



UNIVERSIDAD DEL ISTMO  
Facultad de Arquitectura y Diseño

**PROYECTO DE COMUNICACIÓN PARA INFORMAR A MUJERES DEL ÁREA RURAL,  
SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA DURANTE EL EMBARAZO**

ANA ISABEL ERALES TOLEDO

Guatemala, 18 de febrero de 2017



UNIVERSIDAD DEL ISTMO

Facultad de Arquitectura y Diseño

PROYECTO DE COMUNICACIÓN PARA INFORMAR A MUJERES DEL ÁREA RURAL, SOBRE LA  
IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA DURANTE EL EMBARAZO

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado al Consejo de  
Facultad de Arquitectura y Diseño

por

ANA ISABEL ERALES TOLEDO

Al conferirse el título de

**LICENCIADA EN DISEÑO GRÁFICO EN COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD**

Guatemala, 18 de febrero de 2017



Guatemala, 11 de noviembre de 2016

Señores  
Consejo de Facultad de  
Arquitectura y Diseño  
Universidad del Istmo  
Presente

Estimados Señores:

Hago de su conocimiento que he asesorado a la estudiante ANA ISABEL ERALES TOLEDO, de la Licenciatura en Diseño Gráfico en Comunicación y Publicidad, de esta Facultad, quien se identifica con el carné 2012-1086 y que presenta el Proyecto de Graduación titulado "PROYECTO DE COMUNICACIÓN PARA INFORMAR A MUJERES DEL ÁREA RURAL, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA DURANTE EL EMBARAZO".

Me permito informarles que la citada estudiante ha completado el Proyecto de Graduación a mi entera satisfacción, por lo que doy un dictamen favorable del mismo.

Sin otro particular, me suscribo de ustedes,

Atentamente,



Lic. Antonio Gaitán  
Asesor de Proyecto de Graduación



UNIVERSIDAD  
DEL ISTMO

FACULTAD DE  
ARQUITECTURA Y  
DISEÑO

Guatemala, 28 de noviembre de 2016

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD  
DE ARQUITECTURA Y DISEÑO DE LA UNIVERSIDAD DEL ISTMO

Tomando en cuenta la opinión vertida por el asesor y considerando que el trabajo presentado, satisface los requisitos establecidos, autoriza a **ANA ISABEL ERALES TOLEDO**, la impresión de su proyecto de graduación titulado:

**“PROYECTO DE COMUNICACIÓN PARA INFORMAR A MUJERES  
DEL ÁREA RURAL, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN  
BALANCEADA DURANTE EL EMBARAZO”**

Previo a optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico en Comunicación y Publicidad.

Arq. Eduardo Escobar  
Vicedecano Facultad de Arquitectura y Diseño

# ÍNDICE GENERAL

	Página
INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO DE REFERENCIA	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 La Desnutrición	4
2.2 Causas de la Desnutrición	4
2.3 Consecuencias de la Desnutrición	4
2.4 La Desnutrición en la Mujer Embarazada	5
2.5 Síntomas de la Desnutrición en la Mujer Embarazada	7
2.6 Cómo la Desnutrición en la Mujer Embarazada afecta al Niño	7
2.7 Cómo Prevenir la Desnutrición	8
2.8 Recomendaciones Dietéticas para el Período de Gestación	8
2.9 El Problema en Guatemala	11
2.10 Temas Relacionados	13
3. MARCO METODOLÓGICO	15
3.1 Método Deductivo	15
3.2 Población	15
3.3 Muestra	16
3.4 Instrumentos de Investigación	16
4. PRESENTACIÓN & ANÁLISIS DE RESULTADOS	21
5. ESTRATEGÍA DE COMUNICACIÓN	43
5.1 Identificación del Problema desde Diseño	43
5.2 Objetivos de Diseño	43
5.3 Definición del Grupo Objetivo	44
5.3.1 Descripción Geográfica	44
5.3.2 Descripción Demográfica	44
5.3.3 Descripción Antropológica	44
5.3.4 Descripción Pedagógica	45
5.4 Cliente	45
5.4.1 Descripción del Cliente	45
5.4.1.1 Misión	45
5.4.1.2 Visión	45
5.4.1.3 Objetivos	45
5.4.2 Identidad Gráfica Actual	48
5.4.3 Posicionamiento	48
5.4.4 Recursos Financieros	48
5.4.5 Áreas de Cobertura	48

5.5 Propuesta de Diseño	48
5.5.1 Conceptualización	48
5.5.2 Descripción de la Propuesta Gráfica	49
5.5.2.1 Tipo de Material Gráfico	49
5.5.2.2 Descripción e Implementación de las Piezas	50
5.5.3 Descripción del Mensaje	51
5.5.3.1 Contenido de Texto	51
5.5.3.2 Contenido Gráfico	52
5.5.3.3 Tono de Comunicación	53
5.6 Desarrollo de la Propuesta	53
5.6.1 Proceso de Bocetaje	53
5.6.1.1 Paleta de Color	53
5.6.1.2 Tipografía	56
5.6.1.3 Identificador de Campaña	58
5.6.1.4 Elementos Gráficos	60
5.6.1.5 Ilustraciones	60
5.6.1.6 Piezas Gráficas	62
5.6.2 Validación	68
5.6.2.1 Análisis e Interpretación de Resultados	68
5.6.2.2 Cambios Realizados	70
5.6.3 Propuesta Final	82
5.6.3.1 Paleta de Color	82
5.6.3.2 Tipografía	83
5.6.3.3 Identificador de Campaña	83
5.6.3.4 Elementos Gráficos	84
5.6.3.5 Ilustraciones	84
5.6.3.6 Formatos	85
5.6.3.7 Sustratos	88
5.6.3.8 Piezas Finales	90
5.7 Producción y Reproducción	98
5.7.1 Estrategia e Implementación de Medios	98
5.7.2 Presupuesto de Diseño e Impresión	98
5.7.2.1 Presupuesto de Diseño	98
5.7.2.2 Presupuesto de Impresión	99
5.7.3 Artes Finales e Informe Técnico	100
CONCLUSIONES	103
RECOMENDACIONES	105
GLOSARIO	106
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	107
ANEXOS	108

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Página

### FIGURAS

1. Problemas y Complicaciones Durante el Embarazo	5
2. Alimentos Ricos en Hierro	9
3. Alimentos Ricos en Zinc	9
4. Alimentos Ricos en Yodo	10
5. Alimentos Ricos en Sodio	10
6. Mariscos y Pescados	11
7. Datos de la Mujer en Guatemala	12
8. Los Nutrientes Necesarios para Mamá	13
9. Recomendaciones de Dieta Durante el Embarazo	14
10. Muestra Tu Amor	14

### GRÁFICAS

#### Encuestas a Mujeres Embarazadas

1. ¿Cuántos años tiene?	23
2. ¿Cuántas veces consume una comida completa al día?	24
3. ¿Qué almuerza o cena generalmente?	25
4. ¿Quién compra los alimentos para consumir en su casa?	26
5. Marque las comidas que generalmente come	27
6. Marque los síntomas que se han dado en su familia	28
7. ¿Sabe cuánto subió de peso durante su embarazo?	29
8. Marque si ha padecido alguno de los siguientes durante su embarazo	30
9. Desde que nació su hijo, ¿usted ha mantenido el mismo peso o ha perdido de peso?	31
10. ¿Cada cuanto atendió al doctor durante el embarazo?	32

#### Encuestas a Enfermeras

1. Sexo	33
2. Años de experiencia	34
3. ¿Cree usted que las mujeres embarazadas atienden lo suficiente al doctor?	35
4. ¿La desnutrición en las mujeres embarazadas es muy común?	36
5. ¿Cómo afecta la desnutrición en la mujer embarazada al niño?	37
6. ¿Logran sanar a los niños que nacen con complicaciones o problemas?	38
7. ¿Porqué cree usted que hay desnutrición en la mujer embarazada?	39
8. De cada 10 madres que asisten a la clínica ¿cuántas cree usted que sufren de desnutrición?	40
9. ¿Cree usted que, si brindamos material informativo sobre la desnutrición en la mujer embarazada, sería efectivo?	41
10. ¿Cuál cree usted que sería el mejor material informativo para las madres?	42

## TABLAS

	Página
1. Descripción e Implementación de Piezas	50
2. Contenido Gráfico	52
3. Presupuesto de Diseño	98
4. Presupuesto de Impresión A	99
5. Presupuesto de Impresión B	99

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición es una enfermedad ocasionada por la falta de ingestión o absorción de nutrientes, o por mantener una dieta inapropiada. Cuenta con diferentes niveles de gravedad, los cuales se dividen en desnutrición de primer grado, segundo y hasta tercero. Dependiendo de la gravedad del problema, son las consecuencias de la misma. Las causas de la desnutrición radican desde la falta de conocimiento sobre la salud, la pobreza, hasta la mala alimentación de una madre en el momento de embarazo.

El embarazo es el período de gestación, que va desde la fecundación del óvulo hasta el momento del parto, incluyendo todos los procesos físicos de crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre. Durante este tiempo la mujer sufre de varios cambios en su cuerpo, tanto fisiológicos como metabólicos y corporales, para poder proteger, nutrir y lograr el completo desarrollo del feto. Dura un total de 40 semanas, el equivalente a 9 meses. Durante el primer trimestre es donde hay mayor riesgo de una pérdida o aborto espontáneo, y en el tercer trimestre ya se considera el punto de viabilidad del feto.

La etapa de embarazo es una etapa crítica en todo sentido en la vida de la mujer, pues necesita de nutrientes extras de alta calidad para apoyar al desarrollo del feto. La desnutrición en la mujer embarazada conlleva a grandes consecuencias ya que afecta completamente al desarrollo del hijo y es probable que a la hora de nacer cuente con dificultades. Ésta puede surgir por malestares durante el primer trimestre, hasta la falta de conocimiento y educación sobre la importancia del desarrollo del feto y la dieta que debe llevar la madre para mantenerse sana, tanto ella como al feto.

Los niños entre 1 y 5 años que sufren de desnutrición crónica generalmente es causado por la mala alimentación de la madre durante el embarazo. Estos niños se pueden llegar a ver afectados durante el resto de su vida, dependiendo del nivel de desnutrición que sufran. El momento más crucial para satisfacer las necesidades nutricionales es desde el momento del embarazo hasta que el niño cumpla los dos años. “Según datos médicos, mujeres embarazadas, madres lactantes y niños menores de 3 años son más susceptibles a los efectos de la desnutrición que otros.”<sup>1</sup>

Kenia, cuenta con las tasas de desnutrición en la mujer embarazada más elevadas, aún más que los niños y niñas. En comunidades apartadas como Moyale, Marsabit y Samburu es donde las mujeres embarazadas sufren más de desnutrición y se encuentran sumamente vulnerables con un aproximado de 29%.<sup>2</sup> Tres cuartas partes de los niños entre las edades de 1-5 años que sufren de desnutrición crónica en el mundo se encuentran en África y en el sur de Asia, con un porcentaje de tasas del 40%. Llegan a sufrir de desnutrición un aproximado de tres veces más que en Latinoamérica y el Caribe, los cuales cuentan con un 12%.<sup>3</sup>

Guatemala es uno de los países más afectados en desnutrición infantil de Latinoamérica, ya que cuenta con una de las mayores prevalencias del mundo, con un 48%.<sup>4</sup> Esto se debe a la pobreza del país, el desarrollo económico y social que sufre. No se cuenta con una educación completa sobre la importancia de la nutrición en la madre, ni en los niños a la hora de nacer. Es necesario que la madre se mantenga lo más sana posible para apoyar al desarrollo del feto y continuar con la dieta necesaria y efectiva en ella y el bebé a la hora de nacer.

---

1. Salud y Bienestar. Efectos de la Desnutrición Durante el Embarazo [en línea]. Disponible en: <<http://lasaludi.info/efectos-de-la-desnutricion-durante-el-embarazo.html>> [Consulta: 20/01/2015]

2. BONHAM CARTER, Rachel. Encuesta Revela Altas Tasas de Desnutrición en las Mujeres Embarazadas [en línea]. [UNICEF] Disponible en: <[http://www.unicef.org/spanish/nutrition/kenya\\_33782.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/kenya_33782.html)> [Consulta: 20/01/2015]

3. EFE. Latinoamericanos Tienen la Menor Tasa de Desnutrición del Tercer Mundo. [en línea]. [Bogotá, Colombia] Disponible en: <[http://www.diariolibre.com/buenas-noticias/2013/04/20/i380074\\_nios-latinoamericanos-tienen-menor-tasa-desnutricin-del-tercer-mundo.html](http://www.diariolibre.com/buenas-noticias/2013/04/20/i380074_nios-latinoamericanos-tienen-menor-tasa-desnutricin-del-tercer-mundo.html)> [Consulta: 20/01/2015]

4. Loc. Cit.

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, ubicado a una cuadra de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula y administrado por la misma, tiene como objetivo brindar los servicios de salud a las personas que conforman o visiten la comunidad de manera completamente gratuita. Cuenta con distintas disciplinas con profesionales en cada una de ellas, como por ejemplo psicología, nutrición, odontología entre otras para abastecer y poder atender a todas las personas que visiten el centro.

Por esta razón, se determina como problema de investigación el poco enfoque e importancia que le dan a la desnutrición las mujeres durante el embarazo el cual brinda como consecuencia la desnutrición infantil. Las mujeres embarazadas que atienden al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula no cuentan con el conocimiento sobre la desnutrición, tanto en general como en el período de gestación y sus consecuencias. Por lo tanto, se debe de brindar esta información y el conocimiento necesario para mejorar la salud de los ciudadanos de Guatemala.

A continuación, se enlista la serie de objetivos de la investigación.

- Investigar sobre el período de gestación en la mujer entre las edades de 15 - 20 años del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.
- Analizar la desnutrición, sus causas y consecuencias en la mujer embarazada entre las edades de 15 - 20 años del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.
- Definir los problemas que fundamentan la desnutrición en la mujer embarazada entre las edades de 15 - 20 del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.
- Determinar la importancia de una buena nutrición en la mujer embarazada entre las edades de 15 - 20 años del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.
- Definir cómo la desnutrición en la mujer embarazada afecta al desarrollo del niño recién nacido del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.
- Aportar soluciones para reducir los índices de desnutrición en la mujer embarazada entre las edades de 15 - 20 años del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.
- Aportar soluciones para reducir los índices de desnutrición en los niños recién nacidos del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.

La investigación realizada es de suma importancia en Guatemala ya que cuenta con índices altos de desnutrición en niños entre 1-5 años, a causa generalmente de la desnutrición en la mujer embarazada. Este problema afecta al desarrollo y educación del país.

Estar informados sobre la desnutrición durante el embarazo beneficia a todas las mujeres guatemaltecas, ya que en cualquier momento pueden quedar embarazadas y necesitan tener el conocimiento necesario para que el embarazo sea saludable y exitoso. También beneficia a las mujeres que ya son madres, ya que si vuelven a quedar embarazadas, tienen un mejor conocimiento sobre la nutrición y dieta que deben llevar para lograr un desarrollo completo del feto.

Con base en la información obtenida en la investigación, se lograrán crear materiales gráficos que muestren y expliquen la importancia de una buena salud y nutrición que deben llevar las mujeres durante el embarazo y la nutrición que deben de brindarle a los hijos recién nacidos.



## 1. MARCO DE REFERENCIA

La República de Guatemala cuenta con una extensión territorial de 108,980 km<sup>2</sup> y 14,468,096 habitantes. Está conformada por 22 departamentos que agrupan a 338 municipios. Cada departamento es igual de importante y cuentan con el mismo nivel de autonomía con respecto al gobierno central. El municipio más extenso de la república es San Andrés, el cual se encuentra en Petén.

La población indígena de Guatemala ocupa un 40% del total del país y cuentan con 23 idiomas mayas, xincas y garífunas. Esta población generalmente cuenta con niveles altos de pobreza y de escasos recursos, lo cual genera un afecto en todo el país y en su desarrollo, debido a la gran cantidad que forman parte de ello.

Debido a su ubicación con respecto a nivel del mar, Guatemala cuenta con una gran variedad climática y diversos ecosistemas, que lo permite ser un país tropical.

La Ciudad de Guatemala, ahora llamada La Nueva Guatemala de la Asunción, es la capital y la sede de todos los poderes gubernamentales del país, es su centro. Se encuentra ubicada al sur central del país y en ella habitan 2,149,107 personas, creando en ella el área urbana más poblada y extensa. Esta ubicación es el cuarto asentamiento de la capital debido a desastres naturales que han ocurrido tras varios años.

La Ciudad de Guatemala es la capital económica, gubernamental y cultural de la república y está ubicada en el valle de la Ermita. Está dividida en 25 zonas dentro de una estructura cuadrada que se expande a todas las direcciones como un urbanismo neoclásico.

En la Zona 1, Santa Catarina Pinula en la Ciudad de Guatemala, a una cuadra de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, se encuentra el Centro de la Salud de la misma. Éste es una institución no lucrativa, enfocada en servicios de salud para las personas de esa misma área, de las aldeas que se encuentran alrededor de la misma o de cualquier otro lado que los visiten. Sus servicios se enfocan en distintas disciplinas las cuales son brindadas por un profesional de cada una de ellas, por ejemplo, medicina general, odontología, psicología, nutrición, entre otras. Atienden a personas o familias de escasos recursos que llegan con necesidades de salud y que su nivel de lectura y escritura se encuentra en un nivel muy básico.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. LA DESNUTRICIÓN

---

La desnutrición, también llamada como 'nutrición inadecuada' es una de las enfermedades más comunes, la cual es causada por una dieta inapropiada o por la mala absorción de nutrientes. Se caracteriza por la deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas. Influye en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y de desarrollo en la persona. Dependiendo de su nivel de afecto en la persona, la desnutrición puede ser dividida en primer grado, segundo y hasta tercero.

Es una enfermedad que, dependiendo de su gravedad, puede llegar a ser tratada y curada, solamente si esta es detectada a tiempo y si se recibe la atención médica necesaria. Puede llegar a ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas. De lo contrario, puede llegar a ocasionar daños y trastornos irreversibles en la persona, discapacidad física y mental, puede llevar a otras enfermedades e incluso puede llegar a causar la muerte de una persona.<sup>5</sup>

### 2.2. CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN

---

La principal causa de la desnutrición es una mala alimentación, en la cual el cuerpo utiliza más energía de la que obtiene por medio de la comida. También puede ser por el hecho de una mala absorción de los nutrientes consumidos. Esto sucede cuando los órganos del cuerpo no están funcionando bien, por causa de alguna otra enfermedad. Dentro de las enfermedades que causan desnutrición esta la anorexia, bulimia, depresión, diabetes, diarreas, vómitos constantes y enfermedades gastrointestinales.

Como un factor externo, aparte de una mala alimentación, la pobreza es la principal causa de la desnutrición en el mundo y el mayor porcentaje de la población vive en países subdesarrollados, por lo que hace la desnutrición uno de los problemas más grandes alrededor del mundo, principalmente en los niños.

Las personas de escasos recursos generalmente sufren de desnutrición, pues no cuentan con los ingresos suficientes para adquirir los alimentos necesarios. También se es dificulta tener acceso a servicios y tratamientos de salud, por lo que lo hace más difícil curar o tratar la desnutrición. Debido a estos factores y muchos otros, como la interrupción de lactancia materna desde edades muy tempranas se sufre de desnutrición.

### 2.3 CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN

---

No a todas las personas les afecta la desnutrición de la misma forma, pues se presenta siempre a niveles y con síntomas diferentes. La persona desnutrida comienza a sentirse y verse desgastada, pues no cuenta con los nutrientes y energía necesaria para realizar todas sus actividades de forma eficiente.

La desnutrición afecta el corazón ya que éste pierde su masa muscular e insuficiencia cardíaca lo cual puede provocar la muerte. También provoca infecciones intestinales y respiratorias, anemia y hace que cualquier otra enfermedad que la persona tenga, sea más prolongada y fuerte. Debilita a los órganos y sus funciones no son realizadas de forma eficiente y completa. En la persona, provoca problemas de aprendizaje, de retención y de memoria, al igual que menor crecimiento y desarrollo físico e intelectual.

---

5. GRANADOS, Luis. La Desnutrición. [en línea] Disponible en: <<http://desnutricion.org>> [Consulta: 22/02/2015]

En los niños, la desnutrición puede comenzar desde el momento que se encuentran en el vientre de la madre, si esta cuenta con una mala nutrición, ya que es ella la que le brinda los nutrientes para el desarrollo. Cuando sucede esto, los niños recién nacidos se ven más probables a sufrir de desnutrición el resto de su vida, ya que son afectados desde muy temprana edad. Los niños con desnutrición sufren de baja estatura, palidez, enfermizos y débiles, delgados y con problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual.

Según la FAO de Naciones Unidas, cada año, de 3 a 5 millones de niños menores de 6 años mueren de desnutrición y una sexta parte de la humanidad sufre de desnutrición.<sup>6</sup>

## **2.4 LA DESNUTRICIÓN EN LA MUJER EMBARAZADA**

La salud de la madre durante el embarazo es crítica ya que va a influenciar en el bienestar tanto físico como de desarrollo social de ambos, la madre e hijo. Las mujeres que han mantenido una buena y sana nutrición durante los años, cuentan con mayores probabilidades de mantener un embarazo y cuidar de un hijo sano y sin complicaciones. Las mujeres que no han mantenido una buena nutrición y han contado con problemas de salud, tienen menor probabilidades de llevar a cabo un embarazo con complicaciones. Los embarazos en los que la madre no cuida de su nutrición, afectan completamente al niño ya que desde el momento en el que nace va a contar con problemas y complicaciones en su desarrollo y crecimiento, tanto físico como intelectual.

El período de embarazo es el más importante y determinante para el desarrollo y crecimiento del niño, y éste va a depender totalmente de la madre. Deberá de mantener una dieta balanceada llena de vitaminas, nutrientes y proteínas para fortalecer y lograr un desarrollo completo de gestación. Una buena nutrición durante el embarazo es el determinante más importante y que más afecta a largo plazo al niño. La madre también debe de tener una dieta balanceada después de dar luz al niño, pues su salud va a seguirle afectando ya que cuenta con un período de alimentación mamaria.

La madre debe tomar en cuenta que mantener una dieta balanceada no implica que debe comer más solo por el hecho que esté alimentando a dos personas. Una dieta balanceada implica obtener los nutrientes, vitaminas, proteínas, minerales e incluso grasas necesarias para brindar energía y lograr el desarrollo completo del feto. Se debe tomar en cuenta y darles mucha importancia a los cambios metabólicos en la madre para satisfacer todas sus necesidades y lograr una nutrición completa tanto para el feto como para ella.

Figura No. 1: Problemas y Complicaciones Durante el Embarazo



Disponible en: <http://mujeresporlademocracia.blogspot.com> [Consulta: 26/02/2015]

6. FAO. Millones de Personas Pasan Hambre. [en línea] Disponible en: <<http://www.fao.org/news/story/es/item/20694/icode/>> [Consulta: 22/02/2015]

La mujer, durante el período de gestación debe de aumentar de peso de una forma gradual, no de forma exagerada. Aproximadamente, debe aumentar tres libras por mes. Esto logra un crecimiento controlado y estable para el feto. Se debe de seguir ciertas recomendaciones nutricionales durante la gestación para obtener lo mejor de los nutrientes, tanto para la madre como para el feto. Es necesario que la mujer cuente con cierta cantidad de grasa para que el proceso de fecundación se logre de manera adecuada.

Se considera que el período de gestación adecuado para que el bebé haya logrado su desarrollo es de 38 a 41 semanas, con un peso mínimo de 3.000 g y una talla mínima de 49 cm. Se considera como un peso escaso para la edad gestacional cuando el bebé nace menor de 3,000 g, pero mayor de 2,500 g y un retraso en el crecimiento uterino cuando es igual o menor a 2,500 g.<sup>7</sup>

Es importante saber que no todos los bebés recién nacidos de bajo peso, se les considera como bebés desnutridos o son causa de una desnutrición en la madre embarazada, ya que pueden ser también prematuros, cuando nacen antes de la semana 37.

Los factores más influyentes en el crecimiento fetal es su potencia de crecimiento, la cual es hereditaria y el apoyo que la madre le brinda vía la placenta, por medio de una dieta balanceada y salud. Aproximadamente, el 40% de la variación y desarrollo del peso del bebé es debido a la genética y el restante 60% es el medio ambiente que brinda la madre, en el cual el feto crece, por medio de su salud materna y nutrición adecuada.<sup>8</sup> Los factores que más afectan el desarrollo del bebé durante el último trimestre es la disminución de nutrientes desde la madre hacia la placenta debido a una circulación deficiente y contracciones uterinas.

Mientras más variada y completa sea la nutrición de la madre durante el embarazo, más variada y completa será la alimentación y desarrollo del bebé a largo plazo. Se considera razonable ganar de 25 a 35 libras durante el embarazo, pues éstas equivalen a varios aspectos del cuerpo tanto de la madre como del feto, 7,5 libras equivalen al peso promedio del bebé, 7 libras equivalen a las proteínas, grasas y otros nutrientes almacenados en el cuerpo de la madre, 4 libras equivalen a la sangre adicional, otras 4 libras equivalen a líquidos corporales adicionales, 2 libras equivalen al aumento de tamaño del pecho, otras 2 libras al aumento de tamaño del útero, 2 libras más equivalen al líquido amniótico que rodea al bebé y 1.5 libras equivalen a la placenta.<sup>9</sup>

No se cuenta con un peso exacto o correcto que debe de tener la mujer durante el embarazo, ya que este depende completamente del peso inicial y pre-natal, al igual que su estatura.

Lo que la mujer come durante su período de embarazo es la fuente primordial de la nutrición del bebé. Absolutamente todo lo que madre consume está vinculado directamente con el desarrollo del momento y a largo plazo que tendrá el bebé. Todas las mujeres embarazadas deben seguir una dieta y nutrición completa básica, pero a la vez subjetiva ya que va a depender del peso y hábitos de la madre. Si la mujer embarazada sufre de desnutrición o cuenta con problemas alimenticios es necesario tratarlos de inmediato ya que el vínculo se forma desde el momento de la fecundación.

---

7. Desnutrición Intrauterina, Retraso del Crecimiento Intrauterino. [en línea] Disponible en: <<http://infogen.org.mx>> [Consulta: 7/03/2015]

8. Loc. Cit.

9. PEARL BEN-JOSEPH, Elana. La Alimentación Durante el Embarazo. [en línea] Disponible en: <<http://www.kidshealth.org>> [Consulta: 7/03/2015]

## **2.5 SÍNTOMAS DE DESNUTRICIÓN EN LA MUJER EMBARAZADA**

---

La falta de los nutrientes necesarios en una persona crea en ella que se vea siempre agotada, palidez y resequedad en la piel. Ya que la desnutrición afecta al sistema inmunológico, las personas que sufren de ello se ven más expuestas y susceptibles a enfermarse fácilmente y con frecuencia. Una de estas enfermedades es la diarrea, la cual es la más común pero la más difícil de superar ya que esta se encuentra ligada a diferentes problemas y consecuencias en la persona.

Los tres factores que determinan la desnutrición en una persona es la talla, peso y fuerza física, la piel, cabello y dientes, y la salud mental. A excepción de la salud mental, todos son aspectos físicos que se logran ver a simple vista y determinar si una persona sufre de desnutrición o no. Aunque el peso y la talla sean aspectos sumamente subjetivos, ya que dependen de la persona, en relación a sus medidas se puede notar si cuentan con peso muy bajo. Si una persona es baja en estatura y se encuentra extremadamente delgada, se puede decir que sufre algún nivel de desnutrición ya que no se encuentran en relación su peso y estatura.

Otra característica importante e influyente son huesos débiles y frágiles. A pesar que no es una característica notoria, se puede ver las consecuencias de ella en la piel. Por ejemplo, cuando surgen grandes moretes por golpes muy pequeños, cansancio y fatiga, poca fuerza en los músculos y dificultades en los reflejos y coordinación.

La sequedad en la piel también es una característica de la desnutrición, pues se ve descascarada y/o escamosa. También se ve sumamente pálida. Sangra con facilidad, y es también por la piel que salen moretes rápidamente. Otro aspecto que indica síntomas de desnutrición son las caries dentales, decoloraciones y falta de varios dientes, pues éstos se llegan a caer con facilidad.

Ya que obtener una mala nutrición afecta completamente a una persona, afecta también en su desarrollo y salud mental. En los niños recién nacidos, se puede notar cuando cuentan con problemas de aprendizaje, reflejos y reacciones lentas, ya que su cuerpo no cuenta con la base necesaria que le brinda la energía. Se ve también dificultades en poner atención y seguir órdenes, pues no logran concentrarse al máximo, incluso cuando la desnutrición es muy grave puede llegar a causar cierto nivel de retraso mental en el niño ya que su desarrollo, tanto físico como intelectual no se logra al máximo.

## **2.6 CÓMO LA DESNUTRICIÓN EN LA MUJER EMBARAZADA AFECTA AL NIÑO**

---

Cuando una mujer embarazada sufre de desnutrición, automáticamente sufre de una desnutrición fetal, lo cual provoca un retraso en el crecimiento intrauterino. Éste es la imposibilidad del bebé para desarrollar su crecimiento correspondiente y necesario durante el período de gestación ya que el ambiente uterino no es el adecuado para que logre su desarrollo. Lo grave de esta situación es que las consecuencias del mismo lo llegan a sufrir el bebé a largo plazo, mucho después de nacer, ya que da lugar a un retraso en el crecimiento tanto en la infancia como en la adolescencia, inclusive en la edad adulta causando trastornos metabólicos.

Retrasos y problemas en el crecimiento del feto pueden desarrollarse en cualquier momento del embarazo, al principio o al final. Si la mujer comenzó con un embarazo sano y durante las últimas semanas se descuidó, afecta de igual manera al desarrollo del feto, ya que absolutamente todo el período de gestación es igual de importante. Cuando los problemas surgen al inicio, generalmente están relacionados con anomalías en los cromosomas del bebé, enfermedades maternas o problemas en la placenta.

La nutrición durante el embarazo es el factor más importante y condicionante de la vida y desarrollo del

niño. Afecta tanto de forma física como mental, y desarrollo social a largo plazo. En caso que la madre cuente con un problema de desnutrición o mal nutrición durante el embarazo puede provocar partos prematuros, malformaciones fetales, limitaciones físicas y mentales, entre muchos otros. A largo plazo, puede causar inclusive infertilidad. Alrededor de un 12% de la infertilidad primaria se debe a problemas de peso. <sup>10</sup>

Según UNICEF, la principal causa de la muerte de lactantes y niños pequeños en países de desarrollo es la desnutrición. Es por esto que se le ha dado una gran prioridad a esta enfermedad y a encontrar formas de prevención para la misma. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha convertido a la desnutrición en su mayor prioridad a nivel mundial, ya que su política es la prevención e intervención en la salud de los seres humanos.

## **2.7 CÓMO PREVENIR LA DESNUTRICIÓN**

---

La mejor forma de prevenir la desnutrición es manteniendo una dieta balanceada y continua, pues de esta manera el cuerpo siempre recibirá los nutrientes que necesita. Para lograr tener una dieta balanceada es necesario saber en qué consiste esta para poder aplicarla y estar consciente de los alimentos que consume, poder diferenciarlos y saber cuáles son necesarios y saludables.

Se debe de obtener de 3 comidas principales al día, y dos entre comidas, es decir entre las comidas principales para mantener el metabolismo estable y eficiente. Los niños menores de 6 meses deben ser alimentados solamente con leche materna ya que es natural y ayuda al desarrollo y crecimiento del niño.

Se debe de vigilar el peso de la persona en todo momento y sus síntomas, pues muchas veces, aunque uno mantenga el mismo peso, por medio de los síntomas se detecta la enfermedad. Es necesario atender regularmente a centros de salud para chequeos pues de esta forma se logra detectar enfermedades de una forma más fácil y rápido, antes de que ésta llegue a ser más grave.

## **2.8 RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL PERÍODO DE GESTACIÓN**

---

Las necesidades dietéticas y nutricionales durante el embarazo se basan en el balance, aunque durante los últimos dos trimestres es necesario aumentar cantidades diarias en comida. Especialistas aconsejan un incremento de 150 kcal diarias en el primer trimestre, y 340 kcal en el segundo y tercer trimestre.<sup>11</sup> Es necesario que la madre consuma 60 gramos (g) de proteínas diarias para obtener los aminoácidos necesarios para el crecimiento de las mamas, el útero, al igual que el del feto.<sup>12</sup> Todas las vitaminas deben aumentar sus medidas durante la gestación, en especial el ácido fólico y vitamina D.

Aunque es necesario aumentar las vitaminas durante el período de gestación, su exceso puede llegar a producir riesgos perinatales. De la misma forma, no obtener todas las vitaminas necesarias, puede producir alteraciones conductuales y de aprendizaje durante el desarrollo del niño. Por estas razones, es que la madre debe cuidar su dieta de una forma muy estricta y cumplir todos los requerimientos de la misma.

---

10. ARBOIX, Montse. Bajo Peso en el Embarazo: Un Factor de Riesgo Para la Madre y el Bebe. [en línea] Disponible en: <<http://www.consumer.es>> [Consulta: 3/04/2015]

11. Loc. Cit.

12. Loc. Cit.



Con base en minerales, la madre debe de obtener las dosis necesarias de calcio, hierro, zinc, yodo y sodio. En el caso del calcio, es necesario para mantener estabilidad, ya que el embarazo produce modificaciones en el metabolismo. Este influye en la formación del hueso y la coagulación de la sangre. Con una dieta balanceada que consista en las cantidades necesarias de calcio y exposición solar habitual, se logra evitar el daño óseo materno.

El hierro es de gran importancia ya que influye en la formación de la hemoglobina. Los requisitos del mismo durante el embarazo son de 1,000 mg aproximadamente. Éstos, se estima que 270 mg son transferidos al feto, 90 mg a la placenta, 450 mg en la expansión eritocítica materna y 170 mg de pérdida externa.<sup>13</sup>

Figura No. 2: Alimentos Ricos en Hierro



Disponible en: <http://madresyninos.com> [Consulta: 10/04/2015]

El zinc interviene en el metabolismo y participa en el desarrollo y crecimiento de los órganos sexuales. También, es necesario para el desarrollo y funcionamiento del gusto, olfato y del sistema inmunológico. Es requerimiento de consumo de zinc 15 mg al día.

Figura No. 3: Alimentos Ricos en Zinc



Disponible en: <http://www.saludacia.es> [Consulta: 10/04/2015]

---

13. PANCHI, Vicky. Nutrición y El Embarazo. [en línea] [Universidad Internacional del Ecuador] Disponible en: <<http://www.slideshare.net/vpanchi/nutricin-y-embarazo>> [Consulta: 10/04/2015]

El yodo es necesario durante el embarazo para prevenir alteraciones en el desarrollo físico y mental del feto. Su función es intervenir en la síntesis de hormonas tiroideas, necesarias para el desarrollo completo de los órganos y del sistema nervioso central. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la dosis de yodo diaria es de 250 microgramos.<sup>14</sup>

Figura No. 4: Alimentos Ricos en Yodo



Disponible en: <http://static.hogarutil.com> [Consulta: 10/04/2015]

El sodio es el encargado de mantener el equilibrio hídrico del cuerpo. Sus requerimientos aumentan durante el embarazo debido a la expansión del volumen plasmático. Es necesario obtener de 2g a 3g diarios de sodio para obtener la dosis necesaria. El aumento de líquidos durante el período de gestación genera mayores demandas de sodio.

Figura No. 5: Alimentos Ricos en Sodio



Disponible en: <http://mundoejecutivoexpress.mx> [Consulta: 10/04/2015]

Se le recomienda a la mujer embarazada evitar todo tipo de mariscos por los efectos que éstos tienen sobre el desarrollo del feto. Una de las principales razones por las que se debe evitar comer estos alimentos durante el período de gestación y la etapa de lactancia es por su alto porcentaje de metilmercurio. Este es un metal líquido que se encuentra a temperatura ambiente y está sumamente expuesto a la contaminación de su ambiente natural. Los pescados que cuentan con mayor cantidad de metilmercurio son los sábalos, carpas, el atún fresco, tiburón y el pez espada.

14. PANCHI, Vicky. Op. Cit.



Los pescados y mariscos son sumamente delicados a la hora de su preparación, ya que se pueden consumir tanto crudos como cocidos y bajo cierto rango de tiempo. Cuando las personas consumen estos alimentos se encuentran más expuestas a contraer algunas bacterias o parásitos. Una de las bacterias que las mujeres embarazadas están más expuestas a es la *Listeria*, la cual produce una enfermedad llamada *Listeriosis* que afecta al bebé y su desarrollo. También cuentan con el riesgo que contener parásitos como la solitaria.

Figura No. 6: Mariscos y Pescados



Disponible en: <http://pontebuso.com> [Consulta: 10/04/2015]

El consumo de cafeína durante el embarazo debe de ser moderado, pues puede llegar a alterar la frecuencia cardiaca y respiración del feto. Este tipo de bebidas no son prohibidas durante el embarazo, pero deben de ser moderadas, es decir, no se debería de consumir más de 300 mg diarios. Por lo tanto, no se recomienda consumir más de una taza de café diaria, ni altas cantidades de bebidas energizantes.

