



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

PROYECTO DE TITULACIÓN

OPTIMIZANDO LA NUTRICIÓN MILITAR: PLAN PILOTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE PAUTAS ALIMENTARIAS EN EL BATALLÓN DE SELVA NRO. 57 “MONTECRISTI”, 2024

TUTORA:

Ing. Carmen Marlene Arce Salcedo. MsC

AUTOR:

Md. Byron Alfonso Jerez Campoverde

2024

Resumen

Problema: Se realizó evaluación al personal militar perteneciente al Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI" del cantón Aguarico, del total del personal evaluado 40 se encuentran en sobrepeso constituyéndose el 57%, 36 presentan un IMC normal representando el 39 % y 4 con Obesidad Tipo I representando el 4 %. Está claro que la mala alimentación aumenta el riesgo de mortalidad en los adultos. De ahí la importancia de concienciar de mantener una dieta equilibrada y saludable para prevenir y disminuir problemas nutricionales.

Objetivo: Mejorar el conocimiento respecto a las guías alimentarias en el personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", a través de un proyecto de promoción de la salud con la finalidad de disminuir la morbilidad de sobrepeso y obesidad.

Método: La investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo con diseño observacional transversal de carácter descriptivo, la muestra fue de 40 militares y los instrumentos de identificación del problema, fueron la encuesta, el consentimiento informado y la revisión de artículos científicos.

Resultados: Se determina que según la aplicación del postest, los resultados fueron positivos ya que el 100,00% de los participantes, eligió que son material educativo donde se detallan recomendaciones para una nutrición saludable.

Conclusiones: Se concluye que se logró mejorar los conocimientos acerca de la alimentación saludable en base a las guías GABA, ya que la intervención realizada fue de manera directa con el personal militar en donde se pudo tener una comunicación asertiva respecto a las dudas e inquietudes de cómo mejorar sus hábitos de estilos de vida saludables.

Palabras clave: guías Gaba, pautas alimentarias, nutrición, sobrepeso y obesidad.

Abstract

Problem: An evaluation was carried out on military personnel belonging to the 57th Jungle Battalion "Montecristi" in the Aguarico canton. Of the total personnel evaluated, 40 were overweight, constituting 57%, 36 had a normal BMI, representing 39%, and 4 had Type I Obesity, representing 4%. It is clear that poor nutrition increases the risk of mortality in adults. Hence the importance of raising awareness of maintaining a balanced and healthy diet to prevent and reduce nutritional problems.

Objective: To improve knowledge regarding dietary guidelines in military personnel of the 57th Jungle Battalion, through a health promotion project with the aim of reducing morbidity from overweight and obesity.

Method: The research has a qualitative-quantitative approach with a descriptive, cross-sectional observational design. The sample was 40 military personnel and the problem identification instruments were the survey, informed consent, and the review of scientific articles.

Results: It was determined that according to the application of the posttest, the results were positive since 100.00% of the participants chose that they are educational material where recommendations for healthy nutrition are detailed.

Conclusions: It is concluded that it was possible to improve knowledge about healthy eating based on the GABA guidelines, since the intervention carried out was directly with the military personnel where assertive communication could be had regarding doubts and concerns about how to improve their healthy lifestyle habits.

Keywords: GABA guidelines, dietary guidelines, nutrition, overweight and obesity.

Índice de Contenido

Resumen	2
Abstract	3
CAPITULO 1 INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Pregunta de investigación.....	3
1.3. Delimitación.....	3
1.4. Justificación	3
CAPITULO 2 OBJETIVOS	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos.....	5
2.1 Hipótesis.....	5
CAPITULO 3 Bases Teóricas o Marco Teórico	6
3.1. Marco Histórico contextual	6
3.2. Marco Referencial	6
3.3. Marco Legal	7
3.4. Marco conceptual.....	8
3.4.1. Alimentación	8
3.4.2. Nutrición	8
3.4.2.1. Nutrientes esenciales	8
3.4.2.2. Tipos de nutrientes.....	9
3.4.3. Mal nutrición.....	10
3.4.3.1. Sobrepeso y Obesidad	10
3.4.3.2. Síndrome Metabólico.....	10
3.4.3.3. Enfermedades cardiovasculares	11
3.4.4. Métodos Para la Evaluación Corporal	11
3.4.5. Relación entre alimentación y actividad física	12

3.4.6.	Entrenamiento físico militar	13
3.4.7.	Guías alimentarias basadas en Alimentos del Ecuador (GABA)	13
3.4.8.	Difusión y promoción de las GABA	15
CAPITULO 4. APLICACIÓN METODOLÓGICA		16
4.1	Diseño de estudio o tipo de estudio	16
3.1.1	Tipo de investigación.....	16
3.1.2	Tipo de estudio	16
3.1.3	Unidad de análisis.....	16
3.1.4	Universo y muestra	17
3.1.5	Operacionalización de variables.....	17
4.2	Instrumento de investigación.....	18
4.3	Obtención y análisis de la información	19
4.3.1	Resultados	19
4.3.2	Discusión	32
4.4	Propuesta de solución.....	36
4.4.1.	Descripción de propuesta.....	36
4.5	Conclusiones	44
4.6	Recomendaciones	45
BIBLIOGRAFÍA		48
ANEXOS		53
Anexo 1 Oficio de acceso a la historia clínica emitido directamente al comandante del Batallón de Selva Nro. 57 “MONTECRISTI”.		53
Anexo 2. Certificación de Guías Gabas		54
Anexo 3 Encuesta.....		55
Anexo 4. Registro fotográfico.....		57
Anexo 5. Registro de asistencia		61
Anexo 6. Respuestas de encuesta realizada a los participantes		66

Anexo 7. Matriz de involucrados y árbol de problemas.....	67
Anexo 8. Matriz de marco lógico	69
Anexo 9. Plan de actividades.....	70

Índice de tablas

Tabla 1. Evaluación de la Probable Severidad de la Obesidad.....	12
Tabla 2 Variables de estudio y Operacionalización	17
Tabla 3 Programa de Talleres.....	39
Tabla 4 Cronograma de Actividades Promoción de la Salud	42
Tabla 5 Cronograma de proyecto	46

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Área de estudio	6
--	----------

Índice de gráficos

Gráfico 1	19
Gráfico 2	19
Gráfico 3	20
Gráfico 4	20
Gráfico 5	21
Gráfico 6	22
Gráfico 7	22
Gráfico 8	23
Gráfico 9	24
Gráfico 10	24
Gráfico 11	25
Gráfico 12	25
Gráfico 13	26
Gráfico 14	27
Gráfico 15	28
Gráfico 16	28
Gráfico 17	29
Gráfico 18	29

Gráfico 19	30
Gráfico 20	30

CAPITULO 1 INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Según la Agricultura (FAO), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en Latinoamérica y el Caribe se encuentran en una fase de transición nutricional, ya que han logrado avances en prevención y control de carencias nutricionales, y al mismo tiempo asistimos a un rápido aumento de la incidencia de trastornos metabólicos como el sobrepeso y la obesidad que afecta a toda la población, a su vez es la causante de muchas enfermedades crónicas no transmisibles (Aulestia-Guerrero & Capa-Mora, 2020).

En este sentido, para (Muñoz & Muñoz, 2024) las enfermedades crónicas no transmisibles incluyen enfermedades cardiovasculares como: la miocardiopatía y accidente cerebrovascular, enfermedades metabólicas: como diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, hiperuricemia y síndrome metabólico), enfermedades musculoesqueléticas, digestivas y neoplásicas. Dichas enfermedades ocupan la primera causa de muerte con una tasa de 430 por cada 100 000 habitantes (Campos-Nonato et al., 2023).

Para (MacKenzie-Shalders et al., 2021), la seguridad nacional y pública es una carga del personal táctico, que incluye al ejército, las fuerzas del orden, los bomberos y los servicios de rescate. Por lo tanto, una buena alimentación y dieta es una parte importante de mantener una salud y un rendimiento óptimo en pro de estos servicios.

Tradicionalmente, la alimentación de los soldados se ha visto envuelta en una constante preocupación a nivel sanitario y de sus superiores, no solo únicamente por su importancia en las actividades que realizan en su batallón, sino también por el rendimiento que implica formar parte del mismo, así como el indudable efecto en su bienestar y moral (Lozano Benito, 2017).

De acuerdo a (Gómez de Terreros et al., 2022). En el ámbito militar, se ha realizado un estudio en la Armada española sobre la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, cuyos resultados son análogos a la población general. Es decir, que

existe un alto porcentaje de personal de las fuerzas armadas con exceso de peso y esto les puede generar pérdida de aptitud para sus cometidos, desempeño y participación en sus misiones y operaciones.

En EE.UU. de acuerdo a las Encuestas Nacionales de Examen de Salud y Nutrición de 2013-2014 y 2015-2016, en el que participaron 6.776 quienes realizaron servicio militar se determinó que tenía 144 veces más que la población general de subestimar su peso, es decir, el índice de sobrepeso en los participantes fue de (45%) u obesidad (55%). El IMC medio entre las muestras militares y no militares fue de 31,2 kg/m² (Breland et al., 2020).

Datos similares se observaron en México en el estudio de García M et al., 2021. Quien indica que en la Brigada de Fusileros Paracaidistas analizados estos tenían un 63% de sobrepeso y obesidad con IMC superior a 24,9 kg/m² (García Chávez et al., 2021a).

A nivel de Latinoamérica también se considera un importante problema sanitario puesto que el número de personas adultas con sobrepeso es del 32% en Brasil, 39,8% en Chile y 37,1% en Argentina (Sinchiguano Saltos et al., 2022).

Así mismo se llevó a cabo un estudio en Colombia por Gómez M et al., 2020 en la Escuela Militar de Cadetes "General José María Córdova" se examina el estado nutricional de 72 cadetes antes de iniciar un curso avanzado de combate. El 23% y el 4,1% de la población tenían un IMC que indicaba sobrepeso u obesidad, respectivamente (Escuela Militar de Cadetes "General José María Córdova," 2020).

Según la encuesta Ensanut de 2014, 6 de cada 10 adultos en Ecuador tienen sobrepeso u obesidad. En mujeres la prevalencia de obesidad es de (27,6%) a diferencia de los hombres con un (16,6%). Los hombres tienen un 43,4% y las mujeres un 37,9% de sobrepeso (Muñoz & Muñoz, 2024).

Por lo anterior expuesto, se obtuvo el análisis de las medidas antropométricas del personal militar perteneciente al Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI" del cantón Aguarico, del total del personal evaluado 52 se encuentran en sobrepeso en diferente magnitud constituyéndose el 57%, 36 presentan un IMC normal representando el 39 % y 4 con Obesidad Tipo I representando el 4 %. Está claro

que la mala alimentación aumenta el riesgo de mortalidad en los adultos. De ahí la importancia de mantener una dieta equilibrada y saludable para prevenir problemas nutricionales.

1.2. Pregunta de investigación

¿En qué medida la implementación de un proyecto de promoción de la salud basado en las guías alimentarias puede mejorar el conocimiento y hábitos alimenticios del personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 "¿MONTECRISTI", con el objetivo de reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad?"

1.3. Delimitación

El presente estudio tiene como finalidad la implementación de un plan piloto de pautas alimentarias concretamente proyectado para el personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", ubicado en el cantón Aguarico, se llevará a cabo desde marzo hasta junio de 2024. Este plan piloto se centra en la evaluación y mejora de los hábitos alimentarios y nutricionales, con el objetivo de mejorar el conocimiento respecto a las guías alimentarias (Gabas). Esta intervención incluye la capacitación en cuanto a alimentos saludables al personal, así como la monitorización del cumplimiento de las normas y la evaluación mediante post test en cuanto al grado de conocimiento e impacto presentado.

1.4. Justificación

Este trabajo se lo realizó con el objetivo de intervenir de manera educativa y preventiva, referente a una de las enfermedades que afecta a gran parte de la población ecuatoriana actualmente. El sobrepeso y la obesidad son patologías que se mantienen en el área de la salud pública y siguen incrementando conforme va pasando los años, por ende, brindar información a través de la promoción y prevención contribuye un elemento clave para la disminución de casos de morbilidad. Ahora bien, se tomó como objeto de estudio la población perteneciente al Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", se escogió esta localidad principalmente porque existen pacientes diagnosticados de sobrepeso y obesidad lo que repercute bajo conocimiento respecto a hábitos de estilos de vida saludables, también, porque se encuentra en una zona rural donde la asistencia sanitaria es

limitada por sus características y ubicación geográfica. Por dichos factores expuestos se tomó la decisión de llevar a cabo estrategias de intervención y prevención, específicamente enfocadas en la concienciación y educación sobre un adecuado régimen nutricional y alimentario con el uso de las guías GABA que tienen la finalidad de mejorar la relación en cuanto alimentación y nutrición y a empoderar al paciente en su autocuidado. Por ende, esto contribuye a la disminución de incidencia y prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Estas patologías son prevenibles y tienen tratamiento, sin embargo, la complicación de una de ellas lleva consigo el origen de enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, aterosclerosis, dislipidemia y la hipertensión arterial (HTA), que son patologías que según la HTA cursa como la segunda causa de mortalidad en el mundo, ocasionando por ende mayor demanda de dinero tanto para el estado como para la población, ya que los adecuados tratamientos requieren de seguimiento periódico.

Por ello, la factibilidad del proyecto se enmarca en beneficiar al personal militar en el fortalecimiento de los conocimientos adquirido a través de la aplicabilidad de las guías GABA, fomentar la actividad física en el personal, menor gasto para el estado y el usuario, reducción de morbilidad y finalmente el personal militar se encontrará en óptimas condiciones para desarrollar sus actividades en operaciones militares.

La viabilidad del trabajo se basa en capacitar a la población mediante el autoaprendizaje de la plataforma FAO, a través de la implementación de las GABA para un correcto funcionamiento del personal del batallón militar y que a su vez pueda ser dispersada la información en otras entidades militares.

CAPITULO 2 OBJETIVOS

Objetivo General

- ✓ Mejorar el conocimiento respecto a las guías alimentarias en el personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", a través de un proyecto de promoción de la salud con la finalidad de reducir la morbilidad de sobrepeso y obesidad.

Objetivos Específicos

- ✓ Establecer el total de participantes diagnosticados de sobrepeso y obesidad pertenecientes al batallón de selva 57 "Montecristi" utilizando información obtenida de la historia clínica.
- ✓ Indagar sobre el conocimiento que tiene el personal del batallón de la selva 57 "Montecristi" a través de una encuesta y análisis respecto a los hábitos alimenticios antes (pretest) y después de la intervención (postest).
- ✓ Capacitar con conferencias y talleres sobre la alimentación saludable al personal del batallón de selva 57 "Montecristi" mediante el empleo de una guía educativa GABA.

2.1 Hipótesis

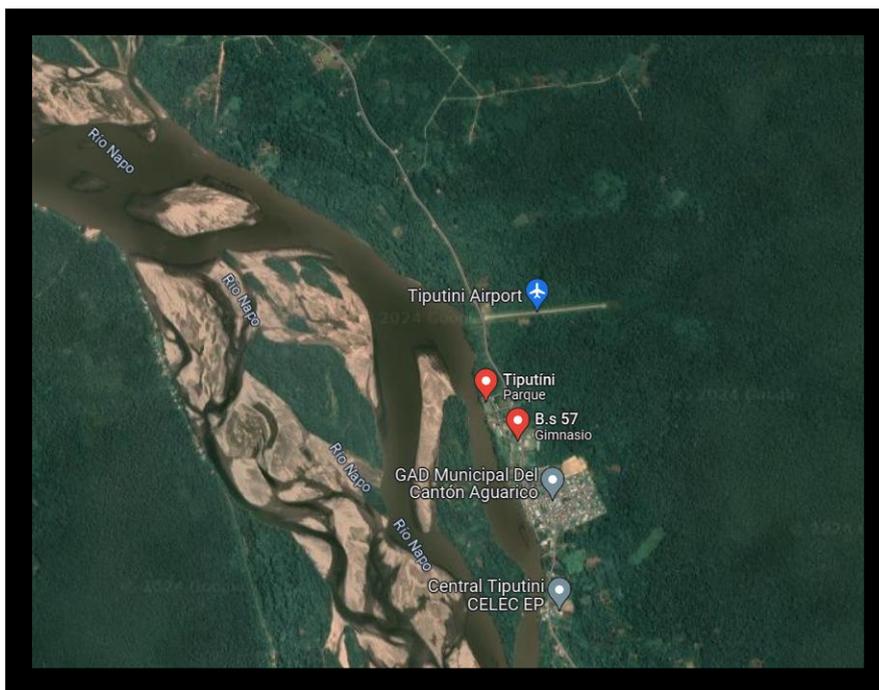
El deficiente conocimiento sobre las pautas alimentarias para prevenir el sobrepeso y la obesidad duplican la posibilidad de que la población militar en un futuro se vea más predispuestas a la morbilidad de dicha patología.

CAPITULO 3 Bases Teóricas o Marco Teórico

3.1. Marco Histórico contextual

El Batallón de Selva Nro. 57 “MONTECRISTI”, pertenece a la provincia de Orellana; cantón Aguarico; parroquia: Tiputini.

Ilustración 1. Área de estudio



Nota: Adaptado de Google-maps, 2024

El Batallón de Selva Nro. 57 “MONTECRISTI”, localizado en la provincia de Orellana, cantón Aguarico, parroquia Tiputini, cuenta con una población de 240 profesionales militares asignados al sector, se encuentra en una zona donde la asistencia sanitaria es limitada por sus características y ubicación, por ende, es necesario realizar seguimiento y controles periódicos al personal profesional militar sobre su peso y la actividad física que se realiza en la unidad.

