



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

CCP

Centro Centroamericano
de Población

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

Volumen 22, número 2, Art. Cient. Enero-Junio 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-Urrutia¹ , Ofelia Flores-Castro²  y Nadia Alvarado-Molina³ 

Resumen: Introducción: La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ENU-UCR) desarrolló desde hace muchos años el método de Educación Nutricional Grupal Interactiva (ENGI). El objetivo de esta investigación es aplicar el método ENGI en el escenario comunitario para promover la alimentación saludable con el empleo de las guías alimentarias (GABSA-2022). **Metodología:** Estudio de enfoque mixto, transversal, exploratorio y descriptivo. La población abarcó nueve grupos comunitarios de adultos y adultos mayores del área urbana de San José (N = 141) que, en el marco de un curso de grado ENU-UCR, recibieron el curso de Alimentación Saludable (8 sesiones) impartido por nueve parejas de estudiantes (N = 18) bajo supervisión docente, de agosto a diciembre de 2023. Para la recolección de datos se emplearon la Guía para la planificación de la intervención educativa, las Programaciones didácticas, los grupos de Whatsapp®, el Instrumento para la supervisión del desempeño práctico y dos formularios de evaluación. **Resultados:** El método ENGI fue bien valorado por los participantes. El principal punto de mejora fue el incremento de la duración de cada sesión en 30 minutos. A pesar de ser una intervención corta, el 60 % de las personas reportó cambios en acciones cotidianas a partir del curso. Vale la pena revisar el uso de términos en las GABSA, así como algunas temáticas de interés para las comunidades. **Conclusión:** La ENGI puede funcionar como metodología sistematizada para promover la alimentación saludable junto con el empleo de las GABSA-2022 a nivel comunitario.

Palabras clave: educación nutricional, alimentación saludable, guías alimentarias, promoción de la salud, ambiente comunitario

Abstract: Introduction: The School of Nutrition at the University of Costa Rica (ENU-UCR) developed the Interactive Group Nutrition Education (ENGI) method many years ago. The objective of this research is to apply the ENGI method in the community setting to promote healthy eating using dietary guidelines (GABSA-2022). **Method:** Mixed-method, cross-sectional, exploratory, and descriptive study. The population comprised nine community groups of adults and older adults from the urban area of San José (N = 141) who, as part of an ENU-UCR degree course, received the Healthy Eating course (8 sessions) taught by nine pairs of students (N = 18) under teacher supervision, from August to December 2023. Data collection was carried out using the Guide for Planning Educational Interventions, teaching plans, WhatsApp® groups, the Instrument for Monitoring Practical Performance, and two evaluation forms. **Results:** The ENGI method was well received by participants. The main point of improvement was the increase in the duration of each session by 30 minutes. Despite being a short intervention, 60% of participants reported changes in their daily habits after the course. It is worth reviewing the use of terms in the GABSA, as well as some topics of interest to communities. **Conclusion:** ENGI can function as a systematized methodology to promote healthy eating together with the use of GABSA-2022 at the community level.

Keywords: nutritional education, healthy eating, food guidelines, health promotion, community environment

Recibido: 24 mar, 2025 | **Corregido:** 12 ago, 2025 | **Aceptado:** 26 ago, 2025

¹ Universidad de Costa Rica, COSTA RICA. rocio.gonzalez@ucr.ac.cr

² Universidad de Costa Rica, COSTA RICA. ofelia.florescastro@ucr.ac.cr

³ Universidad de Costa Rica, COSTA RICA. nadia.alvaradomolina@ucr.ac.cr



1. Introducción

En Costa Rica, las enfermedades no transmisibles (ENT) son la primera causa de muerte, morbilidad y discapacidad desde hace más de 30 años. En 2019, representaron el 80,73 % de las defunciones; las de mayor proporción fueron las enfermedades cardiovasculares con un 31,74 % y el cáncer con un 26,58 % (Ministerio de Salud, 2023). Según el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), la prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en adultos de la zona urbana costarricense fue de un 68,5 %, con cifras mayores para las mujeres (73,8 %) y las personas mayores de 35 años (82,2 %; Gómez et al., 2020).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), entre los factores de riesgo comportamentales que incrementan la aparición de las ENT, se incluye una alimentación poco saludable con consumo excesivo de azúcar, grasas y sodio. Dentro de los factores metabólicos, se anotan el sobrepeso y la obesidad. Es importante señalar que el entorno al que están expuestas las personas puede desfavorecer los comportamientos saludables.

Aunque existe la «Estrategia nacional para el abordaje integral de las ENT y obesidad 2013-2021» (estrategia ENTO), en concordancia con los planteamientos de la OMS y el plan de acción para el periodo 2022-2025 (Ministerio de Salud, 2023), a la fecha, no se ha operacionalizado desde la educación nutricional una estrategia sistematizada para promover una alimentación saludable con las personas encargadas de preparar los alimentos en los hogares.

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA-2022), con enfoque en población adolescente y adulta, proporcionan recomendaciones de alimentación y estilos de vida saludables, ajustadas al contexto nacional. Fueron publicadas en 2022 y su función es la de constituirse en fundamento para programas educativos y políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición (Ministerio de Salud, 2022). Sin embargo, a pesar de su difusión, aún no se ha estudiado su puesta en práctica de manera sistemática.

La OMS (como se cita en Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025) describe la promoción de la salud como un proceso político, social y global que incluye acciones dirigidas al fortalecimiento de habilidades y capacidades en personas y comunidades, así como a la modificación de las condiciones sociales, ambientales y económicas para lograr un impacto positivo en la salud tanto individual como colectiva. Se enfoca en los factores que contribuyen a la salud y sus estrategias buscan obtener el mayor potencial de salud en las personas. Para lograrlo, se debe partir de las necesidades de las familias y la comunidad, con el objetivo de desarrollar capacidades y potenciar fortalezas.

Dentro de las características de la promoción de la salud se pueden citar las siguientes: «empodera, es participativa, intersectorial, sensible al contexto y opera en múltiples niveles» (OPS, 2025). Se espera que sea un proceso que permita a la comunidad tomar el control de su propia situación en



salud, y la educación para la salud (incluida la educación nutricional) es una de las herramientas fundamentales para alcanzar ese cometido (Hernández-Sarmiento et al., 2020).

Contento (2008) definió la educación nutricional como la combinación de estrategias educativas diseñadas para favorecer las posibilidades de que las personas realicen acciones concretas de manera voluntaria, ya sea para la selección y el consumo de alimentos o para otros aspectos que permitan construir estilos de vida saludables. En Costa Rica, desde hace más de veinte años, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ENu-UCR) emplea, para el desarrollo de proyectos o intervenciones alimentario-nutricionales dirigidas a personas adultas, un método particular de educación nutricional denominado Educación Nutricional Grupal Interactiva (ENGI). Este método considera como aspectos principales el cambio en conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la forma en que las personas se alimentan (deBeausset, 2017).