Una taza de café de 150ml aporta un promedio de 60 mg de cafeína y una taza de té de 150 ml equivale a un promedio de 40 mg de cafeína. Un vaso de 250 ml de bebidas energizantes equivale a aproximadamente 10mg de cafeína. Se recomienda seguir un plan dietético y alimenticio generado por un profesional para que indique las cantidades de cafeína que puede adquirir dependiendo del gusto y hábitos de la mujer, ya que este puede ser que indique más de una taza de cafeína al día.

## **2.9 EL PROBLEMA EN GUATEMALA**

En Guatemala se cuenta con un índice de pobreza alto, lo que genera una gran cantidad de diferentes problemas, como la desnutrición y analfabetismo. Estos problemas están ligados unos a otros pues debido a la pobreza no se cuenta con la educación y alimentación necesaria, y si no hay educación entonces las personas no saben qué es una dieta saludable y nutritiva. Entonces, la desnutrición se genera por la falta de acceso y conocimiento.

Las mujeres siempre deben estar bien nutridas, se encuentren embarazadas o no, ya que cuando lleguen a estarlo, si tuvieron una mala nutrición antes, de igual forma va a afectar el desarrollo del feto. Es una precondición para que el bebé nazca saludable.

En los hogares se ve la mala nutrición que obtienen las mujeres, pues brindan más cantidad y calidad de comida al hombre, y la mujer llega a comer muy poco o restos y sobras de lo que comen los hombres. Esto debería de ser lo contrario, pues ambos deberían de comer la misma cantidad ya que la mujer es la que

obtiene todo el proceso del embarazo, dar a luz y período de lactancia. Por lo tanto, la nutrición de la mujer es igual o inclusive más importante que la del hombre.

“Los riesgos de la mala nutrición son grandes, pues las madres con desnutrición crónica son bajas de estatura y corren más riesgo durante el embarazo y el parto, en comparación con aquellas que tienen la estatura adecuada.”<sup>15</sup>

Para lograr reducir la desnutrición es necesario saber sobre ella, obtener el conocimiento sobre el problema, sus causas, consecuencias y cómo prevenirlo para estar conscientes sobre él y lograr el cambio. El cuidado de la mujer debe comenzar desde que se encuentra en edad fértil para que cuando llegue el momento del embarazo, tanto ella como el bebé se encuentren saludables.

Una vez se logre reducir la desnutrición en la mujer embarazada, la desnutrición infantil va a reducir de igual forma ya que el primero es la causante de éste. Son dos problemas que están ligados y uno brinda como consecuencia el otro, por lo tanto, son graves problemas que afectan al desarrollo del país.

Figura No. 7: Datos de la Mujer en Guatemala



Fuente: <http://www.diariowebcentroamerica.com> [Consulta: 3/05/2015]

15. DIARIOWEB. Guatemala - Las Mujeres Son la Base del Cambio. [en línea] Disponible en <<http://www.diariowebcentroamerica.com/economia-y-turismo/guatemala-mujeres-son-la-base-para-el-cambio/>> [Consulta: 3/05/2015]

## 2.10 TEMAS RELACIONADOS

El diseño gráfico, utilizado como medio publicitario, siempre ha logrado ser efectivo en persuadir a los consumidores a adquirir un producto o servicio, e incluso solo como medio informativo. En el caso de la nutrición durante el embarazo, logra informar a las mujeres la dieta que debe llevar y posibles consecuencias que pueden surgir tanto a la madre como al bebé en el caso de no nutrirse bien y llevar una dieta balanceada.

### 'Los Nutrientes Necesarios para Mamá'

Esta campaña informa a la mujer sobre todos y los distintos nutrientes que debe adquirir durante el período de gestación para brindar el máximo desarrollo en el feto y poder brindarle la lactancia materna necesaria a su bebé. Indica las cantidades necesarias que una madre debe de consumir y los resultados de los mismos.

Figura No. 8: Los Nutrientes Necesarios para mamá



**Mamá, ¿Tomas todos los nutrientes que necesitas?**

### ÁCIDO FÓLICO

Tomarlo antes de la concepción y durante los primeros meses del embarazo reduce el riesgo del bebé de nacer con problemas en el tubo neural.

Dosis recomendada: **500mcg/día**

Esto equivale a ... **18 TAZAS** DE **ESPINACAS** AL DÍA

*Mamá es la Leche*

The infographic features a pregnant woman on the left. The main text is in blue and green. A question mark icon is next to the text about reducing neural tube defect risk. The recommended dose is 500mcg/day. It states this is equivalent to 18 cups of spinach per day, with a small spinach leaf icon. At the bottom, there is a circular logo with a red dot and the slogan 'Mamá es la Leche' in a handwritten font.

Fuente: <http://www.cimacnoticias.com.mx> [Consulta: 3/05/2015]

## 'Recomendaciones de Dieta Durante el Embarazo'

Esta campaña fue creada con el propósito de brindar recomendaciones fáciles para la mujer embarazada, propuestos por especialistas y doctores del hospital Seven Hills, el cual es el más grande de Asia. Brinda recomendaciones de alimentos para todas las horas del día y de comidas que la mujer desee adquirir. Es una publicidad efectiva y accesible, pues ya dependiendo de los gustos y accesos de la mujer, puede llevar una dieta balanceada.

Figura No. 9: Recomendaciones de Dieta Durante el Embarazo



**Pregnancy diet advice**

Seven Hills HOSPITAL  
Quality healthcare made affordable

Early Morning	Breakfast	Mid Morning	Lunch	Evening	Dinner
Dry fruits Milkshakes	Whole Wheat Toast, or Whole Wheat Bread, Or Dhokla or Vegetable Omelette, Cashewnuts	Creamy Spinach Soup	Carrot Peas Paratha, raita, Sprouted beans salad, kofta curry	Mixed veg small uttappam or Idli, Apple	Brown Rice, Dal Fry, palak paneer, green salad

Fuente: [www.sevenhillshospital.com](http://www.sevenhillshospital.com) [Consulta: 3/05/2015]

## 'Muestra Tu Amor'

Esta campaña está dedicada a todas las mujeres que se encuentran en su etapa fértil y son aptas para quedar embarazadas, ya sea planificado o no. Brinda información sobre la salud que debe llevar a una mujer desde antes que quede embarazada. Es una campaña motivacional y emocional ya que muestra a mujeres de todas las edades felices con una frase emocional que explica que el bebé se lo agradecerá a su madre por lograr brindarle una nutrición y salud estable gracias a que ella siempre la obtuvo.

Figura No. 10: Muestra tu Amor



**Show Your Love**

YOUR BODY WILL THANK YOU FOR IT.

[www.cdc.gov/showyourlove](http://www.cdc.gov/showyourlove)

Show Your Love Preconception Health

Fuente: [www.cdc.gov/showyourlove](http://www.cdc.gov/showyourlove) [Consulta: 3/05/2015]

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 MÉTODO DEDUCTIVO

---

El método deductivo es un método científico que va de lo general a lo particular e implica que las conclusiones son la consecuencia de los enunciados estudiados llamados premisas. Por lo tanto, cuando las premisas son verdaderas y el razonamiento deductivo es válido, la conclusión siempre va a ser verdadera.<sup>16</sup>

Consiste en la totalidad de reglas y procesos que logran definir las conclusiones finales por medio de su forma suprema que es el método axiomático. Es un método propio de la lógica que presenta principios y conceptos que explican luego conclusiones y consecuencias.

#### 3.2 POBLACIÓN

---

##### **Población 1: Nutricionistas**

Los nutricionistas son profesionales especializados en las propiedades y características de los alimentos y como ellos deben de ser aplicados en la dieta del hombre, para brindar una máxima nutrición y salud. Son capaces de diagnosticar enfermedades que brinda la mala nutrición y recetar dietas balanceadas aptos y personalizadas para cada paciente dependiendo de su consulta.

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuenta con 1 nutricionista.

##### **Población 2: Mujeres Embarazadas**

Las mujeres embarazadas, a parte de los niños recién nacidos, son las que son afectadas primordialmente, pues ellas son las que cuentan con el problema de desnutrición y causan que sus hijos nazcan con complicaciones. No tienen el conocimiento o los recursos necesarios para obtener una buena alimentación y brindársela al bebé para que logre su desarrollo.

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuenta con aproximadamente 190 mujeres embarazadas por mes.

##### **Población 3: Enfermeras**

Las enfermeras son asistentes profesionales de médicos que le dan seguimiento a los pacientes y los atienden con frecuencia. Brindan medicamentos y pueden detectar enfermedades. Tienen el conocimiento sobre las causas y consecuencias de desnutrición y sobre los problemas y complicaciones de los niños recién nacidos.

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuenta con 2 enfermeras profesionales.

---

16. TAMAYO CASTAÑO, Edison. Los Métodos de las Ciencias. [en línea] Disponible en: <<http://www.monografias.com>> [Consulta: 20/05/2015]



### 3.3 MUESTRA

---

#### **Muestra de Población 1**

Según la tabla De Foundations of Social Research, por Nan Lin p.447, el porcentaje de aplicar en el número de población 1 (nutricionistas) es del 100%, ya que cuentan solamente con 1 profesional.

#### **Muestra de Población 2**

Según la tabla De Foundations of Social Research, por Nan Lin p.447, el porcentaje de aplicar en el número de población 2 (mujeres embarazadas) es del 65.87%, ya que cuentan con 190 mujeres embarazadas mensualmente.

#### **Muestra de Población 3**

Según la tabla De Foundations of Social Research, por Nan Lin p.447, el porcentaje de aplicar en el número de población 3 (enfermeras) es del 100%, ya que cuentan con 2 profesionales.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

---

#### **• Entrevista a Profesionales**

Los estudiantes de la Facultad de Arquitectura y Diseño de la Universidad del Istmo de Guatemala desean realizar una encuesta sobre la desnutrición en la mujer embarazada para la clase de Proyecto y Trabajo de Investigación. Se le agradece su apoyo al realizar la misma con toda sinceridad posible y siguiendo las instrucciones. ¡Muchas Gracias!

1. ¿Cuáles cree que son las causas principales de la desnutrición en Guatemala?
2. ¿La desnutrición es una enfermedad muy común en la población de Guatemala?
3. ¿Se ha podido curar o reducir la desnutrición en las mujeres embarazadas?
4. ¿Qué pueden hacer las madres para prevenir o reducir la desnutrición en sus hogares?
5. ¿Qué otras enfermedades conlleva la desnutrición?
6. ¿Cuál es la manera más efectiva para reducir o curar la desnutrición?
7. ¿Se puede curar la desnutrición por completo en niños que nacen desnutridos por causa de la madre?
8. ¿Cree usted qué el mayor causante de la falta de desarrollo en un niño es la desnutrición?
9. ¿Cómo afecta la desnutrición de la mujer embarazada en el niño recién nacido?
10. ¿La desnutrición es un problema hereditario? ¿Porqué?

### • Encuesta a Mujeres Embarazadas

Los estudiantes de la Facultad de Arquitectura y Diseño de la Universidad del Istmo de Guatemala desean realizar una encuesta sobre la desnutrición en la mujer embarazada para la clase de Proyecto y Trabajo de Investigación. Se le agradece su apoyo al realizar la misma con toda sinceridad posible y siguiendo las instrucciones. ¡Muchas Gracias!

1. ¿Cuántos años tiene?

- a.) 15-20
- b.) 20-25
- c.) 25-30
- d.) 30-35

2. ¿Tiene más hijos?

- a.) Si  
    ¿Cuántos? \_\_\_\_\_
- b.) No

3. ¿Cuántas veces consume una comida completa al día?

- a.) 1
- b.) 2
- c.) 3

4. ¿Qué almuerza o cena generalmente?

- a.) Arroz y frijoles
- b.) Pollo y verduras
- c.) Tortillas con algún acompañamiento
- d.) Otro:

5. ¿Quién compra los alimentos para consumir en su casa?

- a.) La madre de familia
- b.) El padre de familia
- c.) Otro:

6. Marque las comidas que generalmente consume:

- a.) Torilla
- b.) Carne
- c.) Atol
- d.) Banano
- e.) Brócoli
- f.) Arroz
- g.) Frijol
- h.) Tamales
- i.) Incaparina
- j.) Zanahoria
- k.) Salchicha

7. Marque los síntomas que se han dado en su familia:

- a.) Poco peso
- b.) Cansancio
- c.) Anemia

- d.) Pelo seco y reventado
- e.) Huesos débiles
- f.) Contracciones musculares

8. ¿Sabe cuánto ha subido de peso durante su embarazo?

- a.) Si
- b.) No

9. Marque si ha padecido alguno de los siguientes durante su embarazo:

- a.) Sequedad en la piel
- b.) Palidez
- c.) Sangrar con facilidad por golpes
- d.) Pérdida de peso
- e.) Huesos débiles

10. ¿Cada cuánto a atendido al doctor durante su embarazo?

- a.) Una vez
- b.) Cada dos semanas
- c.) Cada mes
- d.) Cada tres meses
- e.) Otro:



• **Encuesta a Enfermeras Profesionales**

Los estudiantes de la Facultad de Arquitectura y Diseño de la Universidad del Istmo de Guatemala desean realizar una encuesta sobre la desnutrición en la mujer embarazada para la clase de Proyecto y Trabajo de Investigación. Se le agradece su apoyo al realizar la misma con toda sinceridad posible y siguiendo las instrucciones. ¡Muchas Gracias!

1. Sexo:

a.) Femenino

b.) Masculino

2. Años de experiencia:

a.) 0-5

b.) 5-10

c.) 10-15

3. ¿Cree usted que las mujeres embarazadas atienden lo suficiente al doctor?

a.) Si

b.) No

c.) Porque:

4. ¿La desnutrición en las mujeres embarazadas es muy común?

a.) Si

b.) No

5. ¿Cómo afecta la desnutrición en la mujer embarazada al niño?

a.) En su desarrollo

c.) En su educación

b.) En su crecimiento

d.) Todas las anteriores

6. ¿Logran sanar a los niños que nacen con complicaciones o problemas?

a.) Si

b.) No

7. ¿Porqué cree usted que hay desnutrición en la mujer embarazada?

a.) Por falta de educación

b.) Por falta de recursos

c.) Porque no le dan importancia

d.) Todas las anteriores

e.) Otro:

8. De cada 10 madres que asisten al Centro de Salud, ¿cuántas cree usted que sufren de desnutrición?

a.) 0-3

b.) 4-6

c.) 7-9

d.) Más de 10

9. ¿Cree usted que, si brindamos material informativo sobre la desnutrición en la mujer embarazada, sería efectivo?

a.) Si

b.) No

c.) Porque:

10. ¿Cuál cree usted que sería el mejor material informativo para las madres?

a.) Folletos

c.) Videos

b.) Afiches

d.) Otro:

## **Procedimiento**

Las encuestas se pasarán en el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula durante 2 días a las mujeres embarazadas que atiendan. Se les ayudará solamente a apuntar la respuesta, ya que se pasarán en forma digital pero no se va a influir en ella. Se decidió pasar las encuestas a las mujeres embarazadas del segundo trimestre en adelante para ver si sufren de desnutrición y los alimentos que consumen generalmente.

Las entrevistas a los profesionales se mandarán por correo para que las respondan cuando tengan tiempo de forma detallada. Se espera que las respondan de 2-3 días.

## 4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

### Entrevista a Profesionales: Stephanie Prem, Melanie Prem, Luis Felipe Ordoñez.

1. ¿Cuáles cree que son las causas principales de la desnutrición en Guatemala?

Los profesionales respondieron a esta pregunta que la pobreza y la falta de conocimiento que tienen las personas acerca de la salud son las causas principales de la desnutrición en Guatemala.

Análisis: Esto refleja que debido al alto nivel de pobreza que hay en Guatemala, hay un alto nivel de desnutrición ya que este es una de las causas principales de dicha enfermedad.

2. ¿La desnutrición es una enfermedad muy común en la población de Guatemala?

El 100% de los profesionales encuestados contestaron que sí, ya que es más común en personas de escasos recursos y en Guatemala contamos con un alto nivel de pobreza.

Análisis: Esto refleja que debido a la pobreza que hay, la desnutrición es sumamente común en estas personas que sufren de escasos recursos.

3. ¿Se ha podido curar o reducir la desnutrición en las mujeres embarazadas?

Los profesionales contestaron que sí pero es un proceso y todavía falta mucho camino en los avances medicinales para lograr curarla por completo.

Análisis: Esto refleja que toma mucho tiempo curar la desnutrición en las mujeres embarazadas, por lo tanto, es muy probable que los niños nazcan con problemas de desnutrición ya que no es una enfermedad fácil y rápida de curar.

4. ¿Qué pueden hacer las madres para prevenir o reducir la desnutrición en sus hogares?

El 100% de los profesionales contestaron que se deben de educar sobre el problema, todos con diferentes métodos, como asistir a centros de salud para obtener información sobre la desnutrición y cómo tratarla con alimentos de su alcance.

Análisis: Esto indica que por medio de la educación se puede lograr reducir y prevenir la desnutrición en Guatemala.

5. ¿Qué otras enfermedades conlleva la desnutrición?

Los profesionales contestaron que la desnutrición conlleva a varias enfermedades, dependiendo de la edad de la persona, pero generalmente problemas de desarrollo y enfermedades colaterales.

Análisis: Esto indica que padecer de desnutrición conlleva a muchas más enfermedades, por lo tanto, si uno sufre de desnutrición es muy probable que también sufra de muchas otras enfermedades.

6. ¿Cuál es la manera más efectiva para reducir o curar la desnutrición?

Los doctores profesionales contestaron que la forma más efectiva para reducir la desnutrición es por medio de programas educativos masivos para informar a las personas sobre sus causas, consecuencias y como prevenirlo.

Análisis: Esto indica que, si las personas conocen más sobre el tema y se educan al respecto, la desnutrición sí se puede llegar a reducir.

7. ¿Se puede curar la desnutrición por completo en niños que nacen desnutridos por causa de la madre?  
El 100% de los profesionales contestaron que sí, pero que es un proceso que toma mucho tiempo y es complicado ya que desde el momento que se encuentran en el vientre de la madre ya cuentan con enfermedades.

Análisis: Esto refleja que los niños que nacen con problemas de desnutrición pueden llegar a ser curados y sanados, pero es un proceso que toma tiempo y deberá de ser tratado con delicadeza y regularmente.

8. ¿Cree usted qué el mayor causante de la falta de desarrollo en un niño es la desnutrición?  
El 100% de los profesionales entrevistados contestaron que sí, ya que ésta afecta en todos sus aspectos de desarrollo, físicos, psicológicos, intelectuales, etc. y crea problemas y atrasos de aprendizaje.

Análisis: Esto refleja que es por problemas de salud que los niños no logran tener un desarrollo completo y efectivo.

9. ¿Cómo afecta la desnutrición de la mujer embarazada en el niño recién nacido?  
Los profesionales contestaron que crea retrasos en el crecimiento y falta de desarrollo del niño, tanto físico como mental e intelectual.

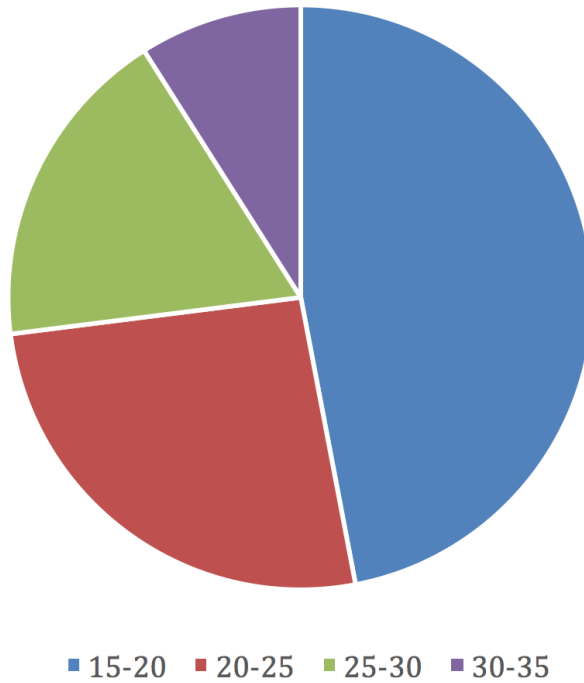
Análisis: Esto indica que los niños que nacen con problemas de desnutrición por causa de la madre, no logran tener un desarrollo físico y mental completo.

10. ¿La desnutrición es un problema hereditario? ¿Porqué?  
El 100% de los profesionales entrevistados contestaron que no, pues es un problema económico y cultural. Los niños que nacen con desnutrición es porque su madre durante el embarazo contaba con esa enfermedad y por ende no brindaba los nutrientes necesarios para el desarrollo, pero no es por herencia.

Análisis: Esto indica que, porque la mujer embarazada cuente con la enfermedad de desnutrición y ella se la transmita a su hijo, no significa que sea un problema hereditario.

Gráfica No. 1

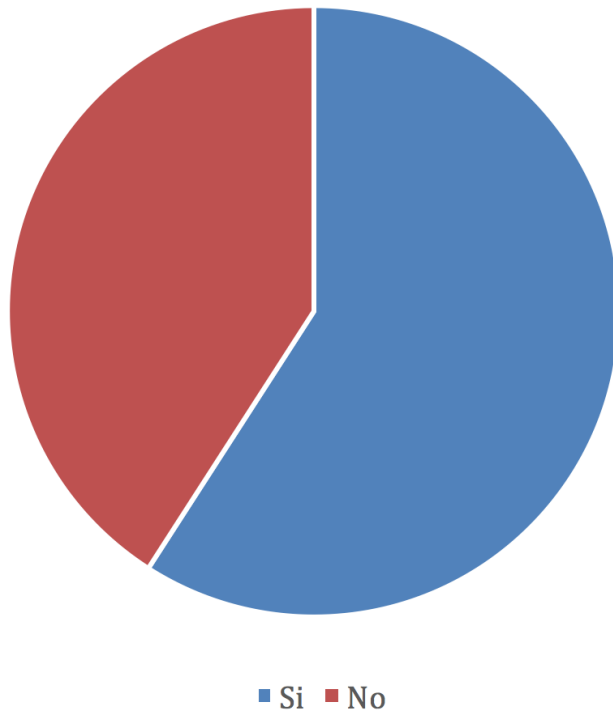
### 1. ¿Cuántos años tiene?



Fuente: Propia

Esta pregunta da a conocer las edades más comunes de las mujeres embarazadas que atienden al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.

## 2. ¿Tiene más hijos?

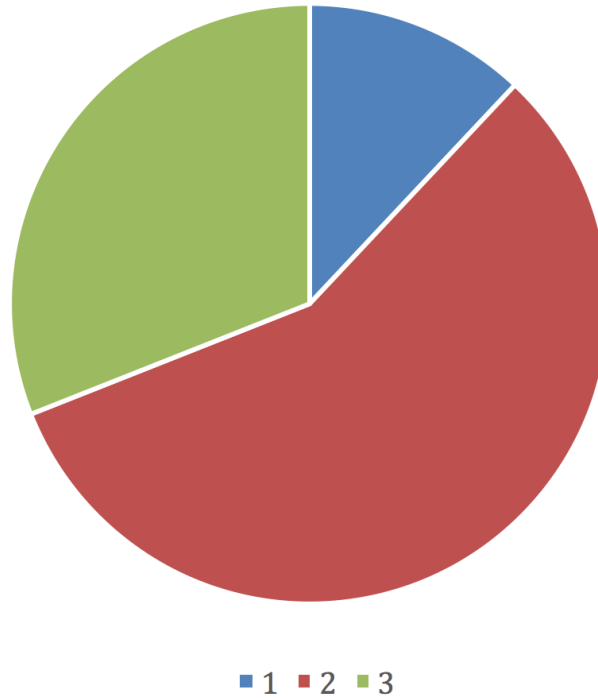


Fuente: Propia

Con esta pregunta se logra conocer si es la primera vez o no que la mujer se encuentra embarazada que visita el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula y de cuantos miembros es su familia.

Gráfica No. 3

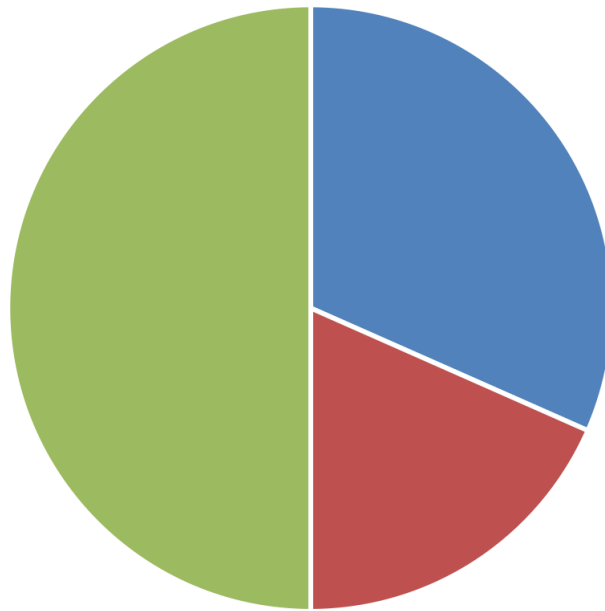
### 3. ¿Cuántas veces consume una comida completa al día?



Fuente: Propia

Esta pregunta indica la cantidad de veces que las mujeres embarazadas que atienden al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula consumen una comida completa al día.

#### 4. ¿Qué almuerzo o cena generalmente?



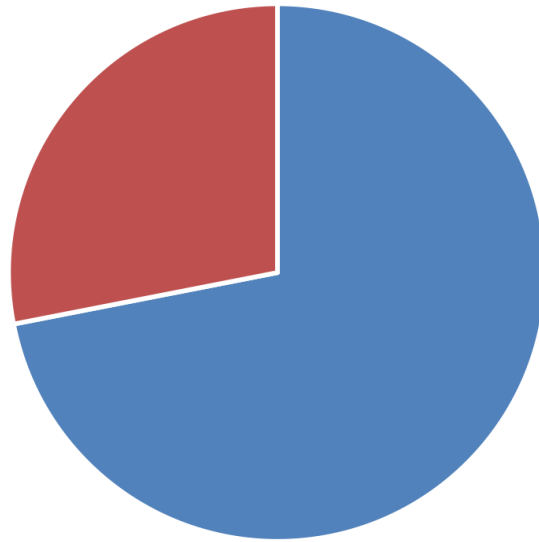
■ Arroz y frijoles    ■ Pollo y Verduras    ■ Tortillas con algún acompañamiento

Fuente: Propia

Esta pregunta indica cuales son las comidas más comunes que adquieren las mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula. Da a conocer más sobre en qué consiste su dieta del día a día.



## 5. ¿Quién compra los alimentos para consumir en su casa?

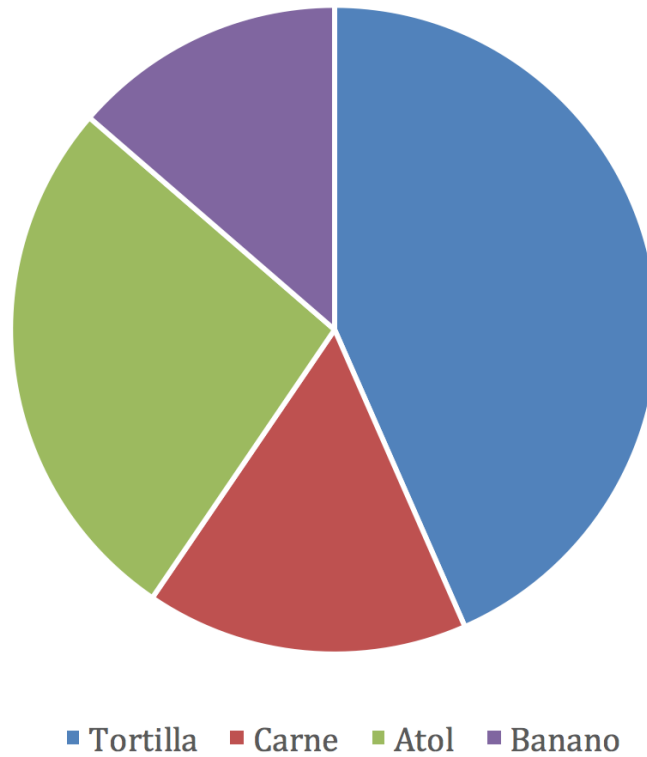


■ La madre ■ El padre

Fuente: Propia

Esta gráfica da a conocer sobre el encargado de comprar los alimentos para consumir en casa de las mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud de Santa Catarina Pinula.

## 6. Marque las comidas que generalmente consume

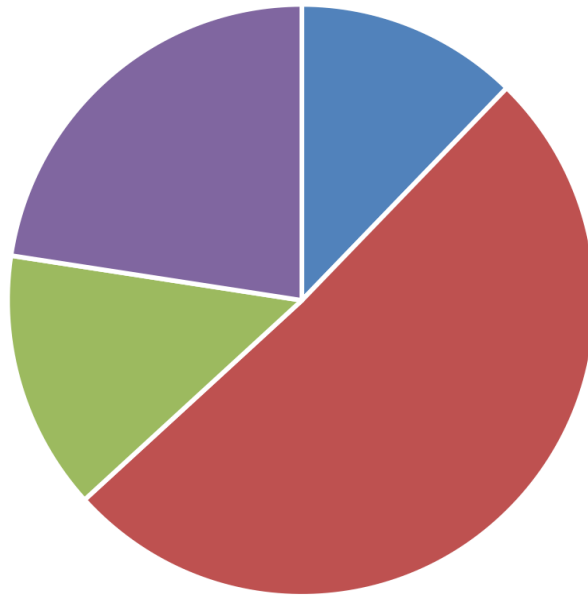


Fuente: Propia

Con esta pregunta, se da conocer sobre los alimentos que consumen las mujeres embarazadas con más frecuencia, indicando sobre sus hábitos alimenticios y su dieta.

Gráfica No. 7

## 7. Marque los síntomas que se han dado en su familia



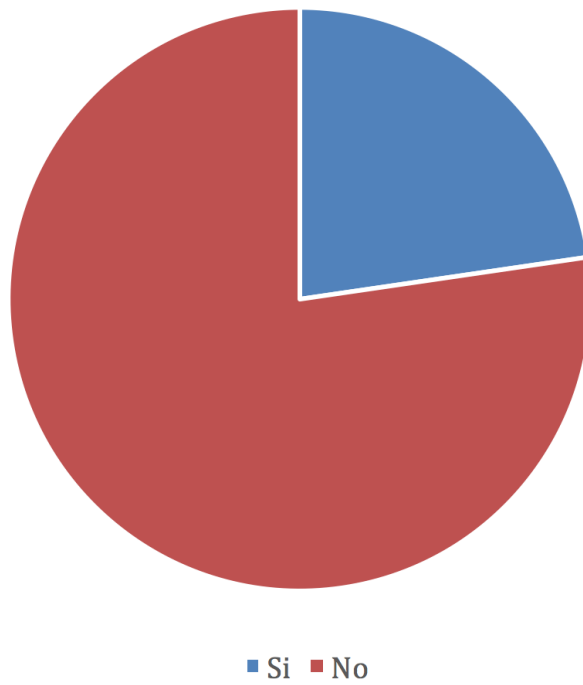
■ Poco Peso   ■ Cansancio   ■ Anemia   ■ Pelo seco y reventado

Fuente: Propia

Esta pregunta indica sobre el historial médico en la familia de la mujer embarazada y algún patrón de enfermedades que pueda llevar a la desnutrición.

Gráfica No. 8

## 8. ¿Sabe cuanto ha subido de peso durante su embarazo?

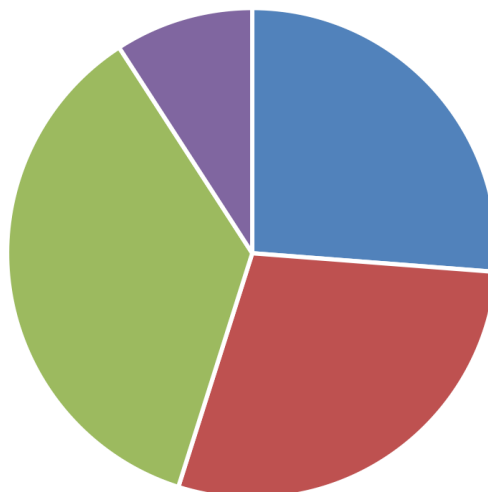


Fuente: Propia

Esta pregunta indica el conocimiento que tienen las mujeres embarazadas sobre su peso durante este período y que tanta importancia le dan.

Gráfica No. 9

### 9. Marque si ha padecido alguno de los siguientes durante su embarazo

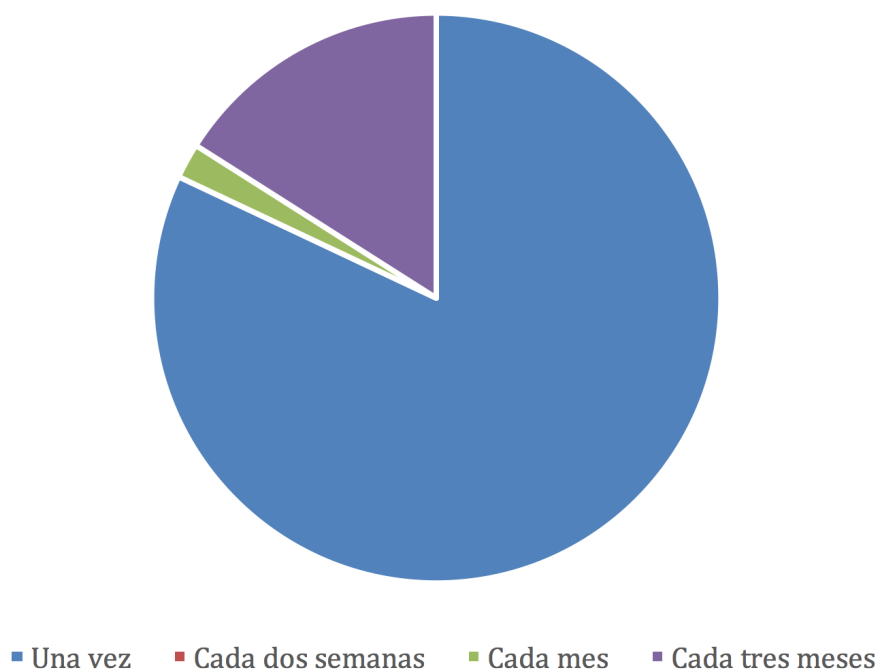


■ Sequedad en la piel   ■ Palidez   ■ Sangrar con facilidad por golpes   ■ Pérdida de peso

Fuente: Propia

Esta pregunta informa sobre los síntomas de desnutrición que tienen las mujeres embarazadas que probablemente no lo han realizado y no están conscientes sobre las consecuencias que pueden causar.

## 10. ¿Cada cuánto fue al doctor durante su embarazo?

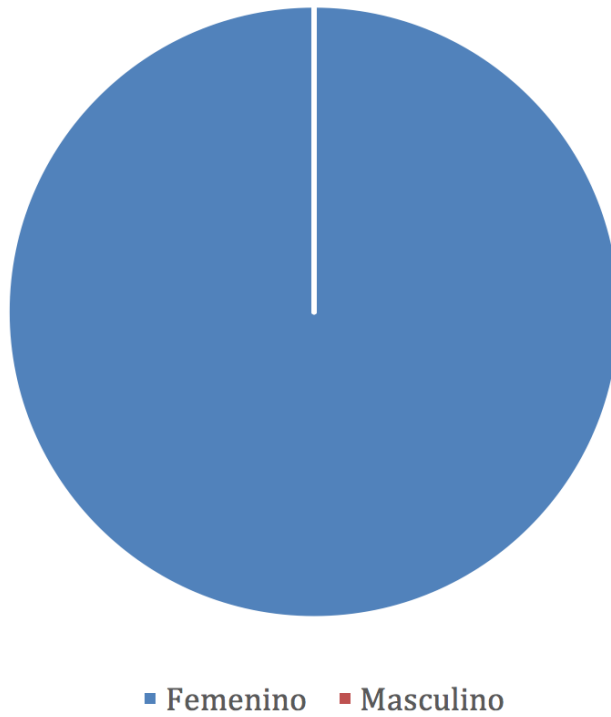


Fuente: Propia

Esta pregunta indica que las mujeres embarazadas no se preocupan por ir al doctor a chequeos regulares durante su embarazo y no le daban importancia, lo cual llega a afectar al bebé ya que si cuentan con alguna enfermedad no logran ser diagnosticadas y tratadas.