3.2. Marco Referencial

El tener una inadecuada alimentación, en conjunto con déficit de actividad física y sedentarismo se encuentra entre las principales causas de morbi-mortalidad (Torres Plaza et al., 2022).

La incidencia de trastornos metabólicos como la obesidad se ha convertido en una preocupación importante en el personal militar, la cual se clasifica en sobrepeso y obesidad, asociándose a patologías crónicas y aumento en los costos de atención, a su vez esta condición puede amenazar la carrera militar, la seguridad nacional y la seguridad operativa (Shams-White et al., 2020).

De la misma forma, (Rostami et al., 2019), expresan que el síndrome metabólico se relaciona directamente con complicaciones como son Diabetes mellitus 2 y enfermedad cardiovascular, así como aumento del grado de mortalidad, en el contexto militar, las fuerzas armadas tienen dos funciones específicas que son: las fuerzas del orden y la actividad física, por lo que la prevención del síndrome metabólico durante el tiempo de servicio militar influye en el desempeño y desarrollo del mismo.

Por ello Collins, (Collins et al., 2020). En su estudio plantean que una dieta optima es fundamental para mantener el rendimiento físico y una adecuada salud del personal militar y esta va a variar dependiendo del área donde se desempeñen y del entorno.

Así lo afirman, (Karl et al., 2022). quienes mencionan que una adecuada nutrición ayuda al rendimiento militar, puesto que los nutrientes aumentan la energía, previenen que contraigan enfermedades y promueven la recuperación cognitiva y física.

3.3. Marco Legal

En relación a normativa legal, se revela la importancia de la información detallada de los artículos expuestos para preservar un estado de salud, por ende, señala los siguientes artículos:

- La educación se considera un derecho al cual todos están sujetos de poder beneficiarse, sin embargo, también se considera un deber necesario para el estado (Legislativo, 2008).
- La salud se determina como un derecho que el estado brinda a través de diversas direcciones sean estos políticos, sociales, económicos, referidos

al ámbito ambiental o al educativo, la inclusión eficaz de atención integral en salud, salud sexual y también reproductiva sin ningún tipo de discriminación y sin recibir ningún tipo de remuneración (Legislativo, 2008).

Equivalentemente, la Ley Orgánica en Salud, en su artículo número 30.- establece que las autoridades sanitarias nacionales, junto con los miembros de los sistemas nacionales de salud, promoverán y alentarán la rendición de cuentas mutua y equitativa (Legislativo, 2008).

3.4. Marco conceptual

3.4.1. Alimentación

Se considera a la alimentación un factor esencial en el diario vivir de las personas, puesto que se encuentra unida estrechamente al desarrollo de cada individuo, la calidad de vida y su rendimiento, de igual manera, aporta en la prevención de las distintas enfermedades y a su vez en la promoción de la salud (Vannesa et al., 2020).

3.4.2. Nutrición

Se conoce a la nutrición como el mecanismo mediante el cual el organismo recoge por medio del proceso de la alimentación todos los micronutrientes, vitaminas, minerales necesarios para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de procesos importantes (Zoraida & Chamorro, 2018).

3.4.2.1. Nutrientes esenciales

Algunos autores definen los nutrientes como sustancias químicas que son necesarios para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Los cuales se dividen en macronutrientes y micronutrientes:

- **Macronutrientes:** para que proporcionen la energía adecuada al cuerpo se requieren de grandes cantidades entre ellos encontramos los carbohidratos, proteínas y grasas (Voruganti, 2023).
- **Micronutrientes:** pequeñas cantidades pueden proporcionar al ser humano energía directa, y son esenciales para el cumplimiento de

numerosas funciones metabólicas, entre ellas encontramos a las vitaminas y minerales (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2019).

Es por esta razón que la nutrición es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar, que abarca la ingesta de una variedad de nutrientes esenciales a través de una alimentación equilibrada y adecuada.

3.4.2.2. Tipos de nutrientes

Varios autores afirman que los alimentos contienen diversos nutrientes que ayudan al correcto desarrollo y funcionamiento del organismo, ya sea para realizar tareas básicas, o regular las reacciones químicas que se producen en las células (García & Belén, 2021).

- **Carbohidratos:** son la principal fuente de energía del cuerpo, pueden ser alimentos como las frutas, verduras, cereales de tipo integral y productos lácteos. Existen dos tipos que son: carbohidratos simples (azúcares) y complejos (almidones y fibra) (Rattan & Kaur, 2022).
- **Proteínas:** se utilizan para la síntesis de hormonas y enzimas ya que mantienen y reparan los tejidos, las podemos encontrar en las carnes, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y productos lácteos.
- **Grasas:** también conocidas también como grasas saludables, estas contribuyen en la absorción de vitaminas liposolubles y brindan al cuerpo una fuente elevada de energía, los encontramos en el aguacate, frutos secos, semillas, pescados grasos y los aceites vegetales (Mejia Montilla et al., 2021).

Vitaminas y minerales: el cuerpo utiliza pequeñas cantidades para su correcto funcionamiento. Se clasifican en hidrosolubles (vitamina C Y vitaminas del complejo B) o liposolubles (vitaminas A, D, E y K). En cuanto a los minerales, estos incluyen calcio, hierro, zinc, magnesio y potasio, entre otros (García Gabarra, 2019).

Agua: Es esencial para todas las actividades humanas, como son: la absorción de nutrientes, la digestión, la circulación sanguínea, la eliminación de residuos y la regulación de la temperatura corporal.

3.4.3. Mal nutrición

De acuerdo a (Serón-Arbeloa et al., 2022). La Malnutrición hace referencia al déficit, los excesos y los desequilibrios en la ingesta de calorías y nutrientes de una persona. Por ende, presenta consecuencias que afectan la calidad de vida, aumenta la morbi-mortalidad, favorece la incidencia de infecciones, alteración del sistema inmunitario, reduce la fuerza muscular, en especial en la ventilación pulmonar y aumento de costos en la atención médica

3.4.3.1. Sobrepeso y Obesidad

Se define al sobrepeso y la obesidad como una patología que se caracteriza por el depósito excesivo o anormal de tejido adiposo en dependencia al peso, el cual llega a ser perjudicial para nuestra salud, además, dicha acumulación de tejido graso comúnmente se le suma una inflamación sistémica crónica leve (Kaufer-Horwitz & Pérez Hernández, 2021).

3.4.3.2. Síndrome Metabólico

Según la Organización Mundial de la Salud se define al síndrome metabólico como una enfermedad que se caracteriza por tener distintos factores de riesgo, los mismo que se encuentran estrechamente ligados a enfermedades crónicas no transmisibles que provocan un alto índice de morbimortalidad, entre los que se menciona dislipidemia y diabetes Mellitus (Ramírez-López et al., 2022).

- **Diabetes Mellitus**

La Organización Mundial de la Salud define a la Diabetes Mellitus como una enfermedad crónica degenerativa la cual se ocasiona debido a la falta de insulina producida por el páncreas, o a su vez cuando este no maneja de una manera correcta la insulina que elabora. Cabe recalcar que la insulina es la hormona encargada de regular el azúcar en la sangre (Beltrán Orellana et al., 2021).

- **Dislipidemia**

Se considera a la dislipidemia como alteraciones del metabolismo lipídico los cuales se relacionan con concentraciones de lípidos alteradas, ya sea por exceso como por defecto. Dichas alteraciones se mantienen firmemente enlazadas al proceso aterosclerótico (Jipijapa et al., 2022).

3.4.3.3. Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares se caracterizan por ser trastornos del corazón y vasos sanguíneos, en este grupo se incluyen enfermedades coronarias, cerebrovasculares, cardiaca reumática, cardiaca congénita, trombosis venosa profunda y embolia pulmonar (Zavala-Hoppe et al., 2024).

- **Accidente cerebrovascular**

La enfermedad cerebrovascular es un síndrome el cual incluye ciertas enfermedades heterogéneas que tienen un punto frecuente como es, una variación de la vasculatura en el sistema nervioso central, el mismo que conlleva a un desequilibrio entre el requerimiento de oxígeno y su aporte, teniendo como resultado una disfunción focal del tejido cerebral (Cedeño Mero et al., 2023).

- **Hipertensión arterial**

La hipertensión arterial es un trastorno caracterizado por la tensión persistente que se mantiene en los vasos sanguíneos, lo cuales pueden llegar a sufrir daños permanentes, siendo los valores entre los que se establece para considerar a una persona como hipertensa son $\geq 140/90$ mm Hg (Diaztagle et al., 2022)

3.4.4. Métodos Para la Evaluación Corporal

- **Antropometría**

La terminación de antropometría hace lucidez al análisis de la medición de nuestro cuerpo en referencia a las dimensiones de los músculos, huesos, y tejido adiposo (Lara Pérez et al., 2022).

- **Porcentajes de Grasa Corporal**

El porcentaje de grasa corporal se ha convertido en una medida ventajoso, pues nos ayuda a saber que cantidad de peso tenemos en grasa. Teniendo conocimiento que nuestro organismo está conformado por masa grasa y tejido residual, el cual es denominado masa libre de grasa (Yerena García et al., 2023).

- **Índice De Masa Corporal**

El índice de masa corporal (IMC) es un cálculo que se realiza en base al peso y talla de una persona, siendo para muchas personas un indicador fiable para identificar enfermedades de sobrepeso y obesidad las cuales se han vuelto un problema de salud mundial (Yerena García et al., 2023).

Tabla 1. Evaluación de la Probable Severidad de la Obesidad

IMC	GRADO - SIGNIFICADO CLINICO
20 – 24.9	0 mortalidad mínima/ deseable
25 – 29.9	I Ligero aumento de la obesidad
30 – 40	II Doble riesgo del grado 0
Mayor de 40	III

Nota: en la presente tabla se muestra la evaluación de la severidad de la obesidad.

Adaptado de: (Yerena García et al., 2023).

- **Prueba de esfuerzo**

Es un test el cual consiste en correr 2.400 metros en el menor tiempo con la finalidad de conocer el VO2 máximo. Este test es utilizado para medir la capacidad aeróbica de una persona, mientras mayor sea el VO2 max, mayor es la capacidad cardiovascular de la persona (Gómez Figueroa et al., n.d.).

3.4.5. Relación entre alimentación y actividad física

La actividad física es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable. Sus beneficios llegan a todas las partes del cuerpo humano: reduce la tensión arterial, ayuda a mantener el peso y cambia las experiencias físicas y psicológicas.

Cuando se acompaña de una dieta equilibrada y nutritiva, el ejercicio tiene una mayor influencia favorable, ya que mejora la absorción de glucosa en el organismo, disminuyendo el riesgo de hiperglucemia y diabetes. La actividad física es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable. Sus beneficios llegan a todas las partes de nuestro cuerpo: reduce la tensión arterial, ayuda a mantener el peso y cambia las experiencias físicas y psicológicas (Seguros SURA Colombia, 2021).

El ejercicio físico es bueno para la salud, ya que tareas cotidianas como caminar, subir escaleras, las tareas domésticas y hacer la compra no son necesarias para mantener la forma física. Por ello, conviene programar regularmente una actividad física de intensidad moderada.

Cuando se acompaña de una dieta equilibrada y nutritiva, el ejercicio tiene una mayor influencia favorable, ya que mejora la permeabilidad de la glucosa en el organismo, reduciendo el riesgo de diabetes e hiperglucemia.

3.4.6. Entrenamiento físico militar

Dentro del programa de entrenamiento físico militar, se pueden identificar los requerimientos básicos, intermedios y avanzados como aspectos necesarios para el desarrollo del soldado, estimulando aptitudes dirigidas a lograr un óptimo desempeño de diversas actividades y condiciones impuestas por el servicio, consideradas como las más importantes.

La realización de numerosas actividades y condiciones impuestas por el servicio se considera parte de la formación militar, ya sea en actividades físicas, disciplinas deportivas o actividades recreativas (Bernate et al., n.d.).

3.4.7. Guías alimentarias basadas en Alimentos del Ecuador (GABA)

El Ministerio de Salud Pública de Ecuador creó las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA), un conjunto de directrices destinadas a fomentar una dieta equilibrada y saludable entre los ecuatorianos. Estas recomendaciones pretenden ayudar a las personas a elegir, cocinar y comer alimentos de manera que promuevan la salud y así evitar enfermedades.

Las GABA se actualizan periódicamente para reflejar los avances científicos en nutrición y las necesidades cambiantes de la población, así como para incorporar la experiencia y retroalimentación de los usuarios.

Las GABA fueron desarrolladas en base a evidencia científica y considerando las necesidades nutricionales específicas de la población ecuatoriana. Se basan en los principios de una alimentación balanceada, variada y completa, adaptada a las características y recursos alimentarios del país.

Los principales objetivos de las GABA son promover la salud y el bienestar de la población ecuatoriana, prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, y contribuir a la reducción de la malnutrición en todas sus formas.

Las GABA se basan en varios principios y recomendaciones fundamentales:

- Consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios en cantidades adecuadas.
- Incrementar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, y alimentos ricos en proteínas de origen vegetal.
- Limitar la ingesta de alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.
- Promover la hidratación adecuada mediante el consumo de agua potable.
- Fomentar la práctica de actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable.

Las GABA se representan gráficamente a través de una cuchara de alimentos, donde se destacan los grupos alimenticios y se especifican las porciones recomendadas de cada grupo para una alimentación equilibrada.

Las GABA están dirigidas a toda la población ecuatoriana, desde niños hasta adultos mayores, incluyendo a grupos específicos como mujeres embarazadas, lactantes, y personas con condiciones médicas especiales.

3.4.8. Difusión y promoción de las GABA

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador y otras instituciones gubernamentales y no gubernamentales se encargan de difundir y promover las GABA a través de campañas educativas, materiales impresos, medios digitales y actividades comunitarias.

Para la intervención que será a ser ejecutada se empelara las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA), la misma que son definidas por la FOA y la OMS (Safety, 1998), como un instrumento educativo que brindan mensajes con objetivos específicos en un lenguaje comprensible y sencillo con el fin de fomentar el consumo de alimentos con alto valor nutricional y generar un estilo de vida saludable, sin el empleo de términos técnicos en el campo nutricional para el adecuado entendimiento de la población en general, instrumento avalado por la sociedad académica internacional y nacional, agencias de la ONU y del gobierno Ecuatoriano, considerando la situación alimentaria y nutricional del país, y los hallazgos de la evidencia científica, se formularon las recomendaciones técnicas de las GABA.

La secretaria de Salud del Ecuador, a través de su Componente de Nutrición y con la ayuda de la organización Mundial de la Salud (OMS) y la FAO desde el año 2018 se ha empleado las guías alimentarias basadas en alimentos en el Ecuador como uno de los principales instrumentos de educación para la población en general con el uso de un lenguaje sencillo y claro con el fin de mejorar la alimentación, el consumo de alimentos con valor nutricional y modificaciones al estilo de vida dependiendo el grupo etario y se genere una salud integral en la población. (FAO ,2018)

CAPITULO 4. APLICACIÓN METODOLÓGICA

4.1 Diseño de estudio o tipo de estudio

3.1.1 Tipo de investigación

La presente investigación tiene como antecedente la problemática de los casos de obesidad y sobrepeso registrados en el Batallón de Selva Nro. 57 “Montecristi”, además de los riesgos que presenta para la salud y los costos que se generan al estado para su tratamiento, siendo patologías que son prevenibles gracias a la educación en la salud, esta problemática tuvo un análisis previo y se vio identificada a través del uso del método de marco lógico ya que gracias a su estructura se puede identificar el fin, el propósito, los componentes y las actividades a efectuar, logrando así una planificación, intervención y evaluación de calidad con la población en estudio (**Anexo 8**).

El presente estudio tiene un enfoque cuali-cuantitativo ya que está precedida de la problemática respecto al conocimiento de las pautas alimentarias en base a las guías GABA, aplicación de encuesta y posterior revisión bibliográfica.

3.1.2 Tipo de estudio

El presente trabajo tuvo un diseño experimental transversal, de carácter descriptivo, primero es experimental por la determinación de las variables implicadas en el estudio, es transversal por que tomó información a través de la encuesta respecto a los conocimientos del personal en un tiempo determinado y por último es descriptivo por la especificación detallada de resultados pretest y posttest para posteriormente discutirlos con la finalidad de verificar la viabilidad y veracidad de la información evidenciada.

3.1.3 Unidad de análisis

El personal del Batallón de Selva Nro. 57 “MONTECRISTI” con diagnóstico de sobrepeso y obesidad.

3.1.4 Universo y muestra

El universo estuvo constituido por 214 militares que corresponden al Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI". La muestra por conveniencia son 40 militares diagnosticados de sobrepeso y obesidad respectivamente.

3.1.5 Operacionalización de variables

Variable Independiente: Conocimientos sobre las guías de alimentarias basadas en alimentos del Ecuador.

Variable Dependiente: Diagnóstico de sobrepeso u obesidad.

Tabla 2. Variables de estudio y Operacionalización

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	Tiempo desde la fecha de nacimiento hasta el momento actual.	Edad en años	20 a 55 años.	Cuantitativa
Índice de masa corporal	Medida de asociación entre el peso y la talla de una persona.	Índice de masa corporal	IMC de 18.5 a 24.9, peso normal o saludable. IMC de 25.0 a 29.9, sobrepeso. IMC es 30.0 o superior, obesidad	Cuantitativa
Conocimiento sobre las guías alimentarias basadas en alimentos del Ecuador	Conjunto de conocimientos adquiridos sobre la alimentación saludable.	Conoce sobre la alimentación saludable.	Si No	Cuantitativa

Nota: Esta tabla evidencia el análisis de las variables de objeto de estudio de la investigación, elaborado por autoría propia.

