



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

CCP

Centro Centroamericano  
de Población

Doi: <https://doi.org/10.15517/vsynmm25>

Volumen 23, número 1, Art. Cient. Julio-diciembre 2025



# Población y Salud en Mesoamérica

## Método educativo ENGI para la promoción de las guías alimentarias en el escenario comunitario

Rocío González-Urrutia, Ofelia Flores-Castro y Nadia Alvarado-Molina

### Cómo citar este artículo:

González-Urrutia R., Flores-Castro, O. y Alvarado-Molina, N. (2025). Método educativo ENGI para la promoción de las guías alimentarias en el escenario comunitario. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*, 23(1). <https://doi.org/10.15517/vsynmm25>



ISSN-1659-0201 <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>

Revista electrónica semestral  
Centro Centroamericano de Población  
Universidad de Costa Rica

## Método educativo ENGI para la promoción de las guías alimentarias en el escenario comunitario

*ENGI educational method for promoting dietary guidelines in the community setting*

Rocío González-Urrutia<sup>1</sup> , Ofelia Flores-Castro<sup>2</sup>  y Nadia Alvarado-Molina<sup>3</sup> 

### Apéndice

Anexo 1: Formulario de Valoración del NU-2051 Módulo I: Situación Alimentaria y Nutricional en el Ámbito Familiar y Comunitario 2023 (facilitadores)

Facilitadoras: Docentes Escuela de Nutrición

Este formulario tiene como objetivo documentar la experiencia del curso desde la visión de la persona estudiante, con el fin principal de mejorar otras/próximas experiencias, así como de valorar el contexto de esta práctica en particular.

Se agradece mucho responder detalladamente para así obtener la información necesaria para el trabajo docente. Su respuesta contribuirá a mejorar las experiencias de enseñanza-aprendizaje de otras personas estudiantes y permitirá conocer de una forma más completa cómo fue el desarrollo de esta práctica, así como comprender mejor su visión de los espacios de práctica. Importante también aclarar que este documento es de carácter anónimo y no tiene ninguna injerencia en la nota final que Ud. obtenga como resultado de su desempeño en el curso.

Los datos anónimos de este formulario serán utilizados únicamente con fines académicos, para enriquecer el quehacer docente y permitir la mejora no sólo de este equipo docente de trabajo, sino de otros equipos que como el nuestro, tienen la tarea de realizar la búsqueda de espacios y práctica y desarrollar cursos similares. Reiteramos nuestro agradecimiento por las respuestas sinceras y detalladas.

¡Muchas gracias! Equipo Docente

---

<sup>1</sup> Universidad de Costa Rica, COSTA RICA. [rocio.gonzalez@ucr.ac.cr](mailto:rocio.gonzalez@ucr.ac.cr)

<sup>2</sup> Universidad de Costa Rica, COSTA RICA. [ofelia.florescastro@ucr.ac.cr](mailto:ofelia.florescastro@ucr.ac.cr)

<sup>3</sup> Universidad de Costa Rica, COSTA RICA. [nadia.alvaradomolina@ucr.ac.cr](mailto:nadia.alvaradomolina@ucr.ac.cr)

1. Seleccione de la siguiente lista, las fortalezas que Usted como persona estudiante percibe de la experiencia de este curso y si considera necesario anote otra. Seleccione todas las que correspondan.

- Permite el trabajo con población adulta y adulta mayor
- Permite el trabajo entre personas estudiantes
- Favorece la planificación de actividades/tareas para un fin común
- Favorece habilidades de planificación de proyectos tomando en cuenta los recursos disponibles (diagnóstico)
- Permite la aplicación práctica de contenidos teóricos estudiados en otros cursos universitarios
- Permite la aplicación básica de técnicas, herramientas, habilidades y destrezas afines para la intervención nutricional con población adulta y adulta mayor
- No percibe fortalezas
- Otro:

2. Seleccione de la siguiente lista, las fortalezas personales (habilidades blandas), que Usted como persona estudiante adquirió/fortaleció con la experiencia en este curso. Si considera necesario anote otra. Seleccione todas las que correspondan.

- Aprendí nuevas TICS para favorecer la educación nutricional (planificación de sesiones educativas presenciales, uso de aplicaciones, desarrollo de materiales educativos físicos o virtuales)
- Mejoré la capacidad de organización para alcanzar metas a corto plazo
- Desarrollé trabajo colaborativo entre personas estudiantes
- Desarrollé trabajo colaborativo con el equipo docente del curso
- Fortalecí la capacidad del manejo de grupos (adultos y adultos mayores)
- Desarrollé la capacidad de enfrentar imprevistos durante las sesiones educativas
- No percibo fortalezas personales que adquirí/fortalecí
- Otro

3. Anote tres VALORES que Usted considera fortaleció o desarrolló durante la experiencia de este curso:

4. Mencione tres habilidades y destrezas que Usted esperaba adquirir en esta experiencia del curso (EXPECTATIVAS INICIALES):

5. Mencione cuál o cuáles habilidades y destrezas Usted NO adquirió en esta experiencia del curso (RESULTADO FINAL):

6. Con base en su experiencia en el curso, cuál diría fue la debilidad que usted identificó debería trabajar para un mejor desempeño como futuro profesional en el campo de la Nutrición:

7. Seleccione de la siguiente lista, debilidades que Usted como persona estudiante. Seleccione todos los que correspondan.