Gráfica No. 1

## 1. Sexo

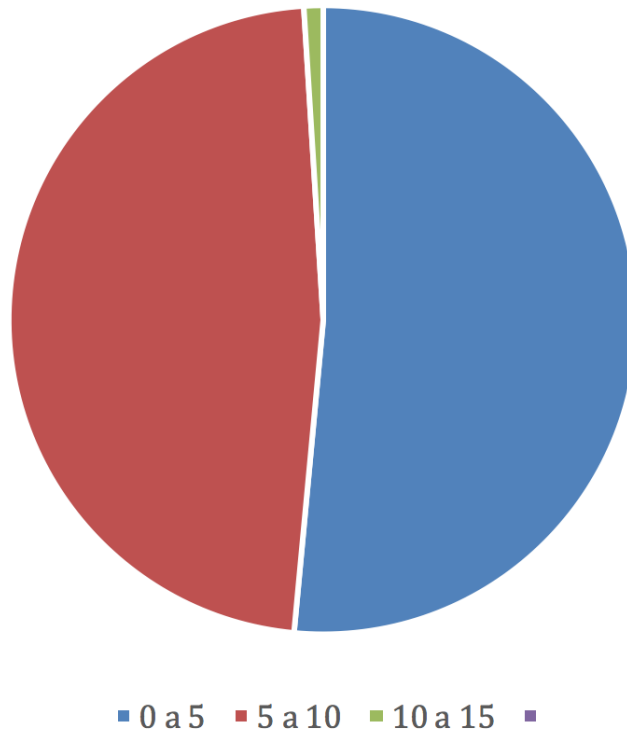


Fuente: Propia

Con esta pregunta, se da a conocer que las enfermeras del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula son mujeres.

Gráfica No. 2

## 2. Años de experiencia

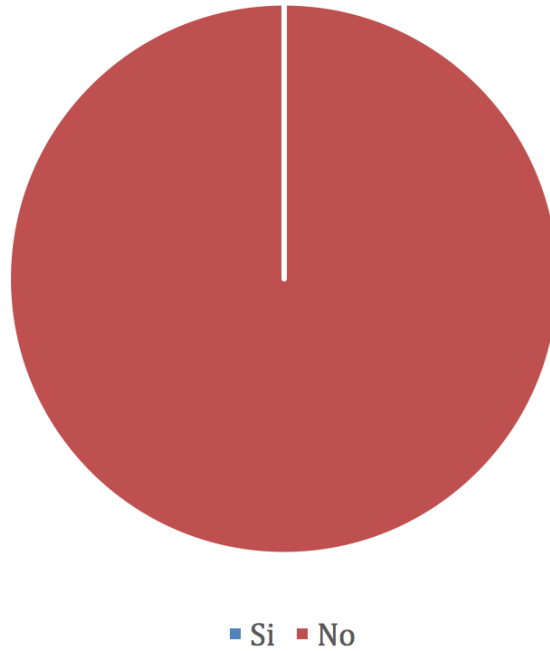


Fuente: Propia

Esta pregunta indica los años de experiencia que tienen las enfermeras del Centro de Salud.



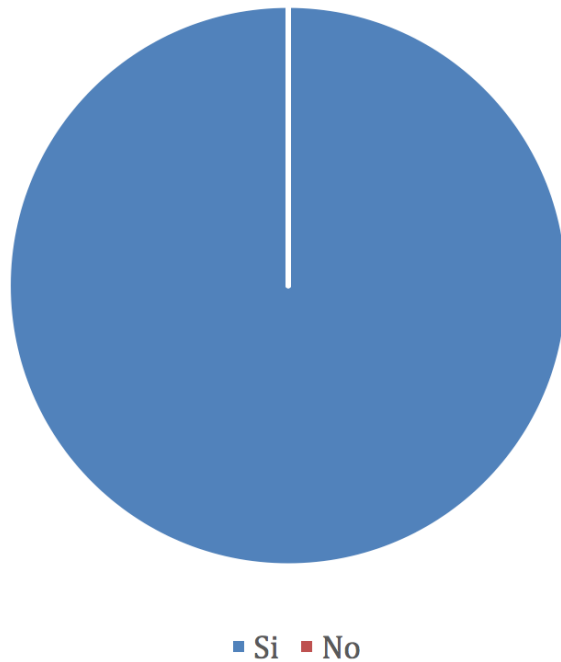
### 3. ¿Cree usted que las mujeres embarazadas atienden lo suficiente al doctor?



Fuente: Propia

Esta pregunta indica que las mujeres embarazadas no se preocupan por asistir al doctor, lo cual es algo sumamente peligroso ya que el embarazo es un período delicado, el cual debe de darle mucha importancia.

#### 4. ¿La desnutrición en las mujeres embarazadas es muy común?



Fuente: Propia

Esta pregunta indica que tan común es la desnutrición en las mujeres embarazadas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, por ende, el porcentaje de niños que probablemente nacen con problemas de desnutrición.

## 5. ¿Cómo afecta la desnutrición en la mujer embarazada al niño?

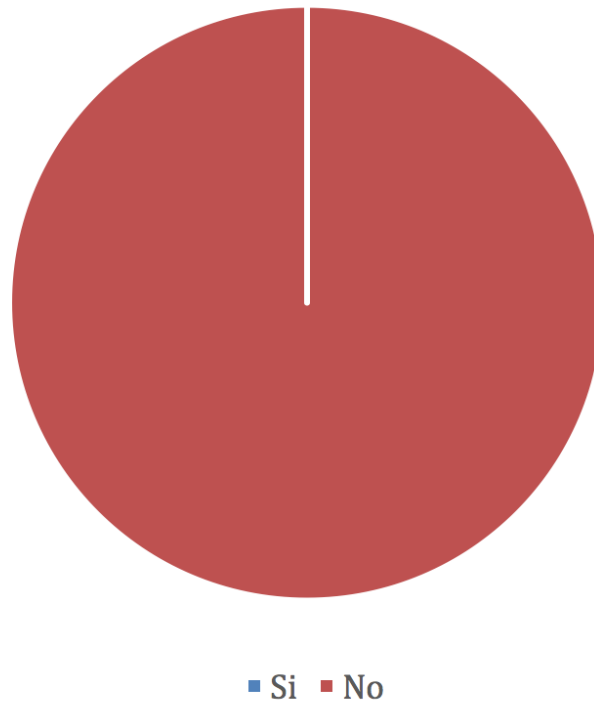


- En su desarrollo
- En su crecimiento
- En su educación
- Todas las anteriores

Fuente: Propia

Con esta pregunta, se conoce más sobre los efectos y consecuencias que tiene que la mujer embarazada cuente con problemas de desnutrición.

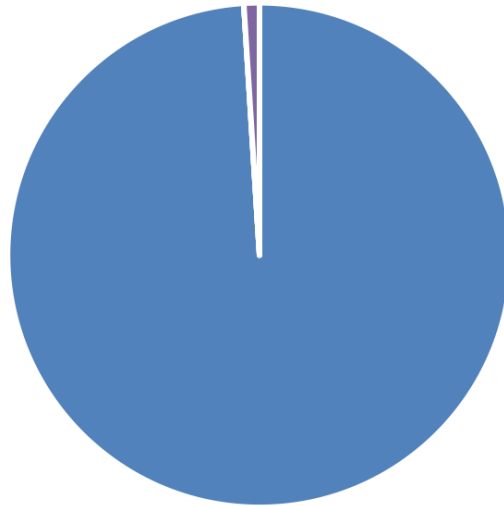
## 6. Logran sanar a los niños que nacen con complicaciones o problemas?



Fuente: Propia

Esta pregunta indica que por lo regular no se logra curar un niño al 100% que nace con problemas. En algunos casos se puede llegar a reducir, pero no curar por completo.

## 7. ¿Porqué cree usted que hay desnutrición en la mujer embarazada?



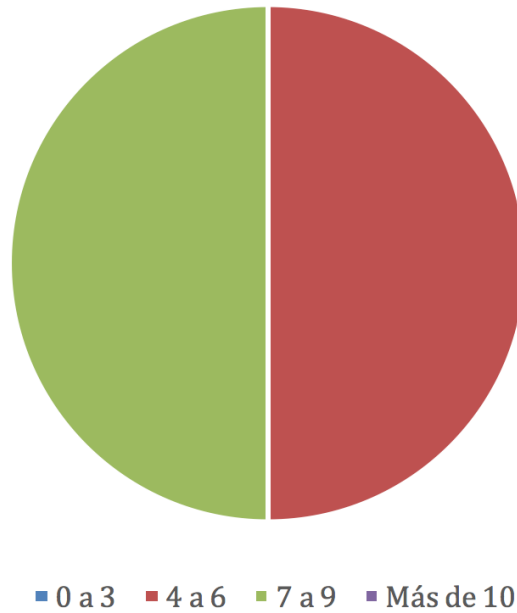
- Por falta de educación
- Por falta de recursos
- Porque no le dan importancia
- Todas las anteriores

Fuente: Propia

Esta pregunta indica las causas más comunes de desnutrición en las mujeres embarazadas que atienden al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula.

Gráfica No. 8

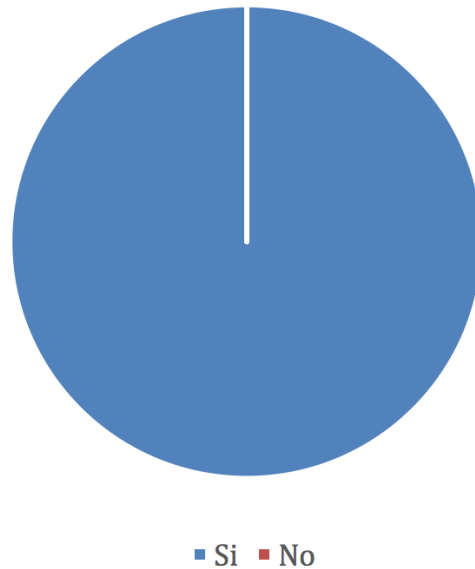
8. De cada 10 mujeres que sisten al Centro de Salud, cuántas cree usted que sufren de desnutrición?



Fuente: Propia

Esta pregunta indica que tan común es la desnutrición en las mujeres embarazadas que atienden el Centro de Salud.

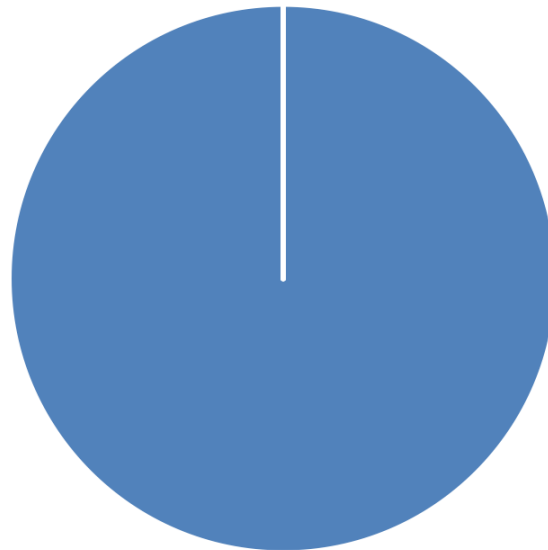
9. ¿Cree usted que si brindamos material informativo sobre la desnutrición en la mujer embarazada sería efectivo?



Fuente: Propia

Esta pregunta indica que por medio de material informativo en el Centro de Salud, las mujeres embarazadas que atienden al mismo se podrán informar más sobre el tema y tomar conciencia y aplicar una nueva dieta en sus casas.

## 10. ¿Cuál cree usted que sería el mejor material informativo para las mujeres embarazadas?



■ Folletos ■ Afiches ■ Videos ■

Fuente: Propia

Esta pregunta indica qué materiales informativos serían los más efectivos para llamar la atención de las mujeres embarazadas en el Centro de Salud y que ellas aprendan sobre la desnutrición.



## 5. ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

### 5.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DESDE DISEÑO

---

Las mujeres embarazadas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula no le brindan importancia a su nutrición durante el período de embarazo el cual es sumamente importante para la formación y desarrollo del bebé. Este problema surge debido a la falta de educación y conocimiento sobre sus consecuencias y por la falta de recursos. No están conscientes que una mala nutrición durante el embarazo tiene como consecuencia y resultado la desnutrición infantil y al nacer con ese problema se dificulta más el proceso de recuperación. En el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula se atiende a mujeres embarazadas y a niños con problemas de desnutrición.

Por razones expuestas con anterioridad, se identificó como problema desde diseño que las mujeres embarazadas que asisten al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula no cuentan con la información necesaria para saber en que consta una buena nutrición durante el embarazo y así poder dar a luz un niño sano.

### 5.2 OBJETIVOS DE DISEÑO

---

Diseñar un material educativo sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición durante el embarazo, para educar a las madres embarazadas sobre cómo les afecta a ellas tanto como al bebé para que tomen conciencia y hagan un cambio en su dieta.

Diseñar un material educativo que explique en qué consta una buena y correcta nutrición y cómo se debe de llevar a cabo la misma durante el embarazo para educar a las madres embarazadas sobre el problema y que lo puedan llegar a evitar.

Diseñar un material gráfico de concientización para que comprendan las madres embarazadas de cómo la desnutrición les afecta a ellos y a sus bebés y lo difícil que es curar la misma cuando alguien nace ya con este problema para que eviten el mismo.

Diseñar un material gráfico informativo para mantener el record de las mujeres embarazadas que visiten el centro de salud. Por medio de este material se va a medir el proceso de embarazo y su peso cada vez que las mujeres embarazadas lleguen al centro de salud.

Diseñar un material gráfico informativo para mostrarle a las mujeres embarazadas que visiten el centro de salud en que consiste una buena alimentación, en donde se muestra los tipos de comida que deben consumir y que cantidad es la necesaria.

Diseñar un material gráfico complementario en el cual las mujeres embarazadas puedan llevarse a sus casas y usarlo en distintas ocasiones para recordarles y mantenerles en mente que deben de tener una buena salud y alimentación para la formación de su bebé.

## **5.3 DEFINICIÓN DEL GRUPO OBJETIVO**

---

### **5.3.1 DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA**

---

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula se encuentra a una cuadra de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, en la 1ª calle, Zona 1, en la Ciudad de Guatemala. Atienden a familias y personas que viven en el casco urbano, especialmente las Zonas 1 y 2 y todas las comunidades que se encuentran alrededor de Santa Catarina Pinula, como Laguna Bermeja, El Carmen, Salvadora, Manzano La Libertad, El Pajón, Cristo Rey, entre otras.

### **5.3.2 DESCRIPCIÓN DEMOGRÁFICA**

---

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula atiende a madres y familias con un promedio de 5.7 integrantes, aproximadamente 4 niños y los adultos. La mayoría de estas familias cuentan con una vivienda, ya sea en casa de lámina, block o piso y algunas cuentan con sanitarios y otras con letrina, dependiendo de sus ingresos. Estos varían desde Q2,000 – Q5,000 mensuales, formando parte de un nivel socioeconómico C- D, ya que muchas de estas familias no llegan a obtener ni siquiera el salario mínimo.

Cuentan con un nivel educativo básico, pues la mayoría sabe leer y escribir, pero tienen falta de comprensión y no tienen el conocimiento de palabras muy elevadas. Entienden mejor y les llama más la atención materiales ilustrativos con poco texto. Todas las personas que atienden al centro saben español, a excepción de una mínima cantidad de pacientes que han emigrado y solo tienen el conocimiento de su lengua natal. Les gusta aprender y siempre que atienden al centro ponen atención y hacen muchas preguntas.

### **5.3.3 DESCRIPCIÓN ANTROPOLÓGICA**

---

Las mujeres embarazadas que atienden al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula son mujeres que viven cerca, es decir dentro del área de Santa Catarina Pinula. Cuentan con uno o dos trabajos para ayudar a mantener a su familia y hogar. Por lo general, al despertar preparan el desayuno para ellas y su familia, luego se dirigen a su trabajo y al regresar por la noche, preparan la cena. En su tiempo libre, el cual es antes o después de asistir a su trabajo hacen compras de comida y ayudan a su familia. Le enseñan a sus hijos desde que son pequeños a ayudar en la cocina y cualquier necesidad que tenga la casa. Los ayudan a buscar y conseguir trabajo desde temprana edad para que ellos también puedan ayudar a la familia.

Las madres y mujeres embarazadas que asisten al centro tienen entre 15-20 años. La mayoría no consume frutas y verduras ya que no saben que es un alimento saludable y nutritivo, en lugar siempre consumen aproximadamente 7 tortillas por tiempo. Muchas veces consumen las tortillas y extra pan dulce, pan francés y pan de manteca. Sus alimentos que consumen con frecuencia son huevos, frijoles y azúcares refinadas. Tienen la costumbre de consumir pan con café, por la mañana y por la tarde, y lo inculcan a toda la familia, sin importar la edad de los niños.

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuenta con un club embarazadas en donde se evalúa y monitorea el período de embarazo y hasta los 2 años de vida del niño. Atienden a un promedio de 491 niños al mes en control de peso y talla, siempre acompañados por las madres.

### **5.3.4 DESCRIPCIÓN PEDAGÓGICA**

---

Las mujeres embarazadas que asisten al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuentan con un nivel educativo básico, solamente con los conocimientos de leer y escribir, tomando en cuenta que tienen problemas con redacción.

## **5.4 CLIENTE**

---

### **5.4.1 DESCRIPCIÓN DEL CLIENTE**

---

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, como su nombre lo menciona, es la sección de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula que se enfoca en la salud de las personas que conforman la comunidad. Cuenta con distintas disciplinas, las cuales se enfocan en poblaciones objetivas, como por ejemplo nutrición, psicología, entre otras.

#### **5.4.1.1 MISIÓN**

---

Contribuir al desarrollo de salud de la sociedad, brindando servicios y productos a las personas de escasos recursos de forma completamente gratuita.

#### **5.4.1.2 VISIÓN**

---

Ser reconocidos como un centro de salud educativo y de apoyo para todas las personas de la comunidad de Santa Catarina Pinula.

#### **5.4.1.3 OBJETIVOS**

---

- Ofrecer la mayor diversidad de servicios y productos para las inquietudes y enfermedades de la comunidad.
- Mantener contacto con las familias y personas que atienden el centro para finalizar su recuperación.
- Ser un centro de investigación y voluntariado para los médicos y personas que deseen ayudar a la comunidad.

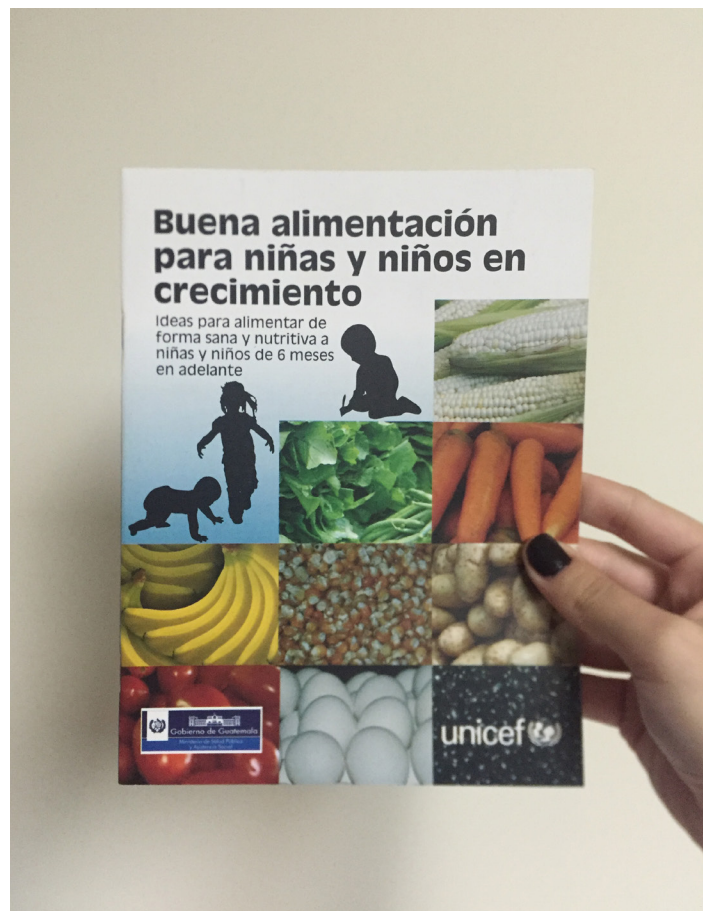
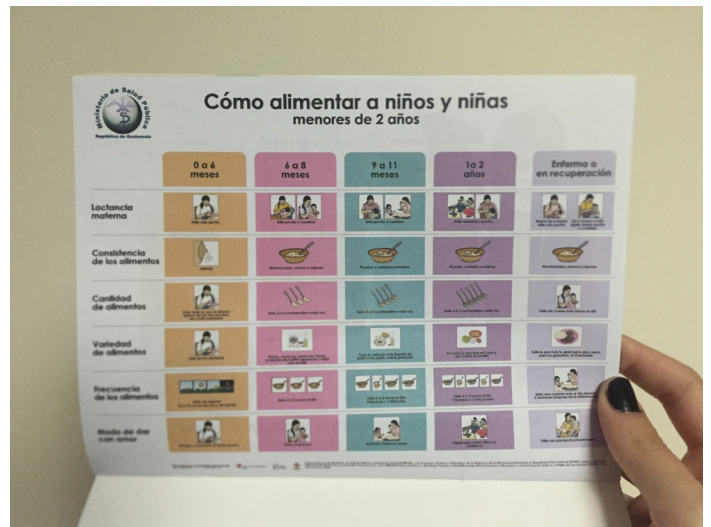
### **5.4.2 IDENTIDAD GRÁFICA ACTUAL**

---

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula no cuenta con ningún tipo de identidad gráfica, pues no cuenta con logotipo, ni señalizaciones dentro de la institución. No se utiliza el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula ya que el centro es enfocado en la Salud y solamente es un servicio que brinda la Municipalidad.

Cuenta con material informativo y educativo, como trifoliales, folletos, etc. que se basan en colores llamativos y material ilustrativo con poco texto ya que las personas que atienden al centro solamente cuentan con un nivel educativo básico (saben leer y escribir) pero cuentan con poca comprensión de lectura. Las ilustraciones son básicas y minimalistas, sin muchos detalles y fáciles de entender.

Los integrantes del equipo del centro de salud no cuentan con ningún tipo de uniforme. Los doctores cuentan con la vestimenta correcta y su bata personal, sin ninguna identidad gráfica de la institución, ni uniforme.





### Como prevenir la Conjuntivitis

Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente

Evita compartir maquillaje de ojos, anteojos y lentes de contacto

Evita tocarte o frotarte los ojos








### Como prevenir la Gripe

Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente

Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes

Aliméntate bien, toma suficiente agua y duerme lo necesario

Para utilizar el baño





- los niños entrar acompañados por un adulto.
- Utilizar el lavamanos Únicamente Para lavarse las manos no otros objetos.
- Traer papel higiénico.
- hechar agua despues de utilizar el baño
- NO ENSUCIAR PAREDES NI PISO

### Como prevenir la Diarrea

Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente

Come alimentos frescos y limpios

Coce bien los alimentos

## La consulta y el tratamiento para la Tuberculosis son gratis

Vaya al Servicio de Salud



### **5.4.3 POSICIONAMIENTO**

---

Otras instituciones que atienden a mujeres embarazadas con desnutrición y a sus hijos en la Ciudad de Guatemala son el Hospital Roosevelt, Hospital San Juan de Dios, IGSS, entre otras. Todas estas instituciones cuentan con área de maternidad e infantil en donde se enfocan en ellos y los atienden con cualquier inquietud.

La diferencia entre estas instituciones y el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, es que este se enfoca en brindar servicios de salud a las comunidades cerca y alrededor de Santa Catarina Pinula. Busca el desarrollo de las personas, específicamente de esta comunidad. Es un centro de salud, no un hospital, lo cual hace las consultas y el proceso algo más personalizado y en donde se mantiene relación durante la recuperación de los pacientes.

### **5.4.4 RECURSOS FINANCIEROS**

---

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula es una institución no lucrativa, que ayuda al desarrollo de las personas de la comunidad de Santa Catarina Pinula. Es financiado completamente por donaciones y con ayuda del Ministerio de Salud.

Las donaciones son realizadas por cualquier persona o empresa que lo desee, y estas pueden ser económicas, de productos, medicamentos, etc. Es recibido y bienvenido todo tipo de donación, sin importar su cantidad pues todo es útil. Recientemente, recibieron muchas donaciones, tanto económicas como materiales, debido al incidente que sucedió en El Cambray, en octubre de 2015, considerado como un desastre natural.

La ayuda que brinda el Ministerio de Salud consta básicamente en vitaminas, vacunas, medicamentos y cirujanos para ofrecer los mejores servicios a la comunidad.

### **5.4.5 ÁREAS DE COBERTURA**

---

El Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuenta con un único establecimiento localizado en la Zona 1, Santa Catarina Pinula en la Ciudad de Guatemala. Atiende a toda persona que llegue, pero se enfoca en las personas que conforma la comunidad de Santa Catarina Pinula. Su cobertura abarca el caso urbano Zonas 1 y 2 de Santa Catarina Pinula y aproximadamente las 11 comunidades a su alrededor: Laguna Bermeja, San José Manzano, El Carmen, Salvadora, Manzano La Libertad, El Pajón, Cristo Rey, etc.

## **5.5 PROPUESTA DE DISEÑO**

---

### **5.5.1 CONCEPTUALIZACIÓN**

---

Para la conceptualización se desarrolló utilizando las técnicas de brainstorming y design thinking, con todas las palabras claves que representa esta investigación y lo que se quiere lograr con la misma. Por medio de la unión de estos dos elementos, se creó una frase como concepto para las piezas gráficas de este proyecto que abarcara la nutrición de las mujeres embarazadas: 'Creando una vida saludable'. Se llegó a este concepto ya que, por medio de una buena nutrición de la mujer embarazada, le está brindando una vida saludable a su hijo que está por nacer. Las mujeres embarazadas, al cuidar su propia nutrición y salud, están cuidando también la salud de su hijo que está por nacer. Entonces, por medio de los materiales gráficos que se van a brindar a las mujeres embarazadas, a los nutricionistas y doctores del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, estamos todos creando una vida saludable.

## 5.5.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA GRÁFICA

---

### 5.5.2.1 TIPO DE MATERIAL GRÁFICO

---

- **Material Educativo**

El material educativo es una serie de elementos que comunican un contenido y tema en específico con el fin de educar, como su nombre lo menciona. Debido a sus características, este tipo de material puede ser utilizado con fines instructivos y comunicativos.

El material gráfico educativo es un recurso impreso que se le hará entrega a las mujeres embarazadas y a los doctores y nutricionistas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula para educar a las mujeres embarazadas sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición durante el embarazo. Este material cuenta con bastantes imágenes que explican el tema y textos para detallar sobre el mismo. Cuenta con colores llamativos y alegres para que les llame la atención a las mujeres embarazadas.

El material educativo que se le hará entrega a las mujeres embarazadas y a los doctores y nutricionistas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula para educar a las mujeres embarazadas sobre lo que consiste en una nutrición correcta y como se debe de llevar a cabo la misma durante el embarazo para darle vida a un bebe saludable. Este material se enfoca más en una educación por medio de imágenes y pocos textos que expliquen más a fondo sobre la imagen plasmada.

- **Material Gráfico de Concientización**

El material gráfico de concientización es un recurso impreso que se le hará entrega a las mujeres embarazadas y a los doctores y nutricionistas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula para hacer conciencia a las mujeres embarazadas de cómo la desnutrición les afecta a ellas y a sus bebés y lo difícil que es curar la misma cuando alguien nace ya con este problema para que eviten el mismo. Este material llega a tener un impacto en las mujeres embarazadas por medio de imágenes y textos que les muestren las consecuencias y que las mujeres embarazadas se sientan motivadas y decididas a crear un cambio en su salud.

- **Material Gráfico Informativo**

El material gráfico informativo funciona como un recurso para comunicar e informar al lector sobre un tema en específico. En este caso, será dirigido a los doctores y nutricionistas del centro de salud para mantener un record y el proceso del embarazo de las mujeres embarazadas que visiten el centro. Los doctores y nutricionistas del centro de salud podrán apuntar datos de las mujeres embarazadas y de ellos sacar conclusiones sobre su salud y de cada etapa del embarazo.

Se desarrollará también un material gráfico informativo que se le hará entrega a las mujeres embarazadas que visiten el centro de salud. Este será un recetario con opciones de comidas para mejorar su rutina alimenticia y su salud. El recetario tendrá como objetivo que las mujeres embarazadas se lo lleven a su casa y lo consulten a la hora de cocinar, y que con el tiempo aprendan a realizar estos alimentos que les darán una mejor salud tanto a ellas como a su familia.

Se diseñará un material informativo para mostrarle a las mujeres embarazadas que visiten el centro de salud en que consiste una buena alimentación, en donde se muestra los tipos de comida que deben consumir y que cantidad es la necesaria. Este material se le hará entrega a las mujeres embarazadas para que ellas se lo puedan llevar a su casa y consultarlo cada vez que crean necesario.



## 5.5.2.2 DESCRIPCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE PIEZAS

Tabla No. 1: Descripción e Implementación de Piezas

Tipo de Material	Piezas	Propósito	Estrategia
Educativo	Trifoliar	Educar a las mujeres embarazadas sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición durante el embarazo.	Realizar un trifoliar que se le hará entrega por medio de los doctores y nutricionistas a las mujeres embarazadas durante sus primeras visitas a la clínica y en la primera sesión del club de embarazadas para que se lleven este material a sus casas y lo apliquen en su día a día. Este material describe las causas y consecuencias de una mala nutrición durante el embarazo por medio de ilustraciones y poco texto.
Educativo	Folleto	Educar a las mujeres embarazadas sobre lo que consiste en una nutrición correcta y como se debe de llevar a cabo la misma durante el embarazo para darle vida a un bebé saludable.	Realizar un folleto para las mujeres embarazadas sobre una buena nutrición y como debe de llevar a cabo la misma durante el embarazo. Este folleto contendrá soluciones y hábitos de comer para que las mujeres embarazadas lo implementen en su dieta. Las mujeres embarazadas lo podrán aplicar como una 'guía' de alimentación.
	Posters	Crear conciencia en las personas que visiten el Centro de Salud sobre cómo la desnutrición les afecta a ellas y a sus bebés y lo difícil que es curar la misma cuando alguien nace ya con este problema para que eviten el mismo.	Se crearán 3 posters con la misma línea gráfica y textos que hagan reflexionar a las mujeres embarazadas y tomar conciencia sobre su vida y la del bebé para colocar alrededor de la clínica. De esta forma, todas las mujeres embarazadas y personas que visiten el centro de salud verán los posters y harán conciencia.
Informativo	Ficha	Informar a los doctores y nutricionistas sobre el estado nutricional en que se encuentran las mujeres embarazadas.	Se diseñará una ficha informativa con datos sobre la mujer embarazada como nombre, edad, peso, semanas de embarazo, etc. para informar a los doctores sobre su estado actual y que se mantenga esta información durante el proceso. De esta forma será más fácil notar los cambios cada vez que las mujeres embarazadas lleguen al centro de salud.



Informativo	Recetario	Ofrecerles a las mujeres embarazadas distintas alternativas de alimentos para llevar una vida saludable y que ellas puedan cocinar estos alimentos en su hogar.	Se desarrollará un recetario para que las mujeres embarazadas se puedan llevar con ellas a su casa y consultarlo a la hora de cocinar. Este recetario tendrá solamente recetas de comidas que ellas puedan hacer y que las nutra para lograr que tengan una vida saludable.
Informativo	Afiche	Mostrarles a las mujeres embarazadas en que alimentos consiste una buena alimentación y la cantidad necesaria de consumo de cada uno de estos alimentos.	Por medio de un afiche se diseñará una infografía que se le hará entrega a las mujeres embarazadas que visiten el centro de salud una hoja con un diseño de una pirámide alimenticia con los alimentos y las cantidades necesarias de los mismos para consumirlos. Las mujeres embarazadas se podrán llevar este material a sus casas y solicitarlo al cocinar.

Fuente: Propia

### 5.5.3 DESCRIPCIÓN DEL MENSAJE

#### 5.5.3.1 CONTENIDO DE TEXTO

**Trifoliar:** El mensaje del trifoliar será educacional, con el objetivo que las mujeres embarazadas aprendan sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición durante el embarazo. Con este material ampliarán su conocimiento sobre su situación actual, el embarazo.

**Folleto:** Este material gráfico tendrá un mensaje amplio y de aprendizaje para que las mujeres embarazadas se eduquen sobre una buena y correcta alimentación que deben de tener. Contendrá muchas imágenes para mejor comprensión del mismo y textos que acompañen a estas imágenes con descripciones y detalles.

**Posters:** El mensaje para los posters, los cuales son un material gráfico de concientización, será impactante y fuerte para llamar la atención de las mujeres embarazadas y lograr crear conciencia en ellas. A pesar de ser fuerte, siempre será transmitido de manera positiva para lograr crear un cambio positivo en ellas y que deseen tener una mejor vida tanto ellas como sus hijos.

**Ficha:** Este material gráfico será para informar a los doctores y nutricionistas del centro de salud el estado nutricional en que se encuentran las mujeres embarazadas que visitan el centro de salud y se podrá mantener un record sobre el proceso que ellas tengan y así poder notar sus avances.

**Recetario:** Este material gráfico tendrá un mensaje informativo, con el objetivo que las mujeres embarazadas aprendan a cocinar alimentos que las nutren y lograr llevar una vida saludable tanto ellas como su familia.

**Afiche:** Este material gráfico tendrá un mensaje informativo para enseñarle a las mujeres embarazadas los alimentos necesarios que deben de consumir y las cantidades de los mismos para lograr llevar una vida saludable y nutritiva.

### 5.5.3.2 CONTENIDO GRÁFICO

Tabla No. 2: Contenido Gráfico

<b>Elementos de Comunicación y Diseño</b>	<b>Función</b>	<b>Tecnología</b>	<b>Expresión</b>
Color	Colores llamativos: verde, anaranjado, rojo, morado, para llamar la atención del grupo objetivo y que se sientan identificados.	CMYK: se utilizará en todos los materiales ya que serán impresos.	Impacto, conciencia, felicidad, aprendizaje.
Tipografía	En títulos se utilizará un contraste de dos tipografías. Para todos los textos se utilizará una tipografía sans serif para mejor comprensión y legibilidad.	Gotham: se utilizará en todos los textos. Solamente para los títulos de utilizará contrastes de dos tipografías distintas para llamar la atención y diferenciar el contenido.	Legibilidad al lector y dinamismo en el contenido.
Imágenes	Ilustraciones que representen salud, alimentación, nutrición y el período del embarazo.	Ilustraciones en CMYK para formato de impresión.	Identificación, concientización, desarrollo.
<b>Formato</b>			
Trifoliar	Facilidad en la lectura, breve información, se lo pueden llevar a sus casas y guardarlo.	Formato en CYMK, tamaño carta abierto 11x85" a resolución 300 dpi.	Identificación, concientización y aprendizaje.
Folleto	Fácil de transportar y de guardar. Contiene información importante que pueden solicitar cuando ellas lo necesiten.	Formato en CYMK tamaño 7x7" cerrado, compaginado a resolución 300 dpi.	Positivo, aprendizaje, identificación, concientización.
Posters	Legible, breve e impactante. Fácil de colocarlo en cualquier pared o superficie y legible a distancia.	Formato en CYMK tamaño 11x17" tabloide a resolución 300 dpi.	Concientización.
Ficha	Datos importantes, legibilidad, fácil de transportar y de consultar datos. Legible, breve, directo.	Formato en CMYK tamaño carta 11x8.5" resolución 300 dpi.	Informativo, desarrollo y proceso.
Recetario	Legibilidad, fácil de transportar, información breve y concreta, fácil de guardar.	Formato CMYK tamaño media carta 5.5x8" a resolución 300 dpi.	Concientización, aprendizaje y desarrollo.

Infografía	Fácil en la lectura, información resumida y explicada de forma gráfica, fácil de transportar.	Formato en CMYK tamaño carta 11x8.5" a resolución 300 dpi.	Positivo, aprendizaje, desarrollo, informativo.
Diagramación	Será legible, pero a la vez dinámica para llamar la atención del usuario por medio de la combinación de tipografías, fotografías e íconos.	Formato en CYMK con una retícula modular y manuscrita y mucho uso de ilustraciones	Comprensión, legibilidad, identificación.

Fuente: Propia

### 5.5.3.3. TONO DE COMUNICACIÓN

Todas las piezas gráficas entregables se crearán con un tono amigable y sumamente claro para que las mujeres embarazadas lo entiendan sin ningún inconveniente. El lenguaje será básico, sin utilizar palabras y frases complicadas o sumamente elevadas para que las mujeres embarazadas no tengan complicación a la hora de leerlo, sin dejar espacio a lugar a dudas.

## 5.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### 5.6.1 PROCESO DE BOCETAJE

#### 5.6.1.1 PALETA DE COLOR

A pesar que se utilizan varios colores, se estableció una paleta básica y principal en la cual se refleja la salud, las emociones de la mujer embarazada y la vida. Son colores llamativos y alegres con el propósito de llamar la atención de las mujeres embarazadas y lograr que se interesen por el contenido de los materiales a entregar. Cada color refleja una característica en específico y juntos logran transmitir el concepto del proyecto, el cual es "creando una vida saludable".

Se seleccionó una paleta de color por medio de distintos mood boards que representarán el concepto y el propósito del material gráfico de la manera más adecuada. Los mood boards constaron de distintas imágenes que representarán la salud, nutrición, vida y amor. A pesar que un mismo color representa muchos y distintos sentimientos, se seleccionaron colores llamativos que, bajo el contexto apropiado, representen estas características.

Se seleccionó la paleta de color del Mood Board #3 ya que tiene una gama más amplia y los colores son más vivos y llamativos. Representan amor, vida, salud, alimentación y crecimiento. Son colores que se ven bien combinados y brindan una sensación de alegría y confianza.