4.2 Instrumento de investigación

- **Encuesta**

El instrumento esencial de recogida de información fue la encuesta que se implementó, la misma fue realizada por elaboración propia, sin embargo, analizada minuciosamente de los talleres, recomendaciones y estrategias de información de las guías alimentarias basadas en alimentos del Ecuador, que enfatizan en mejorar los estilos de hábitos de vida saludables. La encuesta fue elaborada, revisada y validada por tres profesionales de la salud expertos en la temática como una nutricionista y dos médicos, por lo que tiene relevancia respectivamente.

- **Consentimiento informado**

Para el acceso a la revisión de la historia clínica se pudo lograr gracias a un consentimiento informado dirigido al Mayor de Artillería Darwin Alonso Matamoros Calderón, comandante del Batallón de Selva Nro. 57 “Montecristi”, para que delegue la autorización pertinente y poder llevar a cabo el seguimiento.

- **Artículos científicos**

Para la respectiva revisión bibliográfica y elaboración del marco referencial, marco conceptual y discusión, se buscó información de diferentes bases de datos de carácter científico como: Scielo, Dialnet, Redalyc, Revista Polo, Revista Enfermería Investiga, entre otras. Los artículos contaron con el código DOI o código ISBN y la fecha de estimación desde el año 2019 al año 2024 respectivamente.

4.3 Obtención y análisis de la información

4.3.1 Resultados

Gráfico 1

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Qué entiende por alimentos naturales?

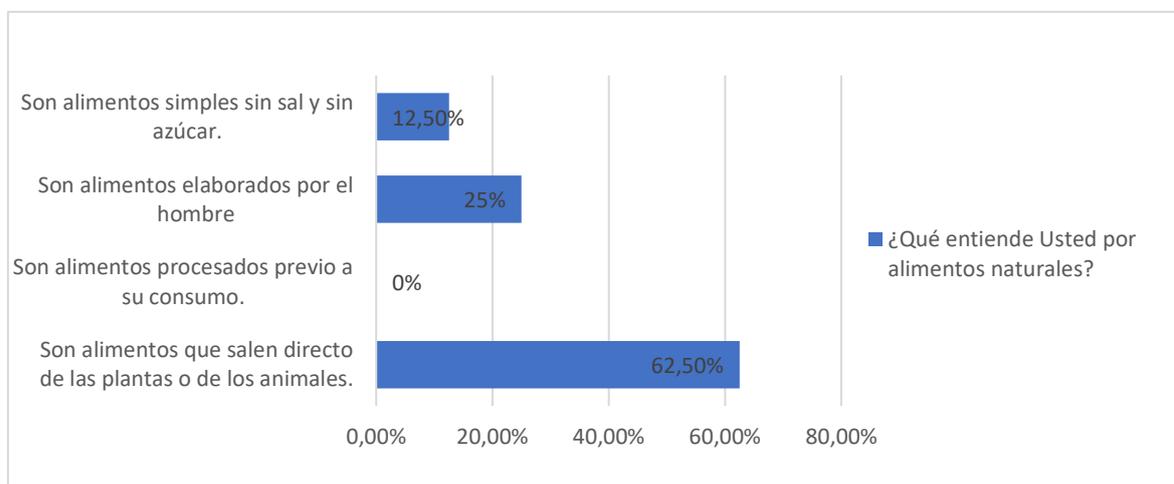
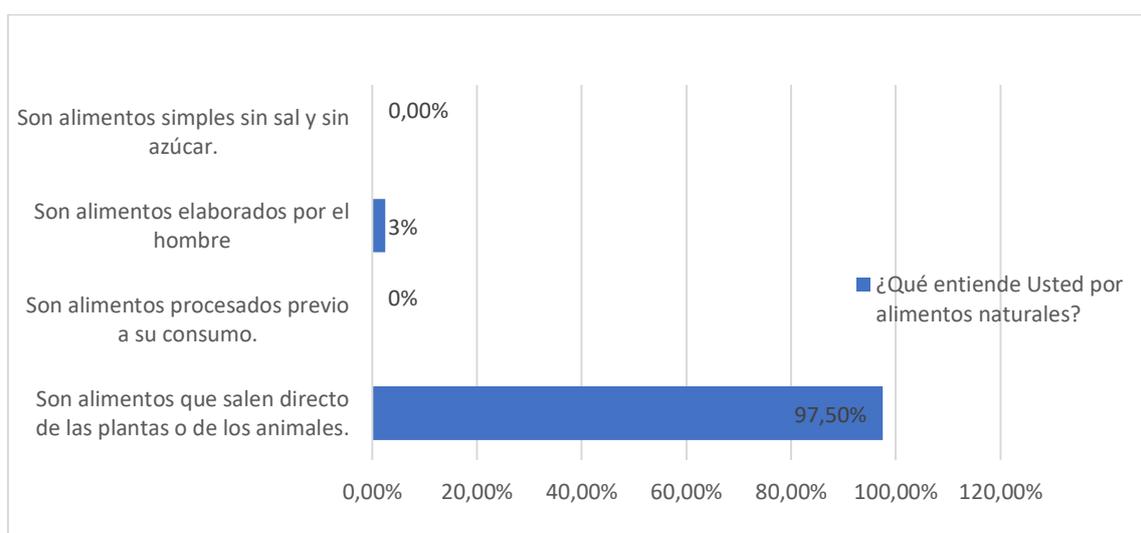


Gráfico 2

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Qué entiende por alimentos naturales?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI”

Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pre test respecto a que son los alimentos naturales el 62,50% señalan que son aquellos alimentos que salen directamente de las plantas o de los animales y un 25% eligen que son elaborados por el hombre. Luego de la charla educativa se analizó el post test y los resultados fueron positivos ya que el 97,50% eligió que los alimentos naturales son aquellos que provienen directamente de las plantas o de los animales.

Gráfico 3

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Considera Ud., que el porcentaje de adecuación de su alimentación dentro del batallón militar es adecuado?

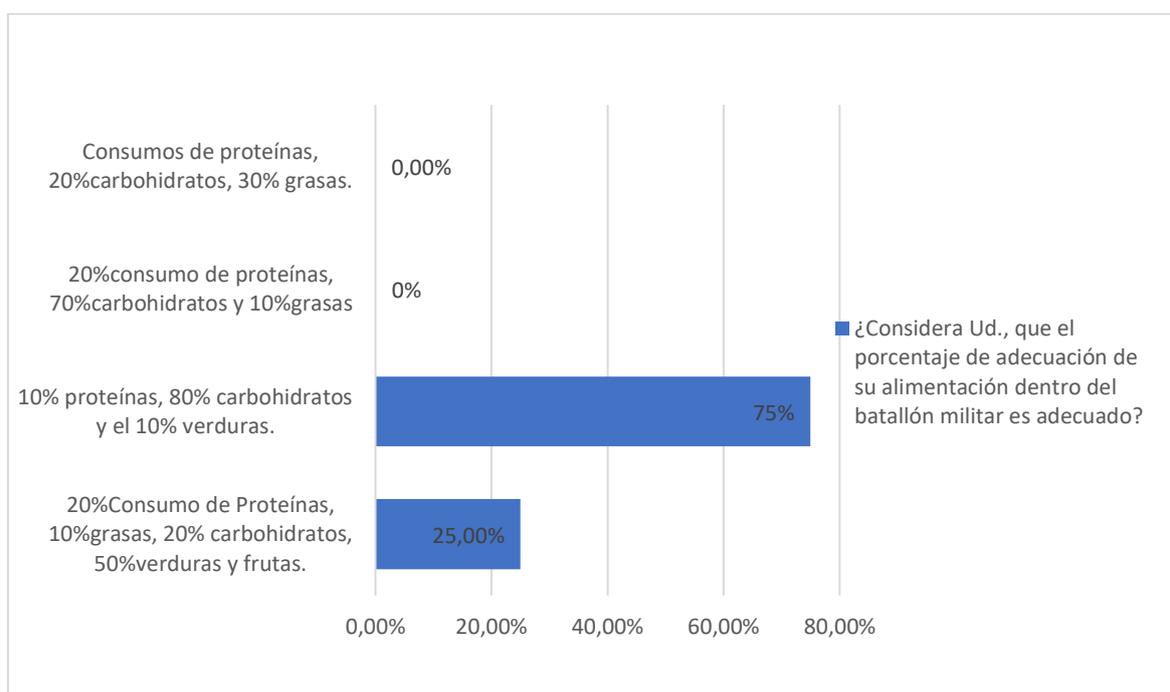
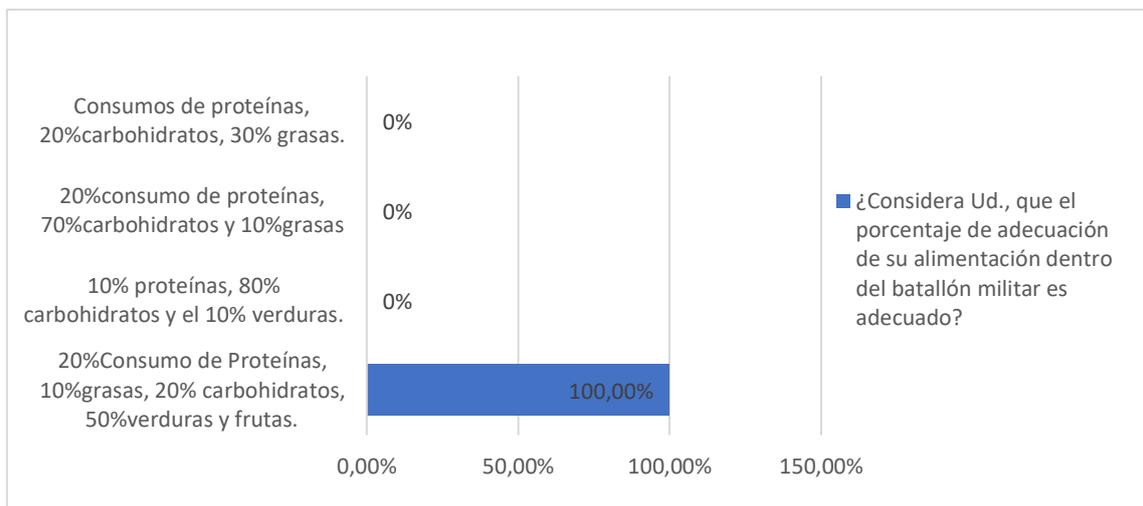


Gráfico 4

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Considera Ud., que el porcentaje de adecuación de su alimentación dentro del batallón militar es adecuado?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 “MONTECRISTI” **Elaboración:** Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto al porcentaje de alimentación que le brindan en el batallón es adecuada, el 75,00% señalan que se alimentan de 10% proteínas, 80% carbohidratos y el 10% verduras. Luego de la charla educativa se analizó el post test y los resultados fueron positivos ya que el 100,00% eligió que el consumo de porcentaje adecuado es de 20% proteínas, 10% grasas, 20% carbohidratos y 50% verduras y frutas. Por lo tanto, se hizo énfasis en los beneficios que conlleva llevar una alimentación saludable.

Gráfico 5

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Por qué es importante consumir alimentos variados?

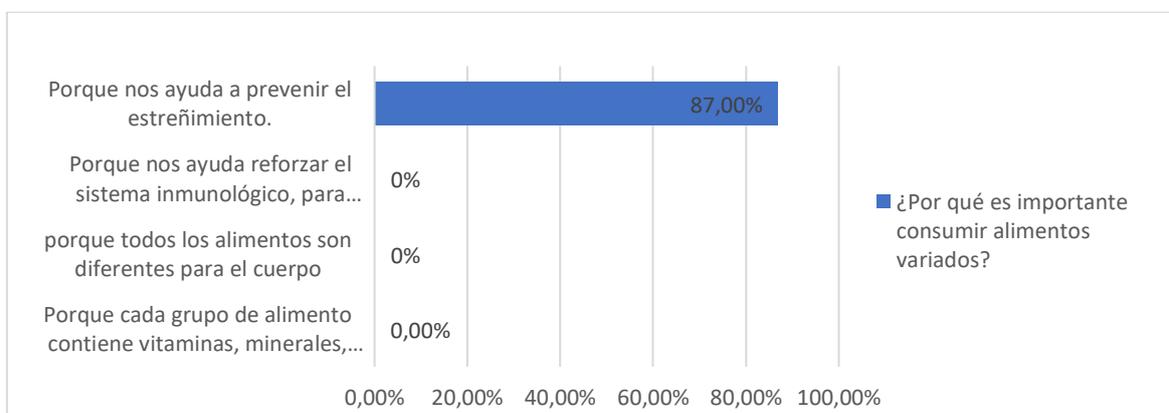
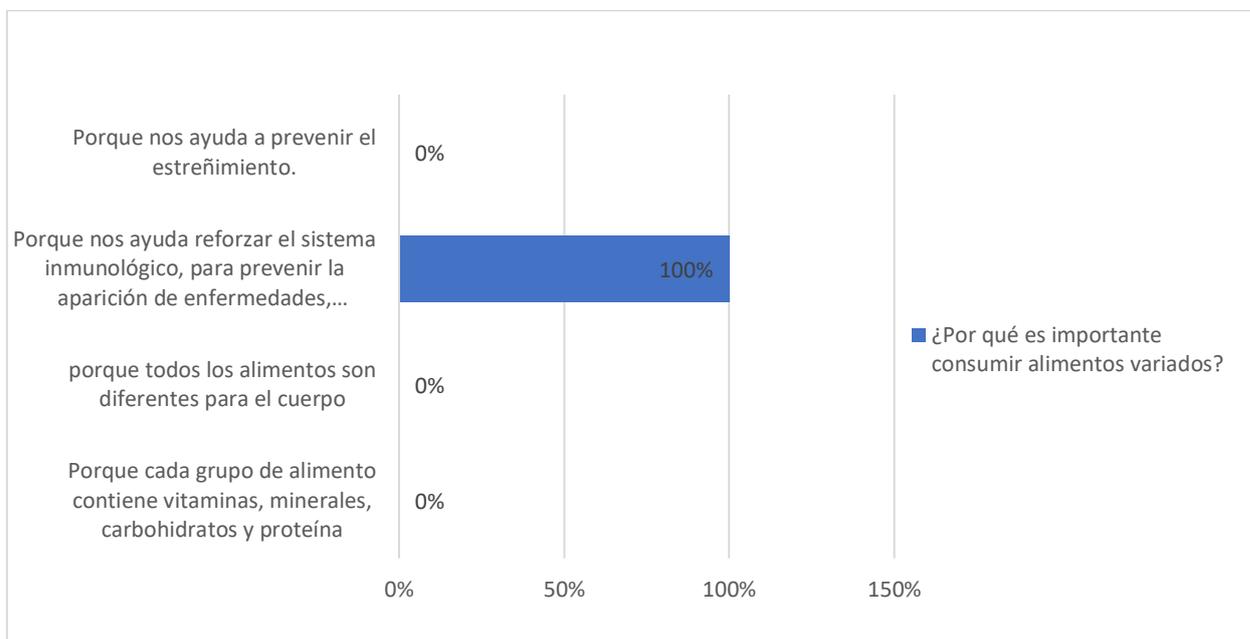


Gráfico 6

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Por qué es importante consumir alimentos variados?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto a porque es importante consumir alimentos variados, el 87,50% señalan que es indispensable para prevenir el estreñimiento. Luego de la charla educativa se analizó el post test y los resultados fueron positivos ya que el 100,00% eligió porque nos ayuda a reforzar el sistema inmunológico, prevención de enfermedades, aumento del rendimiento físico, por lo que se mejoró los resultados.

Gráfico 7

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Qué significa las Guías Alimentarias Basadas en

Alimentos (GABA) del Ecuador?

