nutricional).
Campaña nutricional institucional periódica	Oficina de salud ocupacional	Evaluación del estado nutricional del personal antes y después de la campaña nutricional. Talleres y charlas educativas Actividades participativas de educación nutricional Material educativo nutricional escrito
Oficina de Nutrición o de salud integral	Oficina de salud integral (propuesta por este documento)	Todas las actividades orientadas a la comunidad mencionadas manejadas de forma integral (con otros áreas: fisioterapia, medicina, psicología y docente (para crear un programa)).
Contrataciones de <i>Catering Service</i>	Oficina de salud integral (propuesta por este documento)	Planificación de menús para las contrataciones de Catherine Service para diferentes eventos organizados por la Municipalidad de Alajuela
Viveros comunales	Gestión Ambiental	Gestión de capacitaciones hidroponía y agricultura orgánica para comunidades con la Estación Experimental Agrícola UCR u otro. Coordinación con Incubación de microempresa para capacitar a



Proyecto	Dependencia municipal que lo asumiría	Actividades a llevar a cabo en nutrición
		microempresas en agricultura orgánica o hidroponía
Huertas escolares	Concejo: Comisión de Salud e Inserción social	Gestión de capacitaciones/capacitadores en hidroponía y agricultura orgánica para escuela Educación nutricional a estudiantado sobre la importancia de consumir alimentos orgánicos y propios.
Capacitación en administración económica del hogar	Inserción social	Trabajo en conjunto con trabajo social para brindar capacitación en administración del recurso económico que brinda el IMAS a personas en pobreza extrema para que aprendan a comprar y preparar alimentos nutritivos.
Promoción de Alimentación Saludable y prevención de malnutrición en niñez y adolescencia	OfiM	Trabajo en conjunto con el Subsistema Local de Protección de la niñez y adolescencia: - Campañas educativas de promoción de alimentación saludable - Coordinación de eventos recreativos para menores de edad que fomenten una buena alimentación - Talleres educativos de prevención de trastornos alimentarios en menores de edad
Alimentación saludable en grupo de apoyo para	OfiM	Charlas de concientización acerca de la importancia de una buena alimentación para la vida del hombre.

Proyecto	Dependencia municipal que lo asumiría	Actividades a llevar a cabo en nutrición
hombres		Talleres de educación nutricional con un enfoque de género masculino, fomentando el autocuidado.

Debido a que la mayoría de los proyectos se encuadran en el área social se propone que el espacio que se pueda abrir para nutricionista sea dentro de esta, en el organigrama de la Municipalidad de Alajuela.

### CONCLUSIONES

La Municipalidad de Alajuela tiene la posibilidad de colaborar con el desarrollo humano del cantón de Alajuela por medio de numerosos proyectos existentes y nuevos que benefician a la población en materia de alimentación y nutrición.

Tanto el Concejo como la Alcaldía deben evaluar la factibilidad de dicha plaza y dichos proyectos, así como priorizarlos para que la persona asignada como responsable inicie por aquellos que se consideren más apropiados y a largo plazo actúa sobre los demás.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, M. (2007). Nutrición Pública: una visión integrada e integradora. *Perspectivas en Nutrición Humana* 9(1), pp. 63-77.

FAO. (2011). *Una introducción a los conceptos básicos de seguridad alimentaria. Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones*. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>

INCAP. (1999). *La iniciativa de seguridad Alimentaria Nutricional en Centro América*. 2ª Ed. Guatemala: INCAP

Municipalidad de Alajuela. (2012). *Plan de Desarrollo Cantón de Alajuela 2013-2023*. Costa Rica: Municipalidad de Alajuela.

Programa Estado de la Nación e INEC. (2013). *Indicadores cantonales*. San José: Programa Estado de la Nación e Instituto Nacional de Estadística y Censos.

Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela. (2013). *Banco de recursos de la Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela*. Alajuela: Red de Atención y Prevención de la Violencia Intrafamiliar de Alajuela.

Royo, M. (2007). *Nutrición en Salud Pública*. Madrid: Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo

UNDP. (2013). *Human Development Report: The Rise of the South: Human Progress in a Diverse World*. New York: UNDP