Según la psicología del color, cada uno de ellos representa distintas sensaciones. El color rojo representa amor, felicidad y cercanía, características representantes del amor y cercanía que cuentan la madre y su bebé por nacer. También simboliza fuerza y vida, la cual son las características básicas que le transmite la madre a su bebé.

MOOD BOARD #1



MOOD BOARD #2



MOOD BOARD #3



El verde es un color relajante y refrescante, está relacionado con lo natural y la buena salud. Representa fertilidad y es símbolo de vida y naturaleza. Por medio de este color se da a representar la vida saludable que está por nacer gracias a buena alimentación.

El anaranjado refleja emociones fuertes. Representa lo alegre, social y es llamativo. Actúa como estimulante de lo tímido y triste, lo cual hace que simbolice entusiasmo y sea extrovertido.

El morado es un color mixto, lo cual hace que transmita sensaciones opuestas. “Representa la mezcla de lo masculino con lo femenino (rojo y azul).” Simboliza feminismo y a la mujer, la cual es el grupo objetivo de esta campaña, al igual que humildad.

El color gris oscuro es un color neutro representa fuerza y edad. Simboliza neutralidad y da la sensación de brillantez. Este se utilizará para los textos y para neutralizar el diseño.

“El palo rosa es un color relajante que influye en los sentimientos,” busca el cariño, amor y protección. Estas características son representantes de la mujer embarazada hacia su bebé. Este color también representa la inocencia, la cual es una característica del bebé que está por nacer.

La aplicación de estos colores en los materiales gráficos impresos será en CMYK y para la aplicación en medios digitales se utilizará en RGB. En este documento se muestran los porcentajes para cada aplicación (impreso o digital) al igual que el Pantone de cada uno.



**PANTONE 5035 C**

**C:** 10%  
**M:** 24%  
**Y:** 18%  
**K:** 0%

**R:** 225  
**G:** 194  
**B:** 191



**PANTONE 2612 C**

**C:** 62%  
**M:** 100%  
**Y:** 14%  
**K:** 2%

**R:** 123  
**G:** 40  
**B:** 126



**PANTONE 1788 C**

**C:** 0%  
**M:** 100%  
**Y:** 85%  
**K:** 0%

**R:** 237  
**G:** 26  
**B:** 52



**PANTONE 368 C**

**C:** 50%  
**M:** 0%  
**Y:** 100%  
**K:** 0%

**R:** 140  
**G:** 198  
**B:** 62



**PANTONE 144 C**

**C:** 0%  
**M:** 50%  
**Y:** 100%  
**K:** 0%

**R:** 247  
**G:** 147  
**B:** 29



**PANTONE 446 C**

**C:** 0%  
**M:** 0%  
**Y:** 0%  
**K:** 90%

**R:** 64  
**G:** 64  
**B:** 65



## 5.6.1.2 TIPOGRAFÍA

La selección de tipografías debe de ser muy precisa, pues las mujeres embarazadas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula cuentan con un nivel de lectura muy básico. Por esta razón, la tipografía a seleccionar debe de ser lo más legible posible.

Se comenzó con una prueba de varias tipografías bajo la palabra “embarazo” para notar la legibilidad de las tipografías y seleccionar la más adecuada.



Luego se hicieron varias pruebas en base a la combinación de tipografías en títulos, subtítulos y textos.

### LOREM IPSUM DOLOR

Sit amet, consectetur adipiscing elit

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

### LOREM IPSUM DOLOR

Sit amet, consectetur adipiscing elit

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

### LOREM IPSUM DOLOR

Sit amet, consectetur adipiscing elit

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

### LOREM IPSUM DOLOR

Sit amet, consectetur adipiscing elit

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

### LOREM IPSUM DOLOR

SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

### LOREM IPSUM DOLOR

Sit amet, consectetur adipiscing elit

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

La aplicación de tres tipografías que se seleccionó es muy legible y fácil de entender, debido al nivel de comprensión y lectura muy básico que cuentan las mujeres embarazadas que atienden al Centro de salud de la Municipalidad de San José Pinula. Necesitan de poco texto, solamente como soporte de la imagen y por ende, se seleccionaron varias opciones de tipografías sans serif con diferentes grosores.

# LOREM IPSUM DOLOR

Sit amet, consectetur adipiscing elit

Nunc tempor dolor lacus, non lobortis ligula luctus vitae. Etiam lacus velit, blandit sed luctus et, gravida ut justo. Proin in semper justo. Nam non auctor dui, ut tincidunt turpis. Donec eu auctor tortor. Ut eros metus, lobortis porttitor blandit ultrices, venenatis ut diam. Proin eleifend nec felis eu consectetur. Proin vel velit nec quam hendrerit hendrerit. Praesent placerat tellus non hendrerit sodales. Proin nec nulla sed mi fringilla ultricies sed hendrerit eros. Aliquam sollicitudin metus eu augue dapibus ultricies.

Todos los títulos serán aplicados en mayúsculas, los subtítulos y textos en minúsculas pero el texto con un menor tamaño para obtener la jerarquía necesaria entre estos mismos. Se seleccionó un grupo de tipografías que contarán con todos los caracteres necesarios como tildes, mayúsculas, minúsculas, comas, etc.

**AA**

**ALBERTO – TÍTULOS**

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890**

**Aa**

**Gotham Book - Subtítulos**

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890**

**Ad**

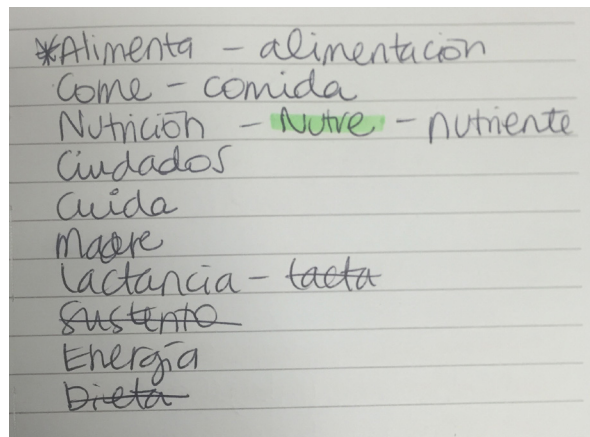
**Questrial - Texto**

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890**

### 5.6.1.3 IDENTIFICADOR DE CAMPAÑA

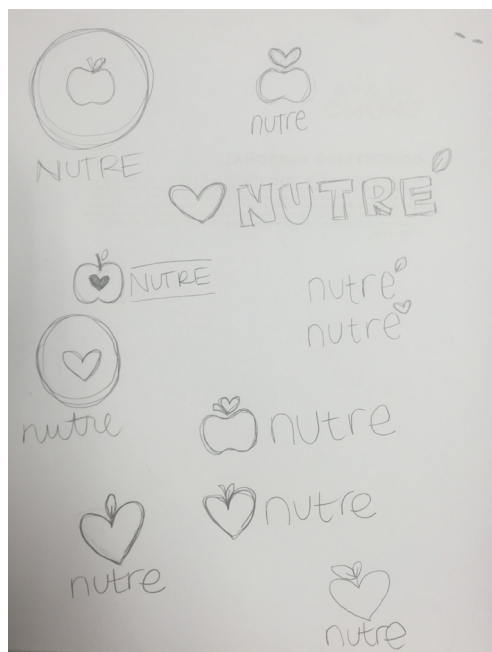
Se diseñó un identificador de campaña para todos los materiales a entregar, ya que las mujeres embarazadas reciben varios materiales en el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula. Por medio del logotipo, podrán identificar que el material es para la alimentación tanto de ella como de su bebé.

En base al concepto “Creando una Vida Saludable” se creó un nombre corto, fácil de entender, pronunciar y recordar para las mujeres embarazadas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula ya que su vocabulario y comprensión de lectura se encuentra en un nivel muy básico. Se buscaron varias opciones con estas características que representaran salud y vida por medio de un brainstorming.



Se seleccionó el nombre “NUTRE” ya que representa completamente el objetivo de este proyecto, el cual es crear hábitos de alimentación saludables para las mujeres embarazadas. Al consultar los materiales que se les hará entrega, las mujeres embarazadas van a poder nutrirse a ellas y a su bebé.

Para el diseño del identificador de campaña, se utilizó la representación de una manzana, la cual es el ícono que describe a la alimentación y nutrición, pero se reemplazó el cuerpo de la manzana por un corazón el cual representa el amor de la madre hacia sus hijos. Los colores logran que se reconozca el ícono como una manzana y representan salud, vida y amor.





Diseño final:



Aplicaciones:

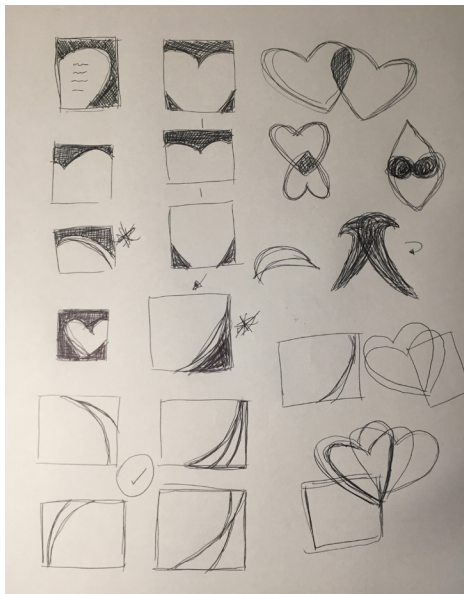


Se crearon distintas aplicaciones y variaciones del identificador de campaña con base en la paleta de color para obtener una mejor funcionalidad, legibilidad y contraste en las piezas.

### 5.6.1.4 ELEMENTOS GRÁFICOS

Todos los materiales gráficos tendrán una unión visual para que formen parte de la misma línea gráfica por sus colores, ilustraciones y elementos gráficos. Todas las piezas cuentan con un diseño que se creó en base al identificador de campaña. Se desea reflejar el amor de madre que las mujeres embarazadas desarrollan durante el período de gestación por medio de las curvas del corazón que tiene el identificador de campaña. A continuación, se presentan los bocetos realizados con base en la idea.

Se seleccionó las variaciones de diseño que cuentan solamente con una esquina de curvas, ya que funciona como soporte y no le quita espacio al diseño para colocar los textos. Las curvas forman una sobre posición de elementos los cuales brindan dinamismo debido a la combinación de colores utilizados.

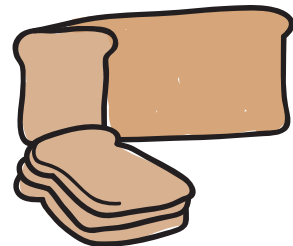
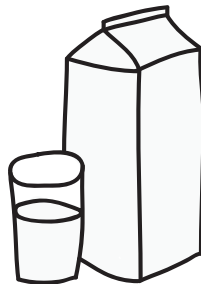
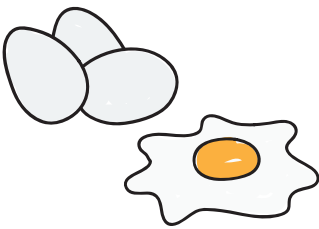
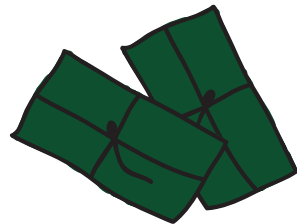
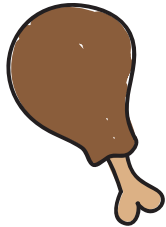
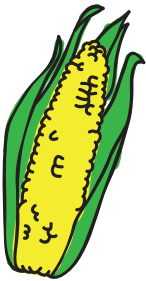
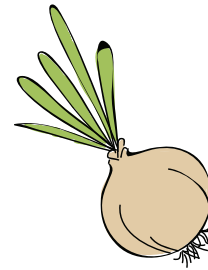
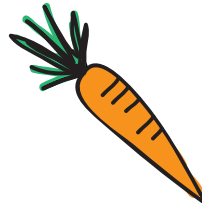
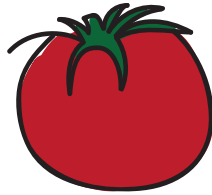
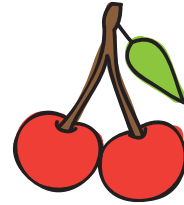
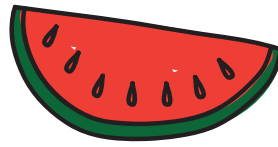
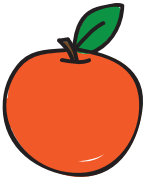


### 5.6.1.5 ILUSTRACIONES

Todos los materiales gráficos a entregar van a constar de ilustraciones que funcionan como soporte con el texto para que las mujeres embarazadas logren entender el mensaje de una manera más fácil, con ejemplos y dinámica. Las ilustraciones se crearon en base al contenido. Se diseñaron de forma digital, con fotografías como guías y luego se hicieron cambios y adaptaciones para entenderse mejor.



Ilustraciones finales:



## 5.6.1.6 PIEZAS GRÁFICAS

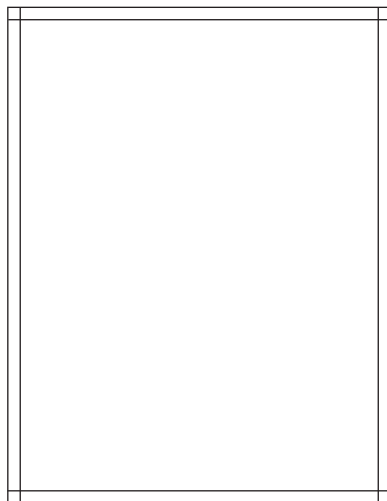
Se diseñaron distintas piezas gráficas, tanto para las mujeres embarazadas que visiten el Centro de Salud de Santa Catarina Pinula, como para la nutricionista del centro de salud. Estas piezas tienen una función educativa, informativa y de concientización. Muchas de estas piezas son para entregárselas a las mujeres embarazadas, así se las llevan a sus hogares y las pueden consultar cuando crean necesario.

### Ficha

La ficha se le hará entrega a la nutricionista del Centro de Salud para que mantenga el récord y los datos de las mujeres embarazadas cada vez que asistan a una cita. El objetivo de esta ficha es informar a los doctores y nutricionista sobre el estado nutricional en que se encuentran las mujeres embarazadas. Por medio de esta ficha se podrá notar el aumento o bajo de peso, su desarrollo y proceso durante las 42 semanas de gestación.

El proceso comenzó con la selección de la Retícula Manuscrito ya que es la más adecuada para el contenido que lleva esta pieza. Cuenta con una gráfica en donde dependiendo del peso y semanas de gestación clasifica a las mujeres embarazadas según su estado nutricional como sobre peso, bajo peso, normal y obesa.

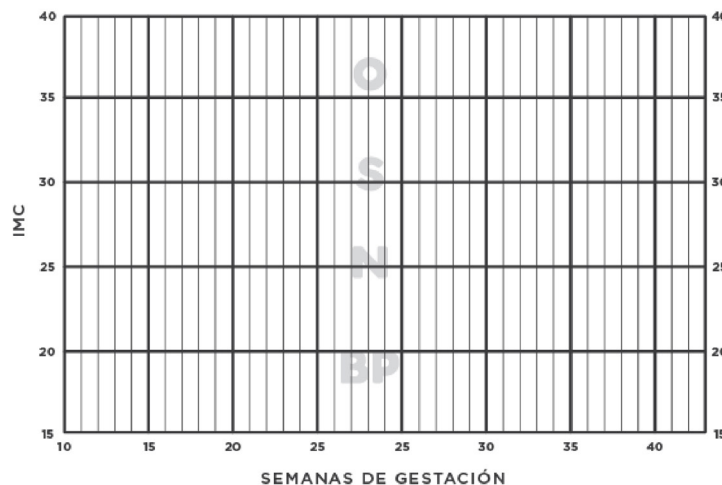
Se diseñó la ficha con colores básicos y los colores del identificador de campaña para que el Centro de Salud pueda tener la opción de sacar fotocopias en blanco y negro y que se reduzcan los gastos.



NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

FECHA					
PESO (lbs.)					
SEMANAS DE EMBARAZO					

EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LA EMBARAZADA  
SEGÚN ÍNDICE MASA CORPORAL



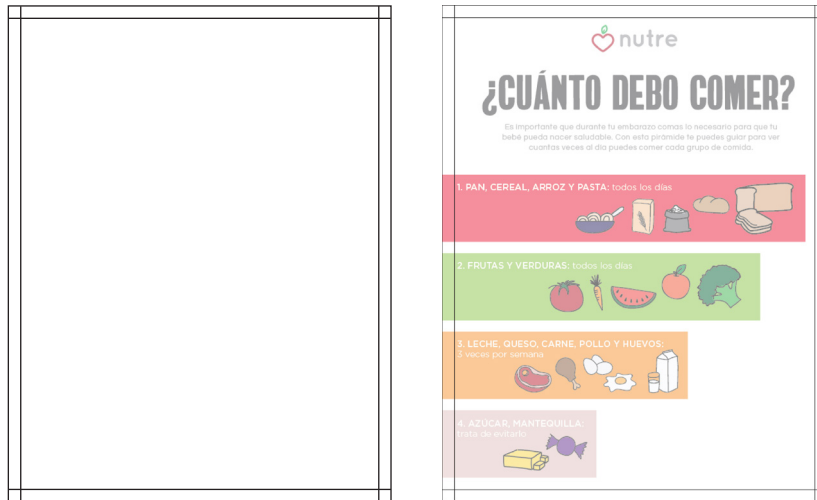
CLASIFICACIÓN SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL

**N** Normal    **S** Sobrepeso    **BP** Bajo Peso    **O** Obesa

## Afiche

Se le hará entrega de un afiche a las mujeres embarazadas con una pirámide alimenticia para enseñarles las cantidades necesarias que deben consumir de cada grupo alimenticio. Esto lo podrán utilizar en sus hogares como referencia a la hora que estén cocinando y saber las cantidades que se deben servir.

Con base en la Retícula Manuscrito se diseñaron dos opciones de pirámide. Se seleccionó el color rojo, el cual es muy llamativo, para el grupo de Pan y Cereales ya que este grupo cuenta con una gran importancia y se debe de adquirir todos los días. De esta forma, en orden sucesivo, se seleccionaron los colores para cada grupo de comida. En la opción de la derecha se colocó el color menos llamativo para los azúcares y grasas ya que visualmente representa menos importancia.



Se seleccionó el afiche que cuenta con el diseño de la pirámide invertida, en donde primero se muestran las comidas que más deben de adquirir y por último, en un espacio mucho más pequeño a los demás se muestran las grasas y azúcares lo cual es lo que deben de comer con moderación. De esta manera, se visualiza mejor las comidas principales, la importancia de cada grupo alimenticio y no se vuelve un material confuso para las mujeres embarazadas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula. Esta opción también cuenta con la información redactada de una manera más apropiada para el nivel de lectura de las mujeres embarazadas.

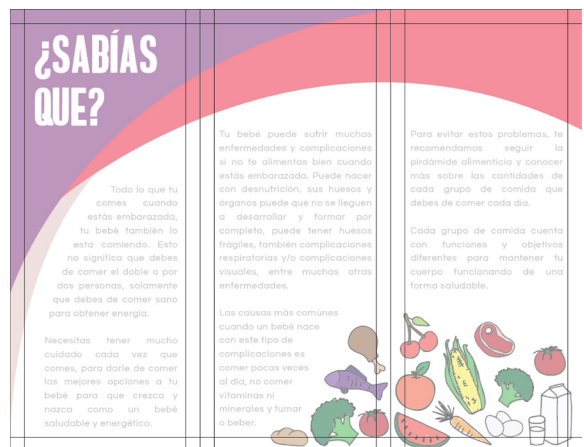
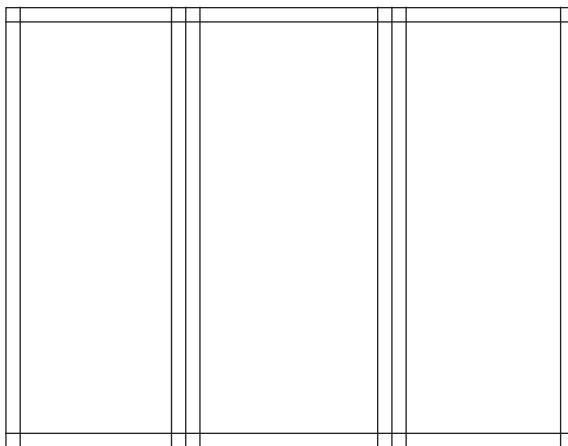


## Trifoliar

El trifoliar tiene como objetivo educar a las mujeres embarazadas sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición durante el embarazo. También se les brinda información sobre las recomendaciones que pueden seguir para obtener una buena y sana alimentación durante su embarazo. Este material cuenta con las ilustraciones creadas como soporte para el contenido.

<h3>RECOMENDACIONES PARA ALIMENTARTE BIEN EN EL EMBARAZO</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>No hagas una dieta mientras estés embarazada.</li> <li>Toma todas las medicinas que el doctor te indique.</li> <li>Visita regularmente a un doctor.</li> <li>Come vitaminas y minerales.</li> <li>No bebas alcohol ni fumes.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Evita comidas crudas, como pescado ya que es más probable que cuenten con bacterias.</li> <li>Trata de evitar el café, ya que en grandes cantidades puede llegar a causar un aborto.</li> <li>No bebas alcohol ni fumes.</li> <li>Fíjate en tu aumento o bajo de peso conforme avances en cada trimestre de tu embarazo.</li> </ul>	 <h3>PORQUÉ DEBES DE COMER BIEN EN TU EMBARAZO</h3>	 <p>Todo lo que tu comes cuando estás embarazada, tu bebé también lo está comiendo. Esto no significa que debes de comer el doble o por dos personas, solamente que debes de comer sano para obtener energía.</p> <p>Necesitas tener mucho cuidado cada vez que comes, para darle de comer las mejores opciones a tu bebé para que crezca y nazca como un bebé saludable y energético.</p> <p>Tu bebé puede sufrir muchas enfermedades y</p>	<p>Todo lo que tu comes cuando estás embarazada, tu bebé también lo está comiendo. Esto no significa que debes de comer el doble o por dos personas, solamente que debes de comer sano para obtener energía.</p> <p>Necesitas tener mucho cuidado cada vez que comes, para darle de comer las mejores opciones a tu bebé para que crezca y nazca como un bebé saludable y energético.</p> <p>Tu bebé puede sufrir muchas enfermedades y complicaciones si no te alimentas bien cuando estás embarazada. Puede nacer con desnutrición, sus huesos y órganos puede que no se lleguen a desarrollar y formar por completo, puede tener huesos frágiles, también complicaciones respiratorias y/o complicaciones visuales, entre muchas otras enfermedades.</p> <p>Las causas más comunes cuando un bebé nace con este tipo de complicaciones es comer pocas veces al día, no comer vitaminas ni minerales y fumar o beber.</p> <p>Para evitar estos problemas, te recomendamos seguir la pirámide alimenticia y conocer más sobre las cantidades de cada grupo de comida que debes de comer cada día.</p> <p>Cada grupo de comida cuenta con funciones y objetivos diferentes para mantener tu cuerpo funcionando de una forma saludable.</p> 
--	--	--	---	--

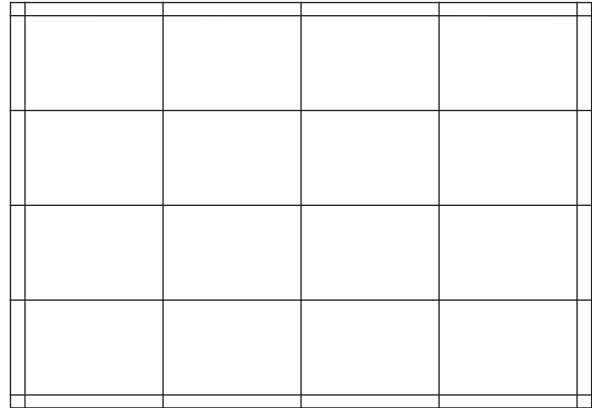
Se seleccionó este diseño de trifoliar ya que cuenta con una diagramación más clara y limpia, bajo la Retícula de Columnas. Los elementos gráficos que se utilizaron en este diseño son los apropiados al tema ya que representan las curvas del corazón logotipo de Nutre. Estos elementos sirven como soporte y le brindan dinamismo a las piezas diseñadas.



## Recetario

Se desarrollará un recetario para que las mujeres embarazadas se puedan llevar con ellas a su casa y consultarlo a la hora de cocinar. Este recetario tendrá solamente recetas de comidas que ellas puedan hacer con base en sus recursos y que las nutra para lograr que tengan una vida saludable.

Este se diseñó con base en la misma línea gráfica y elementos que el trifoliar para mantener la unidad en todas las piezas. Su contenido se encuentra dividido por las tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena) para que ellos puedan ver las distintas opciones que se pueden cocinar en cada uno y seleccionar la opción que mejor les convenga o la cual se acople a sus recursos. En la portada y caratulas de cada comida se utilizó la Retícula Manuscrito y para el resto del contenido se utilizó la Retícula Modular debido a su contenido.



# ALMUERZO

El almuerzo también tiene una gran importancia en nuestro día a día pues nos da las energías para seguir trabajando y poder terminar el día bien. Debe de tener calorías, nutrientes y vitaminas.

# ALMUERZO

## OPCIÓN 1: TORTITAS DE CARNE

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 2 tortitas de Protémás con chirmol o la salsa de tomate de tu preferencia
- 4 cucharadas de arroz frito
- 2 tortillas

Preparación tortitas Protémás:  
Remojar 1 sobre de Protémás en dos tazas de agua y dejar reposar por 15 minutos. Luego fríe el Protémás y forma las tortitas. Por último, pásalas por miga de pan y freírlas de nuevo en aceite caliente de ambos lados hasta que estén listas.

\* Puedes agregarle media taza de puré.

# ALMUERZO

## OPCIÓN 1: TORTITAS DE CARNE

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 2 tortitas de Protémás con chirmol o la salsa de tomate de tu preferencia
- 4 cucharadas de arroz frito
- 2 tortillas

Preparación tortitas Protémás:  
Remojar 1 sobre de Protémás en dos tazas de agua y dejar reposar por 15 minutos. Luego fríe el Protémás y forma las tortitas. Por último, pásalas por miga de pan y freírlas de nuevo en aceite caliente de ambos lados hasta que estén listas.

\* Puedes agregarle media taza de puré.

# CENA

## OPCIÓN 1: PURÉ DE ELOTE Y BERRO

- Media taza de agua
- 1/4 de unidad de elote
- 1 cucharada de hojas de Berro
- 1 pizca de sal
- Media cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina CSB

Preparación:  
Lava bien todos los vegetales y pon a cocer el berro y elote. Licúa o machaca todos los ingredientes y luego coloca en el fuego para deshacer el CSB con agua. Pon todo a hervir por 5 minutos y listo.

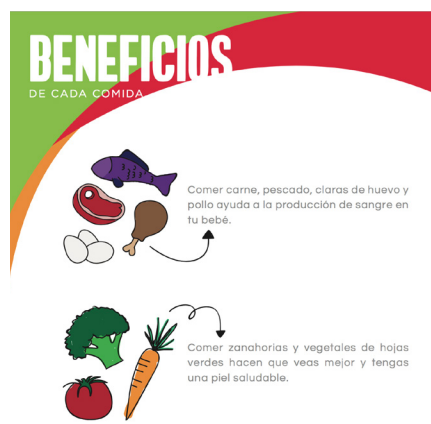
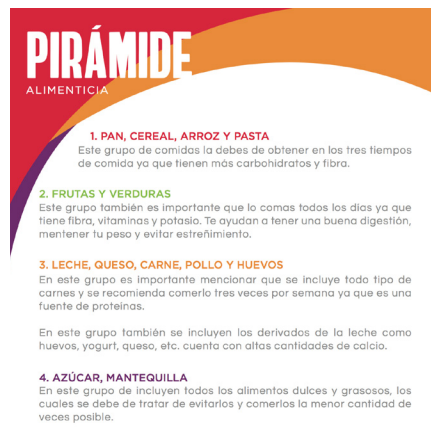
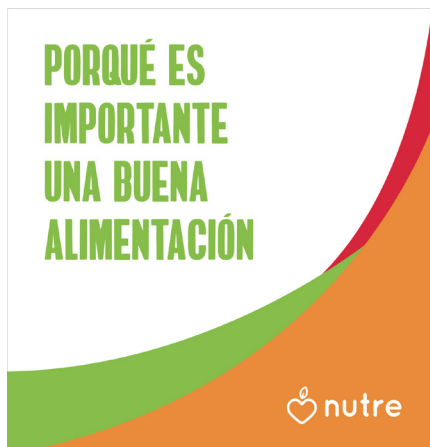
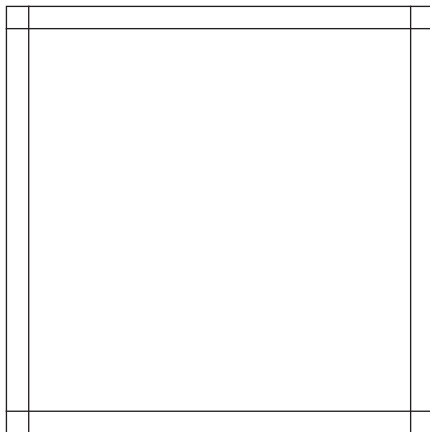
\* Si esta muy espeso puedes agregarle más agua.  
\* Puedes usar cualquier otra hierba



## Folleto

Se les hará entrega de un folleto para educar a las mujeres embarazadas sobre una buena nutrición y como debe de llevar a cabo la misma durante el embarazo. Este folleto contendrá soluciones y hábitos de comer para que las mujeres embarazadas lo implementen en su dieta. Las mujeres embarazadas lo podrán aplicar como una 'guía' de alimentación.

En la portada se utilizó el color anaranjado como color principal y distintivo sobre las demás piezas a entregar. En su interior, se utilizan los mismos elementos gráficos que en el resto de las piezas en la parte superior para resaltar el título de cada sección del folleto. Cuenta con tres secciones diferentes en donde se le brinda información, beneficios y recomendaciones para obtener una buena alimentación. Se utilizan las mismas ilustraciones como soporte para el contenido y siempre utilizando la misma paleta de colores. Todo el folleto cuenta con un Retícula Manuscrito.

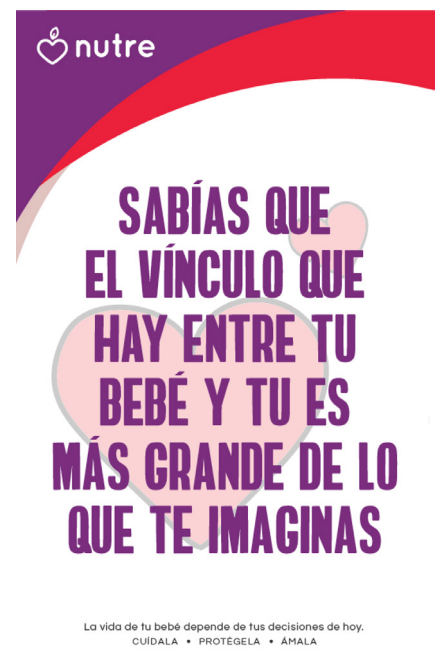
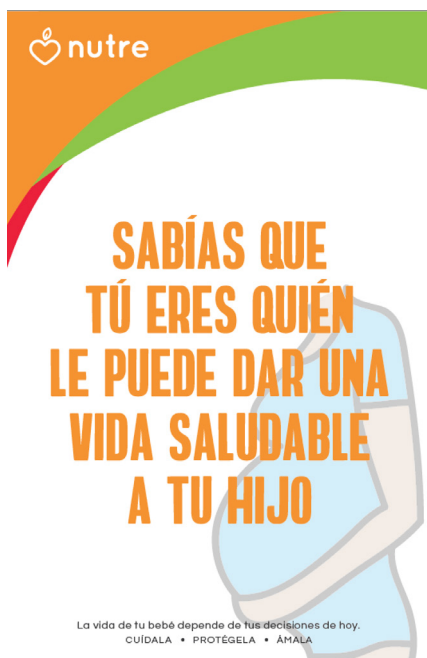
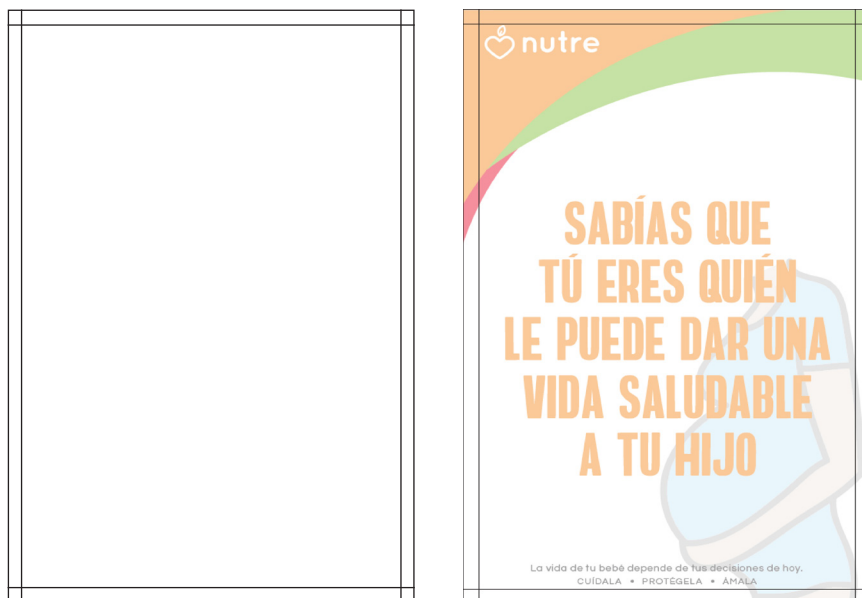




## Posters

Se creará una serie de 3 posters para colocar alrededor del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula y así poder llegarles a las mujeres embarazadas al igual que todos los pacientes del mismo, para tomar conciencia sobre su vida y la del bebé al igual que sobre sus decisiones. De esta forma, se les estarán mandando mensajes a las mujeres embarazadas desde que entren al centro de salud sin necesariamente ir a consulta.

Bajo la Retícula Manuscrita, se diseñaron los posters. Se colocaron los elementos gráficos en la parte superior de cada poster con una combinación de colores distinta en cada uno, siempre bajo la misma paleta de colores seleccionada. El color de la tipografía también es diferente en los tres posters, con el color que predomina en los elementos gráficos. En este caso son el color anaranjado, morado y rojo. Se utilizaron las mismas ilustraciones en el fondo de los posters con una opacidad, de manera que todavía sean legibles pero que no afecten la legibilidad y lectura de los textos. Las ilustraciones son diferentes en cada poster, de acuerdo al contenido de cada uno.



## 5.6.2 VALIDACIÓN

### 5.6.2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Como parte del proceso de evaluación de los materiales gráficos para las mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, se diseñaron instrumentos para validar (ver en anexos los formatos de validación) los mismos. Se les entregaron estos instrumentos de validación a diseñadores gráficos, profesionales especialistas en el tema y a una muestra del grupo objetivo. A continuación, se muestra el análisis de los resultados con base en la tabulación de los instrumentos durante el proceso de validación.

A nivel general, los resultados muestran que el contenido y diseño en los materiales gráficos para las mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula funcionan para educar, informar y concientizar sobre la desnutrición en la mujer embarazada, sus causas, consecuencias y alternativas para prevenirlo.

- Diseñadores Gráficos: Se acudió a 5 distintas diseñadoras gráficas para su validación y opinión sobre los materiales gráficos realizados. Todas cuentan con experiencia laboral en el diseño y actualmente trabajan en la profesión.

Las ilustraciones realizadas son un poco infantiles, pero son apropiadas el contenido, por lo tanto, sí funcionan. Son llamativas y se entiende lo que representa sin ninguna dificultad.

La paleta de colores que se utilizó en los materiales es efectiva, pues llama la atención y se relaciona con la temática de alimentación y la relación de madre e hijo. La combinación de colores refleja dinamismo y no se solicitó ningún cambio con respecto al color.

En cuanto a la diagramación y tipografía en los materiales gráficos, son simples y muy fáciles de entender. Estos aspectos son muy importantes para la funcionalidad de los mismos ya que el nivel de lectura de las mujeres embarazadas del grupo objetivo es muy básico.

El logotipo de 'Nutre' es necesario, pues así las mujeres embarazadas pueden identificar los materiales con respecto a su alimentación, en caso de recibir más materiales de parte del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula. Es funcional y aplica muy bien en todas las piezas. Es simple y fácil de entender. Se sugirió agregar el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula en todas las piezas para recordarles al grupo objetivo donde obtuvieron los materiales.

En cuanto al contenido e información dentro de los materiales gráficos, es entendible y está acorde al nivel básico de lectura con que cuentan las mujeres embarazadas. Es fácil de entender y cuenta con el contenido necesario para educar a las mujeres embarazadas.

Como propuesta de parte de los diseñadores gráficos se aconsejó la creación de un folder o sobre para facilitar la entrega y organización de los materiales.

- Especialistas: Se acudió a 3 especialistas sobre la desnutrición en la mujer embarazada. Una de ellas es la nutricionista del Centro de Salud y las siguientes dos son las encargadas en el área de maternidad del Centro de Salud. Cuentan con el conocimiento con el que llegan las mujeres embarazadas al Centro de Salud al igual que sus costumbres, gustos y nivel de lectura.