Bajo estas premisas, surge el interés de aplicar el método de la ENGI con el empleo de las GABSA-2022 para promocionar la alimentación saludable en grupos comunitarios de personas adultas y adultas mayores del área urbana de la provincia de San José, entre julio y diciembre de 2023, en el marco de uno de los cursos de grado de la Licenciatura en Nutrición que imparte la ENu-UCR.

2. Referente teórico

2.1 Educación Nutricional Grupal Interactiva (ENGI)

La ENGI tiene como enfoque teórico la educación nutricional a partir del constructivismo y la teoría del cambio de comportamiento sustentada en los modelos de Prochaska y DiClemente, quienes describieron las etapas por las cuales atraviesan las personas para lograr el cambio de hábitos. Este método fue desarrollado por deBeausset (2017) en el escenario de la ENu-UCR y consiste en que las personas sigan un proceso educativo facilitado, mediado y organizado que las ayude a adoptar y fortalecer hábitos alimentarios más saludables.

Al ser un proceso educativo, se compone de varias sesiones de trabajo. Cada una se centra en un objetivo educativo y, con base en este, se llevan a cabo actividades orientadas a la exploración de los conocimientos, las actitudes y las prácticas en relación con el tema; se recibe información nueva, se analiza y se estudia su aplicación en situaciones comunes de la vida cotidiana. Finalmente, las personas se proponen una meta para ir modificando los hábitos alimentarios que requieran (deBeausset, 2017).

Las fases de las sesiones, tal como las nombra la autora, son apertura y encuadre, revisión de la cotidianidad, información con diálogo para la construcción de lo más viable, retroalimentación, planificación del cambio, definición de metas y cierre de la sesión. Es necesario un proceso sistemático de documentación que permita retroalimentar y orientar la intervención. Cada sesión



debe evaluarse para mejorar el abordaje en la siguiente. Además, es importante retomar las metas, reconocer los logros, valorar la comprensión de los mensajes principales de la sesión, así como la participación colaborativa de las personas del grupo (deBeausset, 2017).

Para implementar la ENGI se recomiendan grupos de entre seis a veinte personas, idealmente entre ocho y quince, con el objetivo de propiciar interacciones adecuadas y situaciones de aprendizaje aptas para la reflexión, el análisis de barreras y facilitadores, la toma de decisiones y el intercambio de experiencias (deBeausset, 2017).

Este método educativo no ha sido implementado de forma sistemática y documentada, a pesar de ser una herramienta cotidiana en la ENu-UCR. En la literatura solamente se registra una experiencia en personas menores de edad (González-Urrutia y Flores-Castro, 2022), por lo cual resulta relevante el trabajo propuesto en este estudio con personas adultas y adultas mayores.

2.2 Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA)

Las GABSA para la población adolescente y adulta en Costa Rica fueron actualizadas y publicadas en 2022 (Ministerio de Salud, 2022). Para su elaboración se conformó una comisión interinstitucional que incluyó a los ministerios de Salud (MS), de Cultura y Juventud (MCJ), de Agricultura y Ganadería (MAG) y de Educación Pública (MEP), la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), la Dirección Nacional de CEN-CINAI, la Universidad de Costa Rica (UCR), el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Las GABSA responden a un esfuerzo nacional para ofrecer una guía sobre la alimentación balanceada, suficiente en energía y nutrientes, beneficiosa para la salud y la prevención de enfermedades y culturalmente apropiada. Al enfocarse en los sistemas alimentarios, pretenden incentivar ambientes alimentarios favorables para la salud, el consumo de alimentos locales, la reducción de la inseguridad alimentaria y nutricional, así como para el fortalecimiento de las economías locales de familias productoras de alimentos (Ministerio de Salud, 2022).

Específicamente, describen prácticas de alimentación adecuadas que incluyen los siguientes grupos de alimentos: a) cereales, leguminosas y verduras harinosas; b) frutas y vegetales; c) productos de origen animal (lácteos, huevos y carnes); d) grasas y azúcares. Así, dadas las condiciones del país relacionadas con el perfil epidemiológico, el consumo, el acceso, la disponibilidad de alimentos y el nivel socioeconómico, entre otros, se recomienda aumentar el consumo de algunos de estos grupos, como es el caso de frutas y vegetales, leguminosas, lácteos bajos en grasa, carnes magras como pollo y pescado. Pero, en otros casos, como azúcares, sal, sodio y grasas saturadas, se recomienda más bien su reducción en la dieta (Ministerio de Salud, 2022).

Según la Ph.D. Yenory Hernández, nutricionista y especialista en educación nutricional de la FAO (comunicación personal, 3 de mayo de 2022), los retos globales de la educación nutricional con las guías alimentarias son 1) la complejidad de los sistemas alimentarios; 2) la comprensión de las guías como tal, pues la expectativa es que sean instrumentos gráficos y con mensajes puntuales y, bajo ese nuevo enfoque, que sean además un instrumento de política pública para articular acciones en torno a sistemas alimentarios; 3) el sistema de coordinación y gobernanza de las guías debe ir más allá del sector salud e, idealmente, lleguen a ser institucionalizadas (Ministerio de Salud, 2022).

Es importante anotar que la ENu-UCR tiene un compromiso permanente con la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias del país, cuyo vínculo inició en el año 1990 y se mantiene con al menos una persona docente dentro de la comisión, de acuerdo con lo indicado en el Decreto N.º 26684-S-MEP (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública, 1998). Debido a esta vinculación, trabajar con las GABSA en el ámbito comunitario resulta una acción relevante para la ENu-UCR.

2.3 Desarrollo del curso Alimentación Saludable

El curso Alimentación Saludable se enmarcó dentro de un curso de grado propio del tercer año de licenciatura de la ENu-UCR. Es un curso práctico, fundamentado teóricamente tanto en cursos anteriores de la malla curricular como en cursos paralelos. En este, el estudiantado conoce sobre técnicas de educación nutricional y principios del comportamiento alimentario, alimentación y dietética para personas adultas sanas, aspectos referentes a selección, compra, preparación, consumo y almacenamiento de alimentos. También se estudia la inocuidad y la manipulación de alimentos, los alimentos fuente de nutrientes y su contribución al bienestar y la salud. Asimismo, se tratan enfoques de seguridad alimentaria y nutricional en el ámbito local y nutrición pública.

Según lo expuesto, es posible afirmar que el curso cuenta con suficiente conocimiento teórico y práctico para dirigir a las personas adultas hacia una mejora en sus hábitos de alimentación, incluyendo el consumo de alimentos y prácticas en el hogar que optimicen el abastecimiento, el uso, la disminución del desperdicio y la construcción de estilos de vida saludable en las familias (Escuela de Nutrición, 2023).

Por tales razones, desde este curso de grado, se decidió aplicar el método ENGI de la ENu-UCR mediante el empleo de las GABSA, con el propósito de promocionar la alimentación saludable en el escenario comunitario, experiencia que se describe a continuación.

