



## **Casa abierta al tiempo**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO**

### **INFORME DE INVESTIGACIÓN PARA PRESENTAR EL SERVICIO SOCIAL**

**I. ALUMNA**

ESTEPHANY BARROSO GAYTÁN.

Matrícula. 2172031311.

**II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN**

Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. Calz.del Hueso 1100, Coapa, Villa Quietud, Coyoacán, 04960 Ciudad de México, CDMX. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN A DISTANCIA. 480 horas de trabajo, cuatro horas de lunes a viernes durante seis meses.

**III. Ciencias biológicas de la salud. Licenciatura en Nutrición Humana.**

**TÍTULO**

**IV. *Recomendaciones nutricionales a estudiantes y trabajadores de la UAM Xochimilco, como método preventivo para disminuir la susceptibilidad a COVID-19, ante el regreso a las actividades presenciales.***

**V. ASESORA.**

**Maestra María Eugenia Vera Herrera.**

Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, Maestra en Educación por la Universidad Tecnológica de México e investigadora del Instituto Nacional del Consumidor, investigadora nacional por parte de la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación y profesora investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco además de su participación permanente en comisiones académicas servicio social.

## MARCO TEORICO

### 1. COMUNICACIÓN

#### Definición

La comunicación es un fenómeno polivalente que define una serie de acciones por la que unas partes se ponen en común. Según el Diccionario de la RAE, el término engloba muchas acepciones, por lo que la idea etimológica es la más exacta a nuestras necesidades, quedando reducida a la transmisión de un punto a otro y puesta en común de ambos elementos. Se puede decir de manera clara que la comunicación es el proceso de intercambio de ideas, hechos, opiniones o emociones por parte de dos o más personas, cuando se trata de comunicación entre individuos; y de intercambio de información efectiva entre dos o más unidades organizativas o sus representantes al referirse a sistemas sociales.

#### Teoría de la comunicación

Laswell es uno de los autores considerados padres de la comunicación. En el 1942 definió el modelo de las cinco W. Las cuales son Quién (Who) dice Qué (says What) a Quién (to whom) Con Qué medio (which channel) para Qué efectos (why effects) que de acuerdo con el orden muestran, al emisor, mensaje, receptor, canal y objetivos. Sin embargo, Jackobson en 1960, mejora el modelo de Laswell, considerando que, debe existir una retroalimentación es decir que, el emisor también debe de recibir mensajes por parte del receptor para crear así una interacción real y asertiva.

Es así como podemos decir que, los componentes clave para la comunicación son:

A. Emisor: El emisor es el sujeto que diseña y dirige un contenido con información. El contenido debe ser lo más apegado a la realidad, separando los hechos reales de las opiniones subjetivas. El emisor debe disponer de habilidades comunicativas, recursos culturales, aducativos, etc. El mensaje deberá ser transmitido con la mayor exactitud, claridad y

sencillez, de manera que la reacción producida por el impacto de éste sea decisiva y liquide toda posible resistencia al cambio o cualquier otro mecanismo de defensa del receptor.

B. Mensaje: Seis son los requisitos que debe contener un mensaje, a fin de evitar toda posible deformación de lo que verdaderamente se desea transmitir: credibilidad. La comunicación establecida por el mensaje presentado al receptor debe ser real y veraz, de manera que éste descubra fácilmente el objetivo de nuestra labor, y elimine actitudes preconcebidas que deformarían la información. – Utilidad. La finalidad de la comunicación será el dar información útil para aquél a quien va dirigida. Claridad, para que el receptor entienda el contenido del mensaje, será necesario que lo transmitamos con simplicidad y nitidez, continuidad y consistencia, para que la información ofrecida pueda ser captada, muchas veces es necesario emplear la repetición de conceptos, de manera que a base de la continuidad y consistencia podamos penetrar en la mente del receptor para vencer las posibles resistencias que éste establezca, adecuación en el medio. En el proceso para establecer comunicación con los receptores en una organización será necesario emplear y aceptar los canales establecidos oficialmente, aun cuando estos sean deficientes u obsoletos, disposición del auditorio: es válido el siguiente principio 'la comunicación tiene la máxima efectividad, cuando menor es el esfuerzo que realiza el receptor para captar'. De tal manera que, una comunicación asequible dispone al auditorio a captar la noticia. Una forma oscura, que implique grandes esfuerzos por parte del receptor, lo predispone negativamente a los mensajes.

## 2. DEFINICIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN EN SALUD

La Organización mundial define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La prevención en salud se define como, las medidas destinadas no solamente a **prevenir** la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

### 3. COMUNICACIÓN EN EL ÁREA DE LA SALUD

La comunicación en salud, La Organización Panamericana de la Salud la define como “la modificación del comportamiento humano y los factores ambientales relacionados con ese comportamiento que indirectamente promuevan la salud, prevengan enfermedades o protejan a los individuos del daño” o “como un proceso de presentar y evaluar información educativa persuasiva, interesante y atractiva que dé como resultado comportamientos individuales y sociales sanos”.

Con base a lo que nos dice Rodríguez Roura; La comunicación en salud, deviene un fenómeno natural que atraviesa todo el contexto sociocultural de un individuo, que no constituye por sí sola una ciencia, sino que es la integración de muchas otras. Por lo tanto, la comunicación es la base de las relaciones humanas, es un acto creativo en que ambos interlocutores cambian con la acción y forman un sistema de interacción-reacción bien integrado. Se puede traducir entonces como una necesidad básica para cada ser humano, el poder interactuar e interpretar dicha interrelación.

Su naturaleza interpersonal la hace, desde el punto vista singular, un importante recurso para el logro de los objetivos de los sistemas organizacionales. En ello cobra principal relevancia el dominio por parte de funcionarios, dirigentes y personal de salud de los procesos de las diferentes formas que puede asumir la comunicación interpersonal y que se despliegan a través de los llamados por el científico soviético B. F. Lomov, niveles de la comunicación. A saber:

Micronivel: actos aislados de un individuo en particular y sus relaciones personales. Ejemplo: Relaciones orales con otros individuos de la casa o la clase, también una carta de amor a su pareja.

Mesonivel: acto de comunicación en grupos más o menos aislados. (lo esencial es el tema). Ejemplo: colectivos escolares, grupos sindicales, colectivos de obreros de una fábrica, claustro de una institución.

Macronivel: el individuo o grupo de individuos adquiere conciencia de su pertenencia a un sector grande de la sociedad, al cual le atan vínculos materiales, psicológicos y funcionales. Ejemplo: todos los obreros de un país, todos los revolucionarios cubanos.

Los tres niveles funcionan en el proceso innegablemente dinámico que constituye la comunicación social en salud y, en especial, si de interactuar con la comunidad para prevenir enfermedades se trata. Ahora bien, de la manera que regularmente se produce es de carácter lineal, desde los niveles de dirección más altos, la gestión de la comunicación en salud está bien establecida desde la dirección nacional, con planes, programas y campañas que norman los modos de actuación y establecen las disposiciones necesarias y según fechas y planes determinados.

#### **4. COMUNICACIÓN A DISTANCIA EN EL ÁREA DE LA SALUD**

El objetivo principal de una comunicación a distancia es poder generar un impacto sobre el individuo o la población para recibir información a conveniencia benéfica o en algún caso perjudicial, un claro ejemplo es la capacidad que tiene la mercadotecnia para poder crear necesidades en los individuos y logren consumir el producto que sea.

En el área de salud se busca de manera ética generar un impacto positivo para el individuo en donde se logre, la concepción de la importancia del

cuidado del estado de salud. Aprovechando así los recursos de medios digitales se pueden crear diferentes recursos para ser aplicados con el propósito de cuidado, detección y prevención.

Considerando la era actual, se sabe que la información fluye de manera rápida a masas enteras, es por eso que el desarrollo de la información para el área de salud, ha sido impulsada por explotar dicho medio digital y así poder establecer un tipo de comunicación con la población para tratar de generar una interacción impersonal; esto trae consigo varios obstáculos puesto que, se torna difícil poder aplicar la generación de recursos comunicativos a distancia que generen la iniciativa de cuidado en la salud, sin embargo no se agotan las posibilidades para seguir difundiendo información para tratar de impulsar un interés real de manera individual en la salud de la población.

Como tal el desarrollo de la comunicación en el área de la salud ha obtenido beneficios por medio de la telecomunicación, medios digitales como el internet un arma poderosa para la difusión de información, programas remotos a distancia por medio de aparatos electrónicos como el celular y una computadora que han brindado la facilidad de entablar un tipo de dialogo. La actualidad que se rige por medio de redes sociales ha podido ser una herramienta base para el área de salud para lograr tener una interacción “personal” con la población y así tratar de comunicar temas demandantes de manera epidemiológica como lo fue el caso de la pandemia mundial por la que se atraviesa.

El eje principal es poder impactar con información veraz, ya que se sabe que, la comunicación fluye de manera natural por ser una necesidad para la sociedad, es por eso por lo que el desarrollo de esta es crucial ya que debe ser ético, efectivo, accesible, coherente y congruente con la población que se intenta dirigir. Es así como se puede ejemplificar el desarrollo de la

comunicación en el área de salud por medio de foros virtuales, anuncios en redes sociales como Facebook, Instagram, twitter, etc. La iniciativa que ha tenido los sistemas gubernamentales para poder acercarse a la población creando paginas de internet donde puedan obtener información útil, etc. Aun así, sigue existiendo la problemática social donde no toda la población obtiene dicha información por aspectos económicos y sociopolíticos. Sin embargo, diferentes organizaciones en el caso de la pandemia que se enfrenta hoy en día actuaron estableciendo material informativo físico como anuncios por las calles, pronunciando medidas preventivas por medio de la radio, es decir medios más factibles de llegar la población total...

##### **5. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN A DISTANCIA EN ASPECTOS DE PREVENCIÓN EN EL ÁREA DE LA SALUD**

“La comunicación es una dimensión constitutiva de los procesos de salud. Los primeros planteamientos concebían a la comunicación en salud desde una perspectiva instrumental, como un proceso de transmisión unidireccional de información y conocimientos con fines educativos y persuasivos. En las últimas décadas, esa concepción de la comunicación ha evolucionado en un sentido estratégico y relacional, centrado en los procesos de interacción y construcción social de sentido basados en el reconocimiento de las particularidades sociales y culturales de los diferentes actores implicados en los procesos de salud.”

“La importancia de la comunicación en el ámbito de la salud es clara. Existe una disparidad entre los avances logrados por la medicina y el conocimiento y la aplicación de estos por el público. Mientras que los profesionales de la salud tienen grandes conocimientos sobre la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud, se enfrentan a las dificultades que impiden la comunicación efectiva de esa información tan vital para la sociedad.”

“Esta situación constituye el foco central de interés del área de comunicación para la salud, es decir, el estudio de la naturaleza y la función de los medios necesarios para hacer que los temas de salud lleguen y produzcan un efecto en las audiencias” (Rodríguez Roura, 2018).

De acuerdo con la definición de comunicación en el área de la salud, la importancia de ser a distancia es que, puede llegar a promocionar la salud y prevenir la enfermedad como las dos funciones principales de esta disciplina. Esto se puede conseguir, teniendo en cuenta que debe existir una necesaria modificación en el estilo de vida de cada individuo donde se sabe que hay hábitos y conductas no favorables para preservar la salud, en este caso la comunicación contribuye en aportar información al individuo, favoreciendo así el nivel de conocimientos sobre un determinado tema, pero este aumento de conocimientos constata que, por sí sólo, modifique las conductas a otras más saludables. En sí, la comunicación por si sola únicamente produce un aumento en la información proporcionada a la población, pero nunca un cambio de conducta.

Considerando la situación de una pandemia mundial, lo anterior puede ser refutado ya que, la población por medio de comunicación a distancia logró recibir el mensaje de la importancia que tenía tomar las medidas sanitarias y acatar el estado de confinamiento, ahí se puede notar que una problemática de tal magnitud que abordo al sistema mundial se pudo obtener dentro de un panorama tan negativo, utilidades dentro de la comunicación en salud. Aun así se sabe que la importancia de una comunicación a distancia para que logre ser efectiva, debe ser primeramente eficaz, veraz, concisa, llegar por medios de comunicación digitales que tengan auge en la actualidad, el mensaje siempre debe ser otorgado por organizaciones o profesionales de la salud de manera entendible para la población en general, utilizando recursos creativos que llamen la atención sin llegar a ser irónico, sarcástico, grosero, imprudente o poco profesional, es así como en la actualidad se puede

generar un gran logro en la comunicación en salud especialmente a masas y por vías remotas de comunicación.

## VI. INTRODUCCIÓN

La situación actual mundial debido a la pandemia por la enfermedad COVID – 19, obliga al área de salud a contribuir con la mayor cantidad de recursos tanto preventivos como de acción clínica y biotecnológica para tratar de minorizar y restablecer los estragos provocados por el virus SARS – COV2, puesto que, dicho virus tiene la facilidad de provocar una enfermedad ambivalente, es decir, desde un resfriado común hasta la muerte. Teniendo en cuenta el número de defunciones, y el número de personas contagiadas, se sabe que a nivel nacional nos enfrentamos ante una situación de crisis, en donde el recuento de daños parte desde el individuo hasta generar un caos social en donde, existen repercusiones multifactoriales, en cuestiones sociopolíticas y socioeconómicas, que siguen mermando el estado en el que se encuentra el país. Donde no ya no es posible continuar en paro total de actividades, estando en un estado crítico social se tienen que buscar recursos además de las vacunas y los lineamientos de sanidad para poder detener la pandemia, a nivel nacional ante la urgencia un total regreso a las actividades presenciales.

## VII. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

### **General.**

Realizar una búsqueda de información vía web, para conocer y obtener información pertinente y así realizar recomendaciones preventivas a la población para disminuir la susceptibilidad a la enfermedad COVID- 19.

### **Particulares.**

- A. Definir recomendaciones nutricionales como método preventivo para disminuir la susceptibilidad a COVID – 19.

- B. Conocer los beneficios a la salud de una dieta, adecuada, equilibrada, variada, inocua, como método de prevención ante la COVID- 19.
- C. Conocer los beneficios a la salud de la actividad física, ante la enfermedad COVID- 19.
- D. Describir la relación entre hábitos alimenticios saludables y el sistema inmune.
- E. Documentar los beneficios en la salud al tener una alimentación adecuada.
- F. Describir la relación entre la actividad física y el sistema inmune.
- G. Documentar los beneficios en la salud al realizar actividad física.

## VIII. METODOLOGÍA UTILIZADA

### Investigación documental

Se realizó una búsqueda bibliográfica, por medio de sitios web como Google académico y bases de datos como: Elsevier, Science Direct, PubMed, utilizando palabras claves de acuerdo con el MeSH: nutrición, alimentación, recomendaciones, dieta, COVID – 19, virus SARS Cov 2, inmunología, inmunomodulación, nutrigenética, actividad física, ejercicio. Se utilizarán artículos con fechas de publicación del año 2020 y el año 2021.