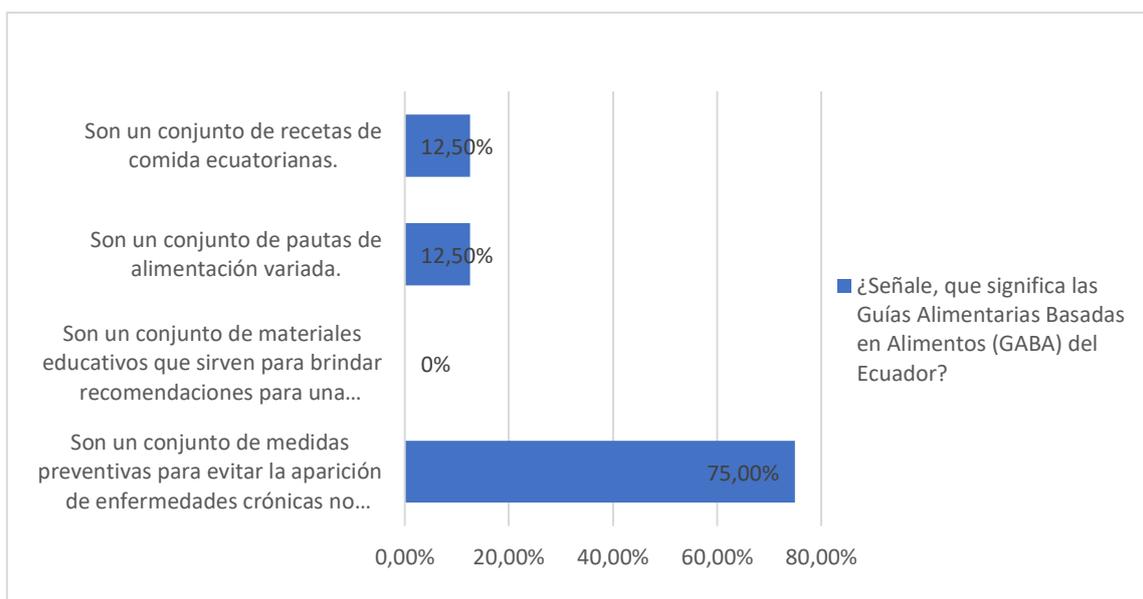
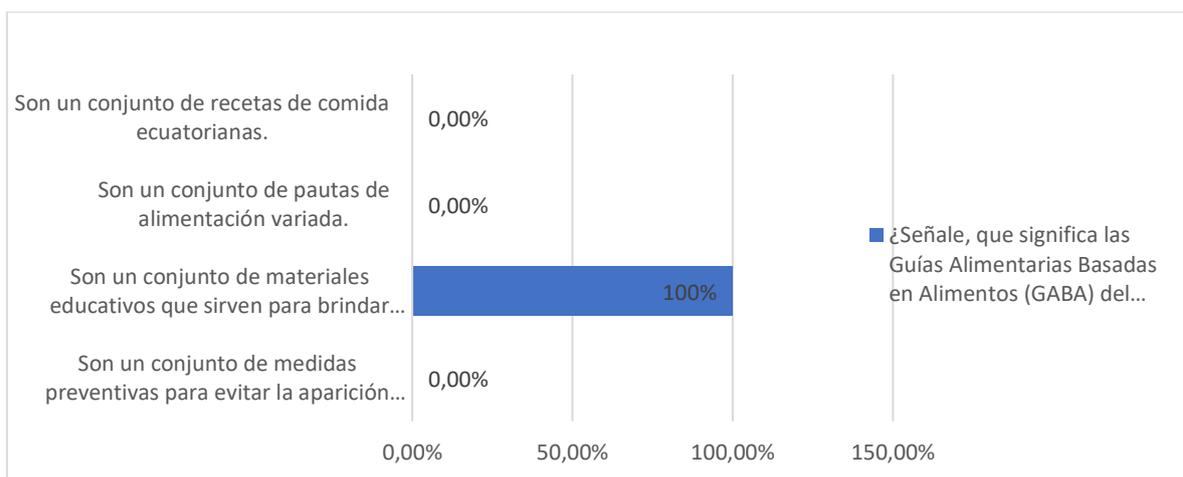


Gráfico 8

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Qué significa las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto que significa las Guías alimentarias Basadas en alimentos (GABA) del Ecuador el mayor porcentaje fue, el 75% que señalan que son para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y el 12,50% se mantiene en que son recetas de comida y pautas de alimentación variada. Luego de la charla educativa

se analizó el post test y los resultados fueron positivos ya que el 100,00% eligió que son material educativo con recomendación para una nutrición saludable, por lo que se mejoraron los conocimientos de manera imprescindible

Gráfico 9

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Considera Ud., que la alimentación que le brindan en la base militar mantiene su salud, bienestar físico y psicológico?

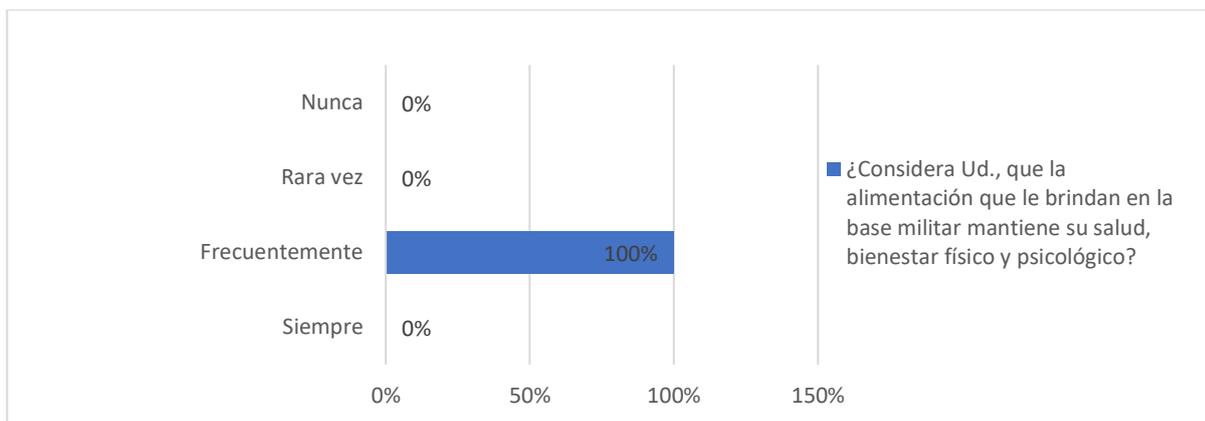
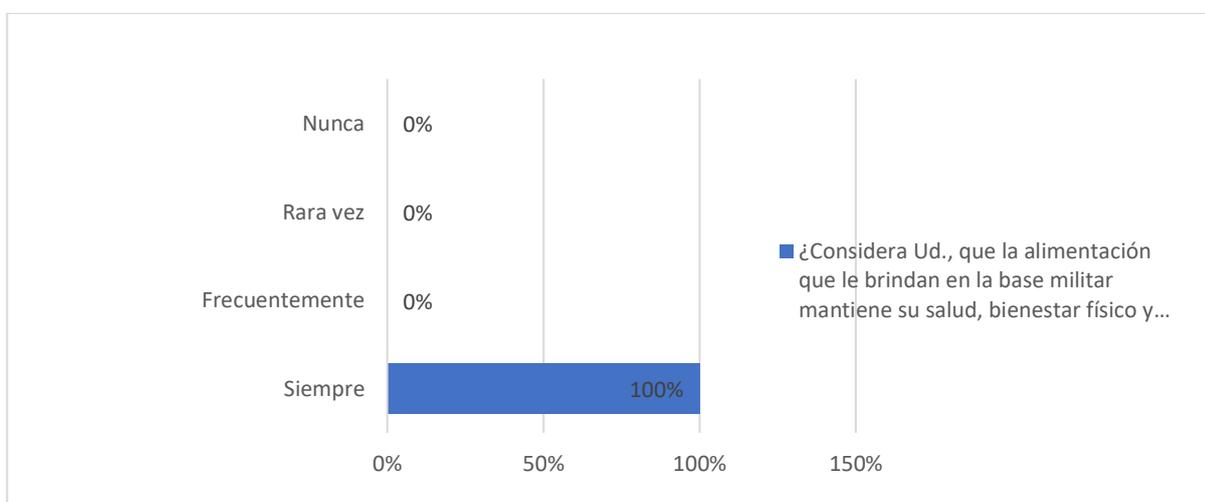


Gráfico 10

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Considera Ud., que la alimentación que le brindan en la base militar mantiene su salud, bienestar físico y psicológico?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto si considera que la alimentación que le brindan en la base militar mantiene la salud, el bienestar físico y psicológico, el mayor porcentaje fue, que el 100,00% señalan que frecuentemente. Luego de la charla educativa se analizó el post test y los resultados fueron satisfactorios ya que el 100,00% eligió la opción de siempre, ya que se hizo hincapié en que la alimentación que se consume debe ser saludable y apetecible ya que el estado emocional también influye, si se siente desmotivado, no tendrá una alimentación adecuada.

Gráfico 11

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cuántos vasos de agua seguro debemos consumir al día?

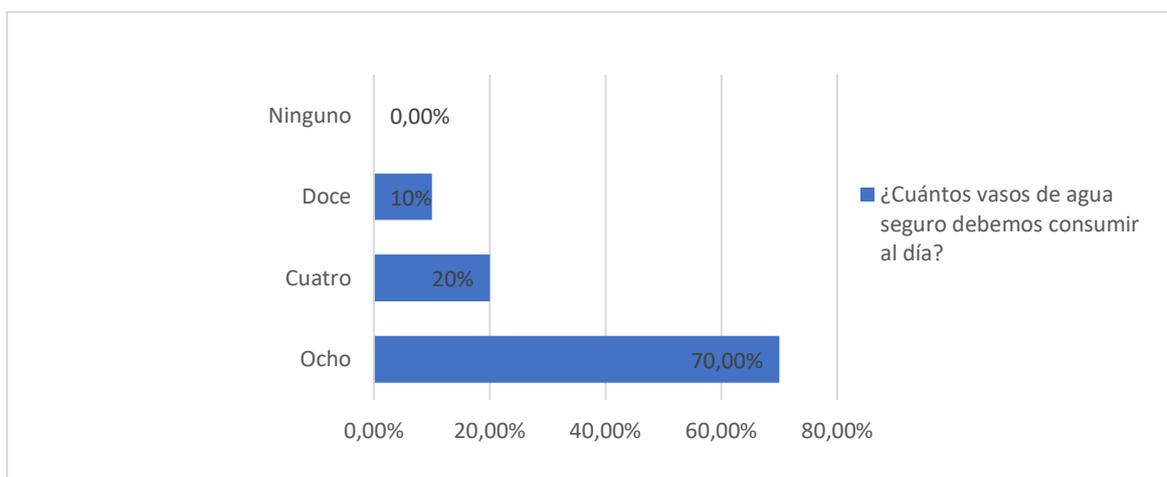
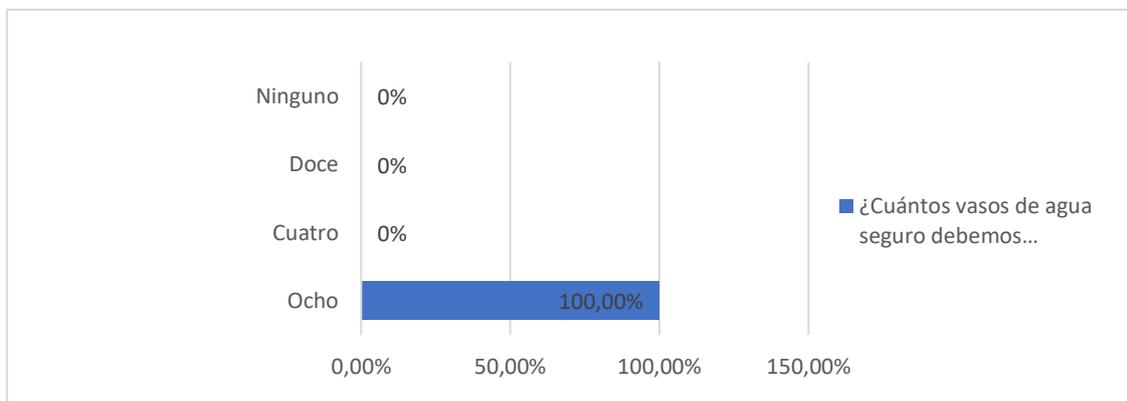


Gráfico 12

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cuántos vasos de agua seguro debemos consumir al día?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” **Elaboración:** Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que, según los resultados del pretest realizado al personal militar del Batallón Montecristi, el 70% responde que se deben consumir 8 vasos de agua al día, el 20% menciona que se debe consumir 4 vasos de agua al día y el 10% menciona que se deben consumir 12 vasos con agua al día. Luego de la charla educativa se analizó el post test y los resultados fueron satisfactorios ya que el 100,00% eligió la opción D, que corresponde a que diario se debe tomar 8 vasos con agua.

Gráfico 13

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre *¿Cuánto tiempo diario dedica a realizar actividad física?*

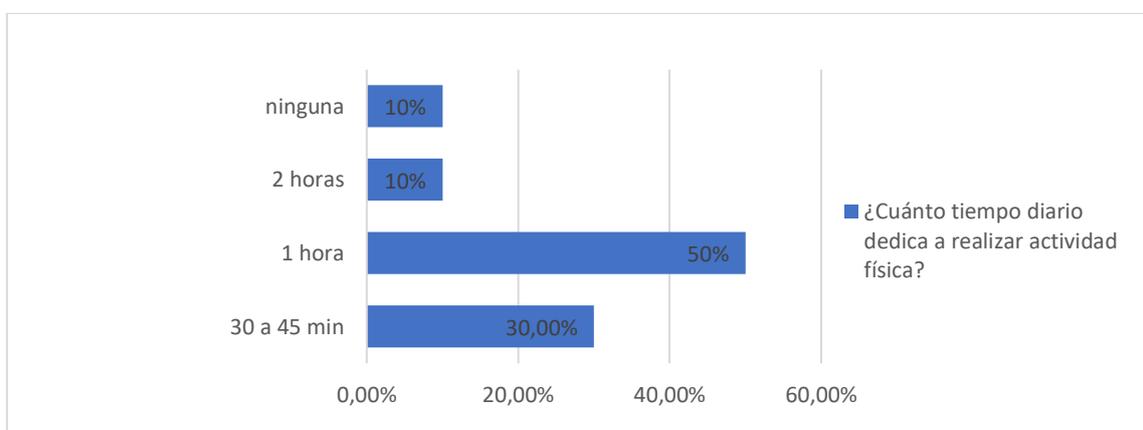
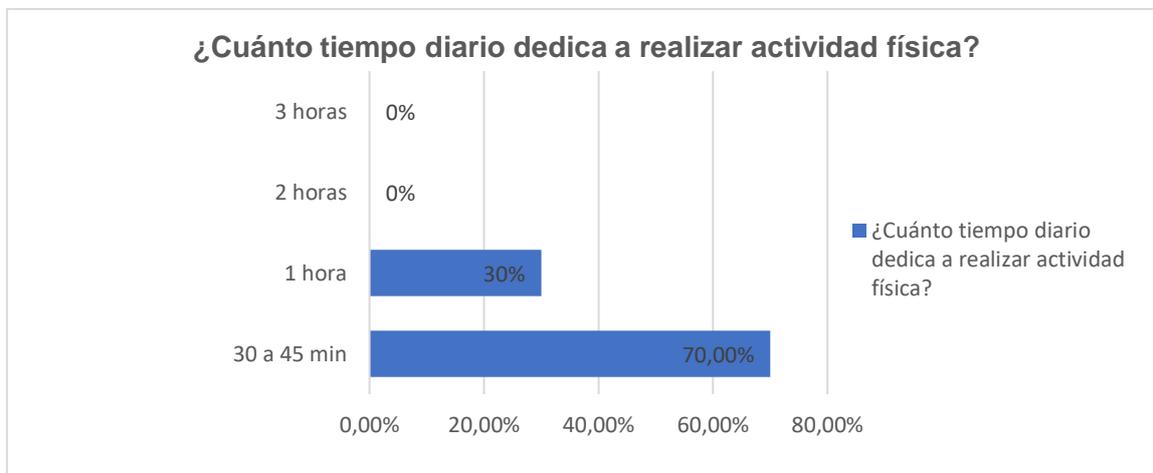


Gráfico 14

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cuánto tiempo diario dedica a realizar actividad física?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto a cuánto tiempo diario dedica a realizar actividad física, en el pre test el 30% personal militar respondió que dedica de 30 a 45 min de actividad física diario, el 50% respondió que una hora, el 10% dedica 2 horas y el 10% no realiza ningún tipo de actividad física. Luego de la intervención educativa de acuerdo a la guía Gaba se menciona que el tiempo recomendado de actividad física es entre 30 a 45 min varios, en personas que tienen obesidad o sobrepeso se recomienda 1 hora o más dependiendo del caso, en este sentido el personal militar en el Post test respondió que durante el tiempo de monitoreo el 70% realizo entre 30 a 45 min y el 30% realizo 1 hora de actividad física, mejorando su rendimiento físico progresivamente.

Gráfico 15

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cómo considera que es su actividad física?

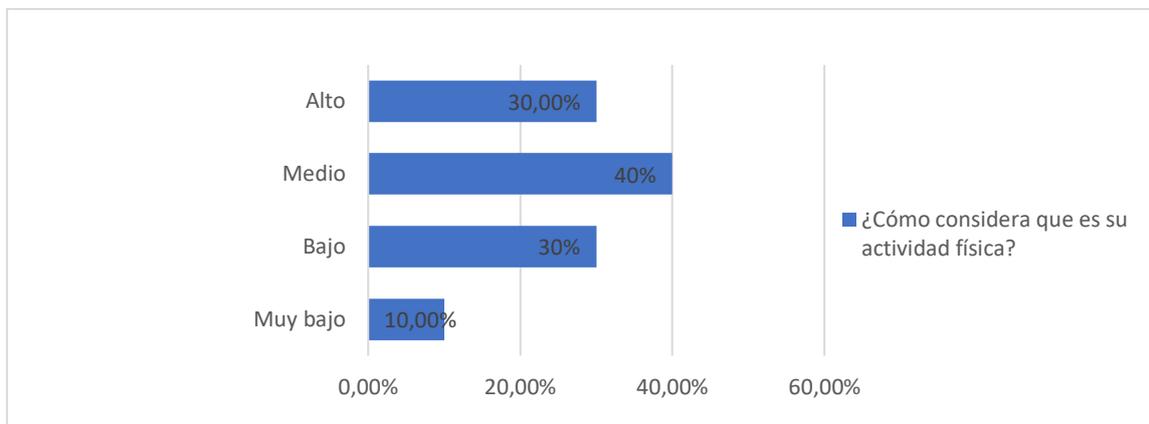
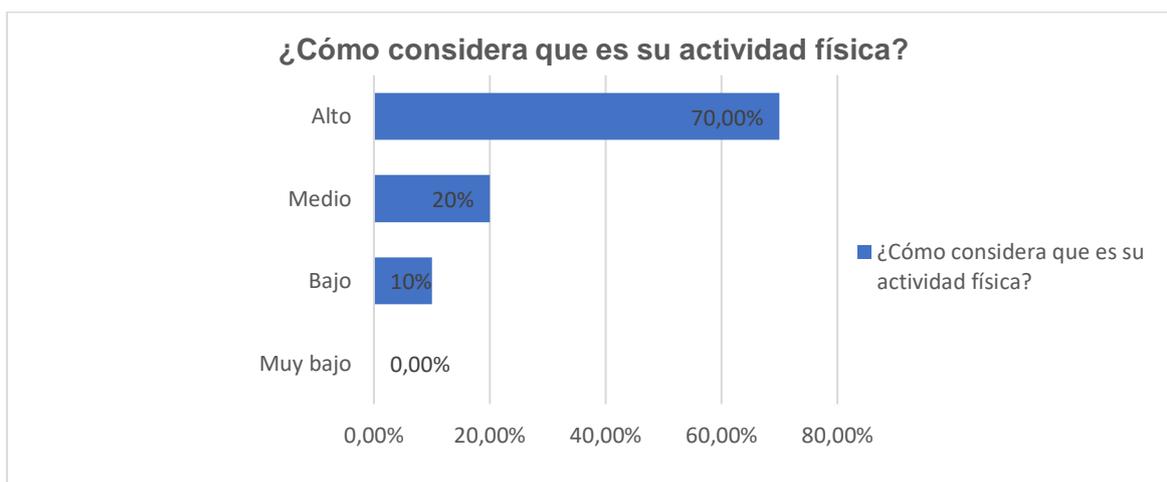


Gráfico 16

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cómo considera que es su actividad física?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto a cómo consideran que es su actividad física, el 30% menciona que su actividad física es alta, el 40% menciona que realiza actividad física media, el 30% menciona que su actividad física es baja y el 10% menciona que su actividad física es muy baja. Luego de la intervención en el post test el personal militar respondió que mejoró su actividad física, siendo así el 70% empezó a realizar actividad física con más

frecuencia, el 20% se mantiene en el nivel medio, pese a las intervenciones aún hay un pequeño grupo correspondiente al 10% que se encuentra en periodo de transición y que debido a las actividades que realiza dentro del batallón, se les dificulta realizar actividad física.