3. Metodología

3.1 Enfoque

Este estudio es de enfoque mixto y transversal (Cely et al., 2023), dado que el proceso incluyó variables cuantitativas y cualitativas. Se dio inicio en agosto y se finalizó en diciembre de 2023. Así mismo, se considera exploratorio y descriptivo (Cely et al., 2023), porque es un primer acercamiento a la aplicación del método ENGI en el escenario comunitario para la promoción de la alimentación saludable con el empleo de las GABSA.

3.2 Población de estudio

3.2.1 Convocatoria y organización de los grupos comunitarios

El proceso se efectuó inicialmente con el apoyo del Vínculo Externo de la ENu-UCR, durante los meses de mayo a julio de 2023, y se confirmó la participación de tres grupos. Luego, se diseñaron recursos para divulgación en redes sociales de la ENu-UCR, mediante el correo electrónico de personas que habían participado en cursos ofertados por la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la UCR y de manera personal con informantes clave de comunidades cercanas que se habían involucrado en procesos grupales. Con esta gestión se logró la conformación de seis grupos adicionales.

Para finales de agosto de 2023, se confirmó la participación de nueve grupos comunitarios, ubicados en los siguientes distritos de los cantones de La Unión, Curridabat y Montes de Oca: Concepción (n = 1), Granadilla (n = 1), Curridabat (n = 2), San Pedro (n = 2) y Sabanilla (n = 3), con una N = 141. En la Tabla 1 se muestra la distribución de personas de acuerdo con el grupo en el que se inscribieron para el curso Alimentación Saludable.

Tabla 1

Distribución de participantes de acuerdo con el grupo conformado. Curso Alimentación Saludable, agosto a noviembre 2023

N° grupo	Cantón	Distrito	N° participantes
1	Montes de Oca	Sabanilla	13
2	Montes de Oca	Sabanilla	15
3	Montes de Oca	Sabanilla	14
4	Montes de Oca	San Pedro	17
5	Montes de Oca	San Pedro	20
6	La Unión	Concepción	22
7	Curridabat	Granadilla	14
8	Curridabat	Curridabat	12
9	Curridabat	Curridabat	14
TOTAL			141

En cuanto a criterios de inclusión y exclusión, se trabajó con todas las personas mayores de 18 años (adultas y adultas mayores) que completaron el proceso de inscripción, que indicaron su disponibilidad de tiempo y posibilidad de participación presencial en los horarios establecidos para las ocho sesiones educativas y que estuvieron de acuerdo con el uso de la información para fines académicos. Aunque los grupos se localizaban geográficamente en ciertas comunidades, no todas las personas participantes vivían en esa área específica, dado que no se limitó la participación por lugar de residencia.

3.3 Técnicas de recopilación

3.3.1. Encuadre

Como parte de los objetivos de la práctica del curso de grado, se planteó la oferta de un curso sobre alimentación saludable en el escenario comunitario, enfocado en los contenidos de las GABSA.

3.3.2. Sesiones de capacitación a estudiantes de la ENu-UCR

Las personas estudiantes de la ENu-UCR (n = 18) fueron facilitadoras del proceso en comunidad bajo inducción, guía y monitoreo del equipo docente del curso de grado (n = 3). Así, se impartieron

ocho sesiones de capacitación a las personas estudiantes en los tópicos GABSA y ENGI. En el tema de las GABSA se hizo foco en el estudio por grupos de alimentos. El análisis se centró en revisar las características nutricionales, las normas de higiene y manipulación de alimentos, las normas básicas de compra, las recomendaciones para consumo y los consejos de comensalidad para cada uno de los grupos de alimentos propuestos.

En el caso del método ENGI, a pesar de ser un tema previamente estudiado en otro curso de grado, en una actividad tipo taller se revisó el artículo de deBeausset (2017) bajo el método de la capacitación vivencial, esto permitió a las personas estudiantes generar una forma particular de conocimiento, al involucrarse en la situación de enseñanza para aprender de ella (Barrantes y Valverde, 2020); de esa forma se recorrieron una a una todas las etapas descritas por la autora.

3.3.2.1 Planificación de la intervención educativa

Posterior a la capacitación, se diseñaron las siete sesiones educativas (programaciones didácticas) que conformaron el curso de Alimentación Saludable, con el apoyo de la Guía para la planificación de la intervención educativa elaborada por el equipo docente. Dicha planificación contempló los siguientes objetivos que abarcan todo el contenido de las GABSA (valga señalar que lo anotado en los objetivos específicos corresponde a las secciones y la terminología recogida en las GABSA):

Objetivo general

Mejorar el consumo de los grupos de alimentos según las GABSA Costa Rica como parte de una alimentación familiar saludable.

Objetivos específicos

- a. Identificar las características nutricionales de cada grupo de alimentos según las GABSA.
- b. Enlistar las normas básicas de compra, higiene y manipulación de alimentos según el grupo al que pertenecen.
- c. Reconocer preparaciones saludables con los diferentes grupos de alimentos según las GABSA (empleando la receta estándar en cada sesión).
- d. Enlistar consejos de comensalidad y mensajes nutricionales que apoyen hábitos alimentarios saludables.

La temática general de las sesiones fue la siguiente: 1. Frutas y vegetales, 2. Cereales y verduras harinosas, 3. Leguminosas, 4. Productos de origen animal: carnes y huevos, 5. Productos de origen animal: productos lácteos, 6. Grasas, azúcares añadidos y sodio, 7. Almuerzos saludables (plato completo). Además, la ingesta de agua se trabajó de forma transversal en el proceso.



Para cada sesión se tomaron en cuenta los puntos anotados en los objetivos: características nutricionales del grupo de alimentos; normas básicas de higiene y manipulación de alimentos (de acuerdo con el grupo de alimentos, por ejemplo: lavado y desinfección en la sesión de frutas y vegetales); normas básicas de compra de alimentos; preparaciones de alimentos (se llevó al grupo comunitario una receta estandarizada en cada sesión, cuyo ingrediente estrella pertenecía al grupo de alimentos de la sesión); y consejos (comensualidad u otros elementos en favor de hábitos alimentarios saludables).

3.3.3 Implementación de la intervención educativa

Se ofreció una sesión de educación nutricional de una hora de duración para cada uno de los nueve grupos comunitarios, durante siete semanas continuas. En todas las sesiones se pasó lista de asistencia para llevar un registro de la participación.

3.3.3.1 Implementación con las personas estudiantes de la ENu-UCR

Durante las siete semanas se recibió supervisión docente con respecto a la programación didáctica, las estrategias y los recursos educativos diseñados. Así mismo, las anotaciones de cada sesión fueron registradas en el instrumento Supervisión del desempeño práctico, incluido dentro de las rúbricas de evaluación del curso de grado para las personas estudiantes de la ENu-UCR. Además, hubo acompañamiento docente durante la ejecución de cada sesión educativa y se ofreció la retroalimentación necesaria para la mejora continua de los siguientes encuentros, conforme al método de la ENGI. Igualmente, las personas estudiantes completaron en cada sesión los datos referentes a los indicadores de evaluación incluidos en las Programaciones didácticas.