Criterios de exclusión: artículos que no tengan relevancia con el tema preventivo ante la pandemia, artículos que no tengan correlación para la cumplir los objetivos de investigación, artículos publicados respecto al SARS Cov 2, en años anteriores al 2020.

Se hizo una recopilación de información, con la finalidad de organizar, extraer y conjuntar los datos de importancia para esta investigación y así poder estructurar las recomendaciones adecuadas a la población universitaria, con base en la revisión bibliográfica.

Se realizó material didáctico (infografía) utilizando el programa CANVA, el cual fue difundido por medio de redes sociales de la institución y la alumna, como Facebook, Instagram, Twitter, con el propósito de que llegue a la población universitaria.

### **METODOLOGÍA 1.1**

Se realizó una encuesta ordinal – politómica con ocho ítems (con opciones de respuesta, totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo) para evaluar los carteles que fueron publicados en redes sociales, como Facebook (Grupos pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco) e Instagram (Cuenta personal).

El tiempo establecido para la aplicación fue determinado por la participación de la comunidad Universitaria para responder dicha encuesta y lograr un tamaño de muestra adecuado para la valoración e impacto del material didáctico fue así que se logró un muestro total de 564 encuestas respondidas en su totalidad.

La encuesta fue aplicada por medio de dos modalidades, la primera fase fue de manera presencial, asistiendo a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, ubicada en Calzada del Hueso 1100, Coapa, Colonia Villa Quietud, Delegación Coyoacán, C.P. 04960, en la Ciudad de México. La participación de la comunidad para la aplicación de la encuesta, consistió en ofrecerles un dispositivo electrónico (iPad primera generación), para que pudiesen responder la encuesta respecto al material didáctico de la investigación, la segunda modalidad fue compartir por medios digitales el enlace de la encuesta (<https://forms.gle/p4hNhcnXHqLZqCD9A>) mediante WhatsApp última versión 2.22.15.74, Messenger de Facebook y Messenger de Instagram.

La forma de compartir la encuesta fue privada ya que en los grupos masivos de las redes sociales persistieron inconvenientes que perjudicaban la difusión de la misma.

## IX. ACTIVIDADES REALIZADAS

ETAPA	TIEMPO ESTIMADO
Búsqueda de información	01 de septiembre a 01 de octubre
Entrega de primer protocolo de investigación	15 de octubre
Correcciones y selección de datos	16 de octubre a 31 de octubre
Estructuración y empleo de datos	01 de noviembre a 21 de noviembre
Segunda entrega de protocolo de investigación.	30 de noviembre
Organización de datos, formación de información sustentada.	01 de diciembre a 15 de diciembre
Redacción de recomendaciones nutricionales por grado de evidencia	16 de diciembre a 01 de enero
Creación de material didáctico e informativo para difusión.	02 de enero a 01 de febrero
Estrategia para red de difusión y aplicación de encuesta.	02 de febrero a 28 de febrero
Entrega de proyecto de investigación.	01 de marzo

Figura 01. Cronograma de actividades realizadas.

Se elaboró una investigación documental con base en los requisitos establecidos por parte de la coordinación de servicio social de la licenciatura en Nutrición Humana. Dicha investigación fue construida siguiendo un cronograma con el propósito de cumplir el mínimo de horas para validar el servicio social.

El proyecto de investigación fue coordinado con ayuda de la Maestra María Eugenia Vera quién durante el proceso fue la asesora de cada una de las etapas para poder construir dicha información.

Desde el primero de septiembre del 2021, hasta la fecha 28 de febrero del presente año 2022, se realizó una búsqueda por medio de fuentes digitales; con herramientas facilitadas por la universidad como lo son la biblioteca digital y la paquetería de trabajo Microsoft Office.

A partir de la fecha de inicio se estableció un horario de trabajo para la investigación el cual de dos a cuatro horarias diarias de lunes a viernes, en donde se realizaba el

trabajo de búsqueda de información, organización de los datos, resúmenes de la bibliografía empleada y así poder realizar la redacción del trabajo presentado.

Por otra parte, se utilizó en el caso del material didáctico una aplicación digital llamada Canva, la cual sirvió para poder realizar los posters, entregados para la difusión de los resultados de la investigación por medio de las redes sociales de la Coordinación de la Licenciatura de Nutrición Humana, con la aprobación y ayuda de la Dra. Norma Ibáñez. Una vez presentado el trabajo ante las autoridades correspondientes se realizaron las correcciones pertinentes para poder concluir el protocolo de investigación y seguir construyendo la investigación como tal, una vez aceptada la parte teórica, se concluyó con el apartado de material didáctico el cual también fue revisado por la Maestra María Eugenia Vera, para validar la información y así proceder al último paso a seguir, el cual fue la presentación de las recomendaciones nutricionales a la población universitaria gracias a las redes sociales de la coordinación de la carrera.

### **Relación de cada etapa con el tiempo estimado.**

Ante la pandemia, se enfrentó un periodo de inactividad por parte de la universidad, sin embargo, el hecho de haber concluido la licenciatura por medio de la modalidad a distancia, me orilló a empezar a buscar recursos para sobrellevar una estabilidad económica, por mi parte, esto es mencionado ya que, durante mi proyecto de investigación, cada etapa de esta fue desarrollada, en un tiempo donde mis actividades demandaban tiempo, porque logré conseguir un trabajo en un curso de preparación para poder aspirar a entrar a la preparatoria, como docente de biología. Fue así como cada etapa de la investigación fue organizada y fechada con un mes para poder así cumplir con cada obligación, compromiso y responsabilidad durante estos seis meses. El tiempo aproximado dedicado a mi proyecto de investigación eran de dos a cuatro horas diarias, entre la lectura de los artículos, el realizar resúmenes para poder así redactar cada apartado del proyecto. Para el material didáctico, hubo situaciones en donde no sé sabía como generar un recurso efectivo y accesible, tanto para poder generar impacto cumpliendo los objetivos de la investigación, como también sin afectar tanto mi economía, después de una

valoración se optó por crear y generar los posters para la comunidad universitaria, el tiempo en realidad para la generación del material didáctico fue mas corta, por el hecho de ya tener la información, organizada.

#### **X. OBJETIVOS Y METAS ALCAZADAS**

Dentro del periodo estipulado para la elaboración del proyecto como método de liberación del servicio social, se cumplieron satisfactoriamente los objetivos propuestos en la investigación, siendo esta de índole documental no existió mayor conflicto en la disposición y utilidad de las herramientas para cumplirlos. Es decir que se pudo, concluir satisfactoriamente la búsqueda de información para poder realizar el material didáctico que, era la parte angular del proyecto.

Es por eso que, una de las metas de mayor importancia alcanzada fue, poder otorgar una difusión, creativa y didáctica, adecuada a la tecnología por la situación de pandemia que se enfrenta en la actualidad, haciendo uso de las redes sociales de la Coordinación de la Carrera de Nutrición, existió la posibilidad de entregarle a la comunidad universitaria, herramientas de apoyo para poder sustentarse y asegurar aun más un regreso a las actividades presenciales con mayor seguridad y teniendo en cuenta que la prevención, es primordial para poder seguir el camino hacia la nueva normalidad.

#### **XI. RESULTADOS Y CONSLUSIONES**

Los resultados y conclusiones de este proyecto de investigación se basaron en dos rubros importantes, el primero es la base documental que logró conseguirse y también el impacto que tuvo el material didáctico para poder dar una adecuada difusión a la información recopilada y así poder promover las principales recomendaciones nutricionales para disminuir la susceptibilidad de contagio de COVID 19.

Este material consiste en cuatro posters que, describen de manera sintetizada, creativa, divertida y concisa, las recomendaciones principales que la comunidad puede optar por seguir para un regreso seguro y confiable a las actividades presenciales.

Dicho material consta de la presentación del proyecto, recomendaciones nutricionales alimentarias y las recomendaciones nutricionales básicas para realizar actividad física, con base en, la información obtenida en esta investigación.

Se muestra a continuación el material didáctico presentado a la comunidad con fines de aportar información que la beneficie para obtener mayor seguridad y confianza para las actividades presenciales, así también haciéndoles notar de manera divertida el impacto benéfico de la prevención ante cualquier situación sanitaria.

Como labor social es imprescindible no dejar a un lado el objetivo y la meta de obtener como resultado algo que beneficie a la comunidad universitaria y la sociedad en general, es por eso que la piedra angular del proyecto de investigación fue el material didáctico ya que, al estar en difusión continua puede repercutir al cuidado e iniciativa de la población estudiantil a aplicar estas recomendaciones como método preventivo ante la situación de pandemia que se enfrenta.

De acuerdo con cada uno de los ítems para la evaluación de cada uno de los carteles se describe los siguiente:

## CARTEL A.



**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

# Nutriconsejos con UAMITO

LA COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN Y UAMITO ESTÁN LISTOS PARA DAR LOS MEJORES TIPS ANTE EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN LAS UNIDADES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA, CON EL FIN DE ACOMPAÑARTE EN EL PROCESO DE RE INTEGRACIÓN A LAS INSTALACIONES Y ACTIVIDADES ADEMÁS DE HACERTE SABER QUE ESTÁN CONTIGO.

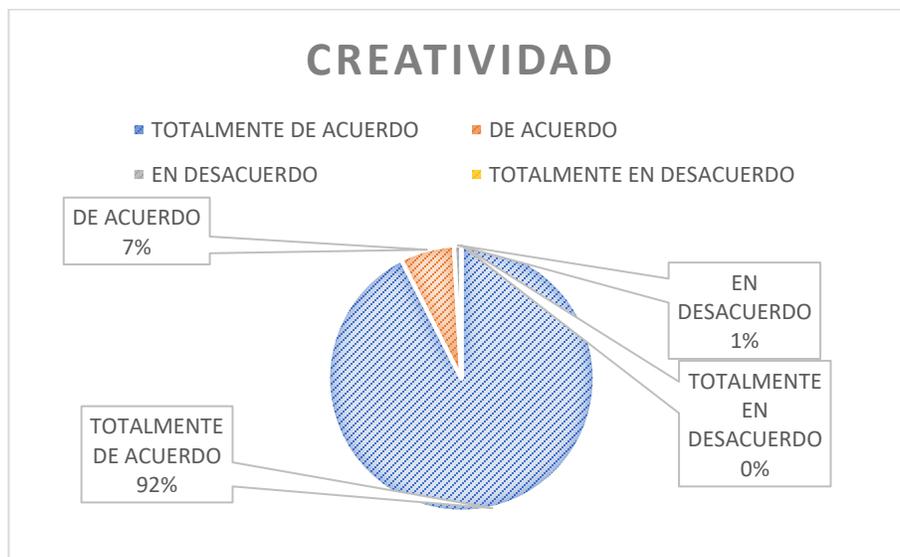


EMOCIONADOS ANTE EL PROYECTO, ESPERA VER A UAMITO DÁNDOLES LOS MEJORES CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE.

Estephany Barroso Gaytán

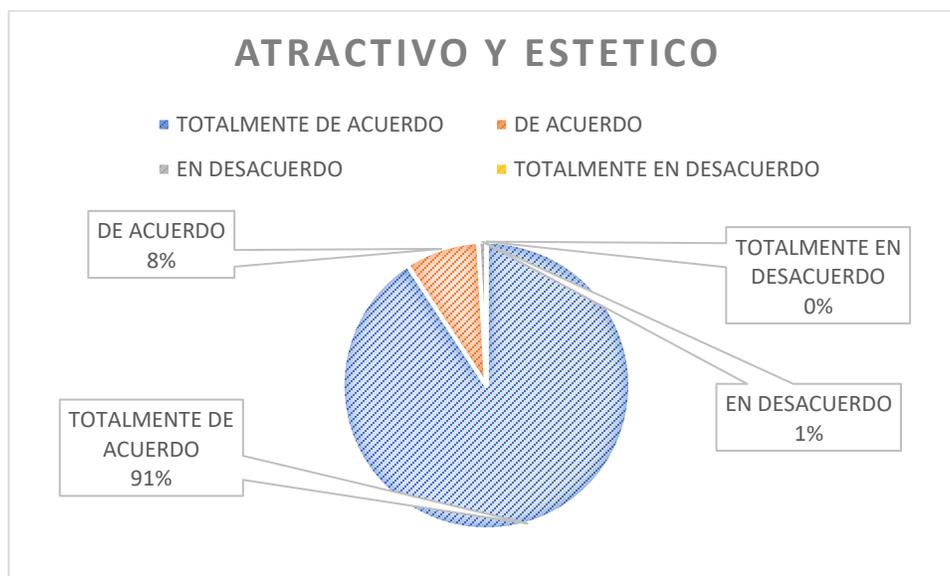
*FIGURA 01. Cartel de presentación.*

**El cartel es creativo;** respecto al cartel A, 522 personas estuvieron totalmente de acuerdo que el cartel es creativo, 37 personas optaron por estar de acuerdo y 05 personas en desacuerdo.



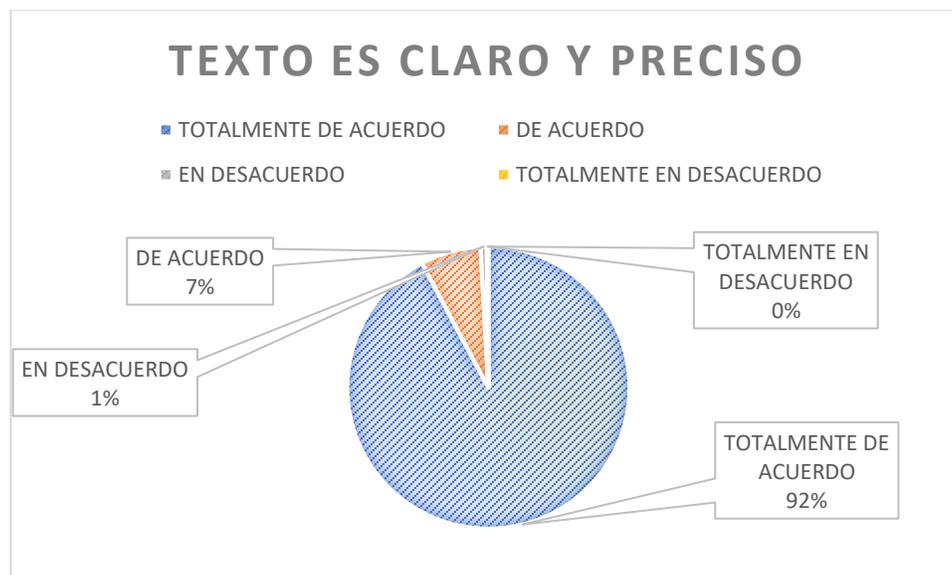
*Gráfica 01. Resultados porcentuales del primer ITEM para el CARTEL A.*

**El cartel es atractivo estéticamente;** 512 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 47 personas de acuerdo y 05 en desacuerdo.