Gráfico 17

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cree Ud., que el mantenimiento de una actividad física, ayudan a prevenir el Sobrepeso y la Obesidad?

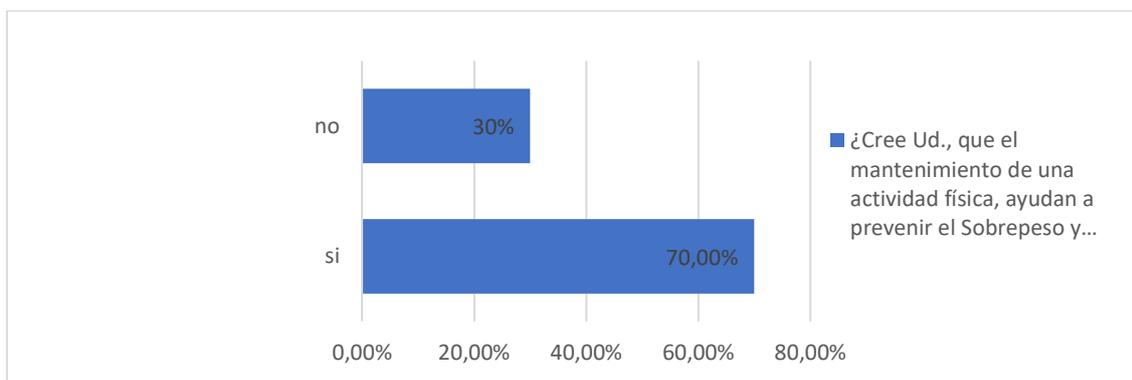
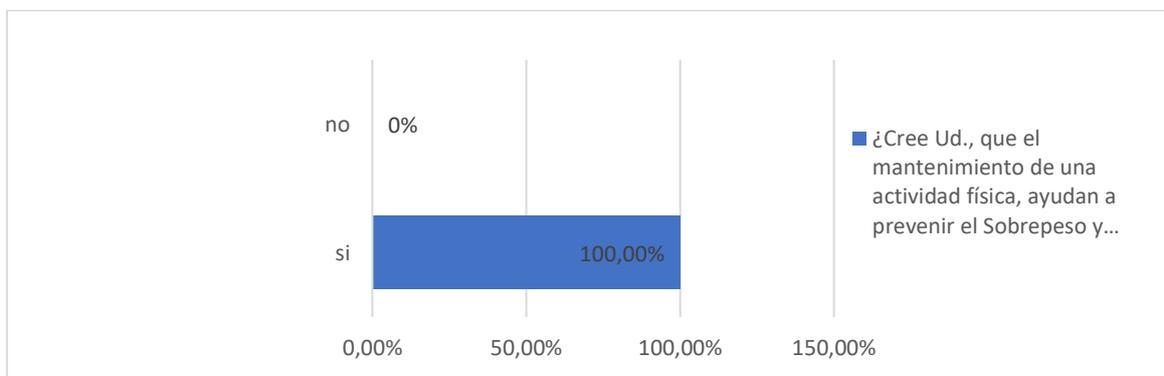


Gráfico 18

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Cree Ud., que el mantenimiento de una actividad física, ayudan a prevenir el Sobrepeso y la Obesidad?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto a si creen que el mantenimiento de una actividad física, ayudan a prevenir el Sobrepeso y la Obesidad a lo que el personal militar respondió que si con un 70% y el 30% menciona que no. Luego de la intervención en el post test el 100% del personal militar respondió que el mantenimiento de una actividad física, ayudan a prevenir el Sobrepeso y la Obesidad.

Gráfico 19

Análisis del pre test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Se siente emocionalmente motivado para realizar actividad física?

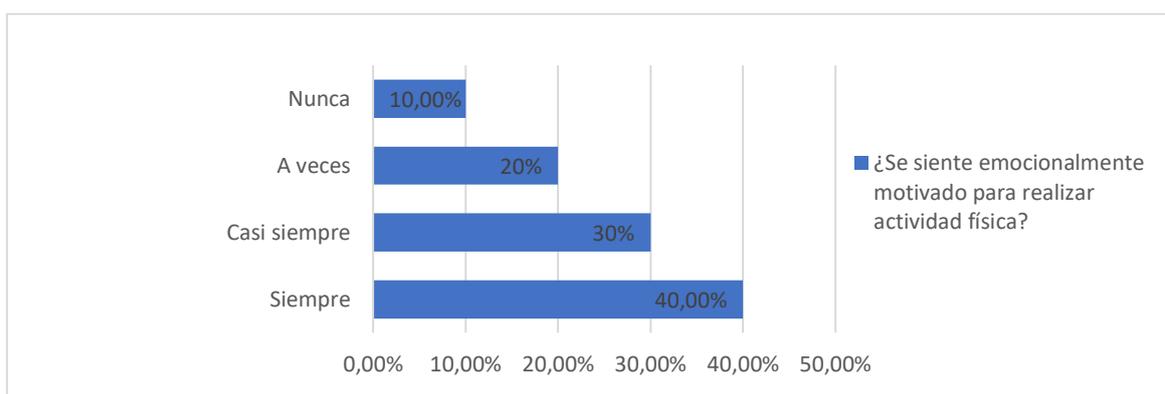
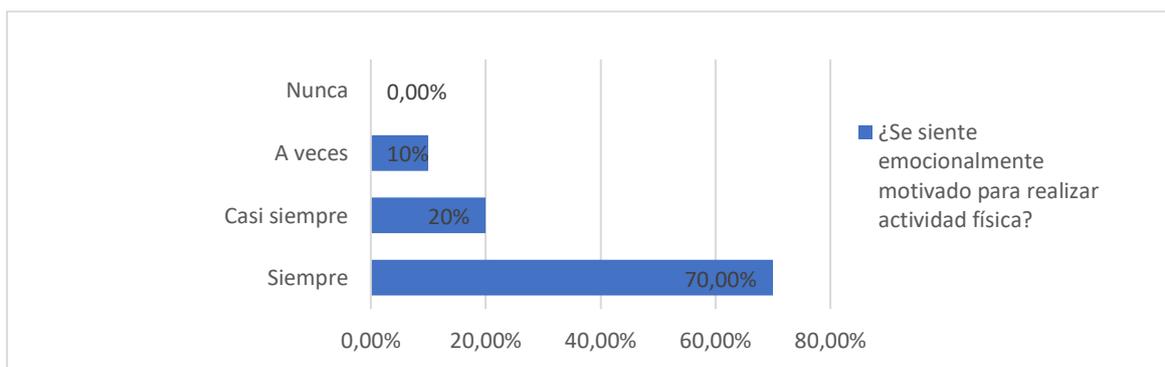


Gráfico 20

Análisis del post test aplicado a Militares de Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” sobre ¿Se siente emocionalmente motivado para realizar actividad física?



Fuente: Encuesta aplicada al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57

“MONTECRISTI” Elaboración: Elaboración propia del autor.

ANÁLISIS: Se determina que según los resultados del pretest respecto a si se siente emocionalmente motivado para realizar actividad física en el pre test el 40% menciona que siempre, el 30% casi siempre, el 20% a veces y el 10% nunca. Luego de la intervención en el post test el 70% menciona que ha logrado sentirse mejor y sentirse motivado correspondiendo a siempre el 70%, casi siempre el 20%, a veces el 10% y nunca el 10% respectivamente.

4.3.2 Discusión

Luego de analizar los datos del instrumento de investigación respecto al conocimiento de las guías alimentarias basada en alimentos en el Ecuador y la respectiva revisión bibliográfica, se evidenció en un artículo científico, efectuado por Mora y otros autores en la Revista Chilena de Nutrición en el año 2022, tuvieron como objetivo implementar un plan piloto en donde se desarrolló una herramienta digital de fácil uso con el fin de que estudiantes adolescentes comprendan las definiciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), mediante talleres, donde identificaron sus fortalezas y debilidades, promocionando hábitos de estilos de vida saludables. La metodología usada fue la inclusión de 37 estudiantes de los cuales el resultado fue el 37,8% se interesan por conocer acerca de alimentos saludables mientras que el 62,2% expresa que no conoce a que hace referencia las GABA. Luego de la intervención al personal militar a través de la aplicación de un cuestionario por medio de la web, los resultados demostraron que esta fue de fácil utilización, por lo cual mantendrán la app como medio diario para conservar hábitos de estilos de vida saludables y que el aporte de información que brinda las GABA respecto a una alimentación saludable en cuanto a horas, cantidades y tipos de alimentos a consumir y la capacidad de enseñar cómo y de qué forma realizar actividad física resultaron pautas promocionales fundamentales (Chávez-Mora et al., 2022).

El resultado de esta investigación enfatiza la relevancia con el trabajo planteado ya que tiene semejanza con la intervención que se implementó ya que también se aplicó un plan piloto para evaluar los resultados y la eficacia y así la lograr la disminución de sobrepeso y obesidad, según los resultados que se obtuvieron en la encuesta según la Tabla 7, enfatiza respecto si conoce que información brinda las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), fueron que el 75% señalan que son para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y el 12,50% se mantiene en que son recetas de comida y pautas de alimentación variada. Luego de la intervención de la charla educativa, los resultados fueron positivos ya que el 100,00% eligió que son material educativo con recomendaciones para una nutrición saludable, por lo que se mejoraron los conocimientos de manera imprescindible, fundamentación de Mora y otros autores.

Existe pocas investigaciones en el Ecuador respecto a la evaluación de manera integral de los hábitos de estilos de vida saludables según las recomendaciones de alimentación saludable de alimentos GABA, por lo que, de acuerdo a un estudio científico por Pantoja y otros literatos en el año 2020 exponen lo fundamental de la GABA, ya que utilizó la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario en donde evidenció que no se cumplió adecuadamente las pautas recomendadas por lo que los participantes señalaron que el consumo de sus alimentación fue del 25% en verduras, el 17% en proteínas y el 58% carbohidratos. Por lo que la aplicación que se efectuó de enseñanza de pautas de educación integrales de educación de alimentación según las GABA logró mejorar los conocimientos de los participantes, por lo tanto, se resalta la importancia de mantener estrategias de difusión masiva a través de la promoción de salud en todos los niveles de atención (Troncoso-Pantoja et al., 2020).

Otro estudio realizado por Crovetto et al, también expone la baja aplicación del cumplimiento de las recomendaciones de la GABA donde señalan que existe una baja ingesta de alimentos nutritivos repercutiendo al origen posible de diversas enfermedades (Troncoso-Pantoja et al., 2020).

Los resultados descritos de estas investigaciones tienen congruencia con los resultados de este proyecto planteado ya que según la Tabla 4, respecto a si el porcentaje de alimentación que le brindan en el batallón es adecuado, el 75,00% señalan que se alimentan de 10% proteínas, 80% carbohidratos y el 10% verduras. Luego de la intervención educativa en salud, los resultados fueron positivos ya que el 100,00% eligió que el consumo de porcentaje adecuado es de 20% proteínas, 10% grasas, 20% carbohidratos y 50% verduras y fritas. Por lo tanto, se hizo enfatizó en los beneficios que conlleva la ingesta alta de verduras y proteínas sobre todo ya que llevar una alimentación saludable no solo es para prevenir diversas enfermedades sino también para mejorar su rendimiento físico y estado psicológico. Por lo tanto, nos inclinamos por las fundamentaciones de Pantoja y otros literatos.

Para (Miravet et al., 2020). La alimentación es un aspecto muy importante de la vida del ser humano, ya que de ella depende el funcionamiento adecuado del organismo y el mantenimiento de la energía, actividad física, así como bienestar emocional, así mismo menciona que gran parte de la población que no cuida su

alimentación padecen de sobrepeso y obesidad lo que a su vez aumenta las posibilidades de padecer problemas psicológicos como la depresión. En este sentido en cuanto a la estimación del Grafico 9. Referente a si se considera que la alimentación mantiene la salud, bienestar físico y psicológico del personal militar, el 100% señalan que frecuentemente, sin embargo, luego de la charla educativa se analizó el post test que los resultados fueron satisfactorios ya que el 100% eligió la opción de siempre, en este sentido se hizo hincapié en que la alimentación que se consume debe ser saludable y apetecible.

Así lo afirma, (Palomino-Pérez, 2020), quien menciona que *“las emociones presentan un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, lo que en ocasiones conllevaría a un aumento del peso corporal”*.

Según (Pereyra, 2020), la motivación en relación al aspecto psicológico guarda relación con el desarrollo humano, al considerarse un estado de ánimo y no un rasgo, puede variar dependiendo de muchos contextos, lo que conlleva a que el individuo procrastinó actividades, conllevando a sedentarismo. En relación a la encuesta aplicada al personal militar en el grafico 10 se expone que, si se sienten emocionalmente motivados para realizar actividad física, a lo que responde el 40% siempre se sienten motivados, el 30% casi siempre, el 20% a veces y el 10% nunca. Luego de la intervención en el post test el 70% menciona que ha logrado sentirse mejor y sentirse motivado correspondiendo a siempre el 70%, casi siempre el 20%, a veces el 10% y nunca el 10% respectivamente.

En congruencia con (Gómez de Terreros et al., 2022), *“La motivación es entendida como aquello que conduce a una persona a ejecutar acciones en pro de alcanzar una meta u objetivo, siendo mediada por factores propios del sujeto como el contexto donde se desarrolla”*, es por ello que debe formar parte de la programación de las actividades físicas del personal militar.

En base a la hipótesis planteada se reconoce que la deficiencia de conocimientos acerca de las pautas alimentarias del personal militar aumenta las posibilidades de que estos padezcan obesidad y sobrepeso, de la misma manera el déficit de una buena educación nutricional y la ejecución de intervenciones insuficientes aumentan el riesgo de complicaciones asociadas. En congruencia con

(García Chávez et al., 2021b) quien manifiesta en su investigación que mantener una adecuada alimentación es la clave para que el personal militar tenga buenas condiciones de salud, así como un adecuado rendimiento en las actividades que le exige su profesión. Además, se determinó que mientras más edad tenía el personal militar menor era su educación, por ende, este se considera un factor de riesgo para desarrollar trastornos metabólicos. Así lo confirma, (Gaździńska et al., 2022), quien menciona que dentro del régimen terapéutico para la reducción de la incidencia de enfermedades metabólicas (sobrepeso y obesidad) en el personal militar se debe considerar el autocontrol del peso, en especial pasado de los 40 años, pautas nutricionales, junto a actividad física.

4.4 Propuesta de solución

4.4.1. Descripción de propuesta

	PLAN PILOTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE PAUTAS ALIMENTARIAS EN EL PERSONAL MILITAR PERTENECIENTE AL BATALLÓN DE SELVA NRO. 57 "MONTECRISTI"		PPIPAPM
	Fecha elaboración: Marzo 2024	Fecha de aprobación:	Revisión: 01
OBJETIVO			
<p>Implementar y evaluar el plan piloto de pautas alimentarias en el personal militar, perteneciente al Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI" con la finalidad de optimizar su nutrición, mejoras en su salud y rendimiento físico.</p>			
ALCANCE			
<p>El presente procedimiento es aplicable al personal militar perteneciente al Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI" y las partes interesadas de la Organización (sujetos de control, instituciones estatales, visitantes, etc.).</p>			
DOCUMENTOS DE REFERENCIA			
<p>Para la intervención que será a ser ejecutada es importante referenciar diversos documentos que norman la implementación de este plan piloto, como son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO): una agencia especializada de las Naciones Unidas que supervisa los esfuerzos globales para acabar con el hambre, mejorar la nutrición y promover una agricultura más sostenible. • "Declaración Universal de Derechos Humanos," Artículo 25 (derecho a un nivel de vida adecuado, incluyendo alimentación). • Objetivos de Desarrollo Sostenible Ecuador: ODS 2: Hambre Cero en 			

su Meta 2.1: promueve la seguridad alimentaria. ODS 3: Salud y Bienestar: Meta 3.4: Reducción de enfermedades no transmisibles

- Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (**GABA**), la misma que son definidas por la FOA y la OMS.