- Desconocimiento de las aplicaciones y procedimientos que permiten realizar procesos/recursos educativos digitales
- Grupo de compañeros/as del curso que no favoreció una dinámica apropiada
- La distribución de tiempo para las diferentes etapas de trabajo del módulo (capacitación, diseño, implementación, evaluación) es inadecuada
- El lugar de práctica no favoreció el desarrollo adecuado de las actividades planificadas
- No se contaba con todas las herramientas necesarias para el trabajo en educación nutricional que requiere hacer en este módulo
- No se contaba con las herramientas necesarias para el diseño del proyecto que se requiere hacer en este curso
- El tiempo destinado a la sesión educativa (1 hora), no fue el adecuado
- No percibió debilidades
- Otra

8. Seleccione de la siguiente lista, amenazas que Usted como persona estudiante percibió de la experiencia del curso. Si considera necesario anote otra.

- La organización del espacio de práctica como tal (instituciones, organizaciones), afectó el desarrollo de las actividades educativas

- La motivación de las personas asistentes afectó negativamente el desarrollo de las actividades educativas
- No percibió amenazas
- Otra

9. Seleccione de la siguiente lista, oportunidades que usted como persona estudiante percibió de la experiencia del curso. Si considera necesario anote otra. Seleccione todos los que correspondan.

- Desarrollo de trabajo colaborativo interdisciplinario
- Amplio alcance en plataformas virtuales y aplicaciones para los procesos de educación nutricional
- Oportunidad de reforzar en conocimientos, actitudes y prácticas respecto a una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario
- Oportunidad de favorecer la mejora en los conocimientos y las prácticas de calidad e inocuidad alimentaria en el ámbito familiar
- Considera que no se presentaron oportunidades
- Otra

10. ¿Cuáles fueron los principales problemas que enfrentó en este curso, referente al trabajo híbrido (virtual/presencial):

- Falta/mala conectividad para desarrollar las sesiones y tareas
- Considera que el trabajo híbrido del semestre (unos días ir a la U, otros días no para las diferentes materias) complejiza el trabajo presencial
- No se acostumbra aún a la presencialidad (emocionalmente le ha sido complejo)
- Considera que no tuvo problemas
- Considera que el equilibrio entre virtual y presencial en este curso es adecuado para el alcance de los objetivos del programa

11. Considerando las 9 horas de trabajo que de acuerdo al creditaje se asignan a este curso (7 horas de práctica y 2 horas extraclase), cuánto fue el TOTAL real de horas semanales invertidas por Ud. (durante las 16 semanas del semestre), para el trabajo en el curso.

- Menos de 9 horas por semana

- Las 9 horas asignadas por semana
- Al menos 12 horas por semana
- Entre 12 a 16 horas por semana
- Entre 16 a 20 horas por semana
- Otro:

12. Con base en su experiencia en el curso, cuál diría Usted que fue el mayor aprendizaje que obtuvo:

13. Con base en su experiencia en el curso, cuáles diría Usted que son los dos principales retos que enfrentó durante el semestre:

14. ¿Cómo le pareció la metodología de trabajo? Comente en el siguiente espacio referente a: uso de Guías Alimentarias, uso de la metodología Educación Nutricional Grupal Interactiva, organización previa de la intervención educativa, seguimiento docente de la intervención y evaluación de la intervención.

15. Recomendaría el espacio de práctica que le fue asignado para realizar una futura práctica. Agradecemos anotar el nombre del lugar y la/las razones por las cuales sí o no lo recomendaría.

¡Muchas gracias por sus respuestas!

Su aporte contribuirá a mejorar el desarrollo de prácticas en espacios comunitarios

## Anexo 2: Formulario de Evaluación Curso Alimentación Saludable Grupos Comunitarios

Facilitadoras: Estudiantes Escuela de Nutrición

Este cuestionario fue preparado con el propósito de conocer su opinión sobre el curso de Alimentación Saludable, en el que usted participó, que se encuentra enmarcado dentro del Curso NU-2051 de la carrera de Nutrición Humana de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

La información que nos proporcione servirá para valorar esta actividad y mejorar aquellas que se proponen realizar en un futuro. También podrá ser utilizada para fines académicos. Toda la información brindada es anónima por lo que usted no deberá anotar su nombre.

Cualquier consulta puede dirigirse a la profesora tutora o a la profesora coordinadora del curso Dra. Nadia Alvarado, al correo: [nadia.alvaradomolina@ucr.ac.cr](mailto:nadia.alvaradomolina@ucr.ac.cr)

## I. Información general

A continuación, se consultan algunos datos generales que nos permitan conocer a las personas que participaron del Curso de Alimentación Saludable.