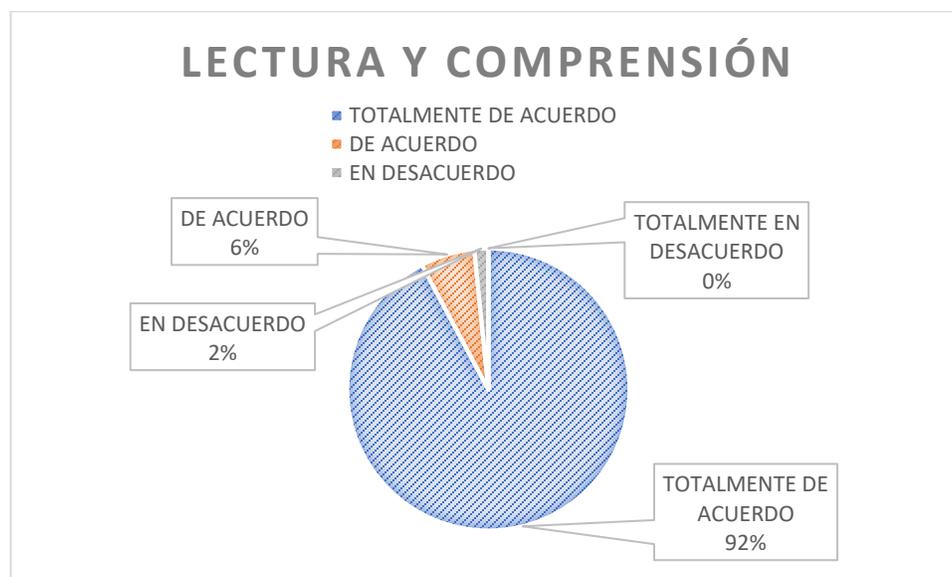
*Gráfica 02. Resultados porcentuales del segundo ITEM para el CARTEL A.*

**El texto es claro y preciso;** 520 totalmente de acuerdo, 39 de acuerdo, 04 desacuerdo, 01 totalmente en desacuerdo.



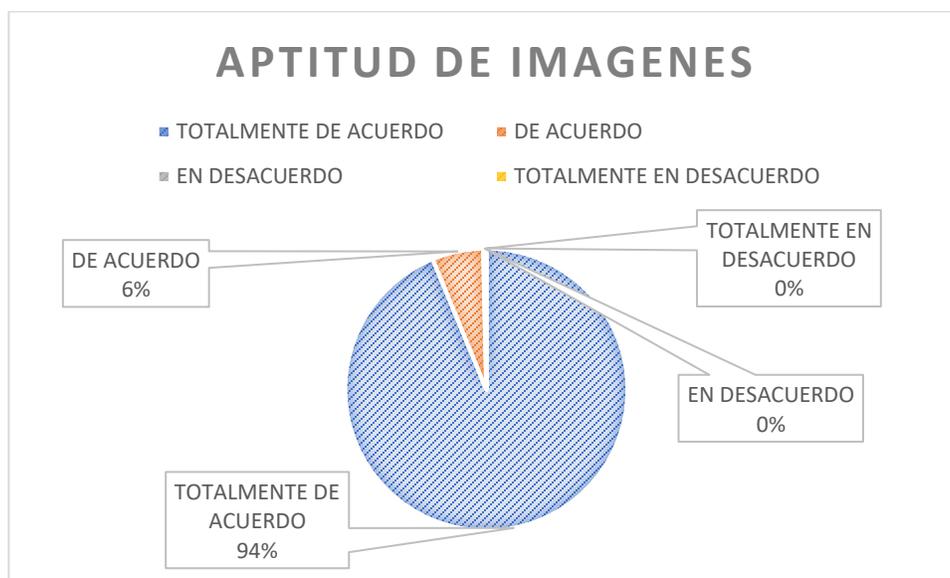
*Gráfica 03. Resultados porcentuales del tercer ITEM para el CARTEL A.*

**El cartel es de fácil lectura y comprensión del contenido;** 520 personas están totalmente de acuerdo, 35 estuvieron de acuerdo y solo 09 personas en desacuerdo.



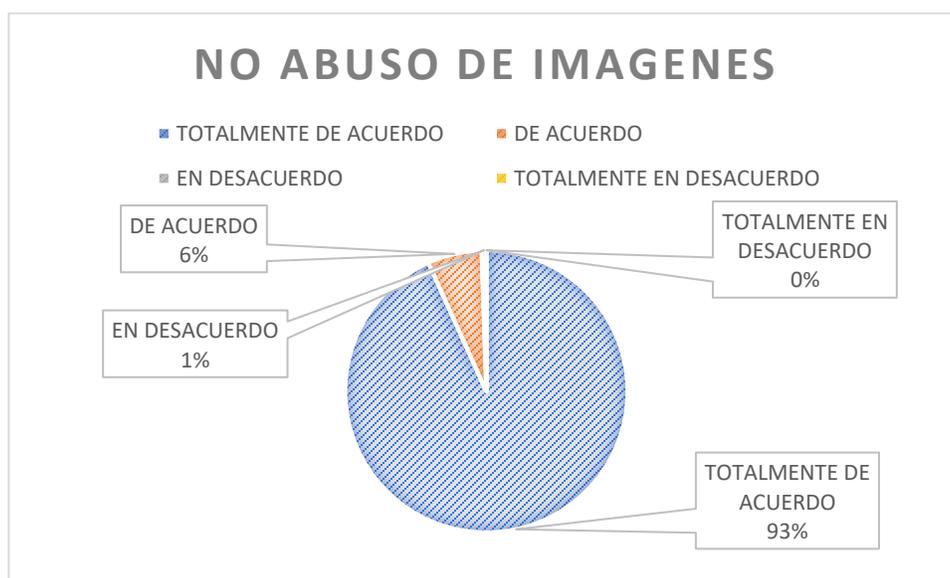
*Gráfica 04. Resultados porcentuales del cuarto ITEM para el CARTEL A.*

Las imágenes son aptas según el tema; 529 personas estuvieron en total acuerdo, 33 personas respondieron estar de acuerdo y 02 en desacuerdo.



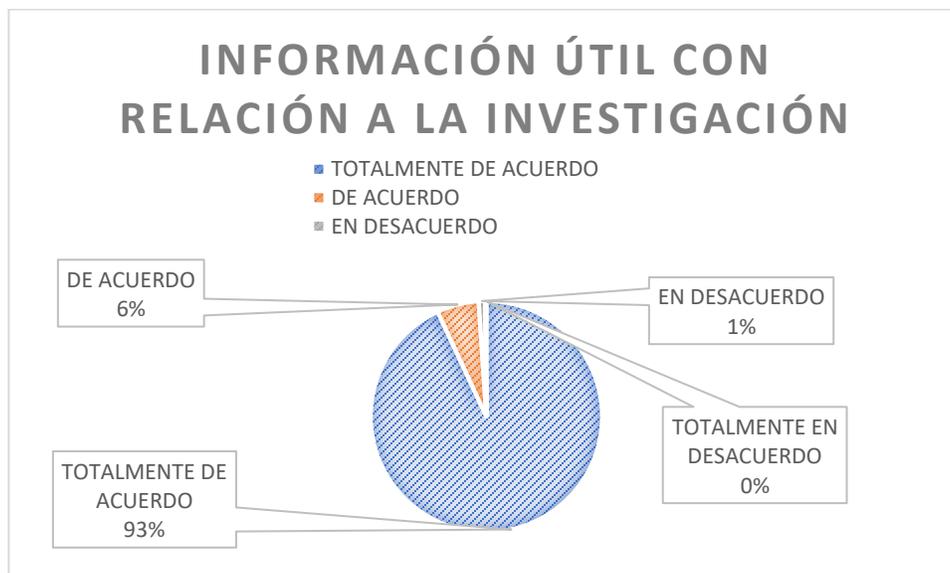
Gráfica 05. Resultados porcentuales del quinto ITEM para el CARTEL A.

No se abusa de imágenes que dificulten la comprensión del cartel; 526 personas respondieron estar en total acuerdo, 35 de acuerdo y 03 en desacuerdo.



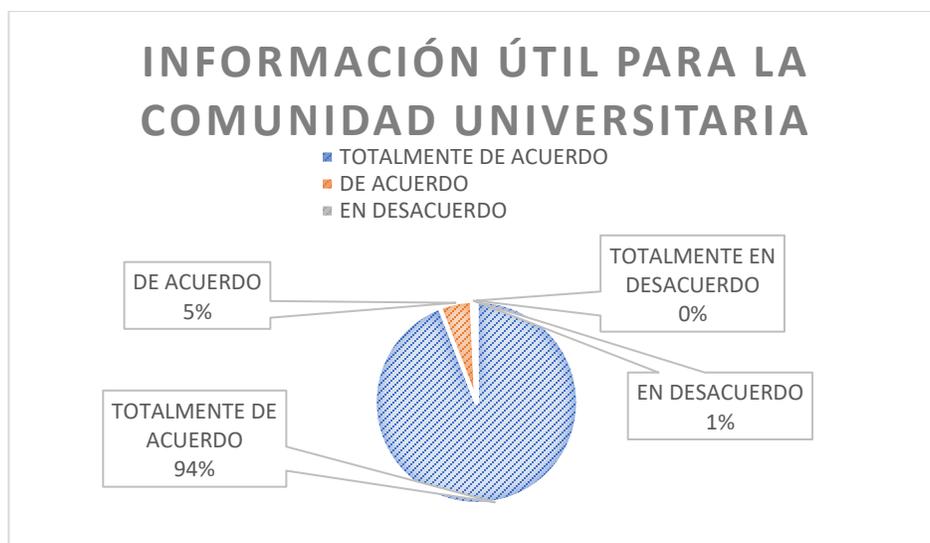
Gráfica 06. Resultados porcentuales del sexto ITEM para el CARTEL A.

**Contiene información útil con base en la investigación;** 525 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 33 personas en acuerdo, 05 en desacuerdo y 01 persona totalmente en desacuerdo.



*Gráfica 07. Resultados porcentuales del séptimo ÍTEM para el CARTEL A.*

**Contiene información útil para la comunidad universitaria;** 531 personas respondieron estar totalmente de acuerdo, 29 personas de acuerdo, 03 en desacuerdo y solo una persona en totalmente desacuerdo.



*Gráfica 08. Resultados porcentuales del octavo ÍTEM para el CARTEL A*

## CARTEL B.

# UAM XOCHIMILCO LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

*Recomendaciones nutricionales a estudiantes y trabajadores de la UAM Xochimilco, como método preventivo para disminuir la susceptibilidad a COVID - 19, ante el regreso a las actividades presenciales.*

## NUTRITIPS ANTE COVID-19

### CARBOHIDRATOS

El consumo de frutas y cereales integrales son las recomendaciones para evitar la susceptibilidad de contagio. Además se recomienda evitar alimentos que contengan exceso de azúcares tú ya sabes cuales.

### LIPIDOS

Las grasas son buenas pero a veces no tanto de los pambazos, el consumo de aguacate, semillas como las almendras, nueces, cacahuete y de algunas carnes como la de pescado nos ayudan al sistema inmune, es más hasta para el cerebro ¿Cómo ves?

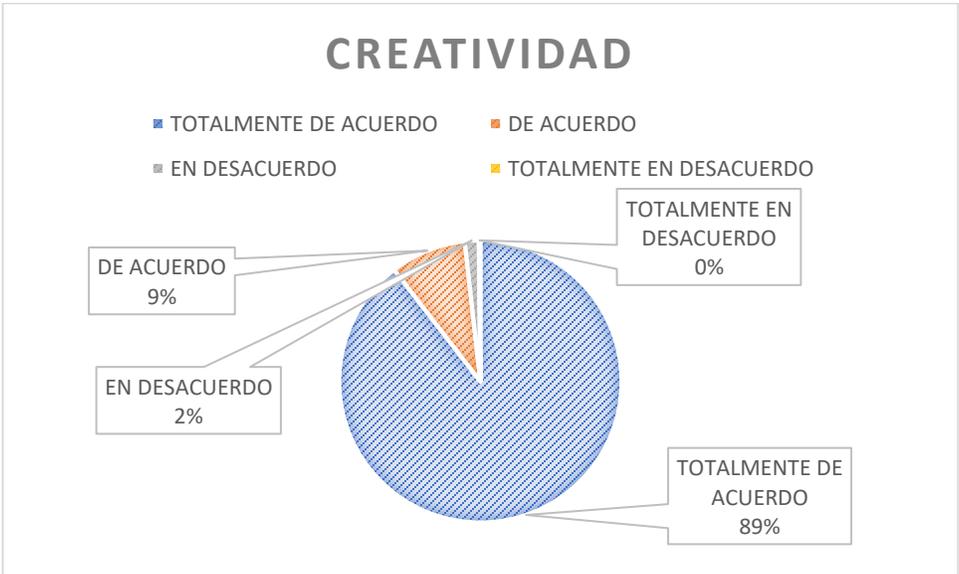
### PROTEÍNAS

Aquí es importante que las carnitas y la barbacoa de vez en cuando está bien, pero se recomienda el consumo de carne magra, una vez a la semana como la pechuguita de pollo y el pescado pero no frito ¡eh!

Estephany Barroso Gaytán

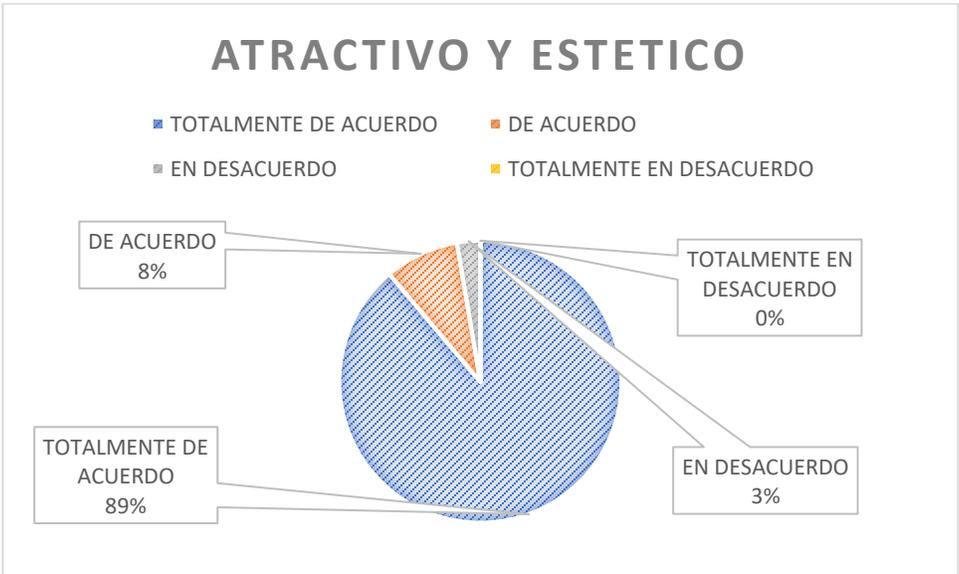
Figura 02. Cartel de macronutrientes.