INTRODUCCIÓN

El aumento de casos registrados mediante mediciones antropométricas del personal ha permitido identificar la problemática de los patrones y conductas alimentarias en el personal militar, se obtuvo mediante el acceso a la historia clínica el registro del personal las mediciones del peso y la talla al personal militar profesional del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI" en el primer trimestre del año 2024, con un numérico de 214 se obtuvieron los siguientes valores:

Del total del personal militar profesional de los 214 evaluados, 108 miembros están en una condición normal según su índice de masa corporal que representa el 50,5%, 94 miembros se encuentran dentro de la condición de sobrepeso que representa un 43,9%, y 12 miembros se encuentran en la condición de Obesidad grado 1 que representa un 5,6% del total del personal de la unidad operativa.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

1. Responsables:

- Md. Byron Alfonso Jerez Campoverde: encargado de la elaboración, modificación, difusión y de velar por el cumplimiento del plan piloto de pautas alimentarias en el personal militar, el capacitador fue avalado para ser facilitador de las guías Gaba (**Anexo 2**).

Comandante del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI": Revisar, aprobar, asegurar el cumplimiento de lo estipulado en el presente plan piloto, informar

y notificar sobre cualquier riesgo o necesidad de gestionar.

- Personal militar: 40 participantes quienes serán los principales beneficiarios.
- **Preparación de la propuesta:** se elabora carta de autorización al comandante del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", explicando objetivo, propósito y beneficios de la investigación e implementación del plan piloto. Se valida y se formaliza la autorización por escrito y se obtiene documento firmado por el comandante.
- **Análisis de datos antropométricos del personal militar del BATALLÓN DE SELVA Nro. 57 "MONTECRISTI".**
- **Planificación del análisis:** Se definen los parámetros antropométricos (peso, talla, IMC, circunferencia abdominal, estas medidas fueron tomadas de las historias clínicas y archivos que reposan en el centro médico del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI).
- **Recolección de información:** se programa sesión en la que se lleva a cabo la recolección de los datos en la Matriz Ficha Antropométrica, siguiendo pautas estandarizadas que aseguren la consistencia y precisión de las medidas antropométricas.
- **Análisis de la información:** se analizan los datos registrados evaluando las tendencias y necesidades nutricionales del personal militar.
- **Elaboración de informe:** se realiza un documentó donde se detalla el análisis de la toma de medidas antropométricas al personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", el cual se socializa con el señor comandante del BS-57 "Montecristi".

- **Implementación de Pautas Alimentarias Mediante Talleres sobre el Uso de las Guías GABA**
- **Preparación:** El personal encargado de impartir los talleres capacitado por la FAO para el uso de las guías GABA, prepara todos los materiales pertinentes, cada taller se lo elaboro en base a las guías GABA que consta de 12 módulos, con una duración de 30 minutos, en cada taller se priorizo la participación asertiva para su desarrollo (**Anexo 8**).
- **Toma de Pre Test:** se distribuye encuesta para determinar el nivel de conocimientos sobre las GABAS, se lo aplico al finalizar la intervención de las capacitaciones al personal.

Tabla 3. Programa de Talleres

Nro.	TEMA	FECHA A EJECUTAR
1	Alimentación saludable, elegir alimentos naturales y variados.	04/04/2024
2	Alimentos de origen animal y granos secos en la dieta diaria.	04/04/2024
3	Consumo de verduras y frutas naturales.	11/04/2024
4	Combinación de alimentos con cereales en la dieta diaria.	11/04/2024
5	Consumo de agua y la actividad física para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.	25/04/2024
6	Efectos sobre la salud con el consumo de productos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.	25/04/2024
7	Efectos sobre la salud por el consumo de azúcar, sal y grasas, enfermedades crónico-metabólicas	09/05/2024
8	Actividad física y su impacto en la salud	09/05/2024
9	Alimentos de gran valor nutricional en el Ecuador	23/05/2024
10	Consumo de alimentos naturales de productores locales	23/05/2024
11	Elección de productos procesados información sobre la etiqueta de los ingredientes, el semáforo	06/06/2024

	nutricional y fecha de caducidad.
12	Raciones alimentarias saludables, uso de la cuchara saludable. 06/06/2024

Nota: en la presente tabla se muestra el programa de talleres impartidos al personal militar. **Fuente:** elaboración propia del autor.

- **Ejecución de talleres:** se programa y ejecuta de forma periódica de acuerdo con las fechas planificadas cada uno de los talleres, asegurándonos de que se cuente con la presencia y participación del personal militar, utilizando las herramientas que nos brindan las guías Gabas, con el fin de facilitar la comprensión y manejo de la información impartida.

Análisis de la Aplicación de Capacitaciones

- **Post test:** se distribuye el cuestionario con el fin de evaluar los conocimientos adquiridos por el personal militar y los cambios de hábitos que se llevaran a cabo por cada uno de los participantes.
- **Evaluación del impacto:** se analiza la información recolectada, con el fin de analizar la efectividad de los talleres, se comparan resultados de iniciales y post capacitaciones, se identifican puntos focales de oportunidad y mejoras.
- **Informe de resultados:** Para el análisis y procesamiento de los datos obtenidos a través de la aplicación del instrumento (encuesta), se usó herramientas tecnológicas del paquete Microsoft office (Word y Excel), aplicando estadística descriptiva en la cual que se sintetizo frecuencias y porcentajes representados en figuras de variables categorizadas.
- **Evaluación:** En 6 meses para lo cual se entregará la información de la siguiente propuesta para que se siga recopilando información y se

mantenga en el tiempo para que la institución mantenga una política para el desarrollo de nuevas prácticas alimentarias en el personal profesional militar.

Monitoreo:

En el monitoreo de la propuesta se ejecutó el seguimiento de cada módulo mediante:

- Encuesta (**Anexo 3**)
- Registro fotográfico (**Anexo 4**)
- Lista de participantes y registro de asistencia (**Anexo 5**)
- Registro de encuestas (**Anexo 6**)

APLICACIÓN DE CAPACITACIONES/TALLERES	Aplicación de las guías GABA	X X X X X X	
PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN E INTERPRETACIÓN	Análisis de la aplicación de capacitaciones	X X X X X X X	
ANALISIS DE DATOS OBTENIDOS	análisis de los datos de las encuestas		X
CONCLUSIONES	Conclusiones		X
ELABORACION DE RESULTADOS	Obtención de resultados		X X
INFORME FINAL	Informe final		X

Nota: en la presente tabla se muestra el cronograma de Actividades Promoción de la Salud. **Fuente:** elaboración propia del autor.

4.5 Conclusiones

- ✚ Se concluye que se logró mejorar de manera imprescindible los conocimientos acerca de la alimentación saludable en base a las guías GABA, ya que la intervención realizada fue de manera directa con el personal militar en donde se pudo tener una comunicación asertiva respecto a las dudas e inquietudes de cómo mejorar sus hábitos de estilos de vida saludables.
- ✚ Se logró intervenir con la muestra de estudio en base a los respectivos permisos que se realizaron al comandante del Batallón de Selva Nro. 57 “MONTECRISTI” y la información real de las historias clínicas con la finalidad de poder trabajar con una población de estudio determinada.
- ✚ Se identificó a través del pretest respecto a los conocimientos del personal militar que fueron deficientes, sin embargo, luego de la aplicación del post test los análisis respectivos brindaron resultados positivos ya que hubo la comprensión de la información correspondiente.
- ✚ Las conferencias e implementación de talleres que se usaron en promoción de salud fueron un papel fundamental ya que la guía GABA es información de carácter científico y llamativo a través de imágenes donde incentivó a mejorar la elección de alimentos a ingerir con el fin de preservar un adecuado estado de salud.

4.6 Recomendaciones

- ✚ Se recomienda continuar con el proyecto de promoción de salud enfocado en las Guías GABA en diferentes poblaciones ya que estas permiten la contribución al mejoramiento de gozar del derecho de una alimentación balanceada y saludable, moldeadas de acuerdo a la Carta de las Naciones Unidas de Alimentación y Agricultura (FAO) y así se logre la disminución de diversas enfermedades que pueden originarse sobre todo las referidas en cuanto a régimen alimentario como el sobrepeso y la obesidad.
- ✚ Es esencial la intervención directa de profesionales de salud enfocadas en promoción de salud, prevención y realización de trabajos ya que favorece el empoderamiento del paciente a su autocuidado propio y sobre todo a mejorar su estilo de vida realizando actividades que se han ido disipando con el paso del tiempo.
- ✚ Se recomienda entregar la propuesta de promoción para que se siga manteniendo en el tiempo y fomenta buenas prácticas de salud alimentaria en el Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI"
- ✚ Se recomienda que todo profesional de la salud esté debidamente capacitado a través de la validación y evaluación de las GABA, donde su participación se refleje con una certificación oficial con la finalidad de que pueda impartir como facilitador y educador información de base científica favoreciendo positivamente el régimen alimentario y respondiendo a las necesidades nutricionales y de salud pública.

Extracción de bases teóricas que fundamenten el trabajo														
Redacción de la teoría con discurso propio														
Redacción de bases legales														
Defensa														

Nota: en la presente tabla se muestra el cronograma del proyecto. **Fuente:** elaboración propia del autor.

BIBLIOGRAFÍA

- Aulestia-Guerrero, E. M., & Capa-Mora, E. D. (2020). Una mirada hacia la inseguridad alimentaria sudamericana. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 25(7), 2507–2517. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27622018>
- Beltrán Orellana, B. J., Baez Piñas, D. F., Parreño Grijalva, D. I., Galarza Zambrano, M. del R., Villacrés Caicedo, S. E., & Chang Catagua, E. de L. (2021). Prevalencia en diabetes y factores de riesgo en enfermedades discapacitantes. *Revista Vive*, 4(10), 53–63. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i10.75>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (n.d.). *Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education*. www.retos.org
- Breland, J. Y., Patel, M. L., Wong, J. J., & Hoggatt, K. J. (2020). Weight Perceptions and Weight Loss Attempts: Military Service Matters. *Military Medicine*, 185(3–4), e397–e402. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz413>
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Ó., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65, s238–s247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Cedeño Mero, A. V., Cruzate Velez, M. F., Hidalgo Loor, K. W., & Bravo Saquicela, H. L. (2023). Prevalencia y riesgo cardiovascular: Actualización de las guías internacionales. *RECIMUNDO*, 7(1), 529–545. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(1\).enero.2023.529-545](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(1).enero.2023.529-545)
- Chávez-Mora, E., Monares, S., & Troncoso-Pantoja, C. (2022). Guías alimentarias en adolescentes: Piloto sobre uso de aplicación web para estilos de vida saludables. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(1), 62–69. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000100062>
- Collins, R. A., Baker, B., Coyle, D. H., Rollo, M. E., & Burrows, T. L. (2020). Dietary Assessment Methods in Military and Veteran Populations: A Scoping Review. *Nutrients*, 12(3), 769. <https://doi.org/10.3390/nu12030769>
- Corio Andújar, R., & Arbonés Fincias, L. (2019). Nutrición y salud. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 35(9), 443–449. [https://doi.org/10.1016/S1138-3593\(09\)72843-6](https://doi.org/10.1016/S1138-3593(09)72843-6)
- Diaztagle, J., Canal Forero, J., & Catañeda Gonzales Pablo. (2022). *Hipertensión*

- arterial y riesgo cardiovascular.* 31(3), 230–241.
<https://doi.org/10.31260/Repert Med Cir.01217372.1160>
- Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova.” (2020). Caracterización del fitness del militar colombiano. In J. R. Cubides Amézquita (Ed.), *Caracterización del fitness del militar colombiano*. Escuela Militar de Cadetes Jose Maria Cordova. <https://doi.org/10.21830/9789585241466>
- García Chávez, S., Vázquez Guzmán, A. M., & Figueroa Lara, A. (2021a). Nutritional risk factors associated with the development of obesity in military population Factores de riesgo nutricionales asociados con el desarrollo de obesidad en militares. *Revista de Sanidad Militar*, 75(2), 1–11. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-696X2021000200001
- García Chávez, S., Vázquez Guzmán, M., & Figueroa Lara, A. (2021b). Revista de sanidad MilitaR México Nutritional risk factors associated with the development of obesity in military population Factores de riesgo nutricionales asociados con el desarrollo de obesidad en militares. *Revista de Sanidad Militar*, 75(2), 1–11.
- García Gabarra, A. (2019). Maximum levels of vitamins and minerals in food supplements in Europe. *Nutricion Hospitalaria*, 36(3), 729–733. <https://doi.org/10.20960/nh.02562>
- García, M., & Belén, A. (2021). *NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN: DIETA SALUDABLE*. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/14877/1/MOLINA_GARCA_ANA_BELN_BIOLOGA_Y_GEOLOGA_TFM.pdf
- Gaździńska, A., Jagielski, P., Turczyńska, M., Dziuda, Ł., & Gaździński, S. (2022). Assessment of Risk Factors for Development of Overweight and Obesity among Soldiers of Polish Armed Forces Participating in the National Health Programme 2016–2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3069. <https://doi.org/10.3390/ijerph19053069>
- Gómez de Terreros, C., Martínez, J., Ramos, A., & Romero M. (2022). Eficacia de un programa de intervención en la promoción de hábitos saludables en personal militar de la Armada con sobrepeso y obesidad. *Scielo*. <https://doi.org/10.4321/S1887-85712022000400006>
- Gómez Figueroa, J., Anaya Méndez, M., Parrazal Cobos, J., & a Rivera Girón, A. (n.d.). *Relación del VO₂máx y la masa muscular de estudiantes de educación*

física, deporte y recreación. Retrieved June 11, 2024, from <http://www.efdeportes.com/efd207/relacion-del-vo2max-y-la-masa-muscular.htm>

- Jipijapa, M., Alfonso Hidalgo-Villavicencio Hidalgo-, G. I., Clímaco Cañarte-Vélez, J. I., Alfonso Hidalgo-Villavicencio, G., & Clímaco Cañarte Vélez, J. (2022). Dislipidemia Asociado a Diabetes Mellitus en Adultos con y sin Sobrepeso de la Ciudad de Jipijapa Dyslipidemia Associated With Diabetes Mellitus in Adults With and Without Overweight in the City Of Jipijapa Dislipidemia Asociada ao Diabetes Mellitus em Adultos com Excesso de Peso e Não Excesso de Peso no Município de Jipijapa Ciencias de la Salud Artículo de Investigación. *Pol. Con*, 7(3), 1073–1099. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i3.3779>
- Karl, J. P., Margolis, L. M., Fallowfield, J. L., Child, R. B., Martin, N. M., & McClung, J. P. (2022). Military nutrition research: Contemporary issues, state of the science and future directions. *European Journal of Sport Science*, 22(1), 87–98. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1930192>
- Kaufer-Horwitz, M., & Pérez Hernández, J. F. (2021). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *INTER DISCIPLINA*, 10(26), 147. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
- Lara Pérez, E., Pérez Mijares, E., & Cuellar Viera, Y. (2022). Antropometría, su utilidad en la prevención y diagnóstico de la hipertensión arterial. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 26(2), jjjjjjjj,. www.revcmpinar.sld.cu
- Legislativo, D. (2008). CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. In *Registro Oficial* (Vol. 449, Issue 20). https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Lozano Benito, D. (2017). Seguridad alimentaria en operaciones de mantenimiento de la paz del Ejército de Tierra: experiencia en Libre Hidalgo IX, ASPFOR XXIX y BPC III. *Sanid Mil*, 73(2), 1887–1571. <https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v73n2/1887-8571-sm-73-02-00107.pdf>
- MacKenzie-Shalders, K. L., Tsoi, A. V., Lee, K. W., Wright, C., Cox, G. R., & Orr, R. M. (2021). Free-Living Dietary Intake in Tactical Personnel and Implications for Nutrition Practice: A Systematic Review. *Nutrients*, 13(10), 3502. <https://doi.org/10.3390/nu13103502>
- Mejia Montilla, J., Reyna Villasmil, N., Bravo Henríquez, A., Fernández Ramírez, A.,

- & Reyna-Villasmil, E. (2021). Obesidad, nutrición e información genética. (Obesity, nutrition and genetic information). Resumen(español). *Dialnet*, 10(2), 43–50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8557901>
- Miravet, M. E., Arnal, R. B., & Bover, M. B. (2020). HÁBITOS ALIMENTARIOS, IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR EMOCIONAL: MENS SANA IN CORPORE SANO EATING HABITS, BODY IMAGE AND EMOTIONAL WELL-BEING: MENS SANA IN CORPORE SANO. In *International Journal of Developmental and Educational Psychology* (Vol. 1, Issue 1). <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/>
- Muñoz, G. G., & Muñoz, A. P. (2024). Prevalencia de disglucemia en personal militar y su relación con alteraciones del peso y dislipidemia en Ecuador. *Revista Med*, 31(2), 21–33. <https://doi.org/10.18359/rmed.6681>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286–291. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, 5. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Ramírez-López, L. X., Aguilera, A. M., Rubio, C. M., & Aguilar-Mateus, Á. M. (2022). Síndrome metabólico: una revisión de criterios internacionales. *Revista Colombiana de Cardiología*, 28(1), 60–66. <https://doi.org/10.24875/RCCAR.M21000010>
- Rattan, S. I. S., & Kaur, G. (2022). Nutrition, Food and Diet in Health and Longevity: We Eat What We Are. *Nutrients*, 14(24), 5376. <https://doi.org/10.3390/nu14245376>
- Rostami, H., Tavakoli, H. R., Rahimi, M. H., & Mohammadi, M. (2019). Metabolic Syndrome Prevalence among Armed Forces Personnel (Military Personnel and Police Officers): A Systematic Review and Meta-Analysis. *Military Medicine*, 184(9–10), E415–E422. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz144>
- Serón-Arbeloa, C., Labarta-Monzón, L., Puzo-Foncillas, J., Mallor-Bonet, T., Lafita-López, A., Bueno-Vidales, N., & Montoro-Huguet, M. (2022). Malnutrition Screening and Assessment. *Nutrients*, 14(12), 2392. <https://doi.org/10.3390/nu14122392>
- Shams-White, M. M., Chui, K., Deuster, P. A., McKeown, N. M., & Must, A. (2020).