3.3.3.2 Implementación con las personas estudiantes de la ENu-UCR

En el instrumento Supervisión del desempeño práctico, el equipo docente anotó consultas, dudas, ejemplos y afirmaciones expresados por las personas participantes de la comunidad. Asimismo, se abrió un chat en la aplicación Whatsapp® para cada grupo comunitario como medio de comunicación destinado a motivar la asistencia, compartir información y recursos educativos (como recetas), y enviar recordatorios del cumplimiento de la meta semanal. De estos chats se transcribieron algunas frases relevantes sobre el proceso de las personas participantes.

3.3.4 Implementación de la intervención educativa

Se evaluó la aplicación de la ENGI tanto con el grupo de estudiantes facilitadores de la ENu-UCR, como con las personas de los grupos comunitarios.

3.3.4.1 Evaluación con las personas estudiantes de la ENu-UCR

En el instrumento Supervisión del desempeño práctico, el equipo docente anotó consultas, dudas, ejemplos y afirmaciones expresados por las personas participantes de la comunidad. Asimismo, se

abrió un chat en la aplicación Whatsapp® para cada grupo comunitario como medio de comunicación destinado a motivar la asistencia, compartir información y recursos educativos (como recetas), y enviar recordatorios del cumplimiento de la meta semanal. De estos chats se transcribieron algunas frases relevantes sobre el proceso de las personas participantes.

3.3.4.2 Evaluación con los grupos de la comunidad

Siguiendo el método ENGI, en la programación didáctica se diseñaron indicadores de evaluación formativa para cada sección e indicadores de evaluación sumativa al finalizar cada sesión. También, se evaluó de manera semanal el cumplimiento de las metas que las personas participantes se propusieron en la sesión. Los datos de estos indicadores se completaron en los espacios correspondientes de las planificaciones educativas a medida que transcurrían las siete sesiones.

La sesión de evaluación (octava sesión) fue facilitada por los equipos de estudiantes con acompañamiento docente; su objetivo era conocer la opinión sobre el curso de Alimentación Saludable y los cambios en hábitos alimentarios de acuerdo con los contenidos trabajados. Todos los datos se registraron en la planificación educativa. Del mismo modo, el equipo docente diseñó un cuestionario autoadministrado de evaluación del proceso educativo, incluidos los datos sociodemográficos de los participantes y los conocimientos y las prácticas aprendidas a lo largo de la intervención ([Anexo 2](#)). Finalmente, se entregó un certificado de participación a las personas de la comunidad que completaron el curso de Alimentación Saludable.

3.4 Procesamiento de análisis

Toda la información recolectada con los diferentes instrumentos fue organizada y categorizada por comunidad, sesiones y por sección dentro de cada sesión, con el programa Excel®. También se organizaron con este programa los resultados de los dos cuestionarios autoadministrados de evaluación.

La información obtenida se analizó mediante la triangulación de los datos recolectados por las personas facilitadoras de la ENu-UCR en las programaciones didácticas, el instrumento de supervisión del desempeño práctico y el cuestionario autoadministrado de evaluación completado tanto por las personas estudiantes como por las personas de la comunidad.

El análisis se basó en los puntos indicados por deBeausset (2017) a saber: metodología de la educación nutricional grupal interactiva, secuencia de sesiones, fases de una sesión nutricional grupal interactiva y aspectos logísticos. Para los datos sociodemográficos, las acciones resultantes de la implementación de la ENGI y la evaluación del proceso de facilitación, se emplearon frecuencias relativas y absolutas.

4. Resultados

4.1 Metodología de la Educación Nutricional Grupal Interactiva (ENGI)

La autora de la ENGI, deBeausset (2018), incluye en este apartado tres puntos: condiciones necesarias para la educación grupal, la audiencia y el enfoque.

4.1.1 Condiciones necesarias y la audiencia

La intervención educativa se realizó con nueve grupos comunitarios que participaron en ocho sesiones del 22 de septiembre al 10 de noviembre de 2023, en cinco distritos pertenecientes a tres cantones de las provincias de San José y Cartago, Costa Rica. En total, 98 personas completaron el cuestionario de evaluación (90 mujeres y 8 hombres). En la Tabla 2 y la Tabla 3 se puede observar la distribución por edades y lugar de residencia, así como el nivel académico de las personas participantes (Tabla 4).

Tabla 2

Distribución por edad de participantes que completaron el formulario de evaluación. Curso Alimentación Saludable, septiembre a noviembre 2023

Edad	Participantes	
	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Menores de 20 años	2	2.1
Entre 20 y 40 años	20	20.6
Más de 40 y hasta 60 años	28	28.9
Más de 60 y hasta 75 años	47	48.4
TOTAL	97	100

Nota. Un participante no marcó su edad en años.

Tabla 3

Distribución por lugar de residencia de participantes que completaron el formulario de evaluación. Curso Alimentación Saludable, agosto a noviembre 2023

Cantón	Provincia	Participantes	
		Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Alajuela	Alajuela	3	3.1
Grecia		1	1.0
Poás		1	1.0
La Unión	Cartago	16	16.5
Quircot		2	2.1
San Pablo	Heredia	1	1.0
Central	San José	3	3.1
Curridabat		32	33.0
Desamparados		3	3.1
Goicoechea		3	3.1
Montes de Oca		24	24.7
Moravia		7	7.2
TOTAL		96	100

Nota. Una persona no respondió sobre su lugar de residencia.

Tabla 4

Distribución por nivel académico de participantes que completaron el formulario de evaluación. Curso Alimentación Saludable, agosto a noviembre 2023

Nivel académico	Incompleto	Completo	Total
Primaria	10	7	17
Secundaria	11	18	29
Grado técnico	5	-	6
Universidad	17	29	46

Para la implementación de la ENGI, deBeausset (2017) definió las condiciones necesarias y los puntos que se deben considerar en torno a la audiencia; bajo esas premisas, en este trabajo

- a. El tamaño de los grupos cumplió con lo indicado en el método.
- b. Las personas tenían como punto común el interés por mejorar la alimentación personal y familiar.
- c. Se emplearon para la intervención educativa los mensajes GABSA cercanos a la realidad de la población costarricense.
- d. Se tomó en cuenta el nivel educativo predominante en cada grupo comunitario.
- e. Se promovió la participación (más adelante se hace énfasis).
- f. Se logró cumplir con las sesiones sin interrupción, durante ocho semanas consecutivas, con pocos mensajes por sesión.
- g. Los lugares donde se trabajó presentaron, en general, las condiciones óptimas para desarrollar una sesión grupal.

El único aspecto diferente fue que, aunque no se aplicó un instrumento como tal, no todas las personas dentro de los grupos compartían una actitud parecida hacia el cambio en los hábitos alimentarios, pero esto generalmente ocurre cuando se organizan grupos en la comunidad para actividades diversas.