El contenido de todos los materiales gráficos es entendible para el grupo objetivo, se encuentra con un orden lógico y su información está completa con base en lo que las mujeres embarazadas deben de aprender sobre el tema. El vocabulario utilizado no es muy elevado debido a su comprensión de lectura básica que cuentan las mujeres embarazadas.

El recetario cuenta con la información apta para el estilo de vida de las mujeres embarazadas y con las medidas correctas sobre su alimentación diaria. Es fácil de entender y las ilustraciones funcionan muy bien como soporte del contenido. Se solicitó agregar refacción de mañana y refacción de la tarde, ya que el grupo objetivo sí cuenta con la costumbre de realizar estas comidas. También se solicitó agregar una guía con base en las medidas para facilitar la comprensión del contenido.

Las ilustraciones realizadas para los materiales gráficos funcionan con el contenido, son un poco infantiles y llaman mucho la atención. Son entendibles y sirven como soporte con la información dentro de cada material.

La ficha de control, la cual fue creada para la nutricionista y para llevar el control sobre las visitas y el peso de las mujeres embarazadas servirá para llevar su récord cuenta con la información necesaria. La nutricionista será la encargada de llenar estos datos y obtener resultados y conclusiones de la misma.

El afiche con la pirámide alimenticia no es funcional ya que las mujeres embarazadas no se identifican con él, se identifican a lo que le llaman 'La Olla Familiar'. Es un concepto más cultural por lo cual se debe cambiar el diseño de la pirámide alimenticia por la olla. Cuenta con la misma información, pero esta es más apropiada a su nivel de lenguaje.

En cuanto al folleto, la información y contenido es educativa pero las especialistas entrevistadas opinaron que es necesario agregar información sobre la higiene que deben de tener en la cocina, ya que es muy importante y no es un hábito que tiene el grupo objetivo.

- Grupo Objetivo, Mujeres Embarazadas: Se acudió a 10 mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula para verificar que el contenido dentro de los materiales es entendible, les llame la atención y les vaya a funcionar.

Las ilustraciones son fáciles de entender para el grupo objetivo y es llaman mucho la atención. Se entienden a primera vista, sin ninguna confusión y apoyan al contenido de las piezas.

La información dentro de cada pieza es fácil de entender para el grupo objetivo. El lenguaje es apropiado a su nivel de lectura y no se encuentran con ninguna dificultad al leer el contenido.

Todos los materiales que se les entregó de Nutre les llama mucho la atención y sí va a ser funcional para ellas acudir a éstos materiales durante el período de su embarazo.

En cuanto el afiche con la pirámide alimenticia, el grupo objetivo entiende las cantidades que deben de comer de cada grupo alimenticio, aunque les pareció un poco confusa, pues no están relacionados con esta pirámide.

El folleto cuenta con información que el grupo objetivo no conocía anteriormente y aprendieron mucho sobre su alimentación y hábitos que deben tener al leerlo.

El recetario le enseñó al grupo objetivo las cantidades que deben comer todos los días, ya que no estaban informados sobre ello y también les enseñó recetas más saludables para aplicar en sus hogares. El grupo objetivo cree que sí le sirve este material y van a acudir a él cuando se encuentren cocinando.

Los posters creados para mantener en el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula motivan al grupo objetivo a cuidar más de su salud al igual que la de su bebé. A muy pocas mujeres embarazadas les causó algún sentimiento, a pesar que todas creen que son muy importantes.

### 5.6.2.2 CAMBIOS REALIZADOS

Con base en los comentarios y resultados de los instrumentos de validación, se decidió realizar cambios en las piezas que se consideran necesarios. En algunos materiales solo se cambió la diagramación, en otros se agregó información y en otros se cambió el diseño. A continuación, se describen los cambios realizados específicamente en cada pieza, mostrando el antes y después de la misma.

#### Afiche

Con respecto al afiche que contiene la información de la pirámide alimenticia, se cambió esta misma por la olla familiar, ya que el grupo objetivo se identifica más con este diseño y le es familiar. El afiche cuenta con la misma información e ilustraciones, pero adaptados a la olla familiar. Se le agregó también el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula en la esquina inferior derecha.

Antes



Después



## Trifoliar

Se realizó un cambio en la diagramación del contenido, ya que se veía mucho texto en un solo espacio y el grupo objetivo llega a perder rápido la atención debido al nivel básico de lectura con el que cuenta. Por ende, el texto se dividió en frases y párrafos más cortos para facilitar su lectura. Se agregó una ilustración en la caratula para hacer referencia al contenido del trifoliar y el texto se alineo a la izquierda para un mejor orden. A esta pieza también se le agregó el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula en la parte inferior de la última página.

Antes

### RECOMENDACIONES PARA ALIMENTARTE BIEN EN EL EMBARAZO

- No hagas una dieta mientras estés embarazada.
- Toma todas las medicinas que el doctor te indique.
- Visita regularmente a un doctor.
- Come vitaminas y minerales.
- No bebas alcohol ni fumes.

- Evita comidas crudas, como pescado ya que es más probable que cuenten con bacterias.
- Trata de evitar el café, ya que en grandes cantidades puede llegar a causar un aborto.
- No bebas alcohol ni fumes.
- Fíjate en tu aumento o bajo de peso conforme avances en cada trimestre de tu embarazo.

## PORQUÉ DEBES DE COMER BIEN EN TU EMBARAZO





Después

### RECOMENDACIONES PARA ALIMENTARTE BIEN EN EL EMBARAZO

- No hagas una dieta mientras estés embarazada.
- Solo toma los medicamentos que tu doctor te indique.
- Visita mensualmente tu centro de salud.
- Come frutas y verduras.
- No bebas alcohol ni fumes.

- Evita comidas crudas ya que es más probable que tengan bacterias.
- No tomes café ya que en grandes cantidades puede llegar a afectar a tu bebé.
- Fíjate en tu pesocada mes del embarazo.

## PORQUÉ DEBES DE COMER BIEN EN TU EMBARAZO






## ¿SABÍAS QUE?

Todo lo que tu comes cuando estás embarazada, tu bebé también lo está comiendo. Esto no significa que debes de comer el doble o por dos personas, solamente que debes de comer sano para obtener energía.

Necesitas tener mucho cuidado cada vez que comes, para darle de comer las mejores opciones a tu bebé para que crezca y nazca como un bebé saludable y energético.

Tu bebé puede sufrir muchas enfermedades y complicaciones si no te alimentas bien cuando estás embarazada. Puede nacer con desnutrición, sus huesos y órganos puede que no se lleguen a desarrollar y formar por completo, puede tener huesos frágiles, también complicaciones respiratorias y/o complicaciones visuales, entre muchas otras enfermedades.

Las causas más comunes cuando un bebé nace con este tipo de complicaciones es comer pocas veces al día, no comer vitaminas ni minerales y fumar o beber.

Para evitar estos problemas, te recomendamos seguir la pirámide alimenticia y conocer más sobre las cantidades de cada grupo de comida que debes de comer cada día.

Cada grupo de comida cuenta con funciones y objetivos diferentes para mantener tu cuerpo funcionando de una forma saludable.



## ¿SABÍAS QUE?



Todo lo que tu comes cuando estás embarazada, tu bebé también lo está comiendo. Esto no significa que debes de comer el doble o por dos personas, solamente que debes de comer sano para obtener energía.

Necesitas tener mucho cuidado cada vez que comes, para darle las mejores opciones a tu bebé para que crezca y nazca como un bebé saludable y energético.

**CAUSAS:**

- Comer pocas veces al día.
- No comer frutas y verduras.
- Fumar o beber.

**CONSECUENCIAS:**

- Desnutrición.
- No se llega a formar su cuerpo por completo.
- Huesos frágiles.
- Complicaciones respiratorias y/o visuales.

Para evitar estos problemas, te recomendamos seguir la olla familiar y conocer más sobre las cantidades de cada grupo de comida que debes de comer cada día.

Cada grupo de comida cuenta con objetivos diferentes para mantener tu cuerpo funcionando de una forma saludable.



## Ficha de Control

Se le agregó en el fondo un color para cada clasificación según el estado nutricional del grupo objetivo, es decir, normal, sobre peso, bajo peso y obesa. De esta manera de va a poder lograr identificar de una forma más fácil el estado en el que se encuentra la mujer embarazada acorde a las semanas de embarazo que lleva. Se le agregó el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula en el lado inferior derecho, al igual que el afiche.

Antes

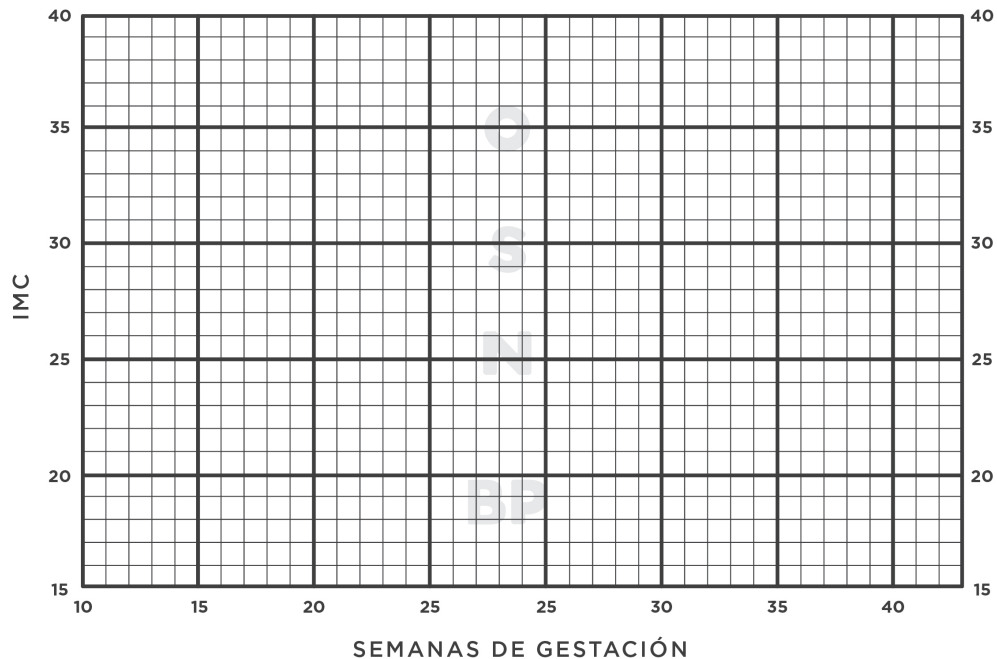


NOMBRE \_\_\_\_\_

EDAD \_\_\_\_\_

FECHA					
PESO (lbs.)					
SEMANAS DE EMBARAZO					

### EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LA EMBARAZADA SEGÚN ÍNDICE MASA CORPORAL



#### CLASIFICACIÓN SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL

**N** Normal

**S** Sobrepeso

**BP** Bajo Peso

**O** Obesa

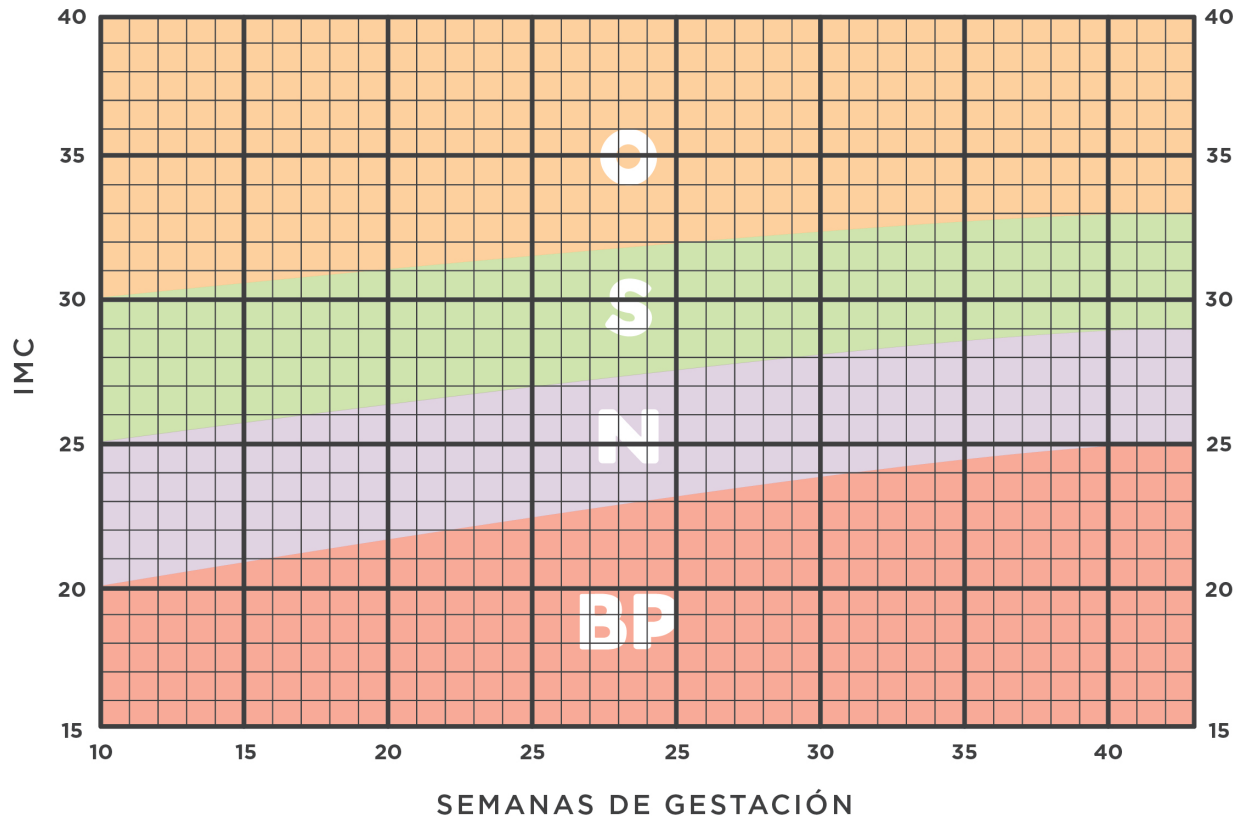
Después



NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

FECHA					
PESO (lbs.)					
SEMANAS DE EMBARAZO					

### EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LA EMBARAZADA SEGÚN ÍNDICE MASA CORPORAL



#### CLASIFICACIÓN SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL

- N** Normal      **S** Sobrepeso      **BP** Bajo Peso      **O** Obesa





## Folleto

Se hizo el mismo cambio de la pirámide alimenticia a la olla familiar por las razones previas citadas. También se cambió la información de la descripción de cada grupo alimenticio como soporte a la ilustración de la olla familiar. La sección de 'Tips' se cambió a 'Recuerda' ya que esta palabra la identifican más a fondo. En esta sección, se agregó información sobre la higiene y limpieza que deben tener al estar en la cocina, ya que es igual de importante que la buena alimentación. Se eliminó el contenido sobre licuados de frutas ya que no todas las mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud cuentan con una licuadora, por lo tanto, se intercambió por la información sobre higiene para que el material sea funcional para todas las mujeres embarazadas.

Al final del contenido, se le agregó la frase utilizada en los posters anteriormente, para que ese mensaje, el cual cuenta con mucha importancia, esté presente en la mayoría de las piezas como recordatorio a las mujeres embarazadas. En la contraportada del folleto, se le agregó el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula al centro, bajo al logotipo de Nutre.

Antes

**PORQUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

Para lograr tener una buena alimentación y una vida saludable es importante conocer los aspectos y objetivos que cada comida tiene con respecto a nuestros cuerpos. Por medio de esta guía aprenderás sobre los componentes de las comidas, las cantidades que debes de comer y el porqué de todas estas características.

**PIRÁMIDE ALIMENTICIA**

- 1. PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA:** todos los días
- 2. FRUTAS Y VERDURAS:** todos los días
- 3. LECHE, QUESO, CARNE, POLLO Y HUEVOS:** 3 veces por semana
- 4. AZÚCAR, MANTEQUILLA:** una vez a la semana

**1. PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA**  
Este grupo de comidas lo debes de obtener en los tres tiempos de comida ya que tienen más carbohidratos y fibra.

**2. FRUTAS Y VERDURAS**  
Este grupo también es importante que lo comas todos los días ya que tiene fibra, vitaminas y potasio. Te ayudan a tener una buena digestión, mantener tu peso y evitar estreñimiento.

**3. LECHE, QUESO, CARNE, POLLO Y HUEVOS**  
En este grupo es importante mencionar que se incluye todo tipo de carnes y se recomienda comerlo tres veces por semana ya que es una fuente de proteínas.

En este grupo también se incluyen los derivados de la leche como huevos, yogurt, queso, etc. cuenta con altas cantidades de calcio.

**4. AZÚCAR, MANTEQUILLA**  
En este grupo de alimentos incluyen todos los alimentos dulces y grasosos, los cuales se debe de tratar de evitarlos y comerlos la menor cantidad de veces posible.

**BENEFICIOS DE CADA COMIDA**

Comer carne, pescado, claras de huevo y pollo ayuda a la producción de sangre en tu bebé.

Comer zanahorias y vegetales de hojas verdes hacen que veas mejor y tengas una piel saludable.

El pan, arroz, la pasta, las frutas y vegetales te dan tu energía todos los días por eso es importante que comas esto a diario.

Comer leche, yogurt y brócoli hace tus dientes y huesos fuertes.

**TIPS DE LICUADOS DE FRUTAS Y VERDURAS**

Esto es una buena alternativa para que comas todas las frutas y verduras que necesitas diariamente y además de ser solubles son muy ricos. Puedes probar las siguientes combinaciones:

- Zanahoria con jugo de naranja y/o remolacha
- Jugo de naranja con pepino y/o con aplo
- Mezcla muchas frutas, ya sean las de temporada o las favoritas por ejemplo fresas, moras, banana, naranja.

**TIPS DE FRIJOS Y TORTILLAS**

Puedes comer diariamente frijoles y tortillas, solamente tienes que medir cada porción. Por cada tortilla que le vas a comer, ponle dos cucharadas de frijol para alimentarte mejor y que te deje más satisfecho. Con estas cantidades, le damos a nuestro cuerpo una mezcla de proteínas de buena calidad.

Para mejorar tu digestión es mejor remojarte los frijoles 8 horas antes y combárites el agua al cocinarlos. Trata de evitar el uso de manteca o margarina. Es mucho mejor y saludable usar aceite de origen vegetal como canola o girasol.

**TIPS TOMA 8 VASOS DE AGUA HERVIDA O COLADA AL DÍA**

El agua es el elemento principal para nuestro cuerpo, pues ayuda a mantener la temperatura natural y a transportar los nutrientes que comemos. Los 8 vasos que te recomendamos tomar al día pueden ser a cualquier hora del día.

**nutre**



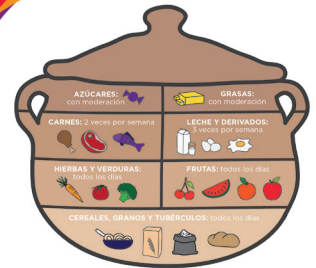
## Después

# PORQUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



Para lograr tener una buena alimentación y una vida saludable es importante conocer las características que cada comida tiene para tu cuerpo. Por medio de esta guía aprenderás más sobre la olla familiar, los beneficios de cada comida y hábitos que debes practicar todos los días.

## LA OLLA FAMILIAR



## LA OLLA FAMILIAR

### CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS

Este grupo de comidas lo debes de comer en los tres tiempos de comida, todos los días de la semana para que te mantengas con energía.

### HIERBAS Y VERDURAS / FRUTAS

Este grupo también es importante que lo comas todos los días ya que te ayudan a tener una buena digestión, mantener tu peso y mantener tu cuerpo saludable.

### CARNES

En este grupo se incluye todo tipo de carnes y se debes comer dos veces por semana ya que evita la anemia y la desnutrición.

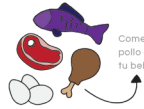
### LECHE Y DERIVADOS

En este grupo incluye todos los derivados de la leche como el yogurt, queso, huevos, flocarina, etc. Debes de comerlo tres veces por semana y ayudan al crecimiento en los niños.

### AZÚCARES / GRASAS

Debes tratar de comer menos margarina, manteca, frituras y comidas dulces para cuidar tu corazón.

## BENEFICIOS DE CADA COMIDA



Comer carne, pescado, claras de huevo y pollo ayuda a la producción de sangre en tu bebé.



Comer zanahorias y vegetales de hojas verdes hacen que veas mejor y tengas una piel saludable.

## BENEFICIOS DE CADA COMIDA



El pan, arroz, la pasta, las frutas y vegetales te dan tu energía todos los días por eso es importante que comas esto a diario.



Comer leche, yogurt y brócoli hace tus dientes y huesos fuertes.

## RECUERDA

### LÁVATE LAS MANOS

Al lavarte bien las manos evitas muchas enfermedades, como diarrea, hepatitis, parásitos en tu cuerpo, influenza y muchas otras más. Siempre debes lavarte las manos antes de preparar la comida, antes de cocinar, antes de darle de comer a niños y niñas y antes que tú comas.



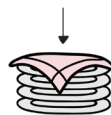
Siempre debes lavarte las manos después de ir al baño/letrina y después de cambiarle los pañales a tu bebé. Debes usar jabón o ceniza y frotártelos en las manos muchas veces junto con agua.

## RECUERDA

### LIMPIA TU COCINA

También es muy importante que laves los frastos y utensilios de cocina con agua y jabón. Luego debes taparlos para protegerlos de moscas e insectos.

Los alimentos que sobren debes guardarlos en un recipiente y también taparlos para protegerlos de insectos o cualquier tipo de hongo.



## RECUERDA

### FRIJOLAS Y TORTILLAS

Puedes comer diariamente frijoles y tortillas, solamente tienes que medir cada porción. Por cada tortilla que te vas a comer, ponte dos cucharadas de frijol para alimentarte mejor y que te deje más satisfecho. Con estas cantidades, le estás dando a tu cuerpo una mezcla de proteínas de buena calidad.



Para mejorar tu digestión es mejor remojar las frijoles 8 horas antes y cambiarles el agua al cocinarlos. Trata de evitar el uso de mantequilla o margarina. Es mucho mejor y saludable usar aceite de origen vegetal como canola o girasol.

## RECUERDA

### TOMA 8 VASOS DE AGUA HERVIDA O COLADA AL DÍA

El agua es el elemento principal para nuestro cuerpo, pues ayuda a mantener la temperatura natural y a transportar los nutrientes que comemos. Los 8 vasos que te recomendamos tomar al día pueden ser durante todo el día.



La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.

CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



## Recetario

Se cambió en color de la portada y contraportada para distinguirlo del folleto. Siempre con la misma paleta de color, pero variando estos mismos, obteniendo diferentes combinaciones en cada pieza. Se agregó en un principio una guía de las medidas para la comida en comparación con una mano. De esta manera, se les va a hacer más fácil comprender las cantidades que deben comer y usar como referencia su mano si no cuentan con tazas medidoras. Se le agregó también una sección de 'Refacción Mañana' entre el desayuno y el almuerzo y otra sección de 'Refacción Tarde' para comer entre el almuerzo y la cena, ya que el grupo objetivo si cuenta con esta costumbre de comida.

Al final del recetario, se le agregó aquí también la frase de los posters, para que esta misma sea un recordatorio y hagan conciencia sobre las consecuencias de la desnutrición durante el embarazo. En la contraportada, se le agregó el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula al centro, bajo al logotipo de Nutre.

### Antes

# RECETARIO

UNA GUÍA PARA LA PREPARACIÓN DE TUS COMIDAS





Durante tu embarazo debes de cuidar lo que comes para poder darle a tu bebé la mejor alimentación y el mejor crecimiento que pueda tener. Esto se logra por medio de una dieta balanceada, en la cual comes un poco de cada grupo alimenticio y logras nutrirte tanto a ti como a tu bebé.

En este recetario vas a encontrar varias ideas para cocinar en tu hogar alimentos saludables y balanceados. Puedes escoger el desayuno, almuerzo y cena que más te guste y crear una combinación de cada comida día a día.

## DESAYUNO

La comida más importante del día es el desayuno pues va a ser lo primero que comes en todo el día y luego de varias horas de dormir. Te da la energía de todo el día y es muy importante desayunar todos los días.



## DESAYUNO

### OPCIÓN 1: HUEVOS Y FRIJOL

- 1 vaso de atol
- 1 torta de huevo con 2 cucharadas de chirmol
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas



## DESAYUNO

### OPCIÓN 2: TAMALITOS

- 1 vaso de atol
- 2 tamalitos pequeños (o 1 grande)
- 4 cucharadas de frijol
- 1 cucharada o rodaja de queso



## DESAYUNO

### OPCIÓN 3: HUEVO CON BRÓCOLI

- 1 vaso de atol
- 1 huevo revuelto con brócoli o guisquil
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas



## ALMUERZO

El almuerzo también tiene una gran importancia en nuestro día a día pues nos da las energías para seguir trabajando y poder terminar el día bien. Debe de tener calorías, nutrientes y vitaminas.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 1: TORTITAS DE CARNE

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 2 tortitas de Protémás con chirmol o la salsa de tomate de tu preferencia
- 4 cucharadas de arroz frito
- 2 tortillas

Preparación tortitas Protémás:  
Remojar 1 sobre de Protémás en dos tazas de agua y dejar reposar por 15 minutos. Luego fríe el Protémás y forma las tortitas. Por último, pasarlas por miga de pan y freirlas de nuevo en aceite caliente de ambos lados hasta que estén listas.

\* Puedes agregarle media taza de puré.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 2: CALDO DE POLLO CON FIDEOS

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 1 pedazo de pollo, gallina o carne con hierbas (espinaca, hierbabuena o chipilín)
- Media taza de fideos cocidos
- Media taza de brócoli cocido
- 2 tortillas

Preparación:  
Deja reposar el pollo, gallina o carne con hierbas en la olla y agrega los fideos cuando ya estén listos. Al mismo tiempo, coce la media taza de brócoli y sírvelos.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 3: ESPINACA CON PROTÉMÁS

- 1 sobre de Protémás
- 1 papa mediana
- 1 manojo de espinaca
- 3 cucharadas de harina CSB
- Media taza de aceite
- Sal al gusto
- 2 cebollas
- 2 tazas de agua

Preparación:  
Remoja el Protémás en las 2 tazas de agua y deja reposar por 15 minutos. Lava, limpia y pon a sudar las hojas de espinaca por 5 minutos hasta que estén suaves. Retíralas del fuego y picólas. Luego agrega el Protémás y espolvoreale la harina. En caso de que estuviera muy seco, agrega más agua. Por último, agregale sal.



## CENA

La cena es importante ya que después de comerla nos vamos a dormir por mucho tiempo y el cuerpo necesita esta comida para sobrevivir mientras pasa la noche. Es la mayor cantidad de tiempo en la que el cuerpo para sin comer ni tomar nada entonces es importante que comamos para aguantar este tiempo sin comida.



## CENA

### OPCIÓN 1: PURÉ DE ELOTE Y BERRO

- Media taza de agua
- Media cucharada de aceite
- 1/4 de unidad de elote
- 1 cucharada de harina CSB
- 1 cucharada de hojas de Berro
- 1 pizca de sal

Preparación:  
Lava bien todos los vegetales y pon a cocer el berro y elote. Licúa o machoca todos los ingredientes y luego colócala en el fuego para deshacer el CSB con agua. Pon todo a hervir por 5 minutos y listo.

\* Si está muy espeso puedes agregarle más agua.  
\* Puedes usar cualquier otra hierba



## CENA

### OPCIÓN 2: TAMALITOS

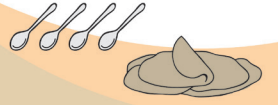
- 2 tamalitos
- 2 cucharadas de frijol para cada tamalito (un total de 4 cucharadas)
- Media taza de verduras cocidas (como tomate, guisquil, zanahoria, otros)



## CENA

### OPCIÓN 3: FRIJOLES

- 1 vaso de atol
- 4 cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierbabuena o chipilín)
- 2 tortillas



## Después

## RECETARIO

PREPARA COMIDAS SALUDABLES TODOS LOS DÍAS



Durante tu embarazo debes de cuidar lo que comes para poder darle a tu bebé la mejor alimentación y el mejor crecimiento que pueda tener. Esto se logra por medio de una dieta balanceada, en la cual comes un poco de cada grupo alimenticio y logras nutrírte tanto a ti como a tu bebé.

En este recetario vas a encontrar varias ideas para cocinar en tu hogar alimentos saludables y balanceados. Puedes escoger el desayuno, almuerzo y cena que más te guste y crear una combinación de cada comida día a día.

## MEDIDAS

Así puedes medir las porciones de tus alimentos, con tus manos.



Media taza la mides con el puño de tu mano cerrada



Una porción de carne la mides con la palma de tu mano

## MEDIDAS

Así puedes medir las porciones de tus alimentos, con tus manos.



La cantidad de verduras la mides con lo que cabe en tus dos manos



La cantidad de grasa o aceite la mides con tu dedo

## DESAYUNO

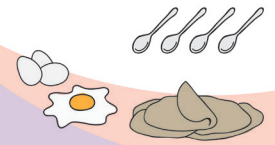
La comida más importante del día es el desayuno pues va a ser lo primero que comes en todo el día y luego de varias horas de dormir. Te da la energía de todo el día y es muy importante desayunar todos los días.



## DESAYUNO

### OPCIÓN 1: HUEVOS Y FRIJOL

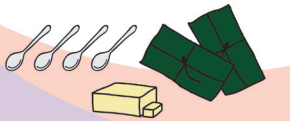
- 1 vaso de atol
- 1 huevo estrellado con 2 cucharadas de chirmol
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas



## DESAYUNO

### OPCIÓN 2: TAMALITOS

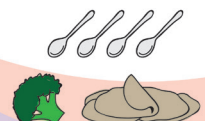
- 1 vaso de atol
- 2 tamalitos pequeños (o 1 grande)
- 4 cucharadas de frijol
- 1 cucharada o rodaja de queso



## DESAYUNO

### OPCIÓN 3: HUEVO CON BRÓCOLI

- 1 vaso de atol
- 1 huevo revuelto con brócoli o guisquil
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas



## REFACCIÓN MAÑANA

Es importante que tengas una refacción entre el desayuno y almuerzo.

- 1 fruta

- \* Si comes una fruta grande, como la sandía puedes medirla como una taza.
- \* Puedes comer tu fruta preferida.
- \* Puedes variar de fruta cada día.



## ALMUERZO

El almuerzo también tiene una gran importancia en nuestro día a día pues nos da las energías para seguir trabajando y poder terminar el día bien. No deben faltar las verduras y vegetales en tu almuerzo.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 1: TORTITAS DE CARNE

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 2 tortitas de Protémás con chirmol o la salsa de tomate de tu preferencia
- 4 cucharadas de arroz
- 2 tortillas
- 1 taza de verduras o vegetales

Preparación tortitas Protémás: Remojar 1 sobre de Protémás en dos tazas de agua y dejar reposar por 15 minutos. Luego frie el Protémás y forma las tortitas. Por último, pasárlas por miga de pan y freírlas de nuevo en aceite caliente de ambos lados hasta que estén listas.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 2: CALDO DE POLLO CON FIDEOS

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 1 pedazo de pollo, gallina o carne con hierbas (espinaca, hierbabuena o chipilín)
- Media taza de fideos cocidos
- Media taza de brócoli cocido
- 2 tortillas

Preparación: Deja reposar el pollo, gallina o carne con hierbas en la olla y agrega los fideos cuando ya estén listos. Al mismo tiempo, cocé la media taza de brócoli y sírvelos.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 3: ESPINACA CON PROTEMÁS

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1 sobre de Protémás  | 1 papa mediana         |
| 1 manojo de espinaca | 3 cucharadas de harina |
| Media taza de aceite | Sal al gusto           |
| 2 cebollas           | 2 tazas de agua        |

**Preparación:**  
Remoja el Protémás en las 2 tazas de agua y deja reposar por 15 minutos. Lava, limpia y pon a sudar las hojas de espinaca por 5 minutos hasta que estén suaves. Retíralas del fuego y picalas. Luego agrega el Protémás y espolvoreale la harina. En caso de que estuviera muy seco, agrega más agua. Por último, agregale sal.



## REFACCIÓN TARDE

Es importante que tengas una refacción entre el almuerzo y la cena.

- 1 vaso de atol
- 1 tortilla
- 2 cucharadas de frijol



## CENA

La cena es importante ya que después de comerla nos vamos a dormir por mucho tiempo y el cuerpo necesita esta comida para sobrevivir mientras pasa la noche. Es la mayor cantidad de tiempo en la que el cuerpo para sin comer ni tomar nada entonces es importante que comamos para aguantar este tiempo sin comida.



## CENA

### OPCIÓN 1: PURÉ DE ELOTE Y BERRO

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| Media taza de agua            | Media cucharada de aceite |
| 1/4 de unidad de elote        | 1 cucharada de harina     |
| 1 cucharada de hojas de Berro |                           |
| 1 pizca de sal                |                           |

**Preparación:**  
Lava bien todos los vegetales y pon a cocer el berro y elote. Licúa o machaca todos los ingredientes y luego coloca en el fuego para deshacer la harina con agua. Pon todo a hervir por 5 minutos y listo.

- \* Si esta muy espeso puedes agregarle más agua.
- \* Puedes usar cualquier otra hierba



## CENA

### OPCIÓN 2: TAMALITOS

- 2 tamalitos
- 2 cucharadas de frijol para cada tamalito (un total de 4 cucharadas)

Media taza de verduras cocidas (como tomate, zanahoria, otros)



## CENA

### OPCIÓN 3: FRÍJULES

- 1 vaso de atol
- 4 cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierbamora o chipilin)
- 2 tortillas



La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.

CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA

 nutre



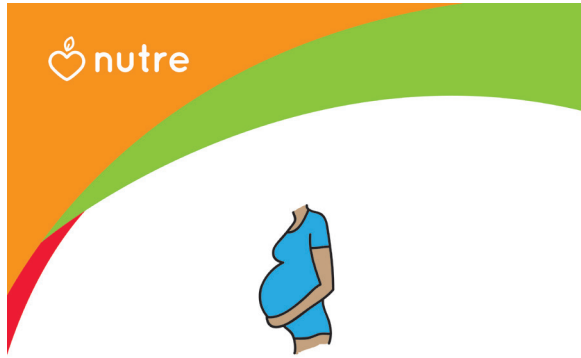
## Posters

Hicieron sugerencias de no colocar las ilustraciones con opacidad y en el fondo del texto, ya que cuesta que se entiendan a distancia, entonces se realizaron varios cambios en base a ello. Se colocó la misma ilustración en la parte superior sin opacidad y luego la pregunta '¿Sabías qué?' para que el texto no se viera tan cargado y difícil de leer. Con la tipografía seleccionada para los subtítulos se respondió a esa pregunta logrando un resultado más dinámico con la combinación de tipografías y una diagramación del contenido más fácil de leer. Se colocó la frase en una tipografía más negrilla para que resaltara más y al igual que las demás piezas, se colocó el logotipo de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula en la parte inferior derecha.

Antes



Después



## ¿SABÍAS QUÉ?

**Tú eres quién  
le puede dar una  
vida saludable  
a tu hijo.**

La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.

CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



## ¿SABÍAS QUÉ?

**El vínculo que  
tienes con tu bebé  
es tanto físico  
como emocional.**

La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.

CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



## ¿SABÍAS QUÉ?

**Los alimentos que  
comes ayudan  
al crecimiento  
de tu bebé.**

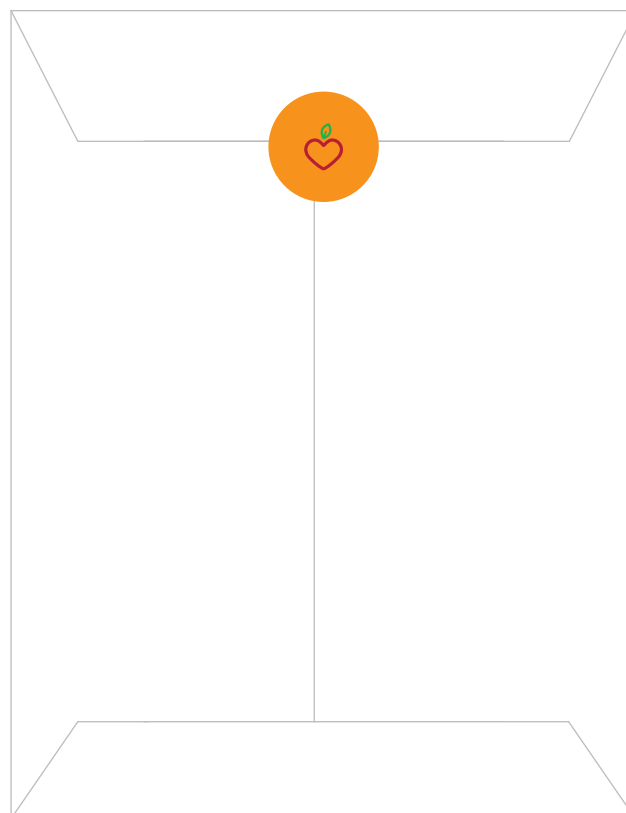
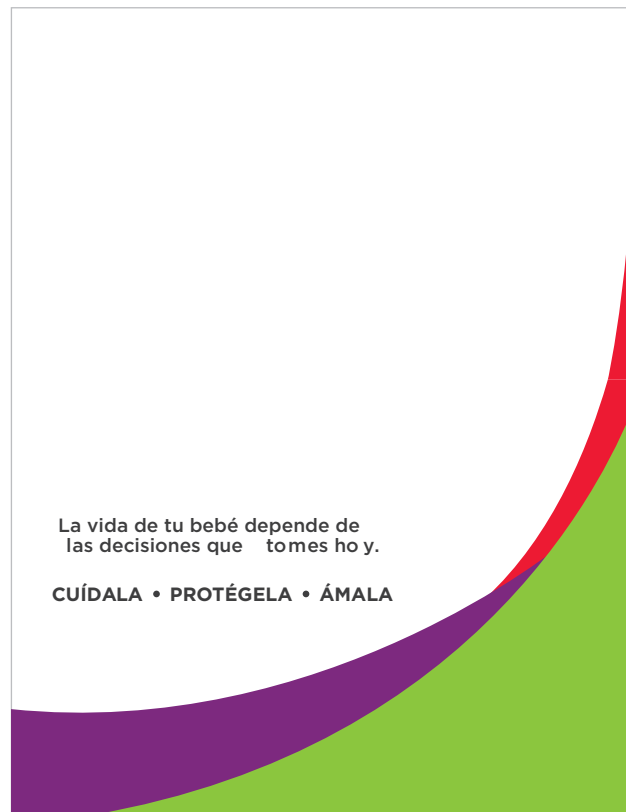
La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.

CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



## Folder

Se tomó en cuenta la sugerencia de los diseñadores gráficos de crear un folder para entregar las piezas de una forma organizada y facilitar su transporte. Se diseñó el troquel de un folder manila bajo la misma línea gráfica que el resto de materiales gráficos. Como método de cierre se diseñó una calcomanía con el ícono del identificador de la marca.





### 5.6.3 PROPUESTA FINAL

En base al concepto 'Creando una vida saludable' y a los objetivos del proyecto los cuales son educar a las mujeres embarazadas en que consiste una buena alimentación durante el embarazo, educarlas sobre las causas y consecuencias de una mala alimentación, informarles sobre las cantidades necesarias que deben comer y crear conciencia en ellas sobre la importancia que es una buena alimentación durante el embarazo, se diseñaron los materiales a entregar. A continuación, se presenta la propuesta final de diseño de los mismos.

#### 5.6.3.1 PALETA DE COLOR

La utilización de los colores cuenta con una gran importancia en el diseño gráfico, ya que éstos tienen el poder de llamar o no la atención del grupo objetivo, transmitir ciertos sentimientos y brindarles dinamismo a las piezas. El objetivo de las piezas es educar e informar a las mujeres embarazadas sobre su alimentación durante el embarazo, por ende, se seleccionó una paleta de colores que ayudaran a transmitir el mensaje.

Esta paleta de color ayuda a transmitir el mensaje deseado de una forma más clara y a la vez llamativa para las mujeres embarazadas. Representa el amor de madre, nutrición, salud y vida. El color morado representa a la mujer, el color rojo representa nutrición y amor, el cual en este caso es el amor de madre, el color verde representa la naturaleza, salud y vida y el color anaranjado es llamativo y refleja las emociones fuertes, las cuales se enfocan en darle una nueva vida a un ser humano. El color gris oscuro se utiliza como neutralizador y es aplicado en los textos de las piezas. En cada pieza se utiliza una combinación distinta para diferenciarlas una de la otra.



**PANTONE 5035 C**

**C:** 10%  
**M:** 24%  
**Y:** 18%  
**K:** 0%

**R:** 225  
**G:** 194  
**B:** 191



**PANTONE 2612 C**

**C:** 62%  
**M:** 100%  
**Y:** 14%  
**K:** 2%

**R:** 123  
**G:** 40  
**B:** 126



**PANTONE 1788 C**

**C:** 0%  
**M:** 100%  
**Y:** 85%  
**K:** 0%

**R:** 237  
**G:** 26  
**B:** 52



**PANTONE 368 C**

**C:** 50%  
**M:** 0%  
**Y:** 100%  
**K:** 0%

**R:** 140  
**G:** 198  
**B:** 62



**PANTONE 144 C**

**C:** 0%  
**M:** 50%  
**Y:** 100%  
**K:** 0%

**R:** 247  
**G:** 147  
**B:** 29



**PANTONE 446 C**

**C:** 0%  
**M:** 0%  
**Y:** 0%  
**K:** 90%

**R:** 64  
**G:** 64  
**B:** 65



### 5.6.3.2 TIPOGRAFÍA

---

Se seleccionaron distintas tipografías para brindarle jerarquía y una mejor organización al contenido. A pesar que sean tipografías distintas, todas son san serif para una mejor comprensión. Para los títulos se utiliza la tipografía 'Alberto', ya que cuenta con su alfabeto en mayúsculas y es una tipografía notoria. Tiene un grosor mayor a las demás y llama la atención mucho más que el resto de las tipografías seleccionadas.

Para los subtítulos se seleccionó la tipografía 'Gotham', también sans serif, pues es una tipografía simple, fácil de entender y cuenta con mucha presencia debido a su gran variedad de versiones. Para el resto del contenido se utiliza la tipografía 'Questrial' pues facilita la lectura del grupo objetivo, es simple y limpia.

**AA**

#### **ALBERTO - TÍTULOS**

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890**

**Aa**

#### Gotham Book - Subtítulos

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890

**Aa**

#### Questrial - Texto

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890

### 5.6.3.3 IDENTIFICADOR DE CAMPAÑA

---

Se creó un identificador de campaña con el objetivo que las mujeres embarazadas categoricen los materiales que les entregan en el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula. En algunos casos, se les brinda varios tipos de materiales dependiendo de las necesidades de las mujeres, por lo tanto, con el identificador de campaña podrán reconocer que el contenido en estas piezas es para su alimentación durante el embarazo.

Se utilizó un ícono que representa el amor de madre y la nutrición por medio de una manzana, la cual se reemplazó el cuerpo por un corazón. Los colores logran que se reconozca el ícono como una manzana y representan salud, vida y amor.



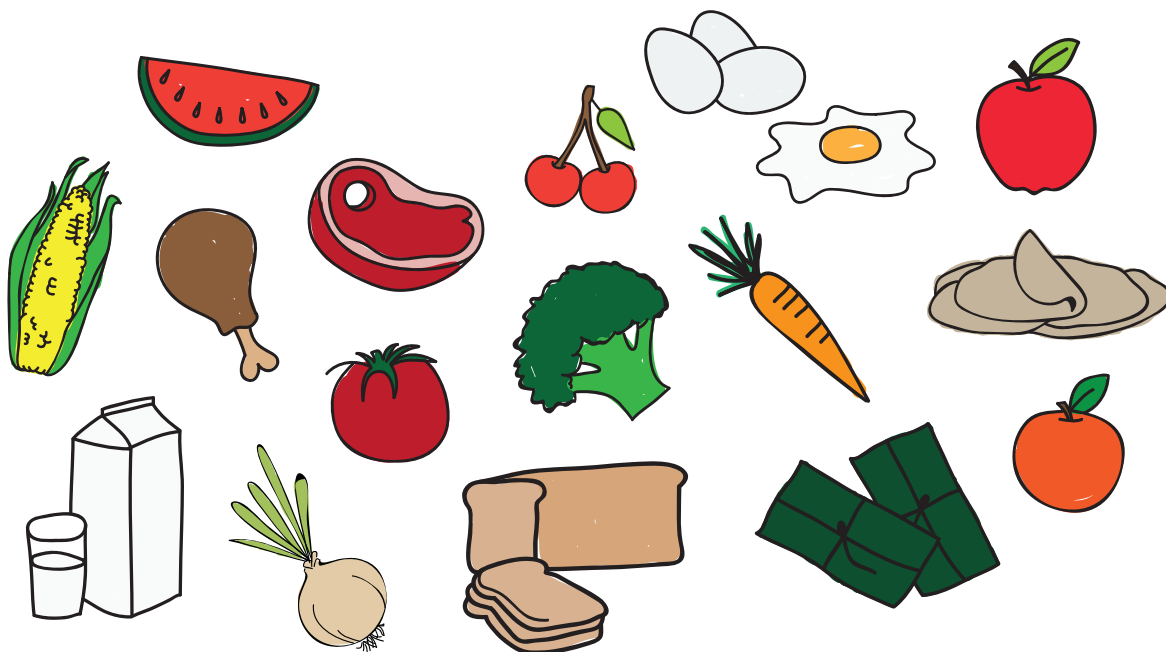
### 5.6.3.4 ELEMENTOS GRÁFICOS

Todas las piezas cuentan con un diseño de elementos gráficos que representan el identificador de campaña como soporte al contenido. Estos elementos se crearon con base en una sobre posición del corazón del identificador de campaña sobre una esquina del formato. La esquina y posición de los elementos varían dependiendo de la pieza.



### 5.6.3.5 ILUSTRACIONES

Se diseñaron varias ilustraciones de los distintos tipos de alimentos que deben comer con el propósito de representar visualmente el contenido escrito, como soporte y para mayor facilidad de comprensión en la lectura. Las ilustraciones son creadas con bordes negros para que sean fáciles de entender y funcionen como apoyo al texto de las piezas.

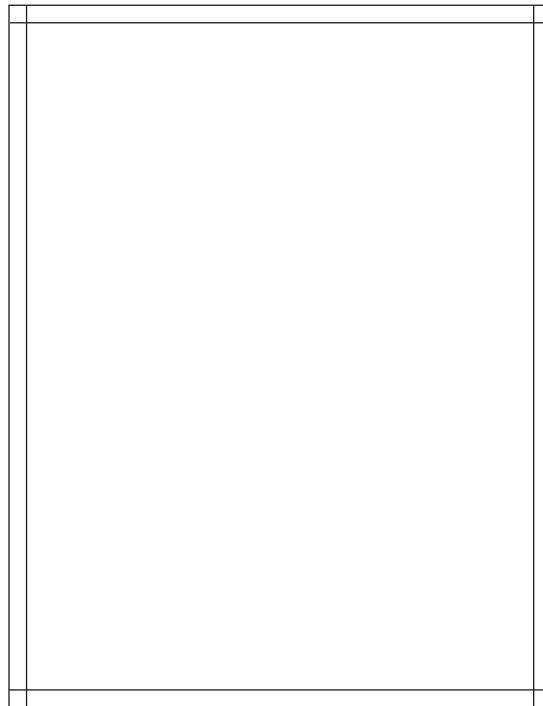


### 5.6.3.6 FORMATOS

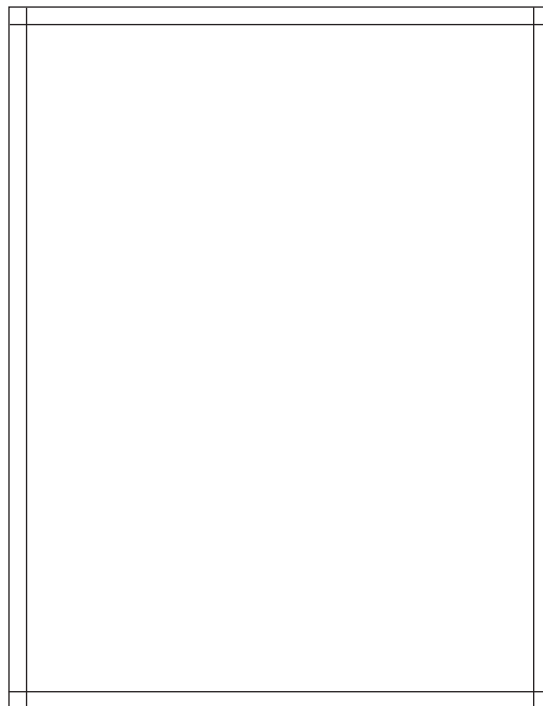
---

El formato de los materiales gráficos a entregar debe ser versátiles y fácil de trasportar y guardar para el uso de los mismos con el grupo objetivo. Se seleccionaron diferentes tamaños para cada material debido a su contenido e información, siempre tomando en cuenta la legibilidad y comprensión para facilitar la lectura a las mujeres embarazadas.

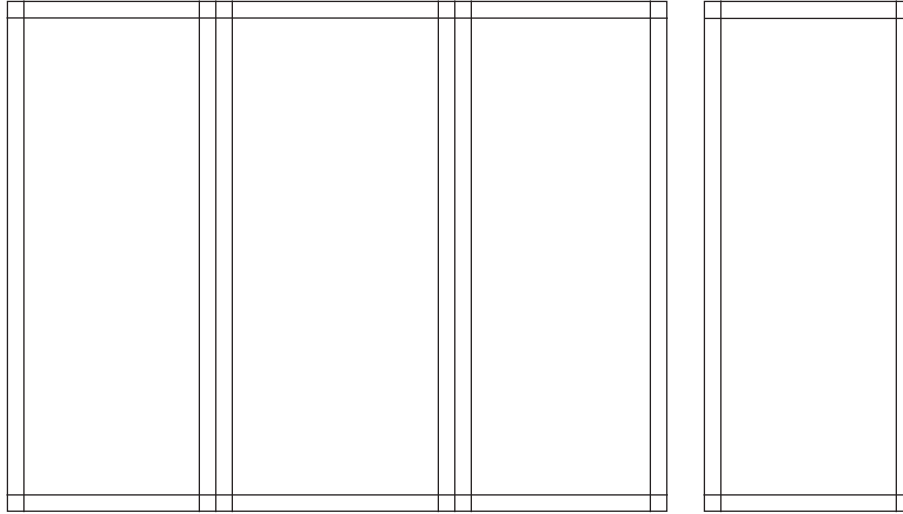
La ficha de control tiene un formato carta, 8.5x11" impresión solo tiro.



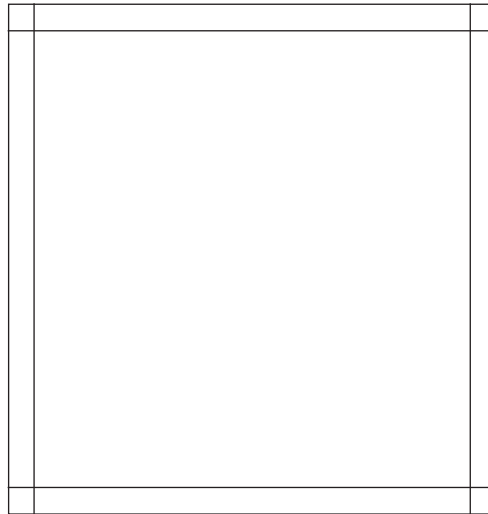
El afiche tiene un formato carta, 8.5x11", impresión solo tiro.



El trifoliar abierto de manera horizontal tiene un formato carta, 8.5x11", impresión tiro y retiro con dos dobleces. Cerrado su formato es de 8.5x3.67".



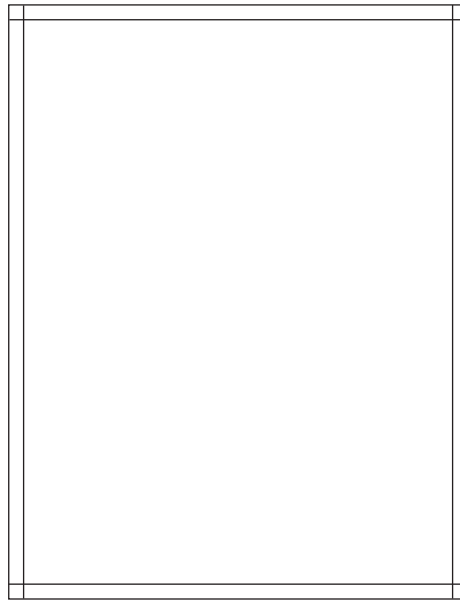
El folleto tiene un formato de 7x7" cerrado, impresión tiro y retiro.



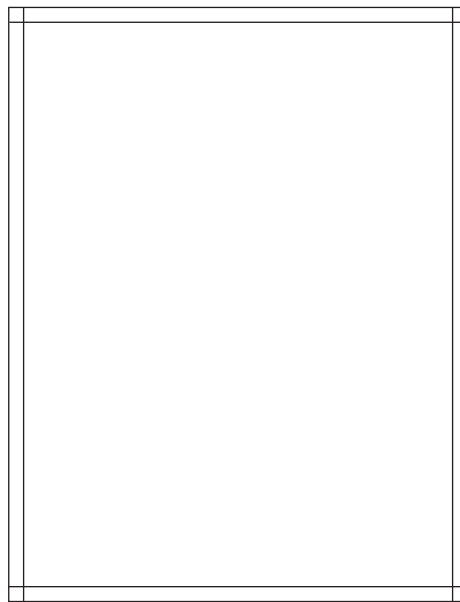
El recetario tiene un formato de 8x5.5" cerrado, impresión tiro y retiro.



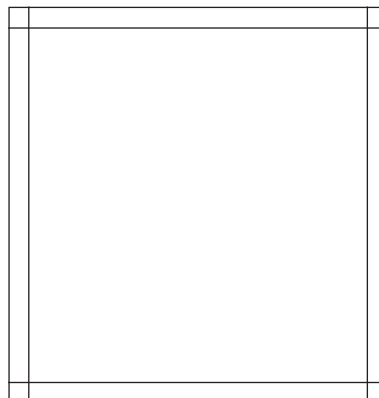
Los posters tienen un formato tabloide, de 11x17", impresión solo tiro.



El folder tiene un formato de 9x11.5" cerrado, impresión solo tiro. El tamaño del troquel completo es de 19x15".



La calcomanía cuenta con un formato de 2x2", impresión solo tiro.



### 5.6.3.7 SUSTRATOS

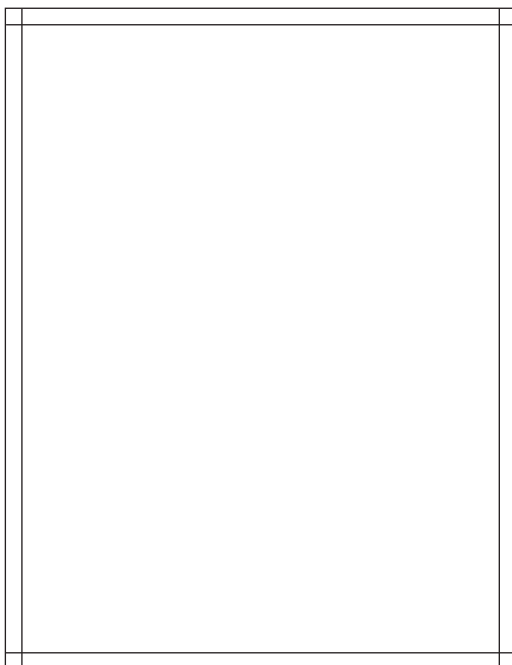
La importancia y función de los sustratos en los materiales gráficos a entregar es su durabilidad. Estos deben ser resistentes a su uso constante, aptos para el presupuesto del Centro de Salud sin obviar la calidad del mismo.

La Ficha de Control será impresa en papel bond, ya que es para la nutricionista y doctores que lleven el control de sus pacientes. Para el Afiche se utilizará papel Husky, ya que tiene como objetivo que las mujeres embarazadas lo consulten constantemente para ver las porciones que deben comer, ya sea que lo coloquen o peguen en su cocina. El Trifoliar se imprimirá en papel Couché, ya que cuenta con dobleces, es liviano, pero cuenta con mayor durabilidad y versatilidad. El Folleto y el Recetario también serán impresos en papel Couché ya que irá compaginado y de esta manera es más fácil su uso y con durabilidad ya que el recetario lo estarán consultando constantemente. Para los Posters se utilizará papel Husky, ya que cuenta con un grosor más grande y brillo, a comparación del papel Opalina. Esto permitirá que el diseño se vea de calidad y se podrá pegar fácil a la pared sin afectar el papel. El Folder será impreso en papel Couché ya que es un papel liviano y de alta duración. La Calcomanía será impresa en papel Adhesivo blanco debido a su funcionalidad.

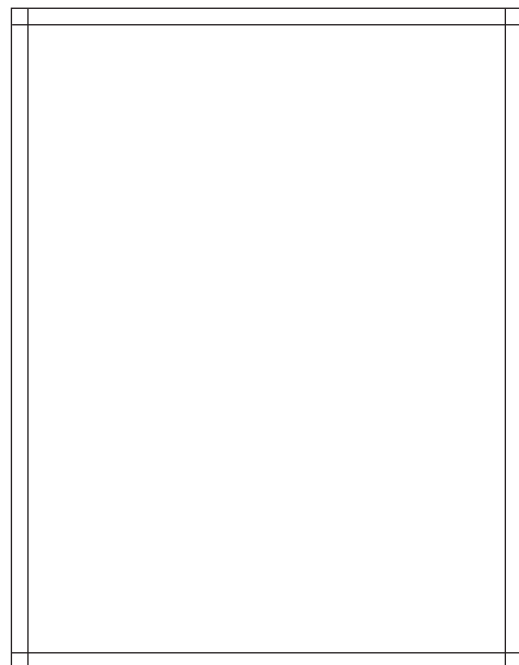
Los márgenes utilizados son:

- Ficha de Control, 0.25"
- Afiche, 0.25"
- Trifoliar, 0.25"
- Folleto, 0.5"
- Recetario, 0.5"
- Posters, 0.25"
- Folder, 0.25"
- Calcomanía, 0.25"

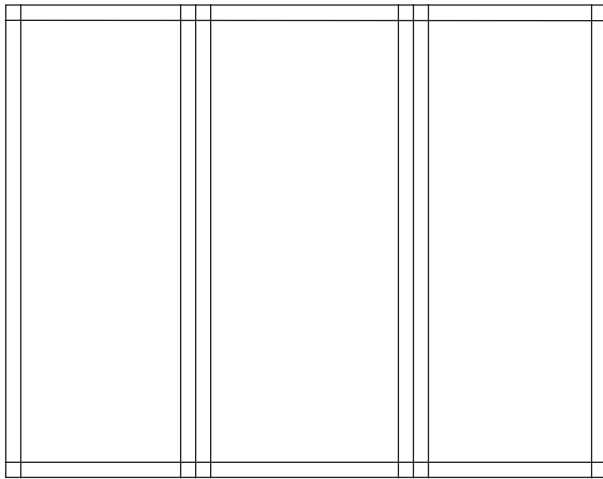
Retícula para Ficha de Control



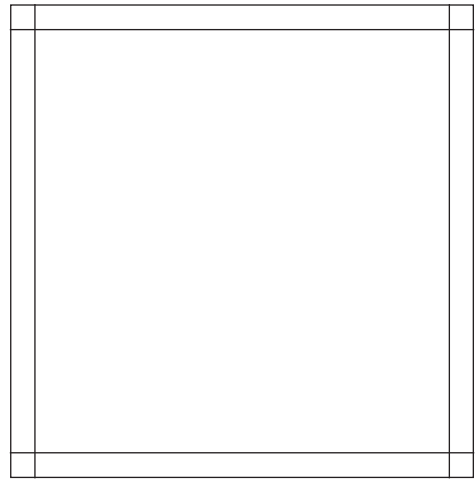
Retícula para Afiche



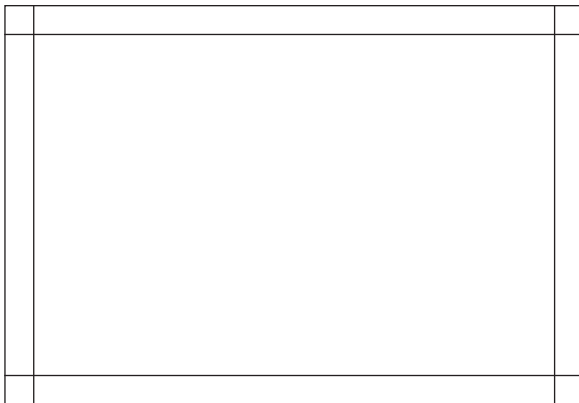
Retícula para Trifoliar



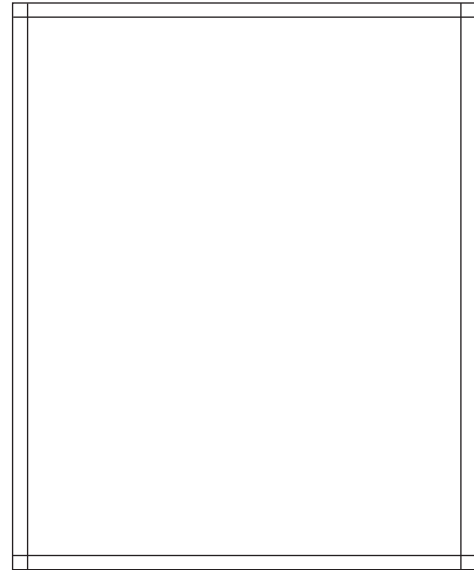
Retícula para Folleto



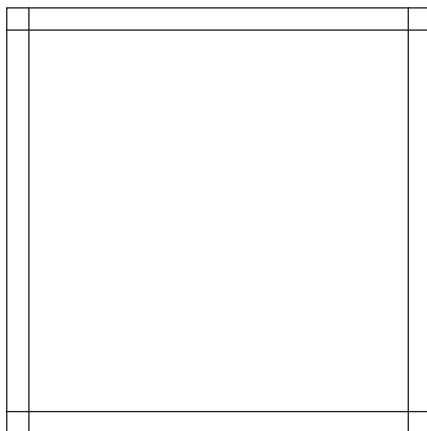
Retícula para Recetario



Retícula para Posters



Retícula para Calcomanía



### 5.6.3.8 PIEZAS FINALES

A continuación, se presentan las piezas finales de todos los materiales a entregar para el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula para las mujeres embarazadas con el propósito de educarlas e informarlas sobre la importancia de la alimentación durante el periodo de gestación.

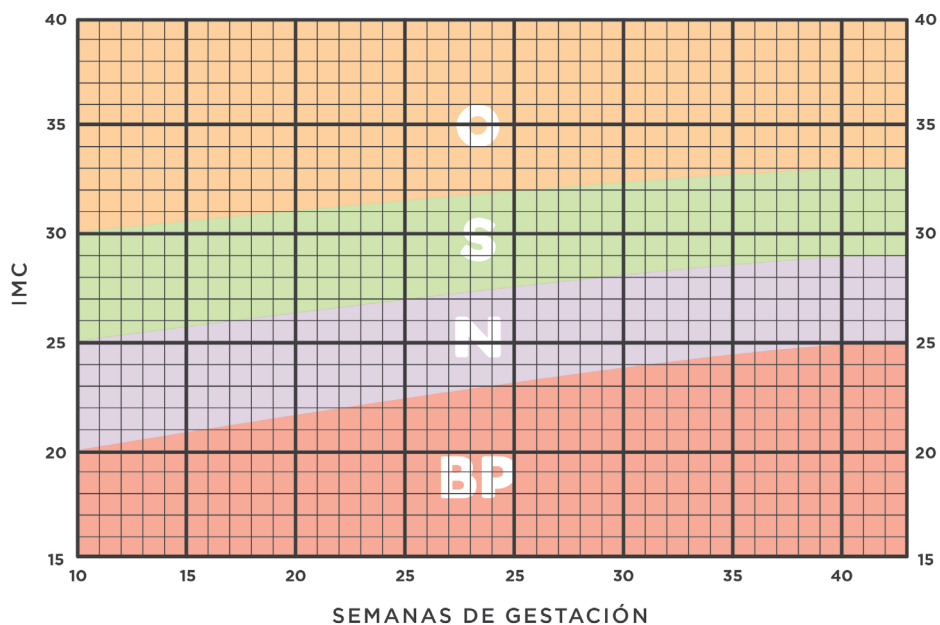
#### Ficha de Control

Dirigida a los nutricionistas y doctores del centro de salud, tiene como funcionalidad mantener el récord y datos importantes de las mujeres embarazadas cada vez que asistan a su cita para identificar como se han nutrido y alimentado durante todo el proceso de gestación. Su objetivo es informar sobre el estado nutricional de las mujeres embarazadas y el proceso que ha llevado el mismo durante este período de tiempo.



NOMBRE _____					EDAD _____	
FECHA						
PESO (lbs.)						
SEMANAS DE EMBARAZO						

EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LA EMBARAZADA SEGÚN ÍNDICE MASA CORPORAL



CLASIFICACIÓN SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL

- N** Normal
- S** Sobrepeso
- BP** Bajo Peso
- O** Obesa





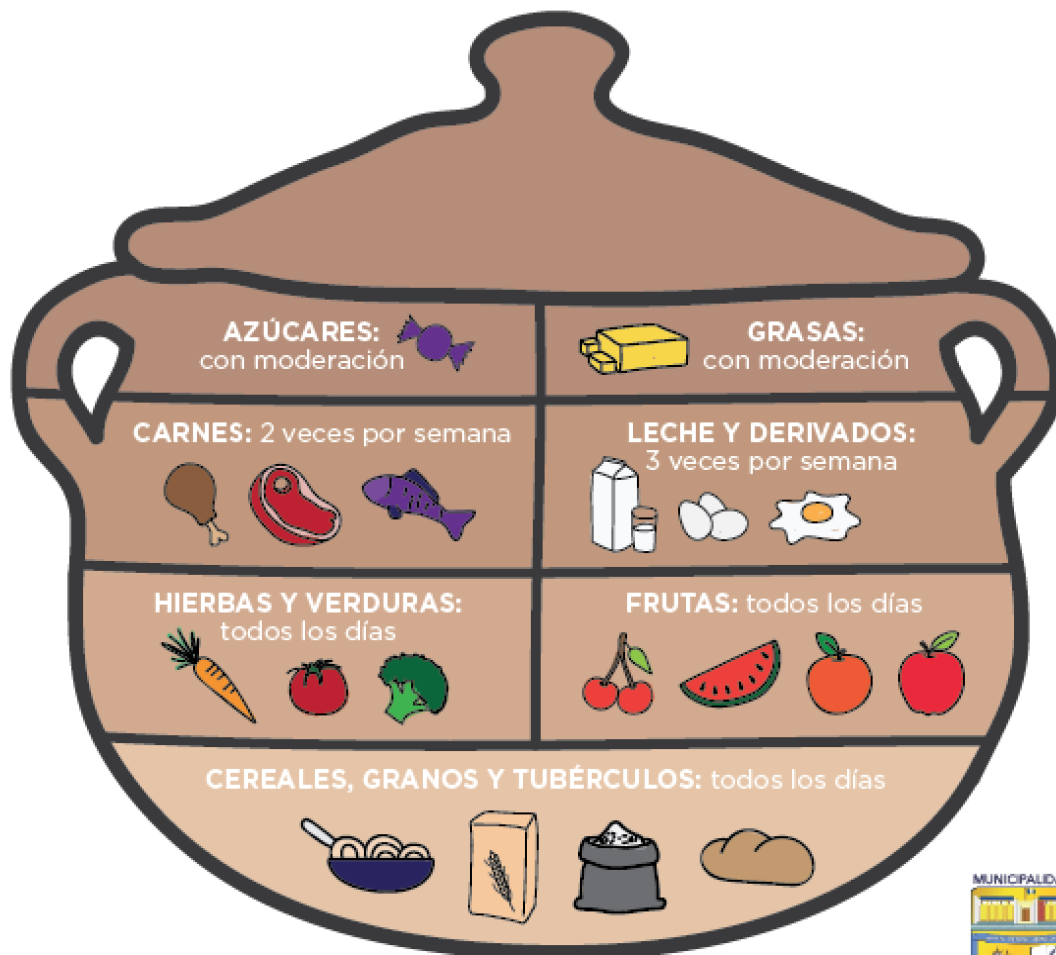
## Afiche

Esta pieza está dirigida a las mujeres embarazadas, para que se lleven a su casa y la consulten cada vez que crean necesario. Cuenta con la Olla Familiar, la cual brinda la información sobre las cantidades que deben adquirir de cada grupo alimenticio. Esto las ayudará como una guía a la hora de preparar sus alimentos y como recordatorio sobre qué alimentos deben consumir todos los días.



# ¿CUÁNTO DEBO COMER?

Es importante que durante tu embarazo comas lo necesario para que tu bebé pueda nacer saludable. Con la olla familiar te puedes guiar para ver cuántas veces al día puedes comer cada grupo de comida.



## Trifoliar

Esta pieza tiene como objetivo educar a las mujeres embarazadas sobre las causas y consecuencias que pueden llegar a existir si cuentan con una mala alimentación durante el período de gestación, como les afecta tanto a ellas como al bebé. Cuenta con recomendaciones para alimentarse bien durante este período y qué hacer para evitar estas consecuencias que pueden llegar a suceder.

### RECOMENDACIONES PARA ALIMENTARTE BIEN EN EL EMBARAZO

- No hagas una dieta mientras estés embarazada.
- Sólo toma los medicamentos que tu doctor te indique.
- Visita mensualmente tu centro de salud.
- Come frutas y verduras.
- No bebas alcohol ni fumes.

- Evita comidas crudas ya que es más probable que tengan bacterias.
- No tomes café ya que en grandes cantidades puede llegar a afectar a tu bebé.
- Fíjate en tu pesocada mes del embarazo.

### PORQUÉ DEBES DE COMER BIEN EN TU EMBARAZO



### ¿SABÍAS QUE?



Todo lo que tu comes cuando estás embarazada, tu bebé también lo está comiendo. Esto no significa que debes de comer el doble o por dos personas, solamente que debes de comer sano para obtener energía.

Necesitas tener mucho cuidado cada vez que comes, para darle las mejores opciones a tu bebé para que crezca y nazca como un bebé saludable y energético.

#### CAUSAS:

- Comer pocas veces al día.
- No comer frutas y verduras.
- Fumar o beber.

#### CONSECUENCIAS:

- Desnutrición.
- No se llega a formar su cuerpo por completo.
- Huesos frágiles.
- Complicaciones respiratorias y/o visuales.

Para evitar estos problemas, te recomendamos seguir la olla familiar y conocer más sobre las cantidades de cada grupo de comida que debes de comer cada día.


Cada grupo de comida cuenta con objetivos diferentes para mantener tu cuerpo funcionando de una forma saludable.



## Folleto

Tiene como objetivo educar e informar a las mujeres embarazadas sobre cómo llevar a cabo una buena y sana alimentación durante el embarazo. Cuenta con información más detallada sobre la Olla Familiar, los beneficios de los alimentos y hábitos que deben adquirir que aportan a una buena nutrición.

**PORQUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**



Para lograr tener una buena alimentación y una vida saludable es importante conocer las características que cada comida tiene para tu cuerpo. Por medio de esta guía aprenderás más sobre la olla familiar, los beneficios de cada comida y hábitos que debes practicar todos los días.

**LA OLLA FAMILIAR**



**LA OLLA FAMILIAR**

**CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS**  
Este grupo de comidas la debes de comer en los fres tiempos de comida, todos los días de la semana para que te mantengas con energía.

**HIERBAS Y VERDURAS / FRUTAS**  
Este grupo también es importante que lo comas todos los días ya que te ayudan a tener una buena digestión, mantener tu peso y mantener tu cuerpo saludable.

**CARNES**  
En este grupo se incluye todo tipo de carnes y se debes comer dos veces por semana ya que evita la anemia y la desnutrición.

**LECHE Y DERIVADOS**  
En este grupo incluye todos los derivados de la leche como el yogurt, queso, huevos, Incopinina, etc. Debes de comerlo tres veces por semana y ayudan al crecimiento en los niños.

**AZÚCARES / GRASAS**  
Debes tratar de comer menos margarina, manteca, frituras y comidas dulces para cuidar tu corazón.

**BENEFICIOS DE CADA COMIDA**

Comer carne, pescado, claras de huevo y pollo ayuda a la producción de sangre en tu bebé.

Comer zanahorias y vegetales de hojas verdes hacen que veas mejor y tengas una piel saludable.

**BENEFICIOS DE CADA COMIDA**

El pan, arroz, la pasta, las frutas y vegetales te dan tu energía todos los días por eso es importante que comas esto a diario.

Comer leche, yogurt y brócoli hace tu dientes y huesos fuertes.

**RECUERDA**

**LÁVATE LAS MANOS**

Al lavarte bien las manos evitas muchas enfermedades, como diarrea, hepatitis, parásitos en tu cuerpo, influenza y muchas otras más. Siempre debes lavarte las manos antes de preparar la comida, antes de cocinar, antes de darle de comer a niños y niñas y antes que tu comas.



Siempre debes lavarte las manos después de ir al baño/retirina y después de cambiarle los pañales a tu bebé. Debes usar jabón o ceniza y frotarlas en las manos muchas veces junto con agua.

**RECUERDA**

**LIMPIA TU COCINA**

También es muy importante que laves los trastos y utensilios de cocina con agua y jabón. Luego debes taparlos para protegerlos de moscas e insectos.

Los alimentos que sobran debes guardarlos en un recipiente y también taparlos para protegerlos de insectos o cualquier tipo de hongo.



**RECUERDA**

**FRIJOLES Y TORTILLAS**

Puedes comer diariamente frijoles y tortillas, solamente tienes que medir cada porción. Por cada tortilla que te vas a comer, ponle dos cucharadas de frijol para alimentarte mejor y que te deje más satisfecho. Con estas cantidades, le estas dando a tu cuerpo una mezcla de proteínas de buena calidad.