**El cartel es creativo;** 505 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 49 personas optaron por estar de acuerdo, 09 personas votaron por estar en desacuerdo y una persona en total desacuerdo con la creatividad del cartel B.



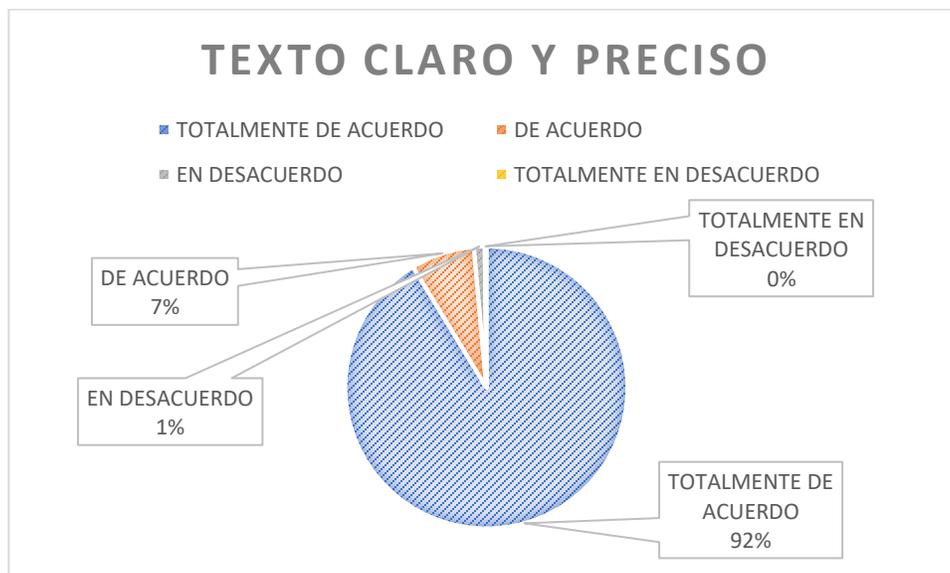
*Gráfica 09. Resultados porcentuales del primer ITEM para el CARTEL B*

**El cartel es atractivo estéticamente;** 501 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 48 personas de acuerdo y 15 en desacuerdo.



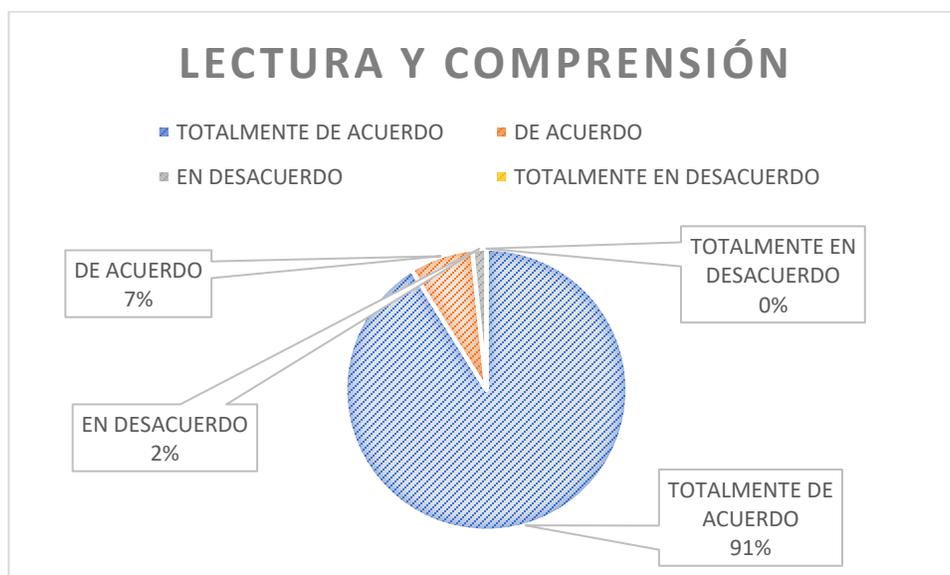
*Gráfica 10. Resultados porcentuales del segundo ITEM para el CARTEL B.*

**El texto es claro y preciso;** 515 personas votaron por totalmente de acuerdo, 41 personas estuvieron de acuerdo, 07 personas en desacuerdo y 01 persona totalmente en desacuerdo.



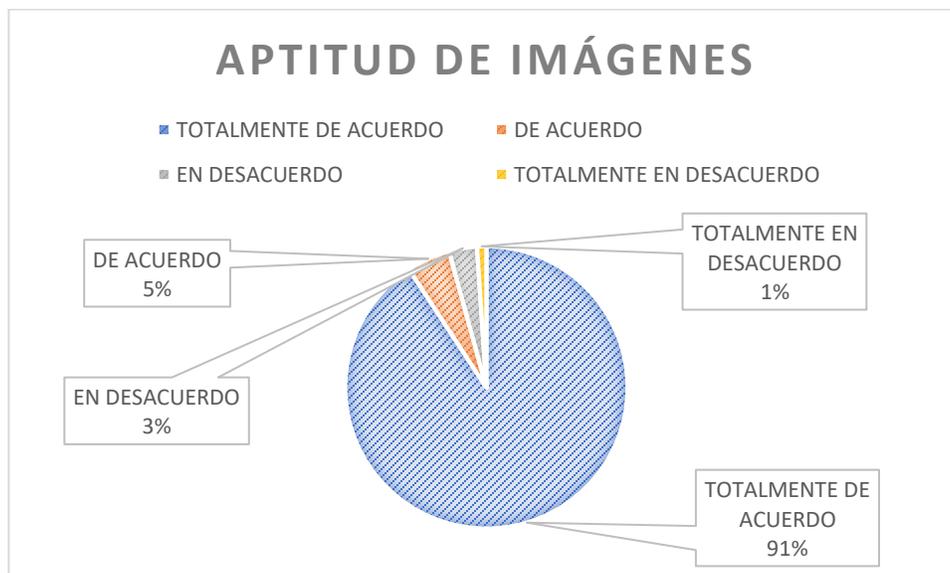
*Gráfica 11. Resultados porcentuales del tercer ITEM para el CARTEL B.*

**El cartel es de fácil lectura y comprensión del contenido;** 514 personas están totalmente de acuerdo, 41 estuvieron de acuerdo y solo 09 personas en desacuerdo.



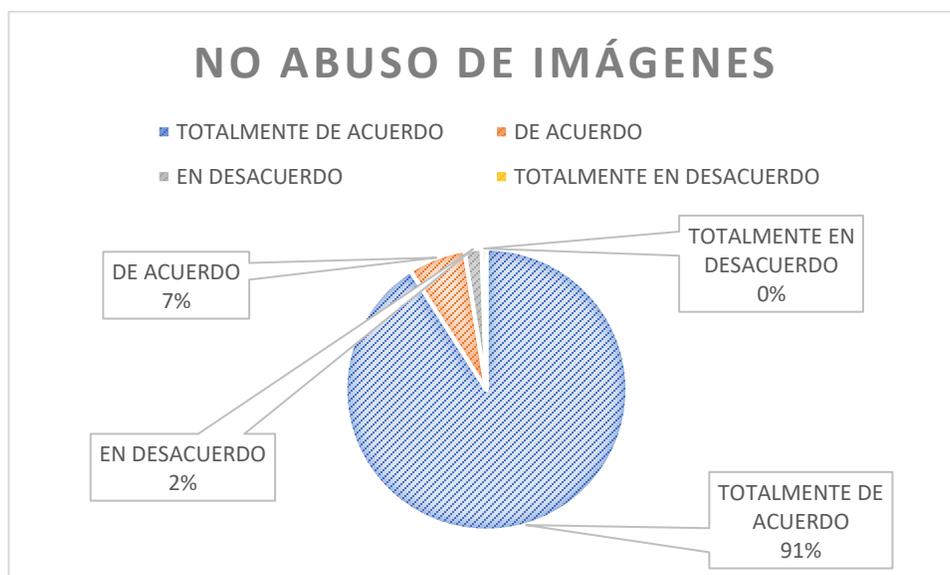
*Gráfica 12. Resultados porcentuales del cuarto ITEM para el CARTEL B.*

**Las imágenes son aptas según el tema;** 512 personas estuvieron en total acuerdo, 28 personas respondieron estar de acuerdo, 18 en desacuerdo y 06 personas en total desacuerdo.



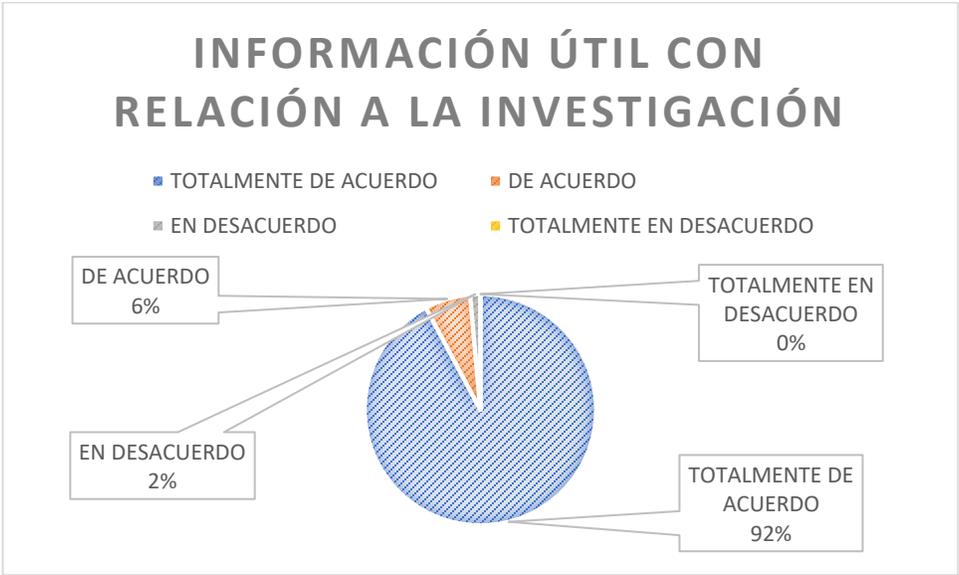
*Gráfica 13. Resultados porcentuales del quinto ÍTEM para el CARTEL B.*

**No se abusa de imágenes que dificulten la comprensión del cartel;** 513 personas respondieron estar en total acuerdo, 37 de acuerdo y 11 en desacuerdo y 03 personas totalmente en desacuerdo.



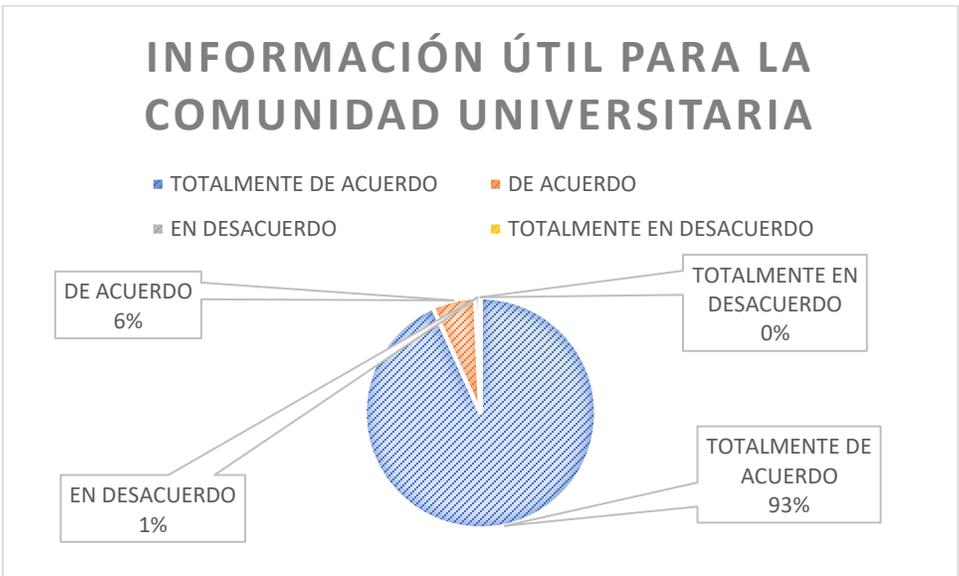
*Gráfica 14. Resultados porcentuales del sexto ÍTEM para el CARTEL B.*

**Contiene información útil con base en la investigación;** 520 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 36 personas en acuerdo y 08 personas en desacuerdo.



Gráfica 15. Resultados porcentuales del séptimo ITEM para el CARTEL B.

**Contiene información útil para la comunidad universitaria;** 526 personas respondieron estar totalmente de acuerdo, 34 personas de acuerdo y 04 personas en desacuerdo.



Gráfica 16. Resultados porcentuales del octavo ITEM para el CARTEL B.

## CARTEL C.



Es por eso que te paso el tip de caminar y despejarte moviendo el cuerpo al ritmo de la chona una vez al día mínimo 30 min. Hasta aquí mi reporte Joaquín.

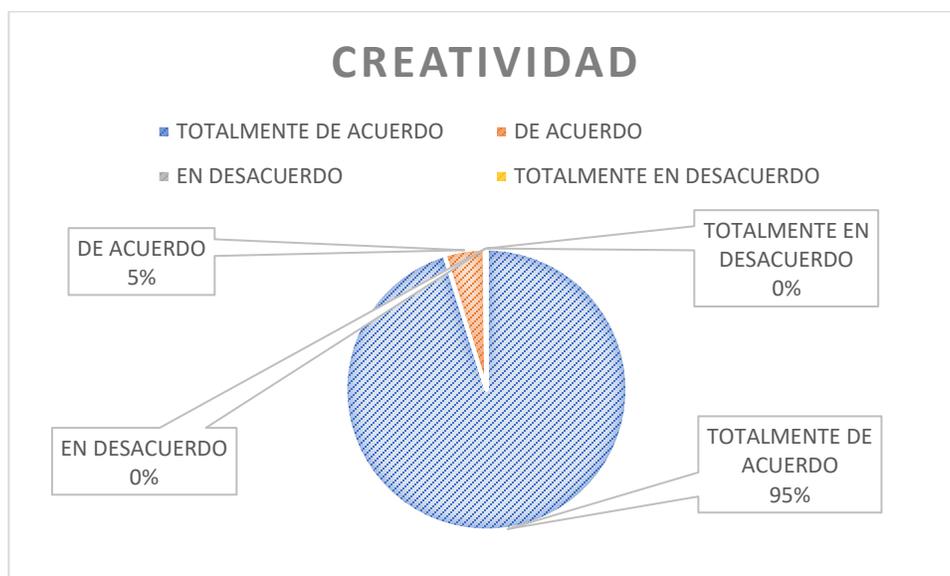
## UAMITO EN NUTRITIPS

### UNIDOS ANTE LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR COVID

Recomendaciones nutricionales a estudiantes y trabajadores de la UAM Xochimilco, como método preventivo para disminuir la susceptibilidad a COVID - 19, ante el regreso a las actividades presenciales.  
Estephany Barroso Gaytán.