4.1.2 El enfoque

La autora de la ENGI señala que debe existir motivación (querer hacer) y alto nivel de autoeficacia (confianza de la persona en que puede lograr algo). Ahora bien, la información se requiere como punto de partida (saber hacer), pero la persona debe tener las habilidades y el ambiente necesarios para lograr lo que se proponga (poder hacer) (deBeausset, 2017). Por tales razones, el enfoque de las sesiones educativas siguió estos lineamientos para valorar los cambios producidos.

Durante cada sesión se discutió cómo se podían implementar acciones cotidianas que favorecieran hábitos de alimentación personales y familiares más saludables. Se ofreció también un espacio de consulta para resolver las dudas. Además, se entregó una receta cuyo ingrediente principal pertenecía al grupo de alimentos en estudio, se buscaron recetas diferentes y se utilizó un formato que permitía valorar el rendimiento y si el tamaño de porción correspondía a la recomendada por día en las GABSA.

Se considera que el trabajo con las recetas potenció el saber hacer y poder hacer. En palabras de estudiantes de la ENu-UCR, «también resultó muy efectiva la degustación de platillos, en este caso, se degustó hummus con bastones de zanahoria y en sesiones posteriores varias de las participantes mencionaron haber preparado el platillo en sus casas» (S1-E3).



El uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), con Whatsapp® como medio para el envío de recordatorios, recursos educativos y recetas, fue muy efectivo porque se compartió mensajería y fotografías que no solo evidenciaron el logro de las modificaciones dietéticas, sino también contribuyeron a la motivación, la autoeficacia y a aclarar dudas en el poder hacer, por ejemplo, cómo se prepara o varía una receta. El valor de esta red social ya fue documentado en un estudio con población adolescente en Chile (Olivares y Chávez, 2019).

Otro elemento requerido en la ENGI es partir de la realidad de los integrantes del grupo y tener flexibilidad, fomentar el diálogo y el trabajo para la resolución de problemas (deBeausset, 2017). Así, a pesar de compartir objetivos comunes, cada equipo de estudiantes de la ENU-UCR organizó programaciones didácticas con actividades diferentes, pero todas bajo el enfoque del método ENGI. Incluso, cuando los lugares lo permitieron, como en el caso de Granadilla, se hizo uso de la cocina disponible para un trabajo de demostración y de aprender haciendo, con el apoyo de una persona estudiante de artes culinarias, lo que fomentó el trabajo interdisciplinario.

Todas las 72 sesiones completadas siguieron los principios de la ENGI respecto a las características de sus secciones, así como a la selección de técnicas y recursos educativos acordes al enfoque. De igual manera, se trató de cumplir con la división del tiempo propuesta en la teoría de la ENGI. Sin embargo, dado el alto nivel de participación en los grupos, a veces resultó difícil manejar el tiempo.

En cuanto a estrategias y recursos educativos, los estudiantes de la ENU-UCR diseñaron la mayoría y tomaron otros de la Materialteca⁴, los cuales adaptaron a los mensajes de las GABSA y al contexto del grupo en cuestión. Los juegos de bailar, competencia de preguntas, resolución de casos en grupo, estudio de subtemas en grupo y demostraciones fueron los más disfrutados por las personas participantes. En palabras de las personas estudiantes,

en general, las técnicas que mostraron un mayor nivel de participación o facilidad para llevarlas a cabo fueron aquellas que requerían la formación de grupos y trabajo en equipo; por ejemplo, la simulación de un plato saludable para un emprendimiento, la resolución de casos en la sesión de azúcares y grasas para una merienda compartida ficticia y la formación de un esqueleto en equipos. (S2-E3)

Según Alvarado et al. (2022), el trabajo en grupo favorece la resolución de ambivalencias o resistencias; además, propicia una mayor comprensión individual de los cambios de estilo de vida, así como una mayor colaboración, comunicación y aprendizaje por parte del grupo. Al respecto, Troncoso et al. (2017) mencionaron que la participación en grupos sociales motiva, fortalece las redes de apoyo y hace que las personas se distraigan al discutir temas interesantes. Compartir con otras personas objetivos similares crea un entorno de apoyo para la adhesión a cambios en la alimentación.

⁴ La Materialteca de la ENU-UCR ofrece recursos educativos donados por estudiantes, confeccionados en el marco de diferentes cursos del grado. Hay recursos físicos y digitales, desde bingos, rompecabezas y juegos de cartas, hasta modelos de procesos o ejemplos de menús saludables.

Asimismo, el trabajo cooperativo (como las actividades grupales de resolver o construir) se considera una vía útil para interiorizar y aplicar contenidos (Llano y Tarco, 2018).

La inclusión de juegos didácticos y de música en las actividades fue considerado de gran valor, dada la aceptación de las personas participantes. Existe evidencia de que el juego optimiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque despierta el interés por medio del disfrute, contribuye a mantener la motivación y a aplicar lo aprendido en un contexto significativo (Candela y Benavides, 2020).

En lo referente a los recursos digitales o impresos (tipo infografías), resultaron más exitosos y funcionales aquellos con muchos colores (fueron muy atractivos); por ejemplo, los planificadores de comidas semanales o las libretas para registro de metas y anotación de consultas; de hecho, fue notoria una mayor interacción con estos recursos (preguntas, comentarios, solicitud de copia o de enviarlo al grupo de Whastapp®).

En definitiva, el que las personas participantes tuvieran que proponerse una meta semanal a la cual se le dio seguimiento sesión a sesión impulsó el cambio en los hábitos alimentarios. Se considera que un punto importante para lograr un cambio es contar con objetivos concretos y acciones específicas que permitan avanzar (National Institutes of Health, 2018). En ese sentido, obtener un título al final del proceso se constituyó en una motivación. La sesión de entrega de títulos fue de disfrute evidente para todas las personas participantes.

En todas las planificaciones educativas se incluyeron los puntos establecidos en la ENGI para el proceso de evaluación de cada sesión. A esta acción se sumaron las retroalimentaciones que las personas estudiantes de la ENu-UCR recibieron semanalmente por parte del equipo docente. Todas las actividades de evaluación en los grupos comunitarios se ejecutaron siempre en el marco de la estrategia del juego.

4.2 Secuencia de las sesiones

Las sesiones se organizaron de acuerdo con los grupos alimentarios propuestos en las GABSA; en la séptima sesión, titulada «Plato de almuerzo saludable», se integraron las temáticas estudiadas. Se decidió iniciar el curso con el grupo de frutas y vegetales, porque se consideró como el tema más sencillo respecto de la teoría, pero uno de los más difíciles en cuanto a producir cambios en los hábitos. En un estudio efectuado con población costarricense de zonas urbanas, se determinó un consumo diario de 220,1 g de frutas y vegetales, equivalente al 55 % de la recomendación; se concluyó que, independientemente del factor sociodemográfico, menos del 20 % de la población alcanzaba la recomendación (Gómez et al., 2020).