Para mejorar tu digestión es mejor remojar los frijoles 8 horas antes y cambiarles el agua al cocinarlos. Trata de evitar el uso de mantequilla o margarina. Es mucho mejor y saludable usar aceite de origen vegetal como canola e girasol.

**RECUERDA**

**TOMA 8 VASOS DE AGUA HERVIDA O COLADA AL DÍA**


El agua es el elemento principal para nuestro cuerpo, pues ayuda a mantener la temperatura natural y a transportar los nutrientes que comemos. Los 8 vasos que te recomendamos tomar al día pueden ser durante todo el día.



**La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.**

**CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA**

**nutre**



## Recetario

El objetivo de esta pieza es enseñarles a las mujeres embarazadas las porciones necesarias y opciones de recetas saludables para su período de embarazo. Podrán consultar este recetario en sus casas a la hora de cocinar, pues cuenta con tres recetas de desayuno, almuerzo y cena. También cuenta con dos refacciones, ya que es importante que coman 5 veces al día.

# RECETARIO

PREPARA COMIDAS SALUDABLES TODOS LOS DÍAS




Durante tu embarazo debes de cuidar lo que comes para poder darle a tu bebé la mejor alimentación y el mejor crecimiento que pueda tener. Esto se logra por medio de una dieta balanceada, en la cual comes un poco de cada grupo alimenticio y logras nutrírte tanto a ti como a tu bebé.

En este recetario vas a encontrar varias ideas para cocinar en tu hogar alimentos saludables y balanceados. Puedes escoger el desayuno, almuerzo y cena que más te guste y crear una combinación de cada comida día a día.

## MEDIDAS

Así puedes medir las porciones de tus alimentos, con tus manos.



Media taza  
la mides con el  
puño de tu mano cerrada



Una porción de carne  
la mides con la  
palma de tu mano

## MEDIDAS

Así puedes medir las porciones de tus alimentos, con tus manos.



La cantidad de verduras  
la mides con  
lo que cabe en tus dos manos



La cantidad de grasa o aceite  
la mides con  
tu dedo

## DESAYUNO

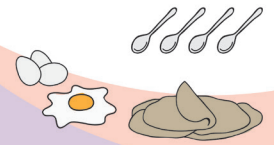
La comida más importante del día es el desayuno pues va a ser lo primero que comes en todo el día y luego de varias horas de dormir. Te da la energía de todo el día y es muy importante desayunar todos los días.



## DESAYUNO

OPCIÓN 1: HUEVOS Y FRIJOL

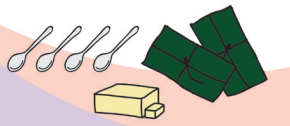
- 1 vaso de atol
- 1 huevo estrellado con 2 cucharadas de chimol
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas



## DESAYUNO

OPCIÓN 2: TAMALITOS

- 1 vaso de atol
- 2 tamalillos pequeños (o 1 grande)
- 4 cucharadas de frijol
- 1 cucharada o rodaja de queso



## DESAYUNO

OPCIÓN 3: HUEVO CON BRÓCOLI

- 1 vaso de atol
- 1 huevo revuelto con brócoli o guisquil
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas



## REFACCIÓN MAÑANA

Es importante que tengas una refacción entre el desayuno y almuerzo.

- 1 fruta

- \* Si comes una fruta grande, como la sandía puedes medirla como una taza.
- \* Puedes comer tu fruta preferida.
- \* Puedes variar de fruta cada día.



## ALMUERZO

El almuerzo también tiene una gran importancia en nuestro día a día pues nos da las energías para seguir trabajando y poder terminar el día bien. No deben faltas las verduras y vegetales en tu almuerzo.



## ALMUERZO

OPCIÓN 1: TORTITAS DE CARNE

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 2 tortitas de Protémás con chimol o la salsa de tomate de tu preferencia
- 4 cucharadas de arroz
- 2 tortillas
- 1 taza de verduras o vegetales

Preparación tortitas Protémás:

Remojar 1 sobre de Protémás en dos tazas de agua y dejar reposar por 15 minutos. Luego fríe el Protémás y forma las tortitas. Por último, pasadas por miga de pan y freídas de nuevo en aceite caliente de ambos lados hasta que estén listas.



## ALMUERZO

OPCIÓN 2: CALDO DE POLLO CON FIDEOS

- 1 vaso de refresco natural o agua
- 1 pedazo de pollo, gallina o carne con hierbas (espinaca, hierbamorera o chipilín)
- Media taza de fideos cocidos
- Media taza de brócoli cocido
- 2 tortillas

Preparación:

Deja reposar el pollo, gallina o carne con hierbas en la olla y agrega los fideos cuando ya estén listos. Al mismo tiempo, coce la media taza de brócoli y sírvelos.



## ALMUERZO

### OPCIÓN 3: ESPINACA CON PROTEMÁS

- 1 sobre de Protemás
- 1 manojo de espinaca
- Media taza de aceite
- 2 cebollas
- 1 papa mediana
- 3 cucharadas de harina
- Sal al gusto
- 2 tazas de agua

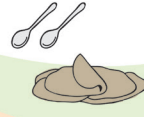
Preparación:  
Remoja el Protemás en las 2 tazas de agua y deja reposar por 15 minutos. Lava, limpia y pon a sudar las hojas de espinaca por 5 minutos hasta que estén suaves. Retíralas del fuego y picalas. Luego agrega el Protemás y espolvoreale la harina. En caso de que estuviera muy seco, agrega más agua. Por último, agregale sal.



## REFACCIÓN TARDE

Es importante que tengas una refacción entre el almuerzo y la cena.

- 1 vaso de atol
- 1 tortilla
- 2 cucharadas de frijol



## CENA

La cena es importante ya que después de comerla nos vamos a dormir por mucho tiempo y el cuerpo necesita esta comida para sobrevivir mientras pasa la noche. Es la mayor cantidad de tiempo en la que el cuerpo para sin comer ni tomar nada entonces es importante que comamos para aguantar este tiempo sin comida.



## CENA

### OPCIÓN 1: PURÉ DE ELOTE Y BERRO

- Media taza de agua
- 1/4 de unidad de elote
- 1 cucharada de hojas de Berro
- 1 pizca de sal
- Media cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina

Preparación:  
Lava bien todos los vegetales y pon a cocer el berro y elote. Licúa o machaca todos los ingredientes y luego coloca en el fuego para deshacer la harina con agua. Pon todo a hervir por 5 minutos y listo.

- \* Si esta muy espeso puedes agregarle más agua.
- \* Puedes usar cualquier otra hierba



## CENA

### OPCIÓN 2: TAMALITOS

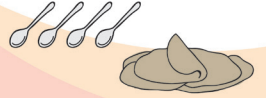
- 2 tamalitos
- 2 cucharadas de frijol para cada tamalito (un total de 4 cucharadas)
- Media taza de verduras cocidas (como tomate, guisquil, zanahoria, otros)



## CENA

### OPCIÓN 3: FRIJOLES

- 1 vaso de atol
- 4 cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierbamora o chipilin)
- 2 tortillas



La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.

CUÍDALA • PROTÉGELA • ÁMALA

nutre



## Posters

Estas piezas serán colocadas alrededor del centro de salud, con el objetivo que las personas que visiten el mismo hagan conciencia sobre la alimentación que deben obtener para dar a luz a un niño sano. Se les podrá llegar a las mujeres embarazadas que visiten el centro sin necesariamente ir a consulta, al igual que al resto de pacientes para que lo tomen en cuenta en futuras ocasiones y se preocupen tanto por su salud como por la del bebé.



### ¿SABÍAS QUÉ?

**Tú eres quién  
le puede dar una  
vida saludable  
a tu hijo.**

La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.  
CÚIDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



### ¿SABÍAS QUÉ?

**El vínculo que  
tienes con tu bebé  
es tanto físico  
como emocional.**

La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.  
CÚIDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



### ¿SABÍAS QUÉ?

**Los alimentos que  
comes ayudan  
al crecimiento  
de tu bebé.**

La vida de tu bebé depende de las decisiones que tomes hoy.  
CÚIDALA • PROTÉGELA • ÁMALA



## Folder

Este material es para poder hacer entrega de todos los materiales gráficos a las mujeres embarazadas de una forma organizada y evitar que se pierdan. El folder cuenta con la misma línea gráfica que el resto de materiales para mantener la unión dentro de los mismos con una calcomanía que cuenta con el ícono del identificador de campaña como método de cierre.



\*Como opción alternativa más económica, debido a la falta de recursos del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula se propone la compra de folder manila blanco tamaño carta en librerías para reducir los costos. Para mantener la línea gráfica, se propone solamente la impresión de la calcomanía como mismo método de cierre.





## 5.7 PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN

### 5.7.1 ESTRATEGIA E IMPLEMENTACIÓN DE MEDIOS

La selección de medios sobre los materiales gráficos de Nutre se realizó en función a las características del grupo objetivo y de la institución, el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula y sus recursos.

Como estrategia de implementación, se le hará entrega de los materiales a los profesionales del centro de salud para que ellos se los entreguen a las mujeres embarazadas cuando lleguen a su cita. Al entregarles estos materiales las mujeres embarazadas, les darán una breve explicación sobre lo que trata cada uno y para que les va a servir para llamar la atención de las mujeres y crear conciencia. Se le hará entrega de los siguientes materiales dentro del folder diseñado: afiche, trifoliar, folleto y recetario.

La ficha de control será repartida por los profesionales del centro de salud a la nutricionista para que lleve el control de sus pacientes. Los posters, serán colocados por el personal de administración del centro de salud alrededor del mismo, para que lo vean las personas que lo visiten.

### 5.7.2 PRESUPUESTO DE DISEÑO E IMPRESIÓN

#### 5.7.2.1 PRESUPUESTO DE DISEÑO

A continuación, se desglosa el presupuesto de diseño destinada al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula con el objetivo de presentar los precios en base a la propuesta de diseño. (Ver Anexos, Cotización Diseño).

Tabla No. 3: Presupuesto de Diseño

<b>MATERIALES GRÁFICOS</b>	<b>PRECIO</b>
Logotipo	Q3,500.00
Ilustraciones	Q6,000.00
Ficha de Control	Q700.00
Trifoliar	Q2,500.00
Afiche	Q1,000.00
Folleto	Q5,000.00
Recetario	Q7,500.00
3 Posters	Q1,500.00
Folder y Calcomanía	Q2,000.00
<b>TOTAL:</b>	<b>Q29,700.00</b>

Fuente: Propia



## 5.7.2.2 PRESUPUESTO DE IMPRESIÓN

A continuación, se desglosa el presupuesto de impresión basado en la solicitud de cotizaciones a distintos centros de impresión de Guatemala. Se seleccionó la cotización más adecuada para el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula. (Ver Anexos: Cotización Centros de Impresión).

Tabla No. 4: Presupuesto de Impresión A

CANT.	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	TOTAL
500	Ficha de Control, tamaño carta 8.5x11" papel Bond, a color solo tiro.	Q1.50	Q750.00
500	Trifoliales, tamaño carta 8.5x11" papel Couché, tiro y retiro	Q3.75	Q1,875.00
500	Afiche, tamaño carta 8.5x11" papel Husky, solo tiro	Q3.50	Q1,750.00
500	Folleto de 12 páginas, tamaño 7x14" abierto, 7x7" cerrado. Papel Couché, tiro y retiro, compaginado.	Q17.25	Q8,625.00
500	Recetario de 20 páginas, tamaño 5.5x16" abierto, 8x5.5" cerrado. Papel Couché, tiro y retiro, compaginado.	Q26.25	Q13,125.00
6	Posters, tamaño tabloide, 11x17" papel Husky, solo tiro.	Q23.00	Q138.00
500	Folders, tamaño carta 8.5x11" papel Couché, solo tiro, troquelado	Q7.40	Q3,700.00
500	Calcomanías, tamaño 2x2" papel Adhesivo blanco, solo tiro	Q1.95	Q975.00
<b>TOTAL:</b>			<b>Q30,938.00</b>

Fuente: Propia

\*Opción alternativa más económica sobre el presupuesto de impresión

Tabla No. 5: Presupuesto de Impresión B

CANT.	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	TOTAL
500	Ficha de Control, tamaño carta 8.5x11" papel Bond, a color solo tiro.	Q1.50	Q750.00
500	Trifoliales, tamaño carta 8.5x11" papel Couché, tiro y retiro	Q3.75	Q1,875.00
500	Afiche, tamaño carta 8.5x11" papel Husky, solo tiro	Q3.50	Q1,750.00
500	Folleto de 12 páginas, tamaño 7x14" abierto, 7x7" cerrado. Papel Couché, tiro y retiro, compaginado.	Q17.25	Q8,625.00
500	Recetario de 20 páginas, tamaño 5.5x16" abierto, 8x5.5" cerrado. Papel Couché, tiro y retiro, compaginado.	Q26.25	Q13,125.00
6	Posters, tamaño tabloide, 11x17" papel Husky, solo tiro.	Q23.00	Q138.00
500	Folders, tamaño carta 8.5x11" comprado en Librería, paquete 100 unidades	Q38.00	Q190.00
500	Calcomanías, tamaño 2x2" papel Adhesivo blanco, solo tiro	Q1.95	Q975.00
<b>TOTAL:</b>			<b>Q27,428.00</b>

Fuente: Propia

### 5.7.3 ARTES FINALES E INFORME TÉCNICO

---

A continuación, se describe los archivos del CD adjunto junto con una descripción e informe sobre cada material para hacer entrega a las imprentas. Este CD está dirigido al Centro de Salud para que lo utilicen a la hora de imprimir todos los materiales y lo envíen a las imprentas. Dentro del CD se presentan las siguientes carpetas con los siguientes archivos:

#### **Nombre del CD: “Nutre”**

##### **1. Carpeta: ‘Ficha de Control’**

- Archivo en editable, Adobe Illustrator CS6
- Archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo para impresión en PDF alta resolución
- La medida de la Ficha de Control es tamaño carta, 8.5x11”
- Impresión a color, solo tiro, en papel Bond
- Bleed: 0.125”
- Logotipo vectorizado
- Imágenes rasterizadas
- Líneas expandidas
- Informe técnico de impresión y artes finales

##### **2. Carpeta: ‘Trifoliar’**

- Archivo en editable, Adobe Illustrator CS6
- Archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo para impresión en PDF alta resolución
- La medida del Trifoliar abierto es tamaño carta, 8.5x11”
- Impresión a color, tiro y retiro, en papel Couché
- Bleed: 0.125”
- Logotipo vectorizado
- Imágenes rasterizadas
- Guías de doblez
- Líneas expandidas
- Informe técnico de impresión y artes finales

##### **3. Carpeta: ‘Afiche’**

- Archivo en editable, Adobe Illustrator CS6
- Archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo para impresión en PDF alta resolución
- La medida del Afiche es tamaño carta, 8.5x11”
- Impresión a color, solo tiro, en papel Husky
- Bleed: 0.125”
- Logotipo vectorizado
- Imágenes rasterizadas
- Líneas expandidas
- Informe técnico de impresión y artes finales

#### **4. Carpeta: 'Folleto'**

- Archivo en editable, Adobe Illustrator CS6
- Archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo para impresión en PDF alta resolución, compaginado
- La medida del Folleto es 7x14" abierto (cerrado 7x7")
- Impresión a color, tiro y retiro, en papel Couché
- Bleed: 0.125"
- Logotipo vectorizado
- Imágenes rasterizadas
- Líneas expandidas
- Informe técnico de impresión y artes finales

#### **5. Carpeta: 'Recetario'**

- Archivo en editable, Adobe Illustrator CS6
- Archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo para impresión en PDF alta resolución, compaginado
- La medida del Recetario es 16x5.5" abierto (cerrado 8x5.5")
- Impresión a color, tiro y retiro, en papel Couché
- Bleed: 0.125"
- Logotipo vectorizado
- Imágenes rasterizadas
- Líneas expandidas
- Informe técnico de impresión y artes finales

#### **6. Carpeta: 'Posters'**

- 3 archivos en editable, Adobe Illustrator CS6 (uno para cada diseño)
- 3 archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector (uno para cada diseño)
- 3 archivo para impresión en PDF alta resolución (uno para cada diseño)
- Entrega de 9 archivos en total
- La medida de cada poster es tabloide, 11x17"
- Impresión a color, Solo tiro, en papel Husky
- Bleed: 0.125"
- Logotipo vectorizado
- Imágenes rasterizadas
- Líneas expandidas
- Informe técnico de impresión y artes finales

#### **7. Carpeta: 'Folder'**

Adentro se encuentran dos carpetas: 'Troquel' y 'Calcomanía'

##### **Troquel:**

- Archivo en editable del troquel, en Adobe Illustrator CS6
- Archivo del troquel en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo de troquel impresión en PDF alta resolución
- La medida del troquel es de 19x15"
- La medida del folder es de 9x11.5" cerrado
- Impresión a color, solo tiro, en papel Couché
- Bleed: 0.125"
- Informe técnico de impresión y artes finales

**Calcomanía**

- Archivo en editable, Adobe Illustrator CS6
- Archivo en Adobe Illustrator CS6 en vector
- Archivo impresión en PDF alta resolución
- La medida de la calcomanía es de 2x2"
- Impresión a color, solo tiro, en papel Adhesivo blanco
- Bleed: 0.125"
- Logotipo vectorizado
- Informe técnico de impresión y artes finales

## CONCLUSIONES

El período de gestación es la etapa en que se desarrolla el feto dentro del vientre de la madre. Es una etapa sumamente importante y delicada, pues es el indicador del resto del desarrollo y crecimiento del niño a largo plazo.

La desnutrición es una enfermedad causada por una mala nutrición o mala absorción de nutrientes, que crea problemas de desarrollo físico y mental en las personas. Cuando una mujer embarazada cuenta con problemas de desnutrición, le brinda esos mismos problemas al niño de forma inmediata y le afecta en su proceso de aprendizaje y desarrollo.

Los principales problemas que fundamentan la desnutrición en la mujer embarazada es la falta de educación y conocimiento que tiene sobre el tema, y que por ende no le brindan importancia, y la falta de recursos que tienen para obtener una buena salud, pues son mujeres de escasos recursos.

Es sumamente importante una buena nutrición en la mujer embarazada pues es durante este período en que se determina la nutrición y desarrollo del niño, es una etapa sumamente importante. La mujer embarazada debe de mantener una buena nutrición para brindarle todos los nutrientes necesarios al feto y que este logre su desarrollo.

La desnutrición en la mujer embarazada afecta al desarrollo del niño recién nacido pues este nace de igual forma con problemas de desnutrición, y al ser causados desde el período de gestación es un proceso más complicado y tardado de tratar para lograr reducir la desnutrición. También, provoca otras enfermedades en el niño y retrasa su desarrollo, crecimiento y brinda problemas de aprendizaje.

Según los doctores entrevistados, la forma más efectiva para reducir los índices de desnutrición es por medio de la educación. Brindando programas educativos masivos en los centros de salud, con recomendaciones y características del problema, y soluciones que se logren con los recursos que ellos cuentan.

Se elaboraron materiales gráficos para las mujeres embarazadas del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula con el fin de educarlas e informarlas sobre la importancia de su nutrición por medio de una comprensión de lectura fácil y accesible para el grupo objetivo, que les llame la atención y tengan acceso fácil a él.

Para educar a las mujeres embarazadas sobre la importancia de una buena alimentación durante el embarazo, se diseñó material gráfico dando a conocer las causas y consecuencias que pueden llegar a suceder si no obtienen la nutrición necesaria durante este período. Se le brinda información sobre cómo les afecta tanto a ellas, como a su bebé y cómo pueden evitarlo.

Para educar a las mujeres embarazadas en qué realmente consiste una buena alimentación, sana y nutritiva se diseñó material informativo en donde se da a conocer las porciones necesarias que deben adquirir de cada grupo de comida y con qué frecuencia.

Con el propósito de crear conciencia en las mujeres embarazadas sobre los efectos que causan una mala nutrición durante el embarazo, tanto a ellas como para su bebe, se diseñó material gráfico con datos e información impactantes para llamar su atención y lograr un cambio.

Para mantener el control y la información necesaria sobre el aumento o bajo peso en las mujeres

embarazadas que visiten el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula se diseñó material informativo que permite ver el proceso alimenticio durante este período tan importante.

Con el fin de facilitar el acceso a esta información y comprensión de la misma, los profesionales que forman parte del equipo del Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula harán entrega de estos materiales junto con una explicación breve a las mujeres embarazadas.

## RECOMENDACIONES

Ya que el período de gestación es una etapa sumamente importante para el desarrollo y crecimiento del niño, se recomienda al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula crear material gráfico que explique paso a paso el período y sus características, para informar a la mujer al respecto.

Al tomar en cuenta que la desnutrición crea problemas en el desarrollo de las personas, se recomienda al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula crear una campaña que informe sobre la desnutrición y recaudar fondos para brindar ayuda a las personas que sufren de esta enfermedad en Guatemala.

Ya que los principales problemas que fundamentan la desnutrición en la mujer embarazada es la falta de educación, se recomienda al Gobierno de Guatemala crear programas masivos de educación sobre la desnutrición a las personas de escasos recursos para informarlos sobre el tema y que tomen prevenciones.

Se recomienda al Gobierno de Guatemala crear programas educativos sobre la importancia de una buena nutrición en la mujer embarazada en centros de salud para enseñarles sobre su importancia, especialmente en el período de gestación para que el niño nazca saludable.

Se recomienda al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula brindar materiales gráficos a las madres que atienden a la clínica sobre como la desnutrición en la mujer embarazada afecta el desarrollo del niño recién nacido para que estas estén informadas sobre el problema y traten de tomar prevenciones.

Ya que la forma más efectiva para reducir los índices de desnutrición es por medio de la educación, se recomienda al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula crear cursos con material gráfico informativo de apoyo para enseñarles a las personas de escasos recursos sobre la enfermedad, sus causas, consecuencias y brindarles soluciones que se logren con los recursos que ellos cuentan y tienen acceso.

Al Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula, se recomienda darle seguimiento y revisión cada seis meses a los materiales gráficos para mantenerlos vigentes y actualizados. Realizar las correcciones que sean necesarias.

Para colegas diseñadores que estén en proceso de diseño y conceptualización de algún proyecto o campaña, se les recomienda tomar en cuenta lo siguiente: En el momento de diseñar material educativo o informativo, es importante considerar el diseño de un identificador del proyecto para lograr unidad con todas las piezas y se distingan del resto de materiales que encajan bajo la misma temática.

En cualquier diseño, proyecto o campaña, el contenido debe de ser lo más legible y entendible posible para evitar confusiones y complicaciones con el grupo objetivo. Esto implica desde su contenido, selección de tipografías, elementos gráficos, etc.

Al crear elementos gráficos como ilustraciones, íconos, entre otros, es muy importante estudiar al grupo objetivo y lograr que este se identifique y relacione con los mismos. Estos elementos deben reflejar sus características, costumbres y cualquier aspecto para lograr llamarles su atención.

En el momento de crear una campaña o proyecto, es sumamente importante validar el material, hacer pruebas, consultar y si es necesario hacer cambios para asegurarse que las piezas y el proyecto va a ser funcional y exitoso.

## GLOSARIO

### **Caloría:**

Cantidad de energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura en 1°C a una presión normal de una atmósfera.

### **Crecimiento Intrauterino:**

Término médico que describe el retraso del crecimiento del feto, cuando su peso se encuentra por debajo del 10% esperado para la respectiva edad gestacional.

### **Desarrollo:**

Evolución, etapas y fases de la vida de una persona, hacia las posteriores que siempre implican mayores niveles madurativos y cognitivos.

### **Dieta Balanceada:**

Dieta que consiste en obtener todos los nutrientes y vitaminas necesarias para obtener la energía para el crecimiento y mantenimiento de los órganos.

### **Discapacidad Física:**

Condición que cuenta con dificultades para el desarrollo y crecimiento físico.

### **Gestación:**

Período de tiempo comprendido entre la concepción y el nacimiento. Es durante este tiempo que el bebé crece y se desarrolla dentro del útero de la madre.

### **Lactancia Materna:**

Tipo de alimentación que consiste en que un bebé se alimente con la leche de su madre.

### **Nutrientes:**

Todo aquello que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Son productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales.

### **Proteínas:**

Macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

### **Vitaminas:**

Sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Documentos Electrónicos

ABOLSKY, Débora. Alimentos Que se Deben Evitar en el Embarazo. [en línea] [Argentina] Disponible en: <<http://www.planetamama.com.ar/nota/alimentos-que-se-deben-evitar-el-embarazo>> [Consulta: 20/05/2015]

ARBOIX, Montse. Bajo Peso en el Embarazo: Un Factor de Riesgo Para la Madre y el Bebé. [en línea] Disponible en: <<http://www.consumer.es/web/es/bebe/embarazo/segundo-trimestre/2012/05/11/209002.ph>> [Consulta: 3/04/2015]

BONHAM CARTER, Rachel. Encuesta Revela Altas Tasas de Desnutrición en las Mujeres Embarazadas [en línea]. [UNICEF] Disponible en: <[http://www.unicef.org/spanish/nutrition/kenya\\_33782.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/kenya_33782.html)> [Consulta: 20/01/2015]

BROWN, Annabelle. Los Signos de Desnutrición. [en línea] Disponible en: <[http://www.ehowenespanol.com/signos-desnutricion-info\\_201333/](http://www.ehowenespanol.com/signos-desnutricion-info_201333/)> [Consulta: 3/05/2015]

DIARIOWEB. Guatemala - Las Mujeres Son la Base del Cambio. [en línea] Disponible en: <<http://www.diariowebcentroamerica.com/economia-y-turismo/guatemala-mujeres-son-la-base-para-el-cambio/>> [Consulta: 3/05/2015]

EFE. Latinoamericanos Tienen la Menor Tasa de Desnutrición del Tercer Mundo. [en línea]. [Bogotá, Colombia] Disponible en: <[http://www.diariolibre.com/buenas-noticias/2013/04/20/i380074\\_nios-latinoamericanos-tienen-menor-tasa-desnutricin-del-tercer-mundo.html](http://www.diariolibre.com/buenas-noticias/2013/04/20/i380074_nios-latinoamericanos-tienen-menor-tasa-desnutricin-del-tercer-mundo.html)> [Consulta: 20/01/2015]

FAO. Millones de Personas Pasan Hambre. [en línea] Disponible en: <<http://www.fao.org/news/story/es/item/20694/icode/>> [Consulta: 22/02/2015]

Fundación Pantaleón. Proyectos: Clínicas Médicas. [en línea]. [Guatemala] Disponible en: <<http://www.fundacionpantaleon.org/pagina.php?p=13>> [Consulta: 20/01/2015]

PANCHI, Vicky. Nutrición y El Embarazo. [en línea] [Universidad Internacional del Ecuador] Disponible en: <<http://www.slideshare.net/vpanchi/nutricin-y-embarazo>> [Consulta: 10/04/2015]

PEARL BEN-JOSEPH, Elana. La Alimentación Durante el Embarazo. [en línea] Disponible en: <[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/embarazo/eating\\_pregnancy\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/embarazo/eating_pregnancy_esp.html)> [Consulta: 7/03/2015]

Salud y Bienestar. Efectos de la Desnutrición Durante el Embarazo [en línea]. Disponible en: <<http://lasaludi.info/efectos-de-la-desnutricion-durante-el-embarazo.html>> [Consulta: 20/01/2015]

TAMAYO CASTAÑO, Edison. Los Métodos de las Ciencias. [en línea] Disponible en: <<http://www.monografias.com/trabajos75/metodos-ciencias/metodos-ciencias2.shtml>> [Consulta: 20/05/2015]

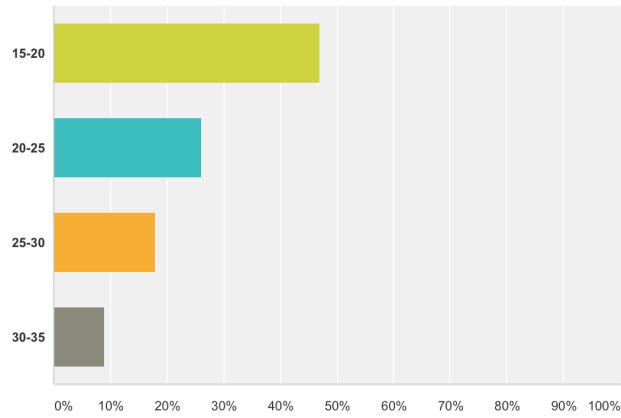
## ANEXOS

### • Gráficas de Encuestas a Mujeres Embarazadas

Gráfica No. 1

¿Cuántos años tiene?

Respondido: 100 Omitido: 0



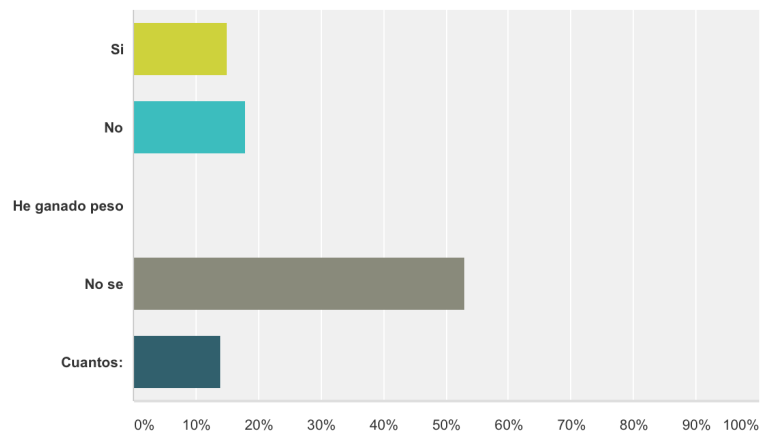
Opciones de respuesta	Respuestas
15-20	47,00% 47
20-25	26,00% 26
25-30	18,00% 18
30-35	9,00% 9
Total	100

Fuente: Propia

Gráfica No. 2

¿Tiene más hijos?

Respondido: 100 Omitido: 0



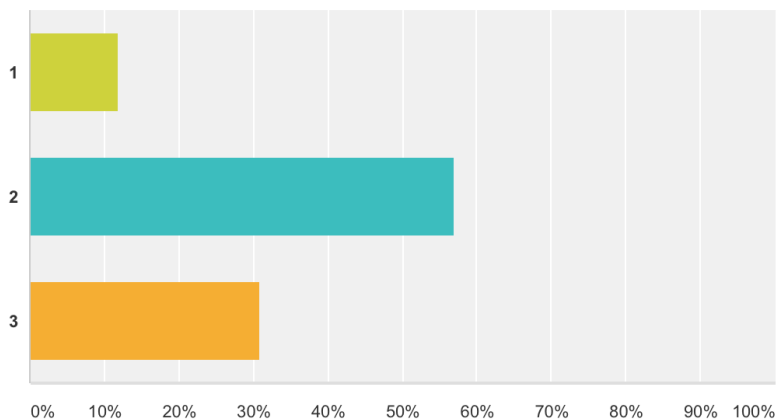
Opciones de respuesta	Respuestas
Si	15,00% 15
No	18,00% 18
He ganado peso	0,00% 0
No se	53,00% 53
Cuantos:	14,00% 14
Total	100

Fuente: Propia

Gráfica No. 3

### ¿Cuántas veces consume una comida completa al día?

Respondido: 100 Omitido: 0



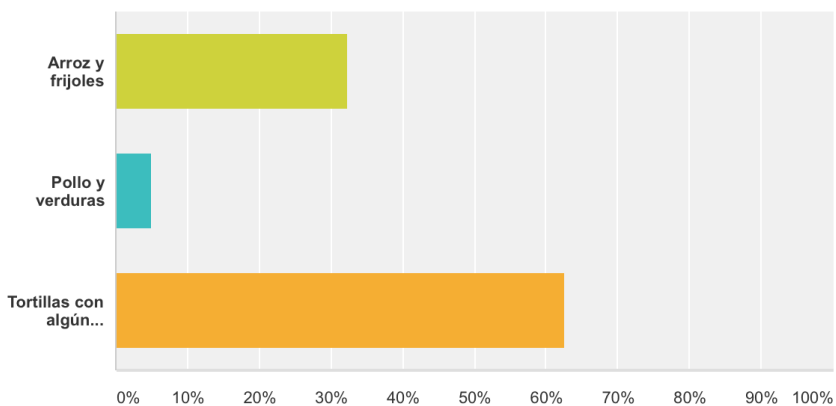
Opciones de respuesta	Respuestas
1	12,00% 12
2	57,00% 57
3	31,00% 31
Total	100

Fuente: Propia

Gráfica No. 4

### ¿Qué almuerza o cena generalmente?

Respondido: 99 Omitido: 1



Opciones de respuesta	Respuestas
Arroz y frijoles	32,32% 32
Pollo y verduras	5,05% 5
Tortillas con algún acompañamiento	62,63% 62
Total	99

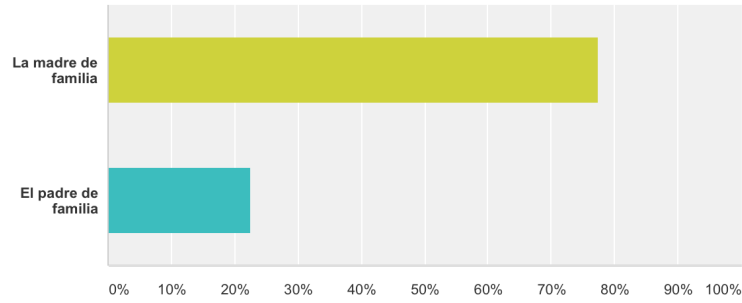
Comentarios (0)

Fuente: Propia

Gráfica No. 5

**¿Quién compra los alimentos para consumir en su casa?**

Respondido: 93 Omitido: 7



Opciones de respuesta	Respuestas
La madre de familia	77,42% 72
El padre de familia	22,58% 21
Total	93

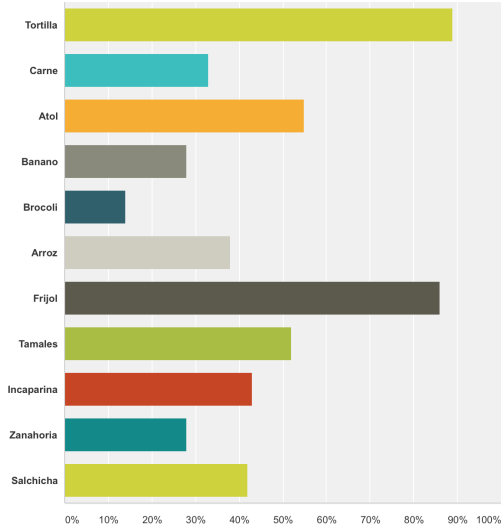
[Comentarios \(10\)](#)

Fuente: Propia

Gráfica No. 6

**Marque las comidas que generalmente consume:**

Respondido: 100 Omitido: 0



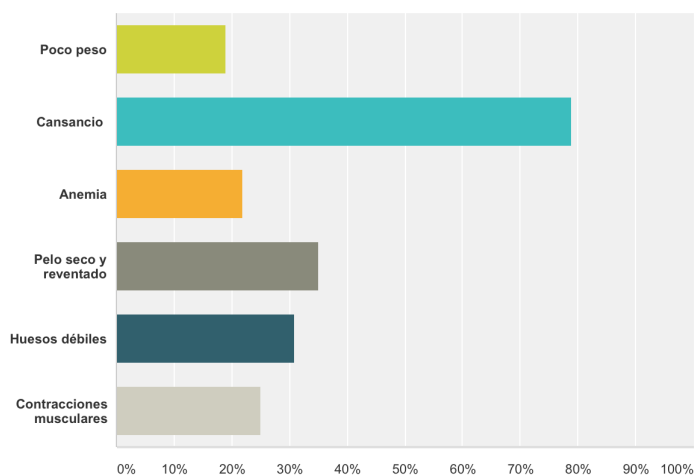
Opciones de respuesta	Respuestas
Tortilla	89,00% 89
Carne	33,00% 33
Atol	55,00% 55
Banano	28,00% 28
Brocoli	14,00% 14
Arroz	38,00% 38
Frijol	86,00% 86
Tamales	52,00% 52
Incaparina	43,00% 43
Zanahoria	28,00% 28
Salchicha	42,00% 42
Total de encuestados: 100	

Fuente: Propia

Gráfica No. 7

**Marque los síntomas que se han dado en su familia:**

Respondido: 100 Omitido: 0



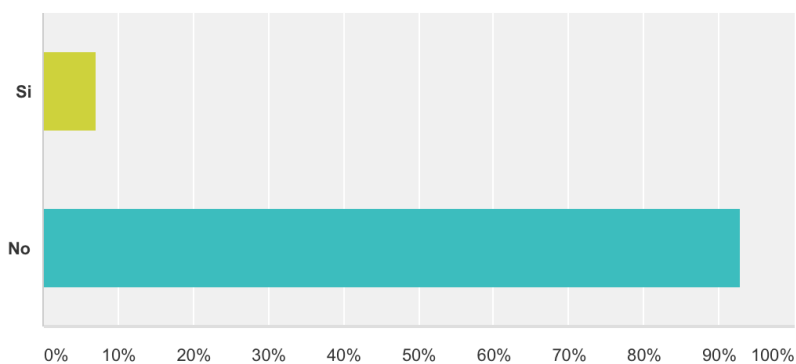
Opciones de respuesta	Respuestas
▼ Poco peso	19,00% 19
▼ Cansancio	79,00% 79
▼ Anemia	22,00% 22
▼ Pelo seco y reventado	35,00% 35
▼ Huesos débiles	31,00% 31
▼ Contracciones musculares	25,00% 25
Total de encuestados: 100	