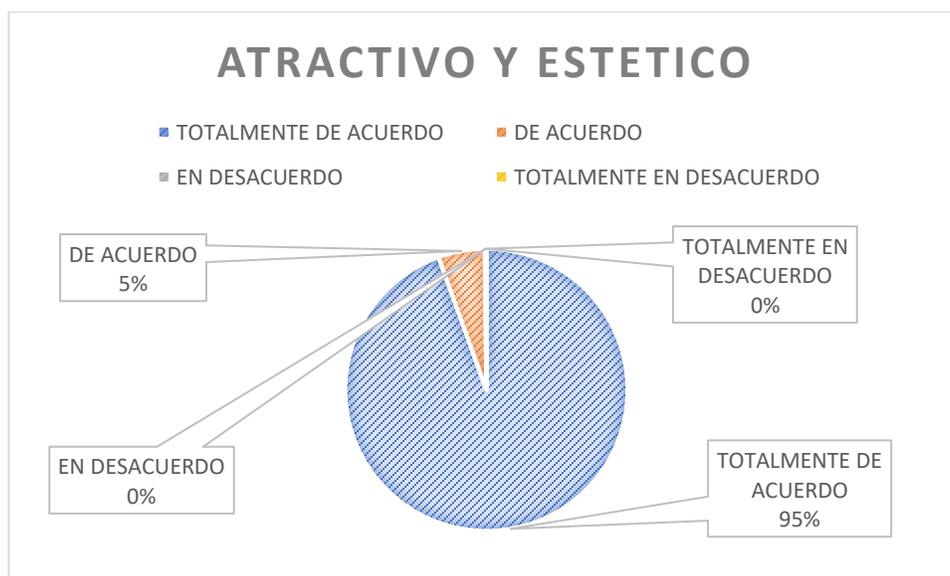
FIGURA 03. Cartel de recomendaciones de actividad física.

**El cartel es creativo;** 537 personas respondieron estar totalmente de acuerdo con la creatividad del cartel, 26 personas de acuerdo y solo una persona en desacuerdo.



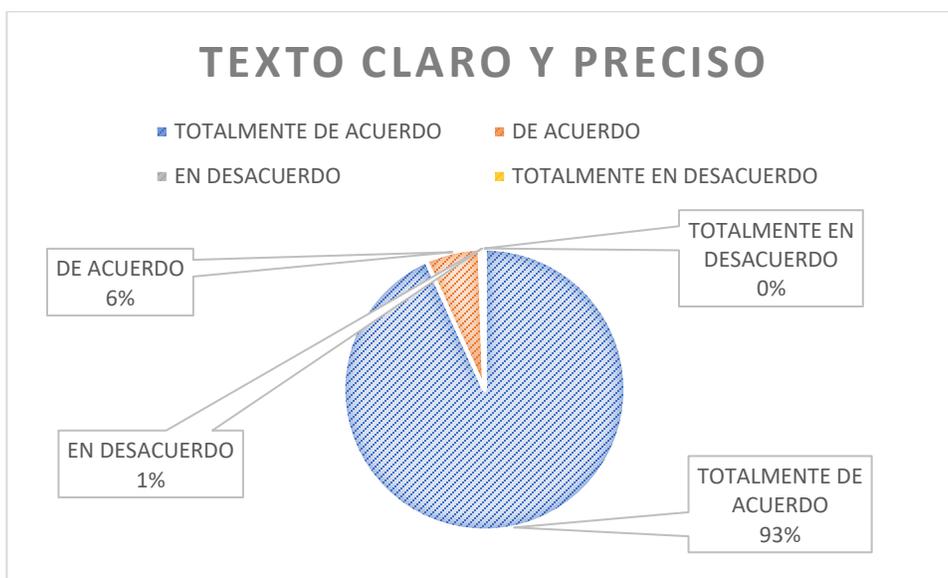
*Gráfica 17. Resultados porcentuales del primer ÍTEM para el CARTEL C.*

**El cartel es atractivo estéticamente;** 533 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 30 personas de acuerdo y una persona en desacuerdo.



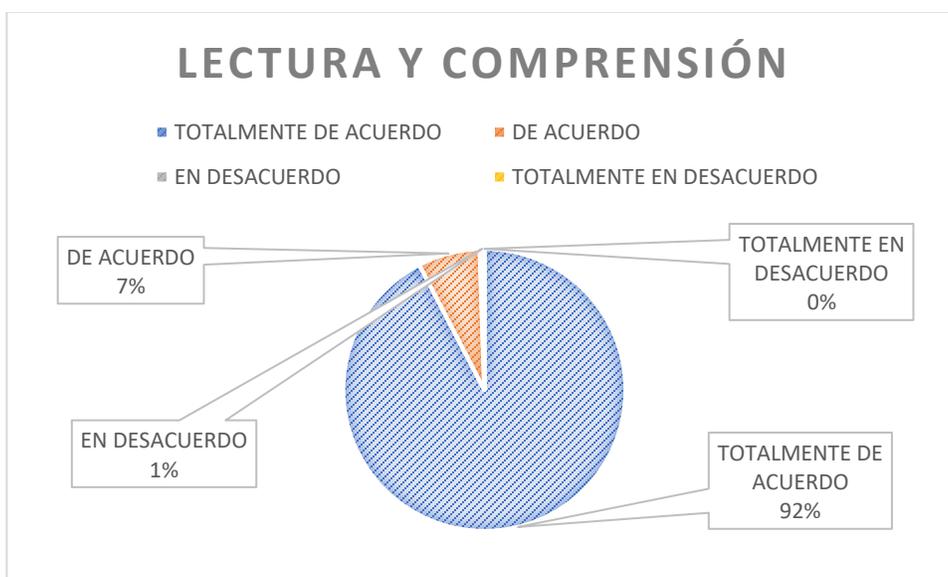
*Gráfica 18. Resultados porcentuales del segundo ÍTEM para el CARTEL C.*

**El texto es claro y preciso;** 526 totalmente de acuerdo, 35 personas votaron por estar de acuerdo y 03 personas desacuerdo.



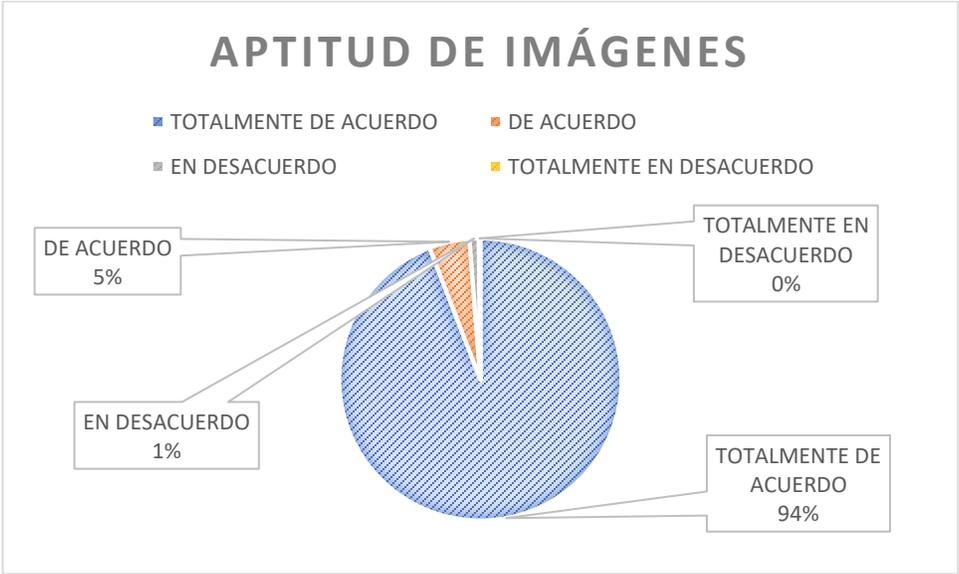
*Gráfica 19. Resultados porcentuales del tercer ÍTEM para el CARTEL C.*

**El cartel es de fácil lectura y comprensión del contenido;** 521 personas están totalmente de acuerdo, 40 estuvieron de acuerdo y solo 03 personas en desacuerdo.



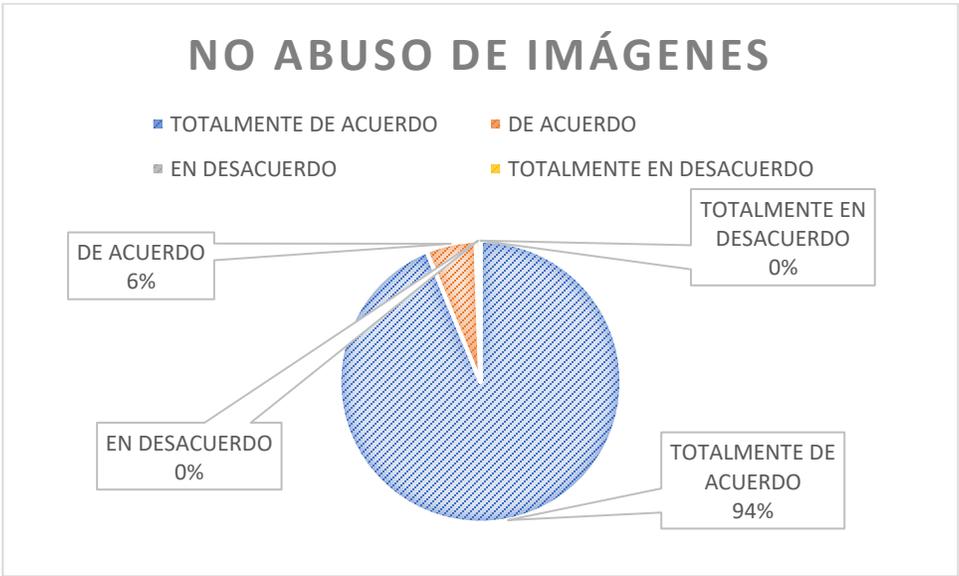
*Gráfica 20. Resultados porcentuales del cuarto ÍTEM para el CARTEL C.*

**Las imágenes son aptas según el tema;** 531 personas estuvieron en total acuerdo, 26 personas respondieron estar de acuerdo, 06 en desacuerdo y una persona votó por estar totalmente en desacuerdo.



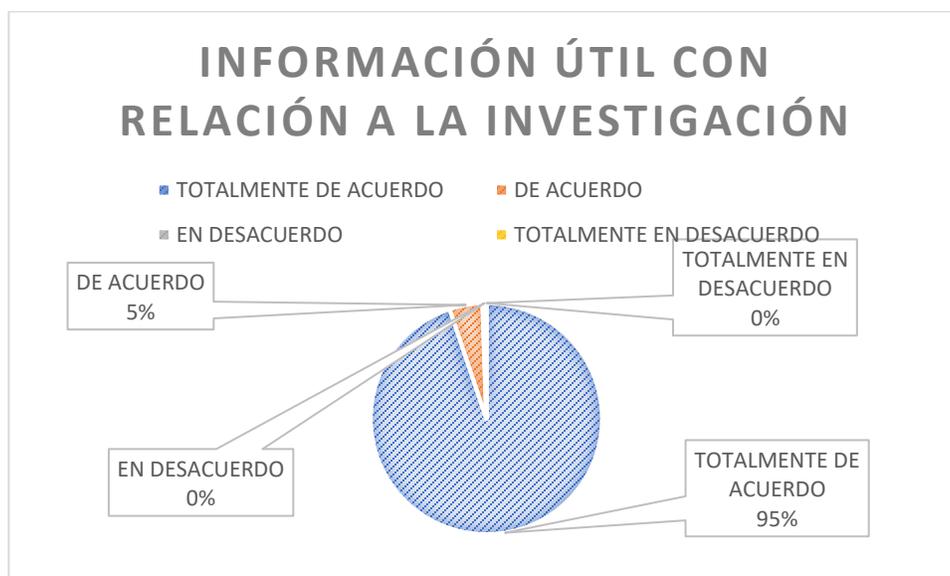
*Gráfica 21. Resultados porcentuales del quinto ITEM para el CARTEL C.*

**No se abusa de imágenes que dificulten la comprensión del cartel;** 529 personas respondieron estar en total acuerdo, 32 de acuerdo y 03 en desacuerdo.



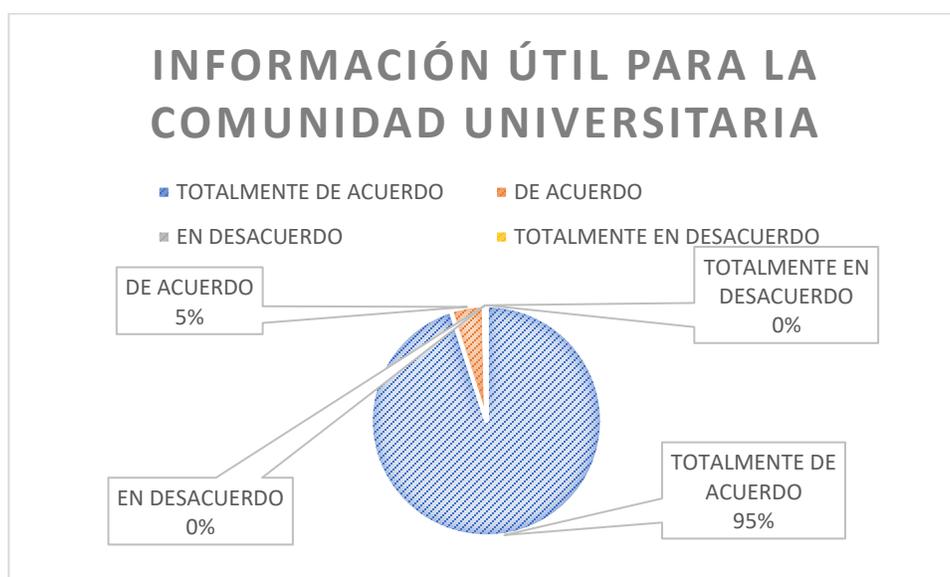
*Gráfica 22. Resultados porcentuales del sexto ITEM para el CARTEL C.*

**Contiene información útil con base en la investigación;** 535 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 26 personas en acuerdo y 03 en desacuerdo.



*Gráfica 23. Resultados porcentuales del séptimo ÍTEM para el CARTEL C.*

**Contiene información útil para la comunidad universitaria;** 536 personas respondieron estar totalmente de acuerdo, 26 personas de acuerdo y 02 en desacuerdo.