En esta sesión se evidenció un vacío en el saber acerca del proceso de limpieza y desinfección de las frutas y los vegetales, lo cual fue notorio en la sección de Revisión de la cotidianidad; tampoco se conocía el calendario de estacionalidad. Igualmente, llamó la atención la poca asistencia de las personas (cerca de una cuarta parte) a las ferias del agricultor (mercados locales), por razones de lejanía o por considerar más convenientes los supermercados.

Las sesiones segunda y tercera comprendieron los grupos de cereales y verduras harinosas y leguminosas. Se percibió una confusión generalizada entre los alimentos catalogados como vegetales y aquellos pertenecientes a las verduras harinosas. Con frecuencia preguntaron si el ayote sazón, el elote y el chayote sazón se incluían o no en este grupo. Incluso la terminología fue interesante, por ejemplo, granos para hacer alusión a las leguminosas (tampoco reconocían si eran parte del grupo de cereales y verduras harinosas), y la consulta sobre la diferencia entre verduras, hortalizas y legumbres. En algunos casos apareció la confusión con la palabra cereales, porque las personas la entendían como los cereales de desayuno empacados en cajas. Aunque el aprendizaje de la cantidad de porciones diarias de estos alimentos fue difícil, se considera que se logró el objetivo según los resultados que se muestran en la Tabla 5.

Tabla 5

Evaluación del proceso de facilitación según las personas participantes que completaron el formulario de evaluación. Curso Alimentación Saludable, septiembre a noviembre 2023

Criterios de evaluación del proceso	Calificación obtenida			
	<i>Muy bueno</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>	<i>Deficiente</i>
Contenido informativo	92	5	0	0
Tiempo destinado a las sesiones (1 hora)	68	24	2	1
Desempeño de las personas facilitadoras	90	7	0	0
Forma de desarrollar los temas	86	10	1	0
Metodología empleada	87	9	3	0
Procedimientos para realizar consultas	80	14	2	1
Satisfacción con la respuesta a las consultas	82	12	2	1

Nota. Una persona no respondió.

En lo concerniente al grupo de leguminosas, un porcentaje del 40 % de los hogares estudiados estaba conformado por una o dos personas, así que aspectos de practicidad, como el tiempo de preparación («mucho tiempo») y el almacenamiento («se ponen malos»), son una barrera para su consumo, situación ya contemplada en otros estudios que documentaron un consumo promedio inferior a ½ taza por día en población costarricense de áreas urbanas (recomendación GABSA 1 taza/d; Guevara et al., 2019).

En las sesiones cuarta y quinta se cubrió el grupo de alimentos de origen animal. Se separó la temática en subgrupos: carnes y huevos en una sesión y lácteos en otra; esto por su naturaleza distinta y aportes nutricionales diferentes. Las personas participantes encontraron novedosos los temas de contaminación cruzada y normas de inocuidad para compra, almacenamiento y

preparación segura de este tipo de alimentos (saber conocer). Se atendieron consultas relacionadas al uso de leche cruda («es más saludable»), leche de cabra, kéfir y leches vegetales, productos deslactosados, dietas bajas en alimentos de origen animal y dietas vegetarianas, tamaños de porción para las vísceras y los embutidos. También fue común la referencia a la práctica del lavado de las carnes antes de la cocción, acción contraindicada en las GABSA.

En la sexta sesión se trabajó el tema de grasas, azúcares y sodio. Aquí se resolvieron preguntas en torno al uso diario de grasa animal («mejora niveles de colesterol»), tipo ideal de aceite para cocinar, uso de sustitutos del azúcar y su efecto en la salud, entre otros. De igual forma, se documentó el desconocimiento generalizado del contenido de azúcar agregada a los productos empacados y la dificultad en la interpretación de las etiquetas nutricionales (saber conocer).

Como se indicó, la séptima sesión consistió en una integración y un repaso de todos los grupos de alimentos, de manera que las personas lograran construir platos de almuerzos más saludables. Esta sesión fue atractiva e incentivó mucho la participación. Algunas de las opiniones recibidas fueron las siguientes: «Yo vi mi plato con tanto color que me emocioné» (S2-P3). «Yo, ahora en casa, al arroz del almuerzo le agrego zanahoria rallada» (C1-P9). «Ahora la ensalada no puede faltar» (C2-P10).

Importante anotar que el consumo de agua fue un tema transversal desde la primera hasta la última sesión. Hubo dos grupos que trabajaron con la Pausa del agua, un espacio para beber agua a la mitad de cada una de las sesiones, actividad que se consideró valiosa para incorporar en todos los grupos en próximas oportunidades.

Tal como se ha descrito, en cada sesión, cada persona se propuso una meta semanal dirigida a lograr cambios en los hábitos y las prácticas alimentarias. Esta meta se retomó siempre al inicio de la sesión siguiente no solo para dar acompañamiento al proceso, sino también para promover el apoyo del grupo y la búsqueda conjunta de soluciones a las barreras. Esta estrategia de la ENGI fue muy valiosa y su seguimiento por los grupos de Whatsapp® favoreció la motivación y el cumplimiento.

4.3 Evaluación del proceso en los grupos comunitarios

En la octava sesión se repasaron todos los temas y se concretó el proceso de evaluación, siempre bajo la metodología ENGI. El resultado fue bastante satisfactorio, porque fue posible evidenciar, desde la opinión de las personas participantes, los alcances del proceso educativo. A continuación, se citan algunas de las opiniones: «Yo estoy comiendo más ensalada y leche» (N-P1). «Me hice exámenes y bajé un montón el azúcar» (N-P2). «Estoy comiendo más ensaladitas y más a las horas» (N-P7). «Aprendí a comer saludable» (N-P5). «No es dejar de comer, es saber comer» (N-P9).

La Tabla 6 resume el cumplimiento de metas por parte de los participantes. Durante la evaluación final, se consultó sobre las acciones cotidianas que les fue posible adoptar a partir del curso de Alimentación Saludable. Las acciones anotadas en el cuestionario de evaluación se plantearon tomando como base el mensaje clave por grupo de alimentos que aparece en las GABSA y que se manejó a lo largo de las sesiones.