Fuente: Propia

Gráfica No. 8

**¿Sabe cuánto subió de peso durante su embarazo?**

Respondido: 99 Omitido: 1



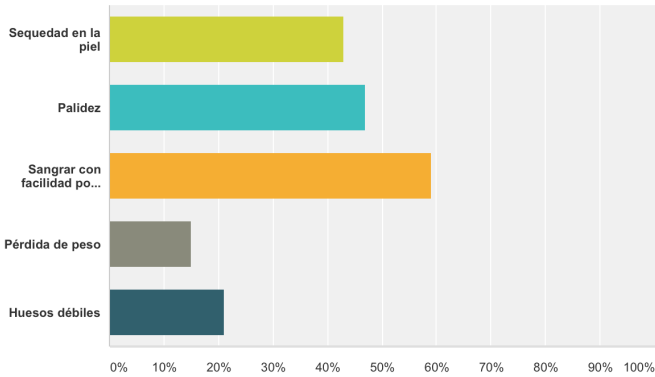
Opciones de respuesta	Respuestas
▼ Si	7,07% 7
▼ No	92,93% 92
Total	99

Fuente: Propia

Gráfica No. 9

**Marque si ha padecido alguno de los siguientes durante su embarazo:**

Respondido: 100 Omitido: 0



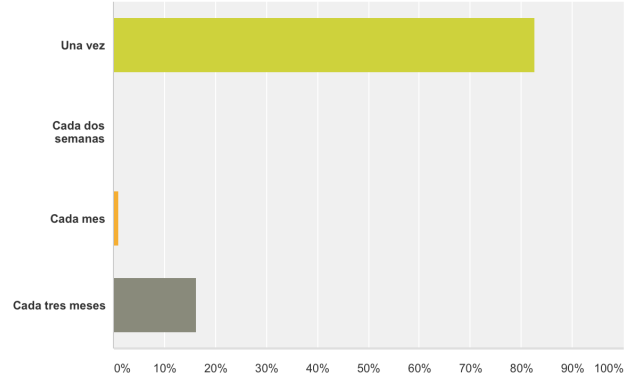
Opciones de respuesta	Respuestas
Sequedad en la piel	43,00% 43
Palidez	47,00% 47
Sangrar con facilidad por golpes	59,00% 59
Pérdida de peso	15,00% 15
Huesos débiles	21,00% 21
Total de encuestados: 100	

Fuente: Propia

Gráfica No. 10

**¿Cada cuanto a atendido al doctor durante su embarazo?**

Respondido: 98 Omitido: 2



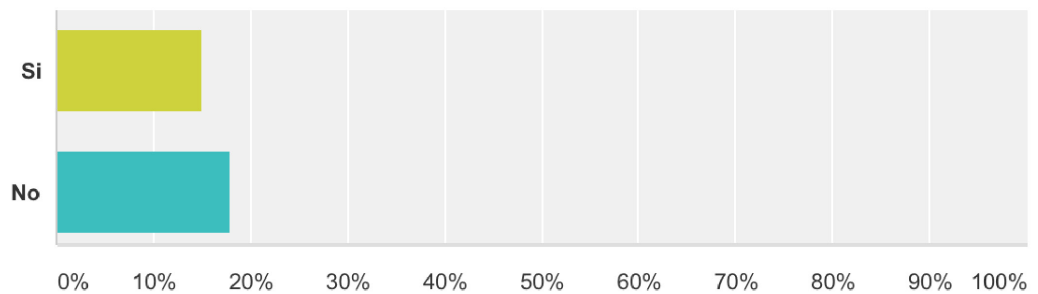
Opciones de respuesta	Respuestas
Una vez	82,65% 81
Cada dos semanas	0,00% 0
Cada mes	1,02% 1
Cada tres meses	16,33% 16
Total 98	
<a href="#">Comentarios (1)</a>	

Fuente: Propia

Gráfica No. 11

**¿Tiene más hijos?**

Respondido: 100 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Si	15,00% 15
No	18,00% 18
Total 100	

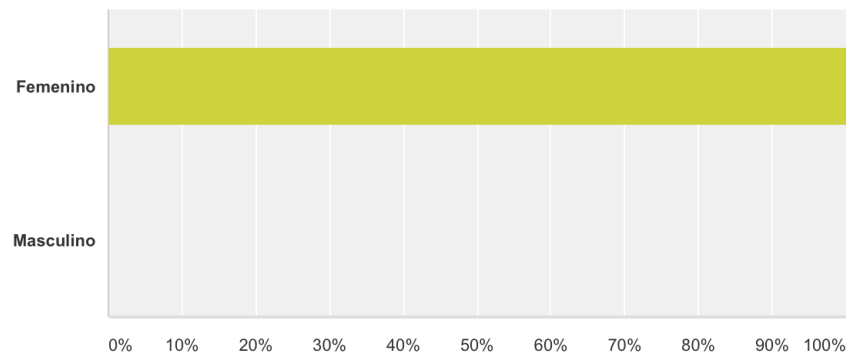
Fuente: Propia

• Gráficas de Encuestas a Enfermeras Profesionales

Gráfica No. 1

**Sexo**

Respondido: 2 Omitido: 0



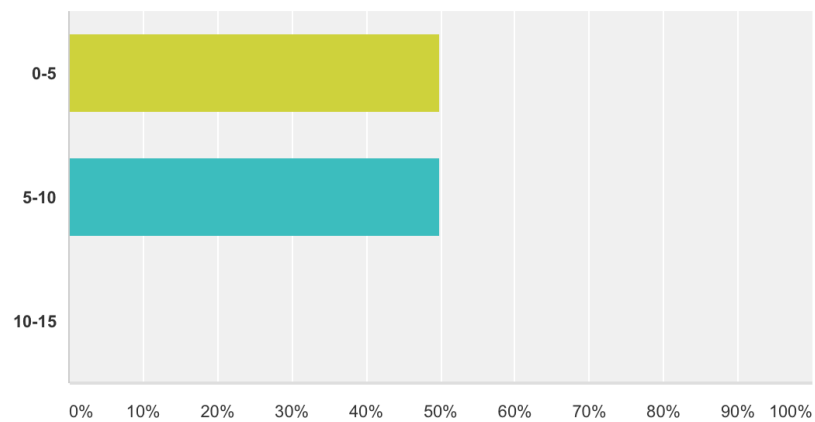
Opciones de respuesta	Respuestas	Contador
▼ Femenino	100,00%	2
▼ Masculino	0,00%	0
Total		2

Fuente: Propia

Gráfica No. 2

**Años de experiencia:**

Respondido: 2 Omitido: 0



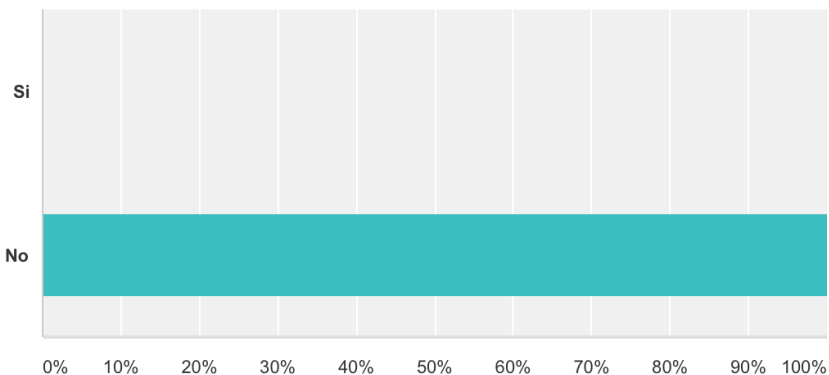
Opciones de respuesta	Respuestas	Contador
▼ 0-5	50,00%	1
▼ 5-10	50,00%	1
▼ 10-15	0,00%	0
Total		2

Fuente: Propia

Gráfica No. 3

### Cree usted que las mujeres embarazadas atienden lo suficiente al doctor?

Respondido: 2 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Si	0,00% 0
No	100,00% 2
Total	2

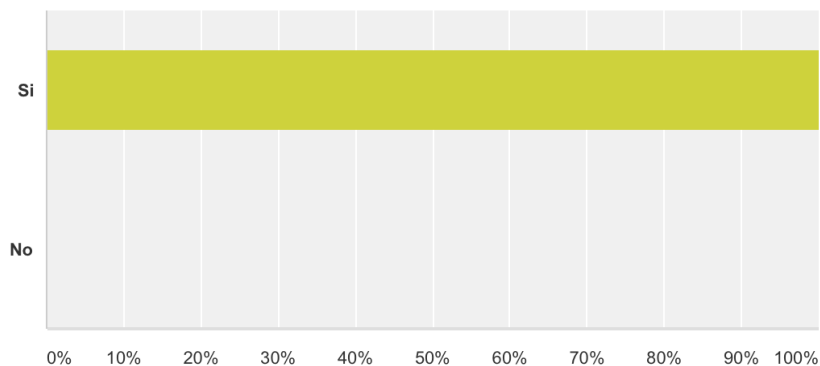
Comentarios (0)

Fuente: Propia

Gráfica No. 4

### La desnutrición en las mujeres embarazadas es muy común?

Respondido: 2 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Si	100,00% 2
No	0,00% 0
Total	2

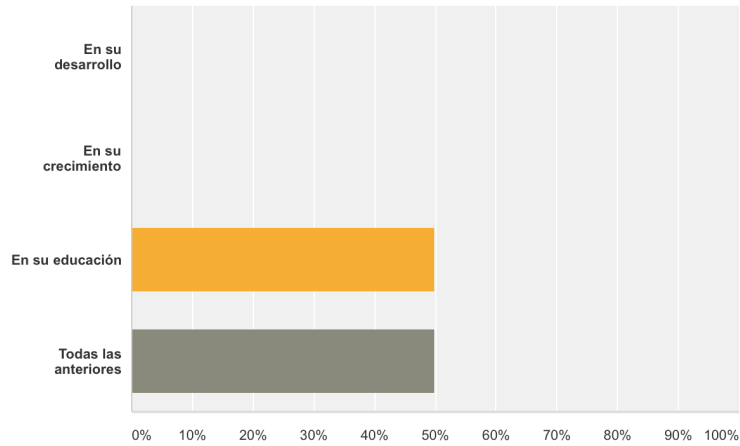
Fuente: Propia



Gráfica No. 5

**Cómo afecta la desnutrición en la mujer embarazada al niño?**

Respondido: 2 Omitido: 0



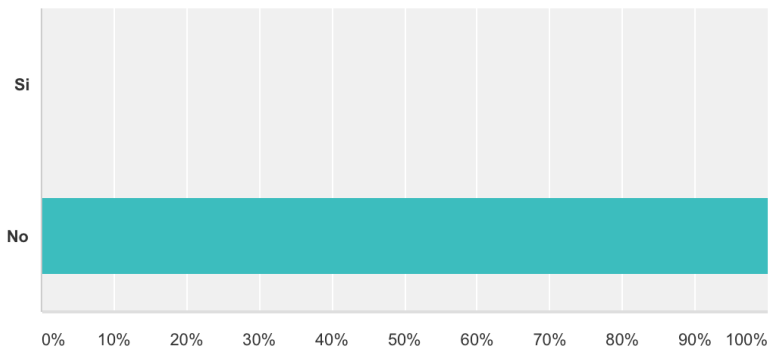
Opciones de respuesta	Respuestas	
En su desarrollo	0,00%	0
En su crecimiento	0,00%	0
En su educación	50,00%	1
Todas las anteriores	50,00%	1
Total		2

Fuente: Propia

Gráfica No. 6

**Logran sanar a los niños que nacen con complicaciones o problemas?**

Respondido: 2 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas	
Si	0,00%	0
No	100,00%	2
Total		2

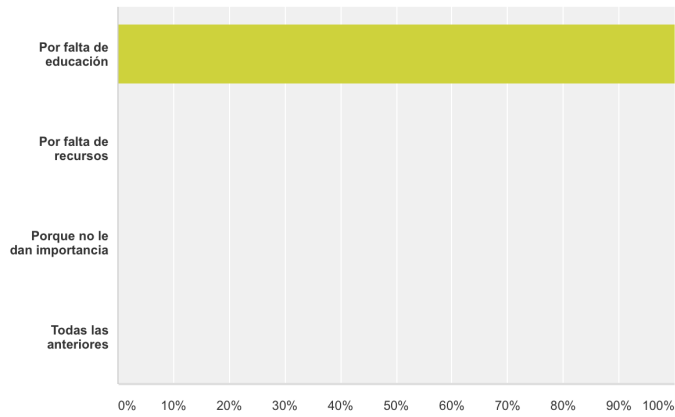
Comentarios (2)

Fuente: Propia

Gráfica No. 7

**Porque cree usted que hay desnutrición en la mujer embarazada?**

Respondido: 2 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Por falta de educación	100,00% 2
Por falta de recursos	0,00% 0
Porque no le dan importancia	0,00% 0
Todas las anteriores	0,00% 0
Total	2

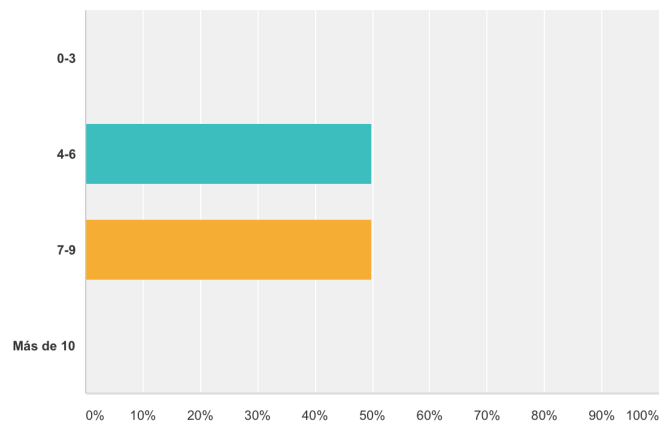
Comentarios (0)

Fuente: Propia

Gráfica No. 8

**De cada 10 mujeres embarazadas que asisten al centro de salud, cuantas cree usted que sufren de desnutrición?**

Respondido: 2 Omitido: 0



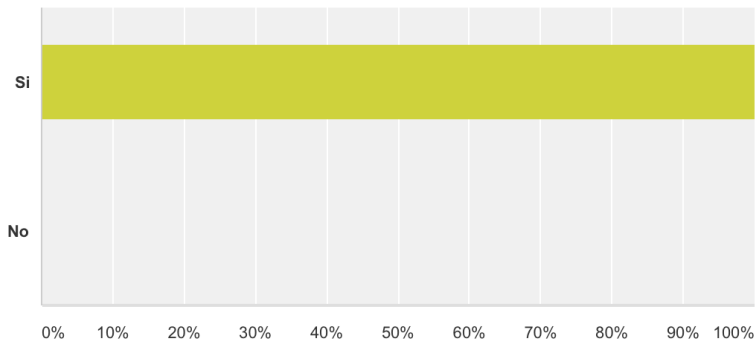
Opciones de respuesta	Respuestas
0-3	0,00% 0
4-6	50,00% 1
7-9	50,00% 1
Más de 10	0,00% 0
Total	2

Fuente: Propia

Gráfica No. 9

### Cree usted que si brindamos material informativo sobre la desnutrición en la mujer embarazada, sería efectivo?

Respondido: 2 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Si	100,00% 2
No	0,00% 0
Total	2

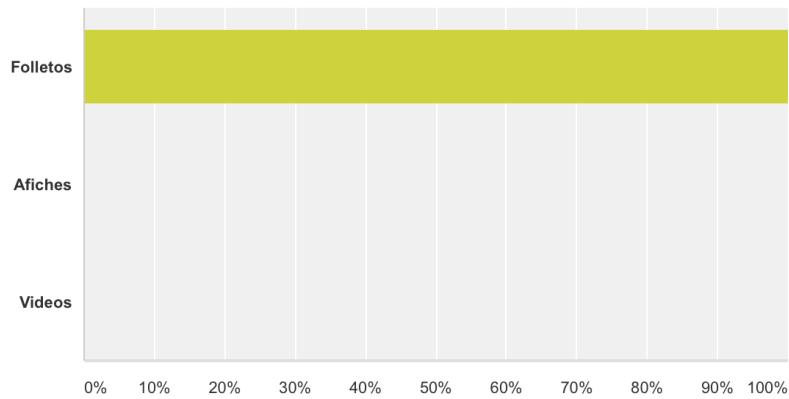
Comentarios (0)

Fuente: Propia

Gráfica No. 10

### Cual cree usted que sería el mejor material informativo para las mujeres embarazadas?

Respondido: 1 Omitido: 1



Opciones de respuesta	Respuestas
Folletos	100,00% 1
Afiches	0,00% 0
Videos	0,00% 0
Total	1

Comentarios (1)

Fuente: Propia





## • Instrumentos de Validación para Especialistas



Universidad del Istmo  
Facultad de Arquitectura y Diseño  
Instrumento de Validación para el Grupo Objetivo  
“Desnutrición en la Mujer Embarazada”

Instrucciones: al terminar de analizar y revisar las piezas sobre la “Desnutrición en la Mujer Embarazada” se le agradece contestar las siguientes preguntas sobre el contenido y la funcionalidad de las mismas. Marque la respuesta que considere la más apropiada para cada afirmación.

### 1. El contenido de las piezas:

- Es entendible

a). Mucho                                      b). Regular                                      c). Poco

- Se encuentra desordenado

a). Mucho                                      b). Regular                                      c). Poco

- Se encuentra incompleto

a). Mucho                                      b). Regular                                      c). Poco

### 2. El recetario cuenta con:

a). Información apta para el estilo de vida de las mujeres embarazadas

b). Pocas opciones para cocinar las recetas

c). Recetas muy básicas

### 3. La información dentro de cada pieza:

- Es fácil de entender

a). Mucho                                      b). Regular                                      c). Poco

- Cuenta con un vocabulario muy elevado

a). Mucho                                      b). Regular                                      c). Poco

- Se encuentra incompleta

a). Mucho                                      b). Regular                                      c). Poco

### 4. Todas las piezas (afiche, trifoliar, folleto, recetario y posters) son útiles porque:

a). Educan a las mujeres embarazadas sobre su alimentación

b). Hace falta más información

c). No hay piezas suficientes para educar a las mujeres embarazadas









• Tabla de Instrumentos de Validación para Diseñadores Gráficos

<b>1. Las ilustraciones utilizadas en las piezas:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Son infantiles	1	4	-
Son apropiadas al contenido	5	-	-
Son llamativas	4	1	-

<b>2. Todas las piezas (afiche, trifoliar, folleto, recetario y posters) son útiles porque:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Educación a las mujeres embarazadas sobre su alimentación	5	-	-
Muestran imágenes de apoyo al contenido	4	1	-
Cuentan con la información necesaria para la etapa de embarazo	4	1	-

<b>3. Los colores utilizados en las piezas:</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). No reflejan el contenido ni se relacionan con el mismo	-
b). Son alegres y llamativos	5
c). Podrían ser reemplazados por otra paleta de color	-

<b>4. La información dentro de cada pieza:</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Es fácil de entender	5
b). Cuenta con un vocabulario muy elevado	-
c). Es confuso y difícil de entender	-

<b>5. La diagramación de los textos:</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Es dinámica y fácil de entender	-
b). Es simple y fácil de entender	5
c). Es confusa y difícil, pues se pierde el proceso de lectura	-

<b>6. ¿Cree usted que alguna pieza es innecesaria o debe ser reemplazada/eliminada?</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Sí	1
b). No	4
c). Especifique:	Agregaría fotografía

<b>7. El logotipo de 'Nutre' es:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Innecesario	1	1	3
Funcional y aplica muy bien a las piezas	5	-	-
Confuso	-	1	4

<b>8. La tipografía utilizada:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Es funcional	5	-	-
Es fácil de entender	5	-	-
Es simple	5	-	-

<b>9. La línea gráfica de todas las piezas:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Es funcional con el grupo objetivo	5	-	-
Es funcional en base al concepto	5	-	-
Es llamativa	3	2	-

• Tabla de Instrumentos de Validación para Especialistas

<b>• 1. El contenido de las piezas:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Es entendible	3	-	-
Se encuentra desordenado	-	-	3
Se encuentra incompleto	-	-	3

<b>2. El recetario cuenta con:</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Información apta para el estilo de vida de las mujeres embarazadas	3
b). Pocas opciones para cocinar las recetas	-
c). Recetas muy básicas	-

<b>3. La información dentro de cada pieza:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Es fácil de entender	2	1	-
Cuenta con un vocabulario muy elevado	-	-	3
Se encuentra incompleta	-	-	3

<b>4. Todas las piezas (afiche, trifoliar, folleto, recetario y posters) son útiles porque:</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Educan a las mujeres embarazadas sobre su alimentación	3
b). Hace falta más información	-
c). No hay piezas suficientes para educar a las mujeres embarazadas	-

<b>5. La redacción del contenido:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Es apta para las mujeres embarazadas	3	-	-
Cuenta con un vocabulario muy elevado para su nivel de lectura	-	-	3
Es fácil de comprender	3	-	-

<b>6. Las ilustraciones de las piezas:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Funcionan con el contenido	2	1	-
Son infantiles	-	1	2
Llaman la atención	3	-	-

<b>7. La ficha de control:</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Cuenta con la información necesaria	3
b). Está incompleta	-
c). Esta fácil de entender	-

<b>8. ¿Agregaría o eliminaría alguna pieza?</b>	<b>Número de Respuestas</b>
a). Sí	2
b). No	1
c). Especifique:	Poner sobre la higiene: lavarse las manos y sustituir la pirámide alimenticia por la olla.

• Tabla de Instrumentos de Validación para Grupo Objetivo

<b>• 1. Las ilustraciones son:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Fáciles de entender	9	-	1
Confusas	1	1	8
Llaman la atención	9	1	-

<b>2. La información dentro de cada pieza es:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Fácil de entender	10	-	-
Confusa	-	2	8
Difícil de entender	-	1	9

<b>3. El kit que se le entregó:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Cree que le va a servir mucho durante su embarazo	10	-	-
Le llama la atención	9	1	-
Cree que no le va a servir	1	2	7

<b>4. En el afiche que tiene la pirámide alimenticia:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Entiendo las cantidades que debo comer de cada grupo	9	1	-
Es confusa	-	5	5
No sé qué grupos debo comer más seguido	-	-	-

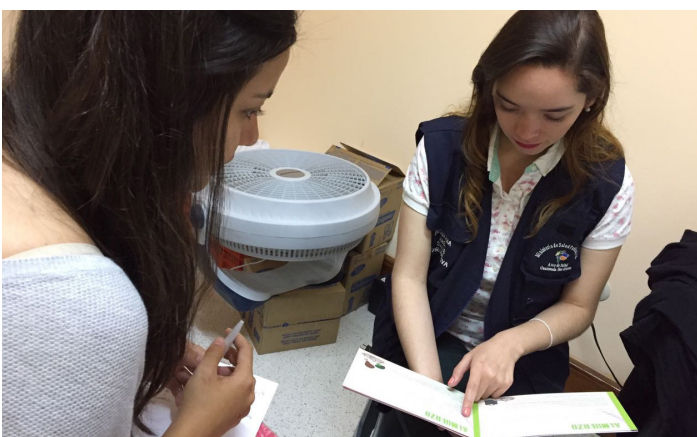
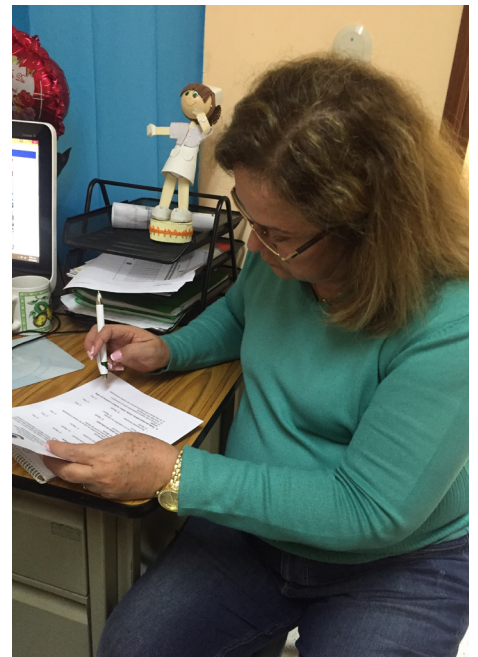
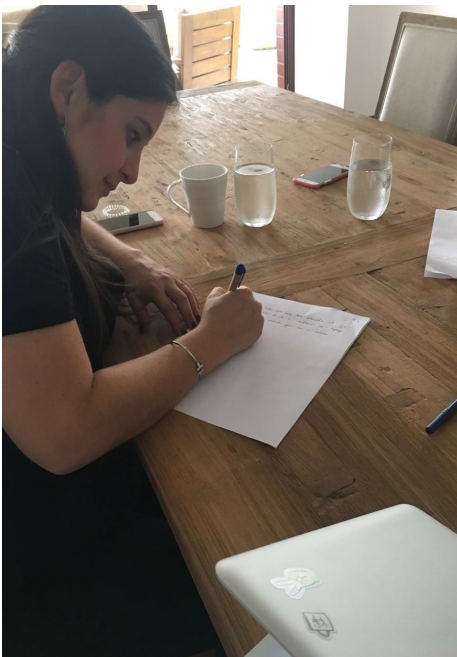
<b>5. El folleto:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Tiene información que no sabía	7	3	-
Aprendí mucho al leerlo	9	1	-

<b>6. El recetario:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Me enseñó sobre las cantidades que debo comer	10	-	-
Me enseñó sobre recetas más saludables	8	2	-
No me sirve	-	-	-

<b>7. Los posters:</b>	<b>a). Mucho</b>	<b>b). Regular</b>	<b>c). Poco</b>
Me motivan a cuidar más de mi salud y la de mi bebé	6	1	-
Me causaron algún sentimiento	3	-	-
Siento que no son importantes	-	-	-



• Fotografías Instrumentos de Validación



## COTIZACIÓN: DISEÑO Y CONCEPTUALIZACIÓN PARA EL CENTRO DE SALUD DE A MUNICIPALIDAD DE SANTA CATARINA PINULA

---

### DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Diseño y desarrollo de materiales gráficos para el Centro de Salud de la Municipalidad de Santa Catarina Pinula con el fin de educar, informar y concientizar a las mujeres embarazadas que visiten la institución sobre la importancia de una buena nutrición durante el período de su embarazo.

### MATERIALES ENTREGABLES

	PRECIO
Logotipo	Q3,500.00
Ilustraciones	Q6,000.00
Ficha de Control	Q700.00
Trifoliar	Q2,500.00
Afiche	Q1,000.00
Folleto	Q5,000.00
Recetario	Q7,500.00
3 Posters	Q1,500.00
Folder con calcomanía	Q2,000.00

---

**TOTAL: Q29,700.00**

### CONDICIONES IMPORTANTES

- \* Los precios establecidos **no** incluyen I.V.A.
- \* Se debe de cancelar el pago para hacer entrega de los artes finales y como cierre del proyecto.
- \* El desarrollo del proyecto comienza una vez aprobada la cotización y recibido el 50% de anticipo (Q13,850.00)
- \* Si el proyecto se cancela y ya se comenzó a trabajar en el contenido, de igual forma se debe de cancelar el precio de esta cotización.
- \* El precio de esta cotización no incluye el precio de impresiones, este deberá de ser cancelado de forma directa con la imprenta. Mis servicios incluyen la supervisión de impresión y materiales.
- \* Retrasos en la entrega de materiales por causa de falta de respuesta del cliente, no son responsabilidad del diseñador.



aieralest@gmail.com  
5571-9170  
www.anaisabel-erales.com



• Cotización Centros de Impresión



COTIZACION No. M 8,032  
 GUATEMALA 3 de NOVIEMBRE del 2,016

NIT: 1729005-8

Señores:

ANA ISABEL ERALES

Presente

Es un gusto para nosotros saludarle y desearle éxitos en sus actividades cotidianas, tenemos el agrado de presentarle la siguiente cotización; como a continuación se detalla:

CANTIDAD	DESCRIPCION	P. UNITARIO	TOTAL
6	IMPRESION TAMAÑO TABLOIDE, FULL CLOR, SOLO TIRO EN PAPEL HUSKY.	Q13.80000	Q82.80
500	IMPRESION TRIFOLIAR TAMAÑO CARTA, FULL COLOR TIRO Y RETIRO. EN MATERIAL PAPEL COUSHE 80.	Q3.70000	Q1,850.00
500	IMPRESION FOLLETO DE MEDIDA CERRADA DE 7X7". COMPAGINADO DE 12 PAGINAS, TIRO Y RETIRO EN PAPEL COUSHE 80.	Q10.80000	Q5,400.00
500	IMPRESION FOLLETO DE MEDIDA CERRADA DE 8X5.5". COMPAGINADO DE 20 PAGINAS, TIRO Y RETIRO EN PAPEL COUSHE 80.	Q17.50000	Q8,750.00
1	IMPRESION FOLLETO DE MEDIDA CERRADA DE 8X5.5". COMPAGINADO DE 20 PAGINAS, TIRO Y RETIRO EN PAPEL COUSHE 80.	Q110.00000	Q110.00
500	IMPRESION AFICHE TAMAÑO CARTA, FULL COLOR EN MATERIAL DE OPALINA. SOLO TIRO	Q2.30000	Q1,150.00
1	IMPRESION FOLLETO DE MEDIDA CERRADA DE 7X7". COMPAGINADO DE 12 PAGINAS, TIRO Y RETIRO EN PAPEL COUSHE 80.	Q60.00000	Q60.00

**OBSERVACIONES IMPORTANTES**

Forma de Pago: CONTADO

Tiempo de Entrega: 5 días hábiles después de aprobado el diseño y realizado el 50% de anticipo

El cliente acepta una variación de un 5% en cantidades y colores a imprimir

Todos nuestros precios ya incluyen IVA.

Todo trabajo autorizado por el cliente no tiene cambios ni devolución

Para todo trabajo se requiere la firma de autorizado por el cliente

**NOTA:** Cotización válida por los siguientes 10 días hábiles.

\_\_\_\_\_  
 Persona que Autoriza

\_\_\_\_\_  
 Firma de Autorizado

En espera de tener una relación comercial exitosa, me suscribo.

**MARIBEL MARROQUIN  
 VENTAS**

mmarroquin@litoexpress.com.gt  
 3469-7732

NIT: 1729005-8

Señores:

ANA ISABEL ERALES

Presente

Es un gusto para nosotros saludarle y desearle éxitos en sus actividades cotidianas, tenemos el agrado de presentarle la siguiente cotización; como a continuación se detalla:

CANTIDAD	DESCRIPCION	P. UNITARIO	TOTAL
500	IMPRESION CALCOMANIAS INTERIOR EN MEDIDA DE 2X2". TROQUELADAS	Q1.95000	Q975.00
500	IMPRESION CARPETA EN MEDIDA ABIERTA 9X15" CERRADA 9X11.5". EN PAPEL TEXTCOTE C-14 FULL COLOR SOLO TIRO. TROQUELADAS.	Q7.40000	Q3,700.00

#### OBSERVACIONES IMPORTANTES

Forma de Pago: CONTADO

Tiempo de Entrega: 5 días hábiles después de aprobado el diseño y realizado el 50% de anticipo

El cliente acepta una variación de un 5% en cantidades y colores a imprimir

Todos nuestros precios ya incluyen IVA.

Todo trabajo autorizado por el cliente no tiene cambios ni devolución

Para todo trabajo se requiere la firma de autorizado por el cliente

**NOTA:** Cotización válida por los siguientes 10 días hábiles.

\_\_\_\_\_  
Persona que Autoriza

\_\_\_\_\_  
Firma de Autorizado

En espera de tener una relación comercial exitosa, me suscribo.

**MARIBEL MARROQUIN  
VENTAS**

mmarroquin@litoexpress.com.gt  
3469-7732



## Cotización

Fecha:02/ Noviembre /2016

Atención: **Ana Isabel Erales**

Correo:aieralest@gmail.com

FORMA DE PAGO: CONTADO

DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b>HOJAS CARTA:</b> Impresión de 500 hojas carta color papel bond solo tiro	<b>Q1.50</b>	<b>Q750.00</b>
<b>AFICHES:</b> Impresión de 500 afiches tamaño carta papel opalina full color solo tiro	<b>Q3.50</b>	<b>Q1750.</b>
<b>TRIFOLIARES:</b> Impresión de 500 trifoliales papel couche tamaño carta tiro/retiro full color	<b>Q3.75</b>	<b>Q1875.</b>
<b>FOLLETOS :</b> Impresión de folletos tamaño 7x7" full color papel couche 12 paginas		
1	<b>Q99.00</b>	<b>Q99.00</b>
500	<b>Q17.25</b>	<b>Q8,625.0</b>



**Visión Digital**

Tu centro de impresión

## Cotización

**Fecha:08/ Noviembre /2016**

Atención: **Ana Isabel Erales**

Correo: aieralest@gmail.com

FORMA DE PAGO: CONTADO

DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b>STICKERS:</b> Impresion de 500 stickers con troquel circular full color	<b>Q1.05</b>	<b>Q525.00</b>
<b>CARPETAS:</b> Impresion de 500 carpetas impresas a full color tamaño 19x15 pulgadas (medida abierta) con pestañas solo tiro	<b>Q4.33</b>	<b>Q2,165.00</b>

**TIEMPO DE ENTREGA: 5 DIAS HABLES DESPUES DE AUTORIZADA LA COTIZACION**

**OBSERVACIONES:** El cliente deberá enviar el arte en un programa de diseño grafico a: [hgodoyvisiondigital@gmail.com](mailto:hgodoyvisiondigital@gmail.com) debidamente revisado, listo para su impresión, Estos precios tienen validez de 15 días.

Atentamente

**Hugo Godoy**  
Tel. (502) 5632-8331  
[hgodoyvisiondigital@gmail.com](mailto:hgodoyvisiondigital@gmail.com).



COTIZACIÓN NO.	A - 10,771
FECHA	03/11/2016
COTIZACIÓN VÁLIDA POR	7 días hábiles
TIEMPO DE ENTREGA	01 a 02 Días
FORMA DE PAGO	Efectivo o cheque
PREPARADA POR	Pablo Villela



**CONTÁCTENOS, S.A.**  
NIT. 4436888-7

**CLIENTE** Ana Erales

**TELÉFONO**

**E-MAIL** aieralet@gmail.com

**CELULAR**

CANT.	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	TOTAL
1	copias de folleto full color tiro y retiro tamaño 7x7" de 12 paginas en couche encuadernado tipo caballete.	Q 50.00	Q 50.00
500	copias de folleto full color tiro y retiro tamaño 7x7" de 12 paginas en couche encuadernado tipo caballete.	Q 49.50	Q 24,750.00
1	copias de folleto full color tiro y retiro tamaño 7x7" de 12 paginas en couche encuadernado tipo caballete.	Q 50.00	Q 50.00
500	copias de folleto full color tiro y retiro tamaño 7x7" de 12 paginas en couche encuadernado tipo caballete.	Q 49.50	Q 24,750.00

La variación del color del trabajo puede ser +/- 5% • Forma de pago: 50% de anticipo y 50% contra entrega

Una vez firmada la cotización, esta puede ser tomada como orden de compra y el cliente acepta los diseños como artes finales.

**NOTA**

Si al momento de recibir el material hay cambios de las especificaciones cotizadas, el valor de esta cotización está sujeto a revisión.

Firma de Aceptado

Fecha

2473-8095 // 4740-6809

cotizaciones@lastminute.net.gt

www.lastminute.net.gt



COTIZACIÓN NO.	A - 10,771
FECHA	03/11/2016
COTIZACIÓN VÁLIDA POR	7 días hábiles
TIEMPO DE ENTREGA	01 a 02 Días
FORMA DE PAGO	Efectivo o cheque
PREPARADA POR	Pablo Villela



CONTÁCTENOS, S.A.  
NIT. 4436888-7

**CLIENTE** Ana Erales

**TELÉFONO**

**E-MAIL** aieralest@gmail.com

**CELULAR**

CANT.	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	TOTAL
6	Impresiones digitales full color un solo tiro tamaño tabloide en papel Husky.	Q 15.00	Q 90.00
500	Impresiones digitales un color un solo tiro tamaño carta en papel bond.	Q 4.125	Q 2,062.50
500	copias full color un solo tiro tamaño carta en opalina.	Q 4.875	Q 2,437.50
500	copias full color tiro y retiro tamaño carta en couche.	Q 8.25	Q 4,125.00

La variación del color del trabajo puede ser +/- 5% • Forma de pago: 50% de anticipo y 50% contra entrega

Una vez firmada la cotización, esta puede ser tomada como orden de compra y el cliente acepta los diseños como artes finales.

**NOTA**

Si al momento de recibir el material hay cambios de las especificaciones cotizadas, el valor de esta cotización está sujeto a revisión.

Firma de Aceptado

Fecha

2473-8095 // 4740-6809

cotizaciones@lastminute.net.gt

www.lastminute.net.gt