*Gráfica 24. Resultados porcentuales del octavo ÍTEM para el CARTEL C.*

## CARTEL D.

# RECORDATORIOS NUTRICIONALES IMPORTANTES DURANTE COVID



**¡Heeey Uameros!**

1 Recuerda consumir alimentos con las medidas de higiene propuestas, desinfectarlos y lavarlos ayudan a prevenir contagios no solo por COVID.

2 Es importante que consumas al menos una fruta fresca, lo recomendable es que sean 4 a 5 porciones diarias.

3 Las verduras son a libre demanda, es momento de sacar con las espinacas el popeye que llevamos dentro.

4 Mantener sana distancia es útil así como también tomar agua, te recomiendo de guayaba con naranja solo ojo con excedernos de azúcar.

5 Si podemos darnos gusto de vez en cuando pero también es importante fomentar la prevención, este consejo te doy porque tu fiel amigo Uamito soy.

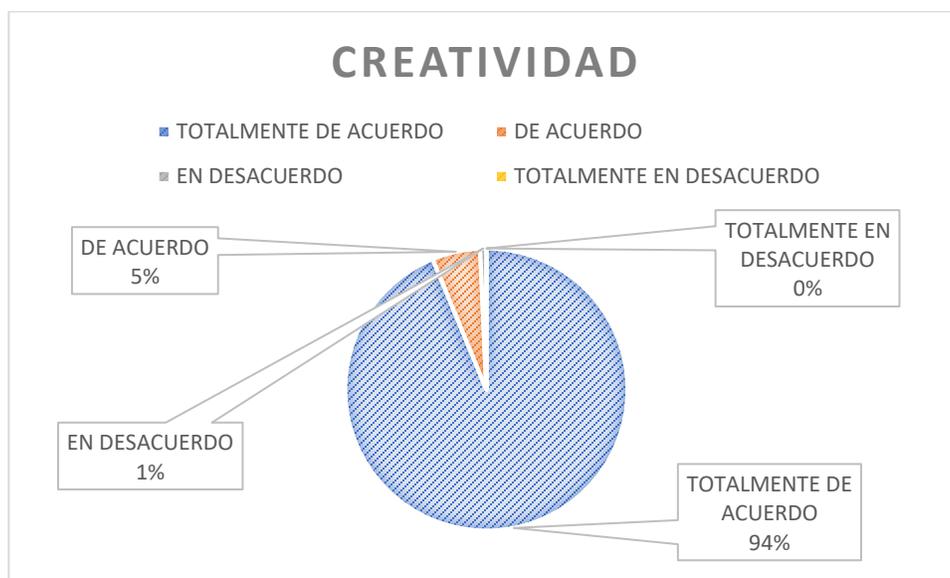
**HASTA LA PRÓXIMA UAMEROS** 

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES A ESTUDIANTES Y TRABAJADORES DE LA UAM XOCHIMILCO, COMO MÉTODO PREVENTIVO PARA DISMINUIR LA SUSCEPTIBILIDAD A COVID - 19, ANTE EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES. ESTEPHAN BBARROSO GAYTÁN.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco  
Casa abierta al tiempo

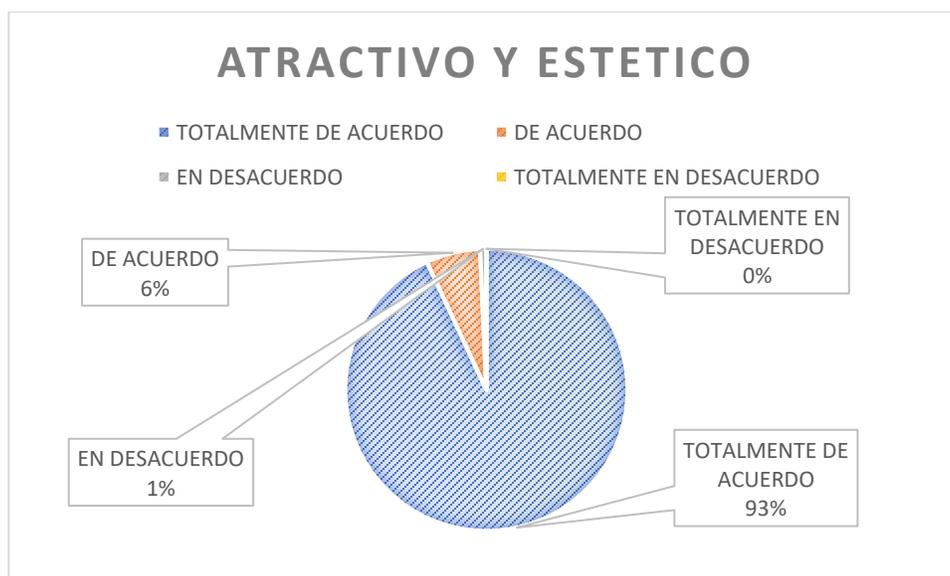
FIGURA 04. Recomendaciones nutricionales generales.

**El cartel es creativo;** 529 personas votaron por estar totalmente de acuerdo, 31 personas dijeron estar de acuerdo y 04 personas en desacuerdo.



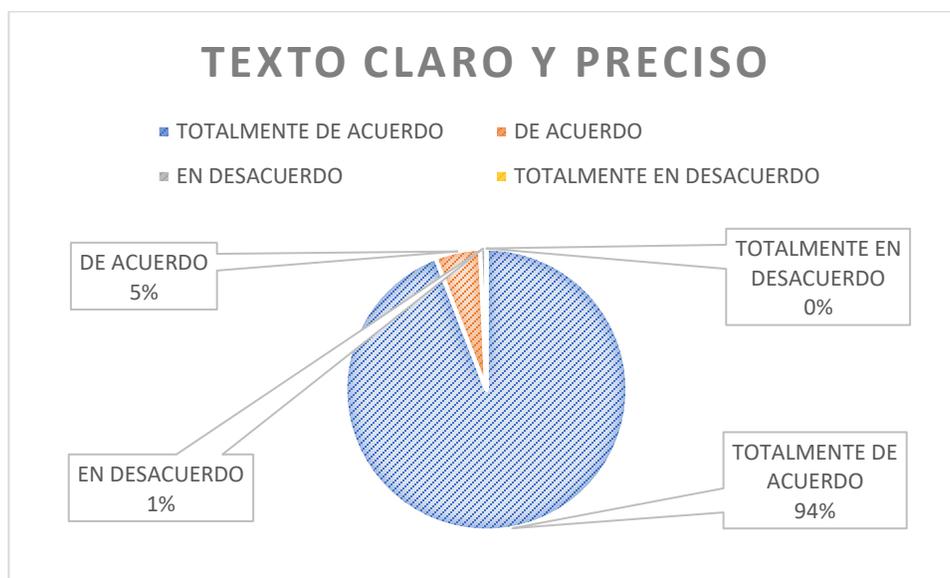
Gráfica 25. Resultados porcentuales del primer ITEM para el CARTEL D.

**El cartel es atractivo estéticamente;** 525 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 35 personas de acuerdo y 04 en desacuerdo.



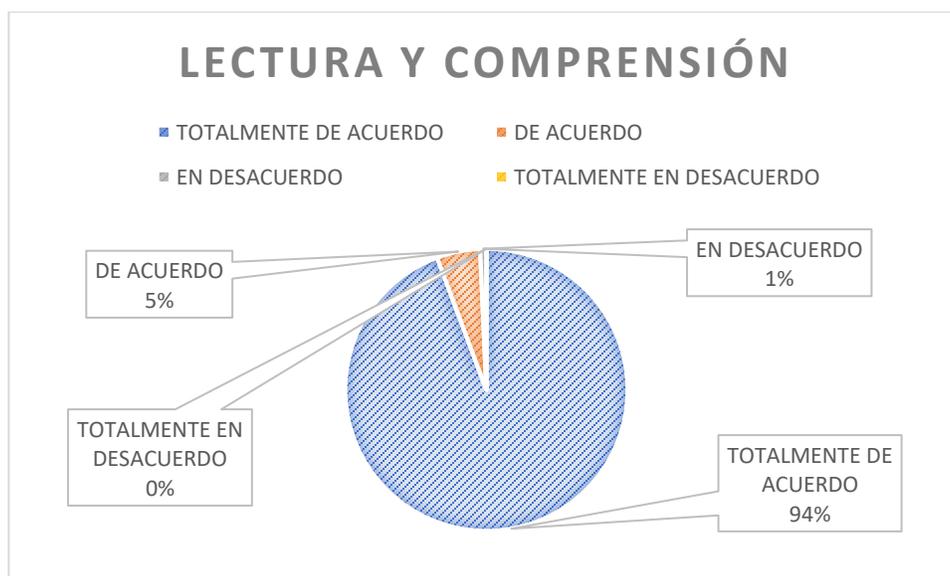
Gráfica 26. Resultados porcentuales del segundo ITEM para el CARTEL D.

**El texto es claro y preciso;** 531 totalmente de acuerdo, 29 de acuerdo y 04 personas en desacuerdo.



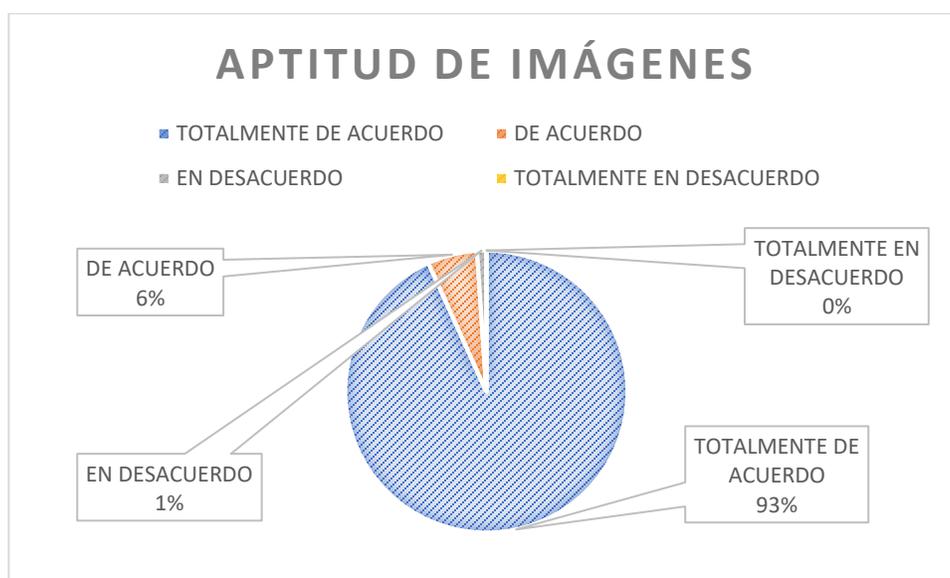
*Gráfica 27. Resultados porcentuales del tercer ÍTEM para el CARTEL D.*

**El cartel es de fácil lectura y comprensión del contenido;** 532 personas están totalmente de acuerdo, 28 estuvieron de acuerdo y solo 04 personas en desacuerdo.



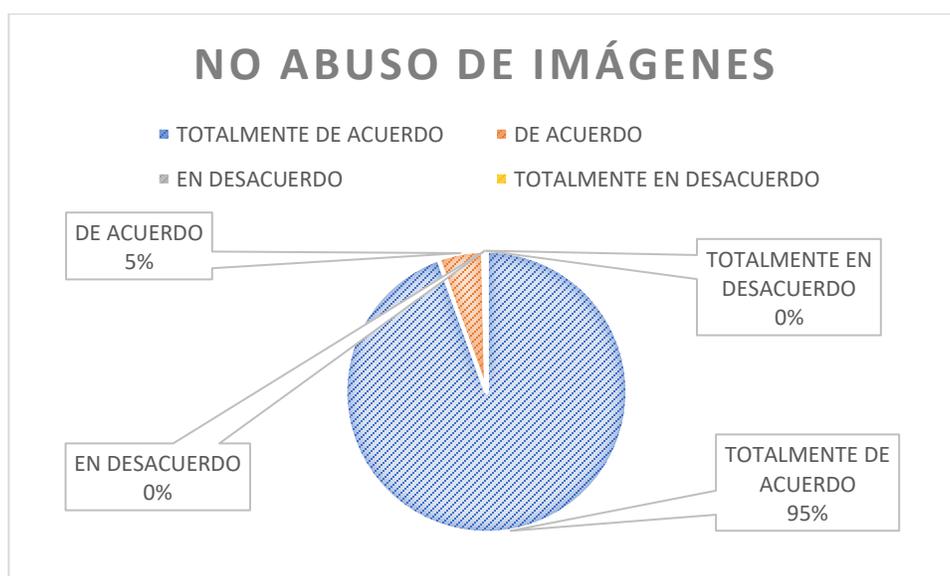
*Gráfica 28. Resultados porcentuales del cuarto ÍTEM para el CARTEL D.*

Las imágenes son aptas según el tema; 526 personas estuvieron en total acuerdo, 32 personas respondieron estar de acuerdo y 06 en desacuerdo.



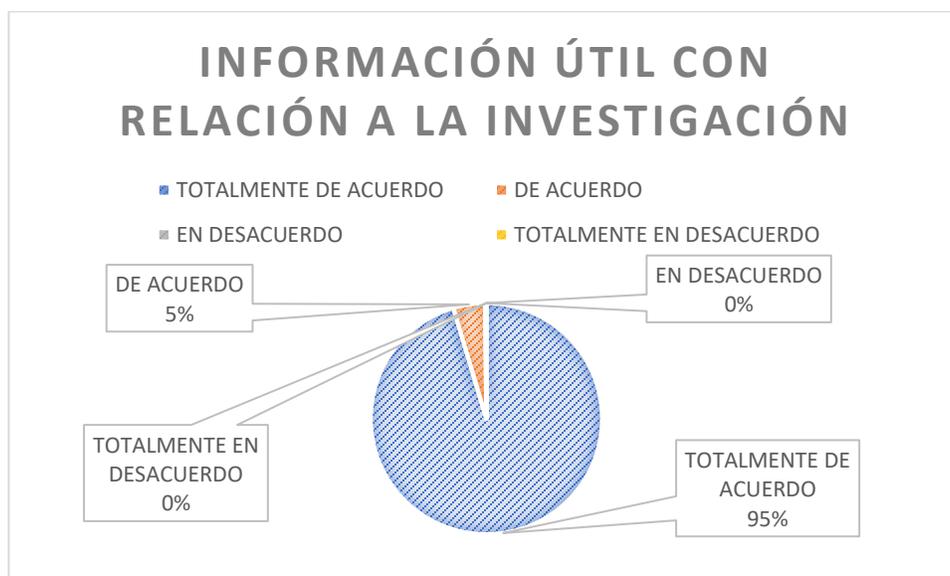
Gráfica 29. Resultados porcentuales del quinto ÍTEM para el CARTEL D.