Tabla 6

Acción que fue posible empezar o modificar según las personas que completaron el formulario de evaluación. Curso Alimentación Saludable, noviembre 2023

Acción consultada	Acción realizada			
	Sí	No	Ya lo hacía	No responde
He tomado más agua durante el día	60	7	29	3
He aumentado ensaladas y picadillos en la alimentación diaria	69	6	22	1
He aumentado la cantidad de vegetales en otras preparaciones como arroces o pastas	74	8	15	--
He mejorado mi consumo de lácteos: leche, yogurt y queso	63	11	20	4
Mejoré la técnica de desinfección de frutas y vegetales	66	3	28	1
He aumentado y variado las preparaciones con leguminosas	78	8	9	3
Consumo cortes de carne con menos grasa	64	10	20	4
Disminuí el consumo de grasas no saludables, como mantequilla, queso crema, natilla, aceite de coco	65	10	20	3
Procuré endulzar con menos azúcar los frescos	62	1	32	3
Procuré consumir postres de vez en cuando y en porciones pequeñas	66	6	24	2
He reducido el desperdicio de alimentos en el hogar	62	3	27	6
Visito las ferias del agricultor al menos una vez al mes	48	20	26	4
Conocí nuevas recetas y he intentado preparar algunas	82	7	7	2

Como se puede observar, a excepción de la visita a las ferias del agricultor, más del 60 % de las personas participantes logró implementar una acción para mejorar su alimentación (poder hacer-cumplimiento de meta). Así mismo, se comprobó el cumplimiento en más del 70 % de las planificaciones didácticas, mediante la comparación del número de unidades logradas contra el número de unidades programadas (evaluación formativa) para todas las secciones de cada sesión.

Por tanto, es posible afirmar que los resultados fueron positivos: se alcanzó la meta educativa propuesta para cada sesión y, además, la evaluación de la intervención mostró un cambio de hábitos importante. Sin embargo, es difícil pensar en la sostenibilidad de los cambios a mediano y largo plazo, dado que los procesos grupales (como en este caso, un grupo que se reunía una vez por semana) se convierten sin querer en una red de apoyo que contribuye a mantener la motivación. Entonces, resulta imposible predecir si los cambios observados se mantendrán una vez que ese apoyo ya no exista.

4.4 Evaluación del proceso de facilitación

Al lado de la metodología ENGI per se, fue importante determinar cómo percibieron las personas participantes el proceso de facilitación del curso Alimentación Saludable. En sus propias palabras indicaron que «nosotras compartimos con otras y así más se aprovecha. Es una lástima que no



vengan todas a la sesión. Aprendemos algo nuevo en cada clase» (S1-8). En la Tabla 6 se presenta un resumen de la información.

Como se puede observar, exceptuando la valoración del tiempo destinado por sesión (1 hora), los demás criterios fueron evaluados en el formulario como muy buenos por 80 de las 97 personas participantes. Esto demuestra que la facilitación a cargo de las personas estudiantes de la ENu-UCR fue satisfactoria. Retomando el criterio del tiempo, las personas participantes manifestaron que sería más provechosa una sesión un poco más larga, de forma que «el tiempo alcanzara más» para conversar sobre la temática trabajada.

Aquí vale la pena anotar dos puntos: en primer lugar, el nivel de participación fue muy alto en todos los grupos, por lo que el tiempo se hacía corto para discutir y compartir sobre el tema tratado. En segundo lugar, en el caso específico de los grupos de Sabanilla, hubo algunos problemas con la apertura puntual del espacio (no con la puntualidad de las personas participantes), lo que disminuyó el tiempo para desarrollar la sesión. Por ejemplo, la siguiente cita: «Aprendí muchas cosas y la flexibilidad que hay de alimentos que se pueden combinar y no tan restringidos como en otros cursos ... las iniciativas en las lecciones fueron muy amenas y a veces faltó tiempo para conversar más» (U1-P3).

Las personas estudiantes de la ENu-UCR también percibieron el tema del tiempo como una barrera. De hecho, 15 de 18, al igual que las personas participantes de los grupos, expresaron que una hora era poco tiempo. Sin embargo, también identificaron factores facilitadores, como el ejercicio de retomar al inicio de cada sesión el cumplimiento de metas para buscar alternativas y motivar el cambio. Además, resaltaron otros facilitadores, como se explica a continuación:

Se considera como un facilitador durante cada una de las sesiones la buena asistencia de las participantes. Además, fue un grupo muy participativo que compartió preguntas, ideas y experiencias, lo que facilitó la comunicación, tanto para las facilitadoras, como entre las participantes. El compromiso en cada una de las actividades planificadas por parte de las participantes fue notorio y los momentos de conversación fueron enriquecedores al existir un intercambio de conocimientos. (S3-E3)

Por su parte, el desempeño de las personas estudiantes de la ENu-UCR como facilitadoras fue satisfactorio. Esto se comprueba con las expresiones de agradecimiento y buenos deseos de parte de las personas participantes, así como con la organización voluntaria de un cierre con comida compartida. De esa forma, se muestra el interés de las personas participantes en un curso que se preparó y se desarrolló para motivar cambios en los hábitos alimentarios propios y de sus familias; asimismo, el espacio grupal proporcionado les resultó positivo, lo cual consta en su puntualidad y asistencia.

En particular, las personas participantes pudieron evaluar la forma en que las personas estudiantes de la ENu-UCR desarrollaron los temas, aspecto que 96 personas calificaron como muy bueno o



bueno. Este dato permite inferir que la metodología ENGI tuvo una impresión positiva y consiguió mantener el interés y la motivación. Así se verifica también al analizar la respuesta obtenida a la pregunta directa sobre la percepción respecto a la metodología empleada en cada sesión (Tabla 6).

Así mismo, se preguntó a las personas participantes por el cumplimiento de sus expectativas, a fin de medir qué tan a gusto se sintieron con la intervención y si el curso de Alimentación Saludable fue provechoso, a lo que 51 personas respondieron que se habían cumplido todas sus expectativas y 42 anotaron que incluso se superaron. Entre las sugerencias de mejora, 12 personas recomendaron incrementar el tiempo de las sesiones en 30 minutos, dos personas solicitaron la entrega de más material de apoyo, y tres personas anotaron otros temas para estudiar: dietas bajas en grasa, manipulación de alimentos y complementar el tema de dieta saludable con ejercicio.

A propósito de nuevos temas para estudiar, aunque no fue mencionado en el instrumento, hubo muchas preguntas a lo largo de las sesiones en relación con el tema de alimentación y menopausia, lo cual es importante, tomando en cuenta la participación mayoritaria de mujeres en los grupos comunitarios.

Entre las personas facilitadoras de la ENu-UCR, 15 señalaron que la metodología de trabajo les pareció apropiada en lo referente a la capacitación para el uso de GABSA y ENGI de previo a la intervención educativa; también subrayaron el seguimiento y el acompañamiento docente antes, durante la intervención y en el proceso de evaluación de la intervención. Una persona estudiante lo resumió, diciendo que

usar las GABSA fue una gran ayuda, ya que nos sirvió de guía para abordar los temas sin limitarnos a la información que quisiéramos dar. La ENGI también ayudó como guía y de saber qué hacer en cada sesión. Me tranquilizó por el hecho de que me podía confiar en lo que íbamos a hacer, aunque siempre surgen cosas inesperadas. La ayuda de las profes ... De tenerlas ahí también me tranquilizó en caso de que surgiera algún problema más grande de lo que podíamos manejar. (E-8)

Algunas de sus recomendaciones fueron profundizar en algunos temas como respuesta a las necesidades de conocimiento de las personas participantes, por ejemplo, las grasas; los alimentos que consumen, pero de los que conocen poco (leche de cabra, leche cruda y cómo pasteurizarla); algunas contradicciones como ir a la feria, pero comprar solo queso pasteurizado (cómo tener seguridad al respecto); dietas normales para quienes son vegetarianos o consumen muy pocos alimentos de origen animal; porciones de bebidas alcohólicas; porciones de vísceras y embutidos; entre otros.