1. Favor marcar la casilla correspondiente a su edad en años cumplidos
  - Menos de 20 años
  - Entre 20 y menos de 40 años
  - Entre 40 y menos de 60 años
  - Entre 60 y menos de 75 años
  - Más de 70 años
2. Marcar la casilla correspondiente a su género
  - Mujer
  - Hombre
  - Otro
3. Favor marcar la casilla correspondiente al nivel académico alcanzado por su persona

Nivel académico	Incompleto	Completo
Primaria		
Secundaria		
Grado técnico		
Universidad		

4. Seleccione el lugar y horario en el que recibió el Curso de Alimentación Saludable.
  - Sabanilla 1
  - Sabanilla 2
  - Sabanilla 3
  - Universidad de Costa Rica 1
  - Universidad de Costa Rica 2
  - Calle Naranjo
  - Granadilla
  - Curridabat 1
  - Curridabat 2

5. Anote su distrito de residencia \_\_\_\_\_

## II. Evaluación de la organización del Curso

Con respecto a los aspectos logísticos del Curso de Alimentación Saludable

1. Indique el medio por el cual se enteró del curso

- Redes Sociales
- Correo electrónico
- Por otra persona
- Whatsapp
- Otro

2. Indique qué le pareció el proceso de inscripción del curso

Muy sencillo  Sencillo  Difícil  Muy difícil

3. Si desea, por favor indique sugerencias para mejorar el proceso de divulgación e inscripción del curso:

## III. Evaluación del Curso

Sobre el desarrollo del Curso de Alimentación Saludable

1. Califique el curso según los siguientes criterios

Criterios de evaluación del proceso	Evaluación			
	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
Contenido informativo y práctico				
Tiempo destinado a las sesiones (1 hora)				
Desempeño de las personas facilitadoras				
Forma de desarrollar los temas				
Metodología empleada				
Procedimientos para realizar consultas				
Satisfacción con la respuesta a las consultas realizadas				

2. Indique si el Curso de Alimentación Saludable cumplió con sus expectativas:

- No cumplió ninguna de mis expectativas
- Cumplió de manera regular mis expectativas
- Cumplió todas mis expectativas
- Superó mis expectativas

3. Si desea, por favor indique si tiene sugerencias para mejorar el Curso de Alimentación Saludable

---

#### IV. Aprovechamiento

En esta sección se le pregunta sobre sus hábitos alimentarios, recuerde que es una evaluación anónima, por favor responda lo más honestamente posible.

1. Lea cuidadosamente los enunciados y responda de acuerdo a las acciones que le fue posible empezar a realizar o modificar, con lo trabajado durante el Curso de Alimentación Saludable.

Acción consultada	Acción realizada			
	Sí	No	Ya lo hacía	N.R.
He tomado más agua durante el día				
He aumentado las ensaladas y picadillos en la alimentación diaria				
He aumentado la cantidad de vegetales en otras preparaciones como arroces o pastas.				
He mejorado mi consumo de lácteos: leche, yogurt y queso				
Mejoré la técnica de desinfección de frutas y vegetales.				
He aumentado y variado las preparaciones con leguminosas				
Consumo cortes de carne con menos grasa				
Disminuí el consumo de grasas no saludables como mantequilla, queso crema, natilla, aceite de coco.				
Procuró endulzar con menos azúcar los frescos				
Procuró consumir postres de vez en cuando y en porciones pequeñas.				
He reducido el desperdicio de alimentos en el hogar				
Visito las ferias del agricultor al menos 1 vez al mes				
Conocí nuevas recetas y he intentado preparar algunas				

2. Si no logró ningún cambio, ¿qué considera que falló o cómo se podría mejorar?

---

3. Anote cualquier otro cambio para un estilo de vida saludable que logró por este curso.

---

4. A partir de este curso, ¿ha podido ampliar o mejorar conocimientos en relación con alimentación y nutrición? Cuéntenos un poco

---

**V. Sobre cursos y actividades futuras**

Por favor responda de acuerdo con sus intereses

1. Indique el tema o temas que le son de interés para futuros cursos o actividades

---

**¡Muchas gracias!**

Sus respuestas y comentarios son muy importantes para mejorar. En nombre del equipo docente y de las personas estudiantes de la Escuela de Nutrición, UCR, le agradecemos sus opiniones y participación en el Curso de Alimentación Saludable

# Población y Salud en Mesoamérica

¿Quiere publicar en la revista?

Ingresa [aquí](#)

O escribanos:

[revista.ccp@ucr.ac.cr](mailto:revista.ccp@ucr.ac.cr)



Población y Salud en Mesoamérica (PSM) es la revista electrónica que cambió el paradigma en el área de las publicaciones científicas electrónicas de la UCR. Logros tales como haber sido la primera en obtener sello editorial como revista electrónica la posicionan como una de las más visionarias.

**Revista PSM es la letra delta mayúscula, el cambio y el futuro.**

Indexada en los catálogos más prestigiosos. Para conocer la lista completa de índices, ingrese [aquí](#).



 Revista Población y Salud en Mesoamérica -

Centro Centroamericano de Población  
Universidad de Costa Rica