- Comparison of Anthropometric Measures in US Military Personnel in the Classification of Overweight and Obesity. *Obesity*, 28(2), 362–370. <https://doi.org/10.1002/oby.22675>
- Sinchiguano Saltos, B. Y., Sinchiguano Saltos, Y. K., Vera Navarrete, E. M., & Peña Palacios, S. I. (2022). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador. *RECIAMUC*, 6(4), 75–87. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(4\).octubre.2022.75-87](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(4).octubre.2022.75-87)
- Torres Plaza, J., Martínez Sánchez, J., & Navarro Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *ResearchGate*, 78(2), 1887–8571. <file:///C:/Users/Julissa%20Rodriguez/Downloads/PlazaMartnezyNavarro2022.Hbitosalimenticiosestilosdevidayriesgosparalasalud.pdf>
- Troncoso-Pantoja, C., Lanuza, F., Martínez-Sanguinetti, M. A., Leiva, A. M., Ramírez-Alarcón, K., Martorell, M., Labraña, A. M., Parra-Soto, S., Lasserre-Laso, N., Nazar, G., Celis-Morales, C., & Petermann-Rocha, F. (2020). Estilos de vida y cumplimiento de las Guías Alimentarias Chilenas: resultados de la ENS 2016-2017. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 650–657. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400650>
- Vannesa, L., Rojas, C., Esperanza, G., Carranza, P., & Chaves Bazzani, L. (2020). FOMENTO DE ALIMENTACIÓN LABORAL SALUDABLE EN AMÉRICA DEL SUR. *Scielo*, 23(1), 61–68. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-74332020000100009
- Voruganti, V. S. (2023). Precision Nutrition: Recent Advances in Obesity. *Physiology*, 38(1), 42–50. <https://doi.org/10.1152/physiol.00014.2022>
- Yerena García, E. C., Oliveros Rangel, O., Bustos Viviescas, B. J., Villamizar Navarro, A., & García Galviz, A. J. (2023). El porcentaje de grasa corporal y su relación con la presión arterial en adultos de áreas rurales y urbanas. *Scielo*, 13(4), 2221–2434. <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v13n4/2221-2434-rf-13-04-446.pdf>
- Zavala-Hoppe, A. N., Peralta-Ortega, S. Y., Narváez-Calderón, J. M., & Patiño-Zambrano, F. A. (2024). Mortalidad por enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo a nivel global. *MQRInvestigar*, 8(1), 1565–1589. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.1565-1589>
- Zoraida, M., & Chamorro, C. (2018). *Título: Nutrición, dietética y alimentación.*

ANEXOS

Anexo 1 Oficio de acceso a la historia clínica emitido directamente al comandante del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI".

udla.

Tiputini, 12 de abril de 2024

Mayor De Artillería

Darwin Alonso Matamoros Calderón

COMANDANTE DEL B557 "MONTECRISTI", ACCIDENTAL

Presente.

De mi consideración:

El motivo de la presente es darle a conocer que el estudiante Byron Alfonso Jerez Campoverde con CI: 0401344221 se encuentra cursando la Maestría en Salud Pública en la UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS. El estudiante se encuentra desarrollando el trabajo de titulación cuyo título aprobado es: "Promoción en la implementación de pautas alimentarias en el personal militar".

Dicho estudio se ha definido como tema de alta relevancia para contribuir en beneficio de la comunidad en general. Los procesos de investigación son un requisito para obtener la titulación, por esta razón solicitamos su gentil ayuda para el acceso del estudiante a la población de estudio.

Aclaremos que los resultados de investigación estarán a disposición de las partes involucradas sin comprometer la confidencialidad de los trabajadores.

No dude en contactarse con mi persona por cualquier duda o aclaración al email: oswaldo.ruiz@udla.edu.ec.

Saludos cordiales,

OSWALDO RAFAEL RUIZ
MERINO

Dr. Oswaldo Ruiz Merino
Director Académico de la Maestría en Salud Pública
Universidad de Las Américas (UDLA)

Recibido
[Handwritten Signature]
Mayo Darwin Matamoros

Anexo 2. Certificación de Guías Gabas



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
otorga el presente certificado a:

Byron Jerez

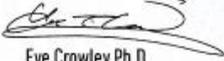
0401344221

Por haber obtenido la calificación de **notable** en el curso de autoaprendizaje;
"Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador",
con una dedicación de 40 horas cronológicas.

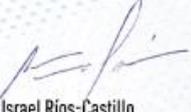
Puntaje obtenido: **98,42**
Fecha de emisión: **02 de abril de 2024**



Mario Lubetkin
Subdirector General
Representante Regional de la FAO
para América Latina y el Caribe



Eve Crowley Ph.D
Representante ad Interim
Representación FAO Ecuador



Israel Ríos-Castillo
Oficial de Nutrición,
Oficina Subregional de la FAO
para Mesoamérica

FAOCapacitación

Escanee el código QR
o [haga clic aquí](#)
para ver la ficha
técnica del curso



Anexo 3 Encuesta

ENCUESTA PARA DETERMINAR SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS DEL ECUADOR (GABA)

Edad:

Por favor, seleccione la respuesta de acuerdo con su conocimiento y percepción

N	Pregunta	Respuesta
1	¿Qué entiende por alimentos naturales?	A) Son alimentos que salen directo de las plantas o de los animales.
		B) Son alimentos procesados previo a su consumo.
		C) Son alimentos elaborados por el hombre.
		D) Son alimentos simples sin sal y sin azúcar.
2	¿Considera Ud., que el porcentaje de adecuación de su alimentación dentro del batallón militar es adecuado?	A) 20%Consumo de Proteínas, 10%grasas, 20% carbohidratos, 50%verduras y frutas.
		B) 10% proteínas, 80% carbohidratos y el 10% verduras.
		C) 20%consumo de proteínas, 70%carbohidratos y 10%grasas.
		D) 50%Consumos de proteínas, 20%carbohidratos, 30% grasas.
3	¿Por qué es importante consumir alimentos variados?	A) Porque cada grupo de alimento contiene vitaminas, minerales, carbohidratos y proteína
		B) porque todos los alimentos son diferentes para el cuerpo.
		C) Porque nos ayuda reforzar el sistema inmunológico, para prevenir la aparición de enfermedades, aumento del rendimiento físico.
		D) Porque nos ayuda a prevenir el estreñimiento.
4		A) Son un conjunto de medidas preventivas para evitar la aparición de

		enfermedades crónicas no transmisibles.
	¿Señale, que significa las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador?	B) Son un conjunto de materiales educativos que sirven para brindar recomendaciones para una nutrición saludable.
		C) Son un conjunto de pautas de alimentación variada.
		D) Son un conjunto de recetas de comida ecuatorianas.
5	¿Considera Ud., que la alimentación que le brindan en la base militar mantiene su salud, bienestar físico y psicológico?	A) Siempre.
		B) Frecuentemente
		C) Rara vez
		D) Nunca.
6	¿Cuántos vasos de agua seguro debemos consumir al día?	A) Ocho
		B) Cuatro
		C) Doce
		D) Ninguno
7	¿Cuánto tiempo diario dedica a realizar actividad física?	A) 30 minutos
		B) 1 hora
		C) 2 horas
		D) 3 horas.
8	¿Cómo considera que es su actividad física?	A) Muy bajo
		B) Bajo
		C) Medio
		D) Alto
9	¿Cree Ud., que el mantenimiento de una actividad física, ayudan a prevenir ¿el Sobrepeso y la Obesidad?	A) SI
		B) NO
10	¿Se siente emocionalmente motivado para realizar actividad física?	A) Siempre
		B) Casi siempre
		C) A veces
		D) Nunca

Anexo 4. Registro fotográfico



Fuente: propia del autor



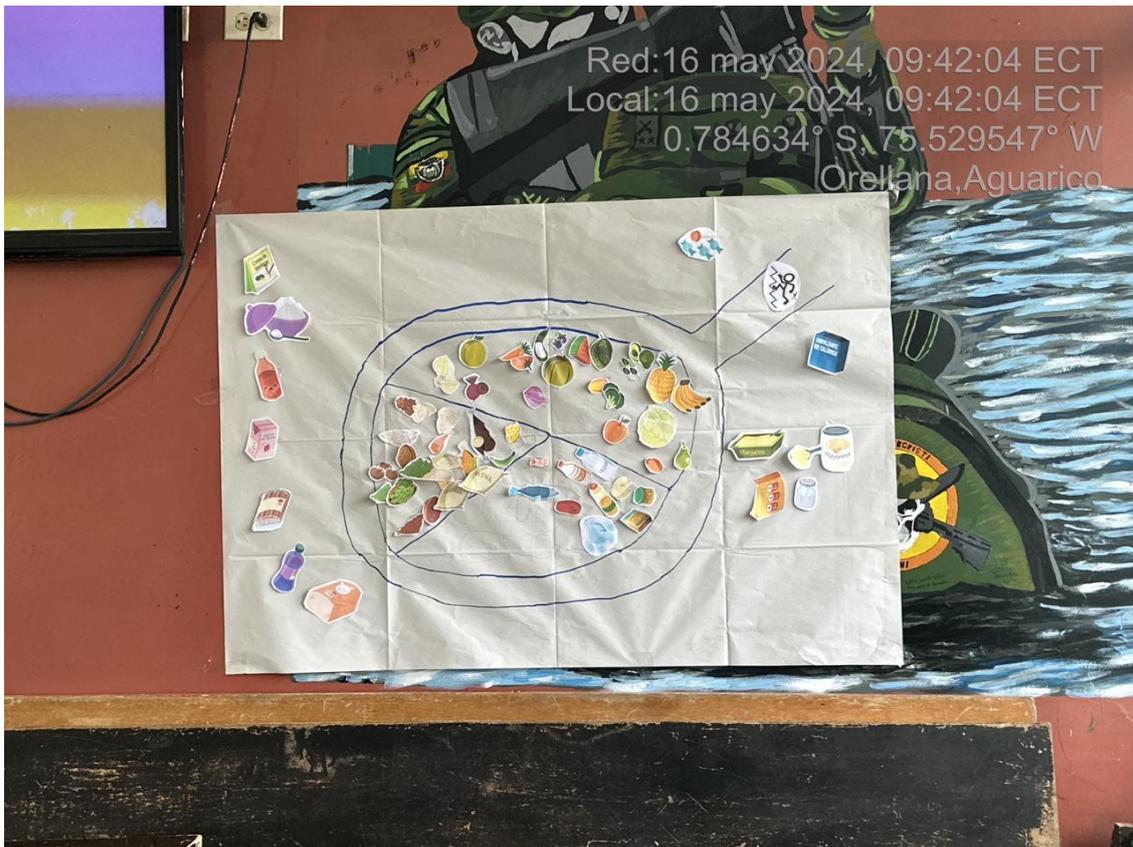
Fuente: propia del autor



Fuente: propia del autor



Fuente: propia del autor



Fuente: propia del autor



Fuente: propia del autor



Fuente: propia del autor



Fuente: propia del autor

Anexo 5. Registro de asistencia

REPÚBLICA DEL ECUADOR



EL ECUADOR HA SIDO, ES Y SERÁ PAÍS AMAZÓNICO

EJÉRCITO ECUATORIANO
BATALLÓN DE SELVA N.- 57 "MONTECRISTI"



CONSULTORIO GENERAL DEL B.S 57 "MONTECRISTI"

Fecha: ..04/04/2024.....

Tema: ..Alimentación saludable, clas. alimentos naturales /alimentos de origen animal y gra. s

Expositor:..M.D. Byron Jerez.....

ORD	GRADO	A/S/E	APELLIDO NOMBRE	EDAD	FIRMA
01	SIPO	E	MIS Pedro	22	
02	SEOS	L	Larales Carlos	40	
03	CBOS	I	SANCHEZ BERNAN	33	
04	SIPO	I	Avila José	22	
05	SLDO	I	Anaya Brayan	25	
06	SLDO	I	Ordóñez Johnny	23	
07	SLDO	I	Fernandez Andy	21	
08	CBOS	I	Macias Jordan	28	
09	SIPO	CB	Lucero Milton	24	
10	SIPO	I	Ramirez Neira	22	
11	SLDO	I	Lisintuna Franklin	23	
12	SLDO	I	Rivera Velasco Pablo	28	
13	CBOP	I	Zuñik Mashiani Munk F.	40	
14	CBOP	I	Vargas G. Jorge A	38	
15	SIPO	I	Ribotig Ornela Edwin F.	21	
16	SIPO	I	CHA MILLINALLI Kevin M.	24	
17	CBOP	I	SCAN WELSON	34	
18	CBOP	Z	Guarez Paul	34	
19	CBOS	I	Tivi Diego	33	
20	CBOP	I	Louato Luis	35	
21	CBOS	I	ORECO ROSE	31	
22	CBOS	Z	GREPA CRISTIAN	29	
23	SGOP	I	Ortiz Victor	35	

Fuente: propia del autor



**EJÉRCITO ECUATORIANO
BATALLÓN DE SELVA N.- 57 "MONTECRISTI"**



CONSULTORIO GENERAL DEL B.S 57 "MONTECRISTI"

Fecha: 25/04/2024.....

Tema: Consumo de agua y act. física / Efectos sobre la salud con el consumo de product. propios

Expositor: M.D. Byron Jerez.....

ORD	GRADO	A/S/E	APELLIDO NOMBRE	EDAD	FIRMA
02	S/CO	E	MASIS Pardo	17	[Firma]
02	SECO	L	Panizas Carlos	40	[Firma]
03	CBOS	S	SANCHEZ BARRON	33	[Firma]
04	SECO	J	AJUA JERE	22	[Firma]
05	CBOS	I	HACIAS JORHAN	29	[Firma]
06	S/CO	I	Amayo Bryan	25	[Firma]
07	S/PO	I	Ordoñez Johnny	23	[Firma]
08	S/CO	I	FERRER ANDY	21	[Firma]
09	S/CO	CB	LUCIO MILLON	24	[Firma]
10	S/CO	I	PARRA KEVIN	22	[Firma]
11	S/CO	I	LAZARINI FRANKLIN	23	[Firma]
12	SECO	I	JACO DÍAS DOMINGUEZ	44	[Firma]
13	CBOS	F	TEJERA JUAN	33	[Firma]
14	S/CO	E	LIZOTUA CHOLISO FELIX	23	[Firma]
15	S/CO	E	RIVERA VELASCO PABLO	28	[Firma]
16	S/CO	E	SANTANA ZAPATA ANDRÉS	24	[Firma]
17	S/CO	E	AVARADO CHALAN GUSTAVO	24	[Firma]
18	CBOS	E	MORALES RAMIRO	35	[Firma]
19	S/CO	E	CUMBANAMA JULIO	39	[Firma]
20	CBOS	I	DEZCO ROSEL	31	[Firma]
21	S/CO	E	DIA MORALES KEVIN	21	[Firma]
22	S/CO	I	SHUGUANGO TOPY JOHNNY	48	[Firma]
23	CBOS	E	REBA DREXEL	29	[Firma]

Fuente: propia del autor



EJÉRCITO ECUATORIANO
BATALLÓN DE SELVA N.- 57 "MONTECRISTI"



CONSULTORIO GENERAL DEL B.S 57 "MONTECRISTI"

Fecha: ..09/05/2024.....

Tema: ..Efectos sobre la salud por consumo de alcohol, sal y grasas / Act. física y su impacto en la salud

Expositor:...M.D... Byron Jerez.....