Para finalizar, a continuación, se citan las palabras de una persona participante de la comunidad, que resumen muy bien la experiencia:

Ahora tengo una alimentación más balanceada y realmente, se los digo, he sentido el cambio, digamos. Porque siento que como sociedad a veces estamos muy bombardeados de información como no coma esto, esto es malo o así y uno lo cree,

digamos, es mucha la información; entonces, digamos, me ayudó mucho a tener una mucho mejor relación con los alimentos y entenderlos desde la manera más integral. (U2-P8)

5. Conclusiones

De acuerdo con los resultados, se comprueba la efectividad del método ENGI con el empleo de las GABSA para promover la alimentación saludable en el escenario comunitario. Este método permitió ajustar el contenido y las acciones desarrolladas en cada una de las sesiones educativas a la realidad de las personas integrantes de los grupos comunitarios, así como afrontar las dificultades y los retos, por ser flexible y fomentar el diálogo y el trabajo en grupo para la resolución de problemas.

Como fruto de lo trabajado durante el curso Alimentación Saludable, más del 60 % de las personas participantes logró implementar o modificar acciones para mejorar su alimentación, como incluir más agua, ensaladas y picadillos en la alimentación diaria o aumentar y variar las preparaciones con leguminosas, por citar algunas. Esto evidencia que, a pesar de haber sido una intervención corta, se trascendió la adquisición de conocimiento (saber hacer) y se lograron mejoras en las prácticas alimentarias y el consumo de diferentes grupos de alimentos según las GABSA (poder hacer).

El proceso de facilitación por parte de las personas estudiantes de la ENu-UCR fue muy bien evaluado en criterios como el desempeño, el contenido informativo, la metodología empleada (ENGI) y la satisfacción de las respuestas recibidas ante consultas. Lo anterior fue posible gracias a la etapa de planificación, la mejora continua y el acompañamiento docente a lo largo del proceso.

Como parte del proceso, se enfrentó el reto de que las personas, en general, tienen acceso a mucha información, y otras personas con un alto grado de conocimiento tienen expectativas mayores. Por tal motivo, es necesario revisar algunas temáticas de las GABSA que deberían ampliarse, mejorarse o profundizarse para que las personas facilitadoras cuenten con información más completa, específica y actualizada.

Esta primera experiencia se considera muy satisfactoria. Se sugiere proseguir con la aplicación de la ENGI en futuros trabajos como una metodología sistematizada para la promoción de la alimentación saludable en el escenario comunitario, empleando las GABSA.

6. Agradecimientos

Agradecemos a todas las personas estudiantes de la ENu-UCR que fueron parte del curso en el año 2023, quienes con su desempeño y compromiso desarrollaron de la mejor manera posible el curso de Alimentación Saludable, en el escenario comunal y familiar. También nuestro agradecimiento a todos los líderes comunitarios, organizaciones y participantes en el curso por todo su esfuerzo y por el aprendizaje.

7. Referencias

- Alvarado, N., Ureña, I., y deBeausset, I. (2022). Metodología de la consulta nutricional grupal vincular. *Población y Salud en Mesoamérica*, 20(2), 184-205. <https://doi.org/10.15517/psm.v20i2.48477>
- Barrantes, L., y Valverde, E. (2020). El papel de las habilidades transferibles y el aprendizaje vivencial en la formación universitaria de docentes de inglés. *Márgenes*, 1(2), 120-137. <https://doi.org/10.24310/mgnmar.v1i2.8624>
- Candela, Y., y Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3), 78-86. <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>
- Cely, N., Palacios, W., y Caicedo A. (2023). *Conceptos y enfoques de metodología de la investigación*. Editorial Creser S.A.S. <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6728/CONCEPTOS%20Y%20ENFOQUES%20DE%20METODOLOG%3%8DA%20DE%20LA%20INVESTIGACI%3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(Suppl 1), 176-179.
- deBeausset, I. (2017). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2), 195-219. <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515>
- Escuela de Nutrición. (2023). *Programa Académico del Curso NU-2051 Módulo I, Situación alimentaria y nutricional en el ámbito familiar y comunitario*. Universidad de Costa Rica.
- Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., y Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. <https://www.redalyc.org/journal/434/43463221003/html>
- Gómez, G., Quesada, D., y Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 450-470. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- Gómez, G., Quesada, D., y Monge, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02899>
- González Urrutia, R., y Flores Castro, O. (2022). Educación nutricional grupal interactiva dirigida a niños y niñas de escuelas públicas del cantón de La Unión, Costa Rica. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 24(2), 180-197. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v24n2a03>

- Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L. F., Roldan-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M. C., Ospina-Jiménez, M. C., y Martínez-Sánchez, L. M. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2), 490-504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>.
- Llano, G., y Tarco, A. (2018). Estilos de aprendizaje visual, auditivo y kinestésico: un análisis desde las ciencias sociales y técnicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(237), 48-53. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/218/77>
- Ministerio de Salud. (2022). *Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica*. https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/_docs_GABSA_FAO-Min-Salud_Adultos-documento-tecnico.pdf
- Ministerio de Salud. (2023). *Enfermedades No Transmisibles representaron el 80.73% de las defunciones en el territorio nacional para el año 2019*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/60-noticias-2023/1498-enfermedades-no-transmisibles-representaron-el-80-73-de-las-defunciones-en-el-territorio-nacional-para-el-ano-2019>
- National Institutes of Health. (2018). *Crear hábitos saludables*. National Institutes of Health (NIH): Transformación de Descubrimientos de Salud. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/crear-habitos-saludables>
- Olivares, M., y Chávez, E. (2019). Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *Revista Cubana de Informática Médica*, 11(1), 113-124. <https://revinformatica.sld.cu/index.php/rcim/article/view/261>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Promoción de la salud*. OPS/OMS. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Poder Ejecutivo. (1998, 2 de marzo). *Decreto N° 26684-S-MEP de 1998. Creación de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias*. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=44598&nValor3=47018&strTipM=TC
- Troncoso, C., Amaya, A., Acuña, J., Villablanca, F., y Yévenes, N. (2017). Perspectivas de adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación. *Gaceta Médica Boliviana*, 40(1), 14-20. <https://www.gacetamedicaboliviana.com/index.php/gmb/article/view/230>

Población y Salud en Mesoamérica

¿Quiere publicar en la revista?

Ingresa [aquí](#)

O escribanos:

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](#).



Scopus®



DOAJ

latindex



Dialnet



Revista Población y Salud en Mesoamérica -

Centro Centroamericano de Población
Universidad de Costa Rica