No se abusa de imágenes que dificulten la comprensión del cartel; 533 personas respondieron estar en total acuerdo, 29 de acuerdo y 02 en desacuerdo.



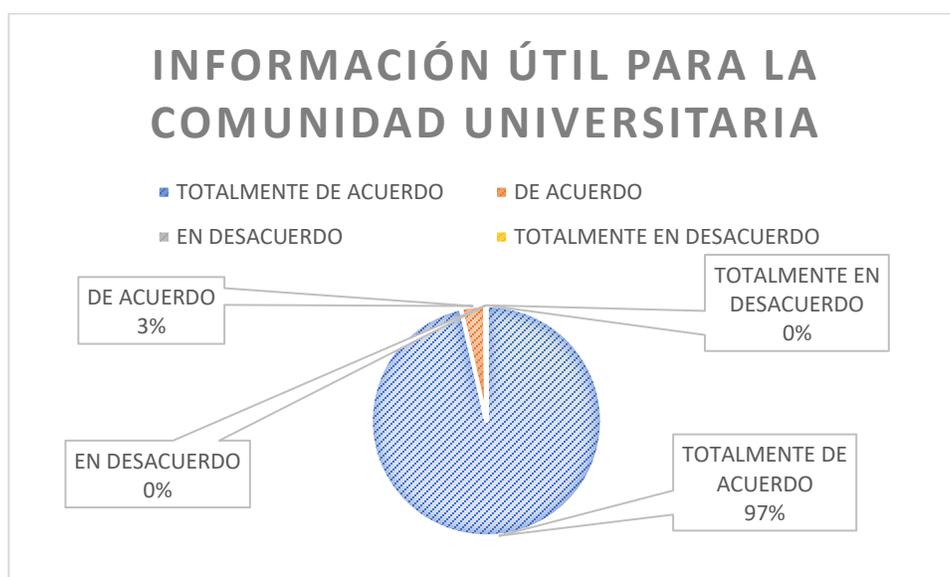
Gráfica 30. Resultados porcentuales del sexto ÍTEM para el CARTEL D.

**Contiene información útil con base en la investigación;** 538 personas estuvieron totalmente de acuerdo, 25 personas en acuerdo y 01 persona en desacuerdo.



*Gráfica 31. Resultados porcentuales del séptimo ÍTEM para el CARTEL D.*

**Contiene información útil para la comunidad universitaria;** 544 personas respondieron estar totalmente de acuerdo, 19 personas de acuerdo y solo una persona en desacuerdo con la información contenida en el cartel.



*Gráfica 32. Resultados porcentuales del octavo ÍTEM para el CARTEL D.*

De acuerdo con los resultados obtenidos en cada uno de los ítems, por cada cartel que se presentó, se constata que el grado de aceptación es favorable por arriba del 90% en la totalidad de los 32 ítems en total, para evaluar cada uno de los carteles que formaron parte del material didáctico de dicha investigación.

Es decir que de manera conjunta considerando la investigación documental como el material didáctico, los datos obtenidos, establecen que pudieron proporcionar una información basada en evidencia que, ayudó a formular una satisfactoria difusión, acorde nos menciona el proyecto que es factible seguir para poder disminuir la susceptibilidad de contagios por COVID – 19.

Con base en la información que constata que una comunicación efectiva y asertiva por el medio que sea repercute de manera positiva en la población en donde se ejerce dicha comunicación, además de buscar los recursos convenientes a pesar de las dificultades que se lleguen a presentar (en el caso del confinamiento por la pandemia), la sociedad no se permite perder de una comunicación total, es por eso que favoreció el medio digital para el propósito de esta investigación, para así seguir con la difusión de información certera que pudiese ayudar para saber como prevenir y estar preparados ante un regreso a las actividades de manera presencial. Sin embargo, es claro que una investigación de esta índole requiere de otras herramientas para enriquecerla, un ejemplo claro es el poder entrevistar a la población y conocer sus necesidades y también inquietudes por el tema que se presento en el proyecto; existieron varias circunstancias como el tiempo que no hizo posible poder elaborar un proyecto con mayor impacto.

**MATERIAL DIDACTICO. CARTELES.**

**POSTERS A. PRESENTACIÓN DE LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES A LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA.**



**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

## Nutriconsejos con UAMITO

LA COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN Y UAMITO ESTÁN LISTOS PARA DAR LOS MEJORES TIPS ANTE EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN LAS UNIDADES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA, CON EL FIN DE ACOMPAÑARTE EN EL PROCESO DE RE INTEGRACIÓN A LAS INSTALACIONES Y ACTIVIDADES ADEMÁS DE HACERTE SABER QUE ESTÁN CONTIGO.



EMOCIONADOS ANTE EL PROYECTO, ESPERA VER A UAMITO DÁNDOLES LOS MEJORES CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE.

Estephany Barroso Gaytán

## POSTER B. RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN BÁSICAS.

### UAM XOCHIMILCO LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

*Recomendaciones nutricionales a estudiantes y trabajadores de la UAM Xochimilco, como método preventivo para disminuir la susceptibilidad a COVID - 19, ante el regreso a las actividades presenciales.*

#### NUTRITIPS ANTE COVID-19

##### CARBOHIDRATOS

El consumo de frutas y cereales integrales son las recomendaciones para evitar la susceptibilidad de contagio. Además se recomienda evitar alimentos que contengan exceso de azúcares tú ya sabes cuales.

##### LÍPIDOS

Las grasas son buenas pero a veces no tanto de los pambazos, el consumo de aguacate, semillas como las almendras, nueces, cacahuete y de algunas carnes como la de pescado nos ayudan al sistema inmune, es más hasta para el cerebro ¿Cómo ves?

##### PROTEÍNAS

Aquí es importante que las carnitas y la barbacoa de vez en cuando está bien, pero se recomienda el consumo de carne magra, una vez a la semana como la pechuguita de pollo y el pescado pero no frito ¡eh!

Estephany Barroso Gaytán

## POSTER C. RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA.



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco



¡Hola uamer@s!  
Paso a recordarles  
que realizar al  
menos 30 min de  
actividad física  
diarios, ayuda a tu  
sistema inmune a  
ponerse abusado.

Actividad  
física

Es por eso que te paso el tip de caminar y despejarte moviendo el cuerpo al ritmo de la chona una vez al día mínimo 30 min. Hasta aquí mi reporte Joaquín.

## UAMITO EN NUTRITIPS

**UNIDOS ANTE LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR COVID**

Recomendaciones nutricionales a estudiantes y trabajadores de la UAM Xochimilco, como método preventivo para disminuir la susceptibilidad a COVID - 19, ante el regreso a las actividades presenciales.  
Estephany Barroso Gaytán.

## POSTER D. RECOMENDACIONES GENERALES Y TÉRMINO DE LA PRESENTACIÓN DEL MATERIAL DIDÁCTICO.

### RECORDATORIOS NUTRICIONALES IMPORTANTES DURANTE COVID



**¡Heey Uameros!**

- 1 Recuerda consumir alimentos con las medidas de higiene propuestas, desinfectarlos y lavarlos ayudan a prevenir contagios no solo por COVID.
- 2 Es importante que consumas al menos una fruta fresca, lo recomendable es que sean 4 a 5 porciones diarias.
- 3 Las verduras son a libre demanda, es momento de sacar con las espinacas el popeye que llevamos dentro.
- 4 Mantener sana distancia es útil así como también tomar agua, te recomiendo de guayaba con naranja solo ojo con excedernos de azúcar.
- 5 Si podemos darnos gusto de vez en cuando pero también es importante fomentar la prevención, este consejo te doy porque tu fiel amigo Uamito soy.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES A ESTUDIANTES Y TRABAJADORES DE LA UAM XOCHIMILCO, COMO MÉTODO PREVENTIVO PARA DISMINUIR LA SUSCEPTIBILIDAD A COVID - 19, ANTE EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES. ESTEPHAN BBARROSO GAYTÁN.

**HASTA LA PRÓXIMA UAMEROS** 



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco

## **CONCLUSIONES**

A pesar de ser una enfermedad que ha traído tantos problemas y en los cuales todos los países están enfocados, hasta el día de hoy no se tiene un tratamiento farmacológico ni nutricionalmente establecido para las personas que se contagien con este virus, pues se han hecho muchas pruebas y mucho han ayudado pero la eficacia de los tratamientos ha sido a través de una combinación de medidas y no solo del efecto de algo específicamente. Por lo cual se espera que con la vacunación y este tipo de información que se están estableciendo en muchos países se puedan disminuir los contagios con el fin de poder contar con más tiempo para desarrollar un abordaje correcto y más personalizado para el Sars-Cov-2.

Es así que se menciona todo lo anterior con la intención de contribuir a que el regreso a las actividades presenciales sea lo más seguras y confiables posibles, teniendo presente las medidas de higiene necesarias así como también estas recomendaciones nutricionales para hacer frente a este problema mundial que al parecer no tiene fin, sin embargo se sigue luchando para contenerlo y poder tener una nueva normalidad sin miedo y con seguridad de querer y poder restablecer nuestras actividades cotidianas.

## **XII. RECOMENDACIONES**

Ante la situación actual que se enfrenta de manera global, la principal recomendación es poder transmitir la información a beneficio de la comunidad universitaria, tanto trabajadores como estudiantes, esto con el propósito de contribuir al cuidado de la población universitaria de la unidad Xochimilco y otorgarle recursos factibles para mantener un estado de prevención y bienestar. Dicho propósito se puede alcanzar con la perseverancia y proactividad de la comunidad universitaria por seguir explotando cada herramienta otorgada por el alma mater y así seguir induciendo el camino de la investigación para fines beneficios tanto para los estudiantes como para la misma sociedad.

En este trabajo, se abordó como es que el campo nutricional ha demostrado que la alimentación es una parte fundamental y de suma importancia para la correcta lucha contra cualquier virus o bacteria que logre ingresar al organismo, ya que se ha confirmado que la presencia de algún tipo de desnutrición ocasiona una disminución en el funcionamiento del sistema inmune y por ende una mayor susceptibilidad de contagio.

Cabe mencionar que la prioridad de este trabajo fue encontrar información basada en evidencia que ayude a la población universitaria de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco a tener certeza de como tomar medidas preventivas ante la situación actual y por ende a un regreso a las actividades presenciales. Gracias a la encuesta realizada por la Universidad la cual respondió más del 50 por ciento de la población universitaria se sabe que la mayoría de los estudiantes utiliza medios de transporte público para trasladarse lo que hace evidente el contacto con multitudes, además de los tiempos y distancias de traslado, la carga emocional para la mayoría funge como un factor principal para poder realizar el reingreso a las actividades, contemplado que la mayoría también tiene a su alrededor personas que forman parte de poblaciones vulnerables como por ejemplo familiares con comorbilidades que no ayudan a querer atreverse a regresar. Considerando lo anterior es por eso que este trabajo se enfocó en buscar documentación que nos ayude a seguir en busca de un reingreso a las actividades presenciales, disminuyendo el riesgo de contagio por COVID.

Por lo mencionado anteriormente la investigación se basó en poder dar herramientas de utilidad con el fin de ser preventivas para evitar un contagio ante el regreso a las actividades presenciales lo cual se sugiere siempre que se sigan las recomendaciones generales fundamentadas en este trabajo de investigación, así también sin dejar a un lado la importancia que tiene una comunicación asertiva y efectiva al difundir de información basada en evidencias que propicie beneficios que se traducen en prevención sanitaria.

## INCONVENIENTES PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Para la aplicación de la encuesta se suscitaron varios inconvenientes uno de ellos fue la dificultad que persistió para fomentar e incentivar la participación de la comunidad universitaria, aunque la encuesta fue publicada en los medios digitales no logró la participación esperada por parte de la comunidad.

Aunado a eso, el tipo de respuesta en la sección de comentarios en repetidas ocasiones eran ofensivos, hilarantes, sarcásticos, menospreciando la investigación o en su defecto a la persona que se encargó para la difusión de la encuesta.

Estos inconvenientes, no podían ser controlados puesto que, la perspectiva de cada persona ante la iniciativa de la aplicación de la encuesta es independiente, como también se sabe, no se puede controlar al cien por ciento un algoritmo en redes sociales. Lo que provocó un retraso en cuestión del tiempo de entrega del presente informe.

### XIII. BIBLIOGRAFÍA

Aguirre Guerrero, J. P., & Pinango Núñez, M. S. (2021). Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19 año 2021. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11091>

Alejandra, L., Viviana, L., & Graciela, L. (2020). Protocolo de atención en el consultorio nutricional en el contexto COVID-19 con consentimiento informado. Recomendaciones de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND). *Diaeta*, 38(171), 49-55. <Http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v38n171/1852-7337-diaeta-38-171-49.pdf>

Alves Cunha Ana Luisa, Quispe Cornejo Armin A, Ávila Hilari Adrián, Valdivia Cayoja Adolfo, Chino Mendoza Juan Manuel, Vera Carrasco Oscar. Breve historia y fisiopatología del covid-19. Cuad. - Hosp. Clín. [Internet]. 2020 jul [citado 2022 Ene 11]; 61(1): 130-143. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/sciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S165267762020000100011&lng=es](http://www.scielo.org.bo/sciELO.php?script=sci_arttext&pid=S165267762020000100011&lng=es).

Anchatuña Checa, A. G. (2021). Identificación del efecto de las plantas medicinales y frutas frente a la Covid-19 en Iberoamérica. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33608>

Arabi Y., McClave S., Enteral Nutrition Should Not Be Given to Patients on Vasopressor Agents. Vol. 48, *Critical Care Medicine.*, 2020., p. 119–21.

Arenas-Moya, D. (2021). Lípidos en pacientes con COVID-19. *Medicina Interna de México*, 36(S4), 21-23. <Https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mims204h.pdf>

ASPEN., Recursos para médicos que atienden a pacientes con Coronavirus. [Internet] 4 de abril de 2020. [citado 2022 Ene 11] Disponible en [https://www.nutritioncare.org/Guidelines\\_and\\_Clinical\\_Resources/Resources\\_for\\_Clinicians\\_Caring\\_for\\_Patients\\_with\\_Coronavirus/](https://www.nutritioncare.org/Guidelines_and_Clinical_Resources/Resources_for_Clinicians_Caring_for_Patients_with_Coronavirus/)

Baena Morales, S., Tauler Riera, P., Aguiló Pons, A., & García Taibo, O. (2021). Recomendaciones de actividad física durante la pandemia de COVID-19: un enfoque práctico para diferentes grupos objetivo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 194-200.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000100194&script=sci\\_arttext&lng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000100194&script=sci_arttext&lng=pt)

Baud D., Dimopoulou Agri V., Gibson G., Reid G., Giannoni E., Using Probiotics to Flatten the Curve of Coronavirus Disease COVID-2019 Pandemic., *Frontiers in Public Health*. 2020;8.