ORD	GRADO	A/S/E	APELLIDO NOMBRE	EDAD	FIRMA
1					
2					
3	SgoP.	con	Pila S. VICENTE L.	43	
4	Sgop	com	Puebla J. Pizarro F.	46	
5	Sgop	I	Katon Hector	45	
6	Sgop.	I	Domingo Rioscos V. J.	44	
7	Sgos	I	Kuja Torucio	41	
8	cbos	SMO	Torayon Byron	29	
9	Sgop	I	Ayon Claudio	47	
10	Sgos	I	Shiguanga Johnny	48	
11	CBOS	E	Curay Tapanata Christian A	28	
12	Subr	TBP	Alvarez Anika Brian Asra	26	
13	Subs	I	Pérez B. Paul E	51	
14	Subs	Z	Morales Cabrera Jose	50	
15	SgoP	A	TIXE CEBERO RODRIGO	45	
16	SgoP	CB	FUENMAYOR CORDOBAZ XAVIER	49	
17	Sgop	I	Alvarado Bernardo	48	
18	CBOP	I	Cuervo Pablo	34	
19	Slido	I	Ramirez Kevin	22	
20	SLDO	I	Siquibusa Luis	22	
21	CBOS	I	Rodriguez Jason	28	
22	CBOS	Z	SANCHEZ BYRON	33	
23	CBOP	I	Chango el Daniel	37	

Fuente: propia del autor



CONSULTORIO GENERAL DEL B.S 57 "MONTECRISTI"

Fecha: ... 28 de mayo de 2024

Tema: ... Enfermedades Gastrointestinales / Alimentos de gran valor nutricional @. el 5 de mayo

Expositor: ... T.M.T.E. Byron Jerez

ORD	GRADO	A/S/E	APELLIDO NOMBRE	EDAD	FIRMA
01	T.M.T.E	E	Franco Leandro 6	33	[Firma]
02	SND	SND	Rubén Velaz	33	[Firma]
03	Subs.	I	Morales José	50	[Firma]
04	SGOP	I	FRANCO HECTOR	43	[Firma]
05	SGOP	CB	ASHQUI FAUSTO	40	[Firma]
06	CBOP	I	CULQUI PABLO	34	[Firma]
07	CBOP	E	Guaranga Paul	35	[Firma]
08	CBOP	E	Alad Fabian	33	[Firma]
09	SIPO	E	Gómez Edison	34	[Firma]
10	CBOP	I	Toscano Nelson	31	[Firma]
11	Tnte	I	Toscano Carlos	30	[Firma]
12	SIPO	I	Amaya Braian	25	[Firma]
13	SIPO	E	Rivero Pablo	28	[Firma]
14	SIPO	INT	Mendoza Edna	25	[Firma]
15	SGOP	CB	COLETTI JORGE	41	[Firma]
16	Subst.	E	Granada Mauro	25	[Firma]
17	SIPO	I	Herrera Marco	21	[Firma]
18	CBOP	I	López Luis	36	[Firma]
19	SIPO	I	Fernández Nixon	23	[Firma]
20	SIPO	I	Saizema Kevin	24	[Firma]
21	SIPO	MG	Riquelme David	25	[Firma]
22	SGOP	I	Ajón Claudio	47	[Firma]
23	CBOP	I	Díaz Teo	30	[Firma]

Fuente: propia del autor



EJÉRCITO ECUATORIANO
BATALLÓN DE SELVA N.- 57 "MONTECRISTI"



CONSULTORIO GENERAL DEL B.S 57 "MONTECRISTI"

Fecha: 06/06/2024.....

Tema: Elección de productos procesados, estricta y sana alimentación / Raciones alimentarias saludables, uso de la cocina saludable

Expositor: M.D. Byron Jerez.....

ORD	GRADO	A/S/E	APELLIDO NOMBRE	EDAD	FIRMA
01	Sgop	CB	Fuenmayor Xavier	49	
02	Sgop	I	Ajoir Claudio	47	
03	Sgop	Com	Puebla Ricardo	46	
04	S605	E	Jimenez Angel	42	
05	S605	E	Pena Carlos	38	
06	CBOP	I	Alan Nelson	39	
07	CBOP	I	Cuauz Pascal	34	
08	COOP	J	Guarayo Paul	35	
09	SUDO	I	Amayo Bryan	29	
10	SUDO	I	Rivera Pablo	28	
11	COAS	I	Yankuan Edwin	30	
12	SUDO	I	Guille Anthony	22	
13	CBOP	I	Lopez Luis	37	
14	CBOS	I	QUINATA ENRIQUE	30	
15	CBOS	I	RODRIGUEZ JASON	28	
16	CBOS	I	Ainara Paul	30	
17	CBOS	I	Tivi Diego	35	
18	CBOS	I	ORDAZO DANIEL	31	
19	CBOS	E	Curay Christian	28	
20	SUDO	I	Pullibar Alex	23	
21	SUDO	CB	Lucero Milton	24	
22	SUDO	I	Fariango Andy	22	

Fuente: propia del autor

Anexo 6. Respuestas de encuesta realizada a los participantes

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Marca temporal	EDAD	¿Qué entendemos	¿Qué comprendi	¿Por qué es import	¿Qué entendemos	¿Dónde podemos c	¿Cuántos vasos d	¿Podemos reemp	¿Debemos incluir	¿Usted está dispu
2	5/31/2024 13:26:56	26 a 31	son alimentos que s	significa comer alm	me cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	Si	Si
3	5/31/2024 14:51:59	20 a 25	Son alimentos proces	significa comer alm	er porque todos los alin	elegir una variedad d	sembrar frutas y hort	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
4	5/31/2024 14:52:12	26 a 31	Son alimentos elabor	es comer de todo un	cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Mercados mayoristas	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
5	5/31/2024 14:52:20	26 a 31	son alimentos que s	es comer de todo un	cada grupo de alim	er Comer variado indep	sembrar frutas y hort	Cuatro vasos de agu	No	Si	No
6	5/31/2024 14:52:25	20 a 25	son alimentos que s	es comer de todo un	cada grupo de alim	er elegir una variedad d	sembrar frutas y hort	Ocho vasos de agua	No	No	No
7	5/31/2024 14:52:29	26 a 31	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	sembrar frutas y hort	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
8	5/31/2024 14:52:31	26 a 31	son alimentos que s	es comer de todo un	cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	Si	Si
9	5/31/2024 14:52:38	20 a 25	son alimentos que s	es comer de todo un	cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	Si	Si
10	5/31/2024 14:52:41	20 a 25	son alimentos que s	es comer de todo un	porque todos los alin	elegir una variedad d	Feriales y tiendas bai	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
11	5/31/2024 14:52:52	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	No	Si
12	5/31/2024 14:52:53	20 a 25	son alimentos que s	es comer de todo un	porque todos los alin	elegir una variedad d	Feriales y tiendas bai	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
13	5/31/2024 14:53:03	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Feriales y tiendas bai	Ocho vasos de agua	Si	No	Si
14	5/31/2024 14:53:03	32 a 37	son alimentos que s	significa comer alm	er porque todos los alin	elegir una variedad d	Feriales y tiendas bai	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
15	5/31/2024 14:53:03	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Mercados mayoristas	Ocho vasos de agua	No	No	Si
16	5/31/2024 14:53:06	32 a 37	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Feriales y tiendas bai	Ocho vasos de agua	No	No	Si
17	5/31/2024 14:53:12	38 a 45	son alimentos que s	significa comer alm	er Comer variado indep	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	Si	No	No	Si
18	5/31/2024 14:53:13	32 a 37	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	Si	No	Si
19	5/31/2024 14:53:13	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Mercados mayoristas	Ocho vasos de agua	No	No	Si
20	5/31/2024 14:53:33	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	No	Si
21	5/31/2024 14:53:35	26 a 31	son alimentos que s	significa comer alm	er porque todos los alin	elegir una variedad d	sembrar frutas y hort	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
22	5/31/2024 14:53:43	20 a 25	son alimentos que s	es comer de todo un	cada grupo de alim	er elegir una variedad d	sembrar frutas y hort	Ocho vasos de agua	No	No	Si
23	5/31/2024 14:53:47	46 a 55	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er Comer variado indep	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	Si	No	Si
24	5/31/2024 14:53:57	46 a 55	son alimentos que s	es comer de todo un	porque todos los alin	elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	No	Si
25	5/31/2024 14:53:58	46 a 55	son alimentos que s	es comer de todo un	porque todos los alin	elegir una variedad d	Feriales y tiendas bai	Ocho vasos de agua	Si	Si	Si
26	5/31/2024 14:54:00	38 a 45	son alimentos que s	es comer de todo un	cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	No	Si
27	5/31/2024 14:54:06	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	er cada grupo de alim	er elegir una variedad d	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	No	Si
28	5/31/2024 14:54:09	38 a 45	son alimentos que s	es comer de todo un	porque todos los alin	Comer variado indep	Todas las anteriores.	Doce vasos de agua	Si	Si	Si

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	Marca temporal	Dirección de correo	EDAD	¿Qué entendemos	¿Qué comprendi	¿Por qué es import	¿Qué entendemos	¿Dónde podemos c	¿Cuántos vasos de	¿Podemos reempl	
	5/29/2024 14:48:53	menes.johnny@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	significa comer alm	en cada grupo de alim	er Comer variado indep	Mercados mayoristas	Cuatro vasos de agua	Si	
	5/29/2024 14:49:04	las95800263@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:49:44	byronjerez5@gmail.com	26 a 31	Son alimentos elabora	es comer de todo un	p porque todos los alim	er Comer variado indep	sembrar frutas y hort	Cuatro vasos de agua	Si	
	5/29/2024 14:49:44	tocagot82@gmail.com	26 a 31	son alimentos que s	al es comer de todo un	p porque todos los alim	er elegir una variedad de	Mercados mayoristas	Cuatro vasos de agua	Si	
	5/29/2024 14:49:50	gabvezdavid56@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:49:51	ba05041171012@gmail.com	26 a 31	son alimentos que s	al significa comer alm	en cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:49:57	dcardenas87@hotmail.com	32 a 37	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er Comer variado indep	Feriales y tiendas barr	Doce vasos de agua	Si	
	5/29/2024 14:50:08	readarwinrotero@gmail.com	26 a 31	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Cuatro vasos de agua	Si	
	5/29/2024 14:50:09	guiamorales1987@gmail.com	32 a 37	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Doce vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:10	quinatoaiza1993@gmail.com	26 a 31	son alimentos que s	al es comer de todo un	p porque todos los alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:10	diasjavierdj@yahoo.com	32 a 37	Son alimentos elabora	significa comer alm	en cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:23	acannelson0@gmail.com	32 a 37	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:25	mitonlucero25@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Mercados mayoristas	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:29	mcristian2420@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al es comer de todo un	p cada grupo de alim	er Comer variado indep	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:31	pullutaciale@gmail.com	20 a 25	Son alimentos proces	es comer de todo un	p porque todos los alim	er Comer variado indep	sembrar frutas y hort	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:34	andersonque1817@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al significa comer alm	en cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Ocho vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:39	joseluisavilavicente202@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al significa comer alm	en cada grupo de alim	er elegir una variedad de	sembrar frutas y hort	Doce vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:41	mkma20180206@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al significa comer alm	en cada grupo de alim	er elegir una variedad de	Todas las anteriores.	Cuatro vasos de agua	No	
	5/29/2024 14:50:42	brayanjacho89@gmail.com	20 a 25	son alimentos que s	al significa comer alm	en cada grupo de alim	er elegir una variedad de	sembrar frutas y hort	Doce vasos de agua	No	

Fuente: propia del autor

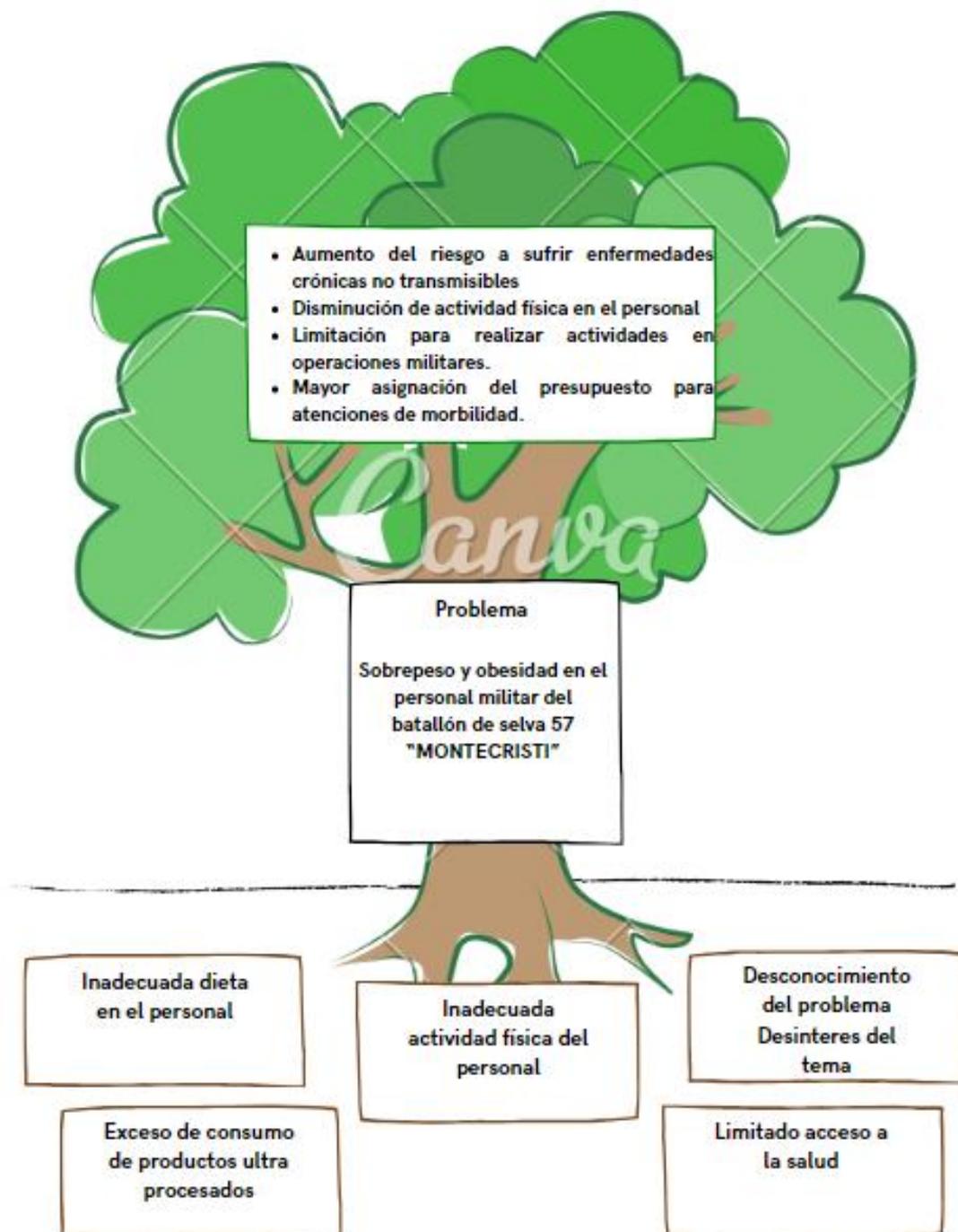
Anexo 7. Matriz de involucrados y árbol de problemas

ACTORES	PROBLEMAS PERCIBIDOS	INTERESES Y MANDATOS	PODER	INTERESES	VALOR
Ministerio de salud publica	Incremento de problemas relacionado a enfermedades crónicas no transmisibles.	Disminuir la incidencia de los riesgos asicados a enfermedades crónicas no transmisibles	Mejoran las políticas de salud pública en torno a los alimentos.	Alto	Intervención con establecimientos de primer nivel.
Ejército ecuatoriano	Limitación para el empleo efectivo del personal en operaciones militares.	Aumentar la capacidad militar en operaciones.	Incrementar e incentivar conductas higiénico alimentarias y actividad física	Alto	Incrementar la actividad física que realiza el personal militar. Identificar la problemática psicosocial.
ISSFA	Mayor asignación del presupuesto a enfermedades crónicas no transmisibles	Disminuir el número de atenciones relacionadas a complicaciones de enfermedades crónicas no transmisibles	Políticas de salud pública.	Alto	Desinterés del tema. Incremento de las patologías por complicaciones asociadas a la Obesidad y sobrepeso
Ministerio de finanzas	Mayor asignación del presupuesto	Reducir la asignación presupuestaria	Políticas de salud pública.	Alto	Desinterés del tema.
Autoridades del Batallón	Desconocimiento del problema	Aumentar la capacidad de respuesta ante posibles riesgos del personal. Incrementar las operaciones.	Incrementar la actividad física y mejorar la dieta del personal militar.	Alto	Incremento de actividad física en el personal. Apoyo activo al personal que s encuentra en condiciones de sobrepeso y obesidad.
Personal militar	Desconocimiento del problema Obesidad y sobrepeso	Reducir las complicaciones asociadas a la Obesidad y sobrepeso	Mejorar la condición de vida y por ende la salud.	Alto	Desinterés del tema.

Fuente: propia del autor

ARBOL DE PROBLEMAS

udla



Fuente: propia del autor

Anexo 8. Matriz de marco lógico

FIN	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir del riesgo a sufrir enfermedades crónicas no transmisibles. • Aumento de la actividad física en el personal • Incremento de las operaciones militares. • Fortalecimiento de conocimientos y habilidades a ser replicados en su hogar.
PROPÓSITO	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el conocimiento respecto a las guías alimentarias en el personal militar del Batallón de Selva Nro. 57.
COMPONENTES	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer el total de participantes diagnosticados de sobrepeso y obesidad utilizando información obtenida de la historia clínica. • Elaborar un plan piloto de promoción de la salud con la finalidad de reducir la morbilidad de sobrepeso y obesidad.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el conocimiento previo sobre la dieta e higiene alimentaria del personal del batallón de selva 57 “Montecristi” (pretest) • Capacitar con conferencias y talleres sobre la alimentación saludable al personal del batallón de selva 57 “Montecristi” mediante el empleo de una guía educativa GABA. • Materiales didácticos para emplear según el manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. • Evaluar el conocimiento que tiene el personal del batallón de la selva 57 “después de la intervención (postest). • Análisis de los datos obtenidos y posteriormente discusión con otros autores.

Fuente: propia del autor

Anexo 9. Plan de actividades

Objetivos	Estrategias actividades	Grupo objetivo	Responsables	Periodicidad		Presupuesto	Indicador
				Fecha de inicio	Fecha de fin		
Mejorar el conocimiento respecto a las guías alimentarias en el personal militar del Batallón de Selva Nro. 57 "MONTECRISTI", a través de un proyecto de promoción de la salud con la finalidad de reducir la morbilidad de sobrepeso y obesidad	Aplicación de Guías Gabas	40 militares	Md. Byron Alfonso Jerez Campoverde Personal militar	Marzo	Junio	\$ 100,00	Registro de asistencia Registro fotográfico Lista de participantes

Fuente: propia del autor