BDA., Grupo de especialistas en cuidados intensivos orientan sobre el manejo de los servicios de nutrición y dietética durante la pandemia de COVID-19., 2020 abril 4., [citado 2022 Ene 12] Disponible en

<https://www.bda.uk.com/resource/criticalcaredietetics-guidance-covid-19.html>

Bermúdez C., Pereira F., Trejos-Gallego D., Pérez A., Puentes M., López L., Moncada E., Muñoz M., Olaya J., Chona M., Andrés B., Cárdenas C., Recomendaciones nutricionales de la Asociación colombiana de Nutrición Clínica para pacientes hospitalizados con infección por SARS-CoV-2. 2020 marzo 24., *Rev Fr Endocrino Clin* ;3(1). [citado 2022 Ene 10] Disponible en

<http://dx.doi.org/10.35454/rncm.v3n1.066>

Bernal, J., de Seguridad Alimentaria, O., Consultancy, G. N. P., Bonvecchio, A., & Gutiérrez, M. Recomendaciones nutricionales para el personal de salud y el personal esencial expuesto al Covid-19 en Latinoamérica.

<https://www.slan.org.ve/noticias/recomendaciones-nutricionales-personal-saludesencial-expuesto-covid-19-latinoamerica.asp>

Bscheider M., Butcher E., Inmunorregulación de vitamina D a través de células dendríticas., 2016 Julio., *Inmunología*.148(3):227–36.

Calderón, J. L. P., Gustavo, A. R. M., Castellanos, E. J. R., & Rojas, I. A. S. (2021). Recomendaciones para la realización de ejercicio físico en población con diagnóstico post-COVID-19. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 1(1), 15-15. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/183>

Cantarero, J. M. M. D. (2020). La importancia de una alimentación segura y saludable para la calidad de vida y la salud de las personas. *Alimentación*. [https://cariotipomh5.com/wpcontent/uploads/2020/02/Informe\\_Cariotipo\\_Alimentaci%C3%B3n-factor-clave-desalud-y-sostenibiliad.pdf#page=7](https://cariotipomh5.com/wpcontent/uploads/2020/02/Informe_Cariotipo_Alimentaci%C3%B3n-factor-clave-desalud-y-sostenibiliad.pdf#page=7)

Carr C., Maggini S., La vitamina C y función inmune. 2017 noviembre., *Nutrientes*. 3;9(11). [citado 2022 Ene 12] Disponible en <http://dx.doi.org/10.3390/nu9111211>

CEPAL, N. (2020). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe N° 10: hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/cb0217\\_es.pdf?Sequence=1](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/cb0217_es.pdf?Sequence=1)

Chancay, J. V., Yamunaque, Y. T., Ávila, J. B., Rigchag, S. S., Cantos, G. Y., Villalva, R. A., ... & Garaico, M. M. (2020). Importancia del control nutricional en los pacientes diabéticos durante la pandemia de COVID-19. *Diabetes Internacional*, 12(1), 39-43. [DOI:10.5281/zenodo.4381065](https://doi.org/10.5281/zenodo.4381065)

*Covid-19 síntomas: clasifican el coronavirus en 6 tipos según sus efectos.* (26 de diciembre de 2021). Obtenido de Redacción Médica: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/covid-sintomascoronavirus-clasificacion-tipos-efectos-2058>

De Tomás, J. F. A. (2020). Coronavirus covid-19; patogenia, prevención y tratamiento. *LEIOA, BIZKAIA, PAIS VASCO, SALUSPLAY*. <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2020/03/CORONAVIRUS-COVID-19-4%C2%AA-Ed-18.03.2020.pdf>

del Carmen Méndez-Romero, Y. (2021). Vitamin D in patients with COVID-19. *Medicina Interna de México*, 36(S4), 31-33. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mims204k.pdf>

Díaz-Castrillón, F., & Toro-Montoya, A. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. (2020) *Médica Colombiana S.A*, 183-205.

Gómez, G. G. V., González, A. D. D., Rodríguez, S. Á., & Ruiz, D. M. M. (2020). COVID-19: fisiopatología y propuestas terapéuticas en investigación clínica. *Revista*

del Centro de Investigación de la Universidad la Salle, 14(53), 133-158.  
[Http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/recein/article/view/2688](http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/recein/article/view/2688)

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.  
[Https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf)

Grant W., Lahore H., McDonnell S., Baggerly C., French C., Aliano J., et al., Evidencia de que la suplementación con vitamina D podría reducir el riesgo de infecciones y muertes por influenza y COVID-19., 2020 marzo 15., [citado 2021 Ene 01] Disponible en <http://dx.doi.org/10.20944/preprints202003.0235.v2>

Grupo Formación EGS., Academia Española de Nutrición y Dietética., 2020 abril 4., [citado 2022 Ene 12] Disponible en <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>

Huang Z., Rose A., Hoffmann P., El papel del selenio en la inflamación y la inmunidad, de: los mecanismos moleculares a las oportunidades terapéuticas. 2012., Vol. 16, Antioxidantes y señalización redox. p. 705–43. [citado 2022 Ene 12] Disponible en <http://dx.doi.org/10.1089/ars.2011.4145>

Jiménez-Ramos, F. S., Olivares-Etchebaster, M., & Tume, F. (2021). La inmunonutrición como estrategia contra la COVID-19. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25, e1114-e1114.  
[Http://ww.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1114](http://ww.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1114)

Juan Muntaner, Héctor Lucas Luciardi, Raúl Altman. La batalla en el tratamiento del COVID 19. Propuesta de la Triple Terapia Temprana (TTT). Un nuevo paradigma. J. Montaner et al / Rev Fed Arg Cardiol. [Internet]. 2020 [citado 2022 Ene 09]; 49(4): 123-128. Disponible en: <https://www.fac.org.ar/revista/volumen/49/numero/4/37/37.pdf>

Lambell K., Tatucu-Babet O., Chapple L-A, Gantner D., Ridley E., Terapia nutricional en enfermedades críticas: una revisión de la literatura para médicos. *Crit Care.*, 2020 febrero 4 ;24(1):35.

Lewis D., Meydani N., Papel regulador de la vitamina E en el sistema inmunológico y la inflamación., 2019., IUBMB Life. 71(4):487–94.

Liang T., et al., Manual de prevención y tratamiento de COVID-19., 2020 marzo., [citado 2021 Ene 31] Disponible en [file:///Users/usuario/Downloads/03%20ES%20-%20Handbook of COVID 19.pdf](file:///Users/usuario/Downloads/03%20ES%20-%20Handbook%20of%20COVID%2019.pdf)

López Jarrin, J. A., & Vivas Sánchez, C. L. (2021). Patrón de consumo y actividad física en el personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte, en tiempos de Covid-19. año 2021. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11092>

Lozada-Requena, Iván y Núñez Ponce, César COVID-19: respuesta inmune y perspectivas terapéuticas. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública [online]. 2020, v. 37, n. 2 [Accedido 12 enero 2022], pp. 312-319. Disponible en: <<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5490>>. Epub 28 Ago 2020. ISSN 1726-4642. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5490>.

Marleni, H. P., Melba, Z. G., Fernando, M. F., Yudileidy, B. F., Barbara, M. C., & Namyris, G. S. (2021, May). Alimentos funcionales y plantas medicinales versus Covid 19. In *I Simposio de Investigaciones sobre Plantas Medicinales*. <https://siplam2021.sld.cu/index.php/siplam/2021/paper/view/125/0>

Maywald M., Wessels I., Rink L., Zinc Signals, and Immunity., 2017 octubre 24 Int J Mol Sci.;18(10). [citado 2022 Ene 12] Disponible en <http://dx.doi.org/10.3390/ijms18102222>

Medrano López, C. V. Hiperinflamación sistémica por tormenta de citoquinas en COVID 19 (Doctoral dissertation, Especialidad en Inmunología 1ra. versión; [Internet] 2020 Oct [citado 2022 Ene 11] Disponible en <http://ddigital.umss.edu.bo:8080/jspui/handle/123456789/20362>

Organización Mundial de la Salud (OMS), O. M. *Coronavirus*. (2021) Obtenido de [https://www.who.int/es/healthtopics/coronavirus#:~:text=Los%20coronavirus%20\(CoV\)%20son%20una.severo%20\(SRAS%2DCoV\)](https://www.who.int/es/healthtopics/coronavirus#:~:text=Los%20coronavirus%20(CoV)%20son%20una.severo%20(SRAS%2DCoV)).

Piñera, M., de Esteban, C., Rodríguez, A., & Arrieta, F. (2021). Recomendaciones para la prevención de la desnutrición en pacientes con enfermedad del coronavirus

2019 en seguimiento por atención primaria: Papel del Control Nutricional. Atención Primaria, 53(1), 122. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7752982/>

Rahman S., Bahar T., COVID-19: El nuevo tratamiento., 2020., 15;7(1). [citado 2022 Ene 12] Disponible en <http://intj.infection.com/en/articles/102184.html>

Ramos, F. S. J., Etchebaster, M. O., & Tume, F. (2021). La inmunonutrición como estrategia contra la COVID-19. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 25(2), 1074. [Doi:10.14306/renhyd.25.S2.1114](https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1114)

Remón, P & García-Luna P. (2020). La infección por coronavirus SARS-CoV-2 y su relación con el estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria* 37(3):411-413.

Restrepo, J. (2021). Micronutrientes, inmunidad y COVID-19: una revisión narrativa. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(3). <http://199.89.53.2/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/184>

Rodríguez, M. P., & Borráez, O. Recomendaciones de la Academia Nacional de Medicina de Colombia sobre Alimentación y Nutrición frente a la infección por sarscov2-COVID-19. [https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Savino2/publication/343523331\\_Recomendaciones\\_de\\_la\\_Academia\\_Nacional\\_de\\_Medicina\\_de\\_Colombia\\_sobre\\_Alimentacion\\_y\\_Nutricion\\_frente\\_a\\_la\\_infeccion\\_por\\_sarscov2-COVID-19/links/5f2e1417299bf13404ada379/Recomendaciones-de-la-Academia-Nacional-de-Medicina-de-Colombia-sobre-Alimentacion-y-Nutricionfrente-a-la-infeccion-por-sarscov2-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Savino2/publication/343523331_Recomendaciones_de_la_Academia_Nacional_de_Medicina_de_Colombia_sobre_Alimentacion_y_Nutricion_frente_a_la_infeccion_por_sarscov2-COVID-19/links/5f2e1417299bf13404ada379/Recomendaciones-de-la-Academia-Nacional-de-Medicina-de-Colombia-sobre-Alimentacion-y-Nutricionfrente-a-la-infeccion-por-sarscov2-COVID-19.pdf)

[Recomendaciones de la Academia Nacional de Medicina de Colombia sobre Alimentación y Nutrición frente a la infección por sarscov2-COVID-19/links/5f2e1417299bf13404ada379/Recomendaciones-de-la-Academia-Nacional-de-Medicina-de-Colombia-sobre-Alimentacion-y-Nutricionfrente-a-la-infeccion-por-sarscov2-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Savino2/publication/343523331_Recomendaciones_de_la_Academia_Nacional_de_Medicina_de_Colombia_sobre_Alimentacion_y_Nutricion_frente_a_la_infeccion_por_sarscov2-COVID-19/links/5f2e1417299bf13404ada379/Recomendaciones-de-la-Academia-Nacional-de-Medicina-de-Colombia-sobre-Alimentacion-y-Nutricionfrente-a-la-infeccion-por-sarscov2-COVID-19.pdf)

Romo A., Reyes A., Janka M., y Almeda P., El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)., 2020., *Revista mexicana de endocrinología, metabolismo & nutrición*; 7: XX

Ross C., Vitamina A y ácido retinoico en la inmunidad relacionada con las células T., 2012 noviembre., *Am J Clin Nutr.* 1;96(5):1166S – 1172S.

Salinas A. et al., Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19. México., 2020 abril 6., *Conexión nutrición.*

Salud, S. d. *Programa de Capacitación en Infección por SARS-CoV-2 en Atención*

Primaria de Salud. (09 Enero de 2022). Obtenido de [http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/vRes/pag\\_0.php?x=36](http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/vRes/pag_0.php?x=36)

Sanidad, S. d. Enfermedad por coronavirus, COVID-19. (2020). *Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias*, 1-101.

Secretaria del GANESAN, C/O FAO. (24 de marzo de 2020). Impacto del COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición (SAN) [Documento interino]. Recuperado [http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs1920/HLPE\\_2020/New\\_HLPE\\_paper\\_COVID\\_ES.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs1920/HLPE_2020/New_HLPE_paper_COVID_ES.pdf)

Singer P., Blaser A., Berger M., Alhazzani W., Calder P., Casaer M., et al., ESPEN guía de nutrición clínica en la unidad de cuidados intensivos., 2019., *Clin Nutr.*;38(1):48–79.

SOMOS, Q., & DE EMPLEO, B. O. L. S. A. Alimentación, sistema inmune y COVID19. <https://nutricionpractica.es/coronavirus/alimentacion-sistema-inmune-covid-19/>

Szymańska R., Nowicka B., Trela A., Kruk J., Capítulo 4 - Vitamin E: structure and forms. In: Patel VB, editor. *Molecular Nutrition.*, 2020., Academic Press. p. 67–90.

Velasco-Reyna, R., Hernández-Ávila, M., Méndez-Santa Cruz, J. D., OrtegaÁlvarez, M. C., Ramírez-Polanco, E. A., Real-Ornelas, G. A., ... & Flores-Rodríguez, D. (2021). Criterios de retorno al trabajo y determinación del valor de vulnerabilidad por Covid-19. *salud pública de méxico*, 63(1, ene-feb), 136-146.

<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11984>

Yance, Q. M. C., Oliver, J. I., Guerra, M. S. L., Espinoza, M. J. R., & Pérez, M. J. C. INMUNONUTRICIÓN: DEFENSAS FRENTE A LA COVID-19. [https://www.researchgate.net/profile/Jose-lannacone/publication/353040822\\_INMUNONUTRICION\\_DEFENSAS\\_FRENTE\\_A\\_LA\\_COVID-19/links/60e5a4f4299bf1b0319c72fa/INMUNONUTRICION-DEFENSAS-FRENTE-A-LA-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-lannacone/publication/353040822_INMUNONUTRICION_DEFENSAS_FRENTE_A_LA_COVID-19/links/60e5a4f4299bf1b0319c72fa/INMUNONUTRICION-DEFENSAS-FRENTE-A-LA-COVID-19.pdf)

Zabetakis I, Lordan R., Norton C., Tsoupras A., COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation. *Nutrients.* 2020;12 (5):1466.

## **ANEXOS**

**BASE DE DATOS DE LA ENCUESTA REALIZADA PARA LA EVALUACIÓN DEL  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.**

[file:///C:/Users/dcafe/Downloads/INVESTIGACIONSS%20\(Respuestas\).pdf](file:///C:/Users/dcafe/Downloads/INVESTIGACIONSS%20(Respuestas).pdf)