

Patrones alimentarios y actividad física en adultos de la provincia de Los Ríos (2024–2025)

*Analysis of the Results of the University Outreach Project on Dietary Patterns and
Physical Activity in Adults of Los Ríos Province (2024–2025)*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21780471>

Danny Ronald Estrada Rodríguez¹

Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

<https://orcid.org/0000-0003-1214-2543>

dannvestradar936@gmail.com

Jessica Herrera Agudelo²

Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

jess_0811@yahoo.com

Luis Antonio Caicedo Hinojosa³

Universidad Técnica de Babahoyo

lcaicedo@utb.edu.ec

Sandra Sofia Salazar Sierra⁴

Universidad Técnica de Manabí

Sandra.salazar@utm.edu.ec

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: dannvestradar936@gmail.com

Fecha de recepción: 19/06/2026

Fecha de aceptación: 24/06/2026

RESUMEN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan una de las principales amenazas para la salud pública mundial, al constituir la primera causa de mortalidad y discapacidad. Entre ellas, la diabetes, la hipertensión arterial, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse mediante la reducción de factores de riesgo relacionados con la alimentación inadecuada, el sedentarismo y otros hábitos poco saludables. En Ecuador, estas patologías concentran una parte considerable de la mortalidad nacional, lo que resalta la necesidad de estrategias preventivas y educativas de largo alcance. El presente estudio analizó los resultados del proyecto de vinculación universitaria “Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos”, desarrollado

entre 2024 y 2025 por la Universidad Técnica de Babahoyo. Se aplicó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con alcance descriptivo-aplicado y diseño transversal comparativo por fases. Los resultados mostraron una cobertura creciente de participación, con predominio femenino y altos niveles de satisfacción comunitaria. Las intervenciones educativas y participativas implementadas promovieron cambios positivos en los hábitos alimentarios y en la práctica de actividad física, fortaleciendo el vínculo entre universidad y comunidad. La experiencia evidenció que los proyectos de vinculación universitaria constituyen un modelo eficaz, sostenible y replicable de aprendizaje-servicio, capaz de contribuir significativamente a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en contextos locales.

PALABRAS CLAVE: *Actividad física; alimentación saludable; enfermedades crónicas; nutrición comunitaria; vinculación universitaria.*

ABSTRACT

Noncommunicable diseases (NCDs) represent one of the leading threats to global public health, being the primary cause of mortality and disability worldwide. Conditions such as diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, and cancer can be prevented through the reduction of risk factors associated with unhealthy eating habits, sedentary lifestyles, and other adverse behaviors. In Ecuador, these diseases account for a significant proportion of national mortality, underscoring the need for sustained preventive and educational strategies. This study analyzed the results of the university outreach project “Dietary Patterns, Physical Activity, and Prophylactic Nutritional Intervention for Chronic Diseases in Adults of Los Ríos Province”, implemented by the Technical University of Babahoyo between 2024 and 2025. A quantitative, non-experimental, descriptive-applied, cross-sectional design was employed, comparing the results across project phases. The findings revealed an expanding level of community participation, a predominance of female beneficiaries, and high levels of satisfaction among participants. Educational and participatory interventions promoted positive changes in dietary habits and physical activity, strengthening the connection between the university and the community. This experience demonstrated that university outreach programs can serve as effective, sustainable, and replicable models of service-learning that significantly

contribute to health promotion and the prevention of noncommunicable diseases within local contexts.

KEYWORDS: *Chronic diseases; community nutrition; health promotion; physical activity; university outreach.*

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen la principal causa de mortalidad y discapacidad a nivel global. Algunas de las enfermedades de este grupo como la diabetes, cáncer o enfermedades cardiovasculares, pueden prevenirse reduciendo la incidencia de factores de riesgo para la salud como el consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física o tener una alimentación inadecuada (OPS, s.f.). Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2021 fallecieron cerca de 43 millones de personas a causa de estas enfermedades, siendo los más afectados los países de mediano y bajo ingreso, aproximadamente el 73% (OMS, 2025). Por otro lado, para sumar a este problema, existe gran preocupación por el crecimiento de la inseguridad alimentaria sostenida que ha venido aumentando desde el 2014, llegando incluso en el 2021 a 4 de cada 10 personas, lo que implica una creciente dificultad para acceder a suficientes alimentos y de buena calidad nutricional. Además, según el “Informe del panorama regional de seguridad alimentaria y nutricional” del 2022, Latinoamérica es la región donde más se dificulta mantener una dieta saludable. Cerca de 131 millones de personas en la región no pueden costear una nutritiva, no por falta de producción, sino por la falta de ingresos para acceder a estos alimentos. La región enfrenta simultáneamente la persistencia de la desnutrición y el crecimiento del sobrepeso y la obesidad, producto de dietas inadecuadas y bajos niveles de actividad física; esta combinación compromete el bienestar y la productividad de la población adulta (FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF, 2023).

En este sentido, se habla del fenómeno de la transición nutricional, conceptualizado desde finales del siglo XX, que ha adquirido una complejidad creciente en las sociedades contemporáneas. Según *Popkin* (2021), el tránsito hacia una etapa caracterizada por altas tasas de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles no constituye un proceso biológico inevitable, sino el resultado de decisiones estructurales y políticas que han modificado los entornos alimentarios y los estilos de vida. El autor sostiene que el predominio de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, acompañado por una

drástica reducción de la actividad física cotidiana, ha configurado un entorno obesogénico que afecta principalmente a los países de ingresos medios. Sin embargo, advierte que este patrón no es irreversible: mediante políticas públicas orientadas a la regulación del mercado alimentario, el fomento del consumo de alimentos frescos y la educación nutricional comunitaria, es posible reorientar la transición hacia un modelo saludable y sostenible. Este planteamiento sustenta la relevancia de los programas locales de intervención que promueven la actividad física y la educación alimentaria, como estrategias efectivas para modificar hábitos y prevenir enfermedades crónicas en las poblaciones adultas.

En el Ecuador, según el estudio de Rivera (2024) los cambios en la dieta nacional responden no solo a factores económicos, sino también culturales y territoriales. Su enfoque pluralista y pragmático reconoce que la alimentación no puede entenderse únicamente desde el punto de vista médico, sino como una práctica social condicionada por el acceso económico, la urbanización y la globalización del consumo. El país ha pasado de una dieta basada en productos locales como granos, tubérculos y frutas, a un modelo dominado por harinas refinadas, grasas saturadas y productos industrializados, fenómeno que afecta tanto a la niñez como a la población adulta. Rivera concluye que revertir esta tendencia requiere integrar educación nutricional, participación comunitaria y sostenibilidad ambiental, articulando el conocimiento académico con la realidad cultural de cada territorio.

El número de fallecimientos a causa de estas enfermedades relacionadas con la salud alimentaria es cerca del 24% siendo las principales la diabetes (5,53%) y la hipertensión arterial (19,8%) (CCQ, 2025). Además, de acuerdo con el estudio de Moreira et al. (2023) las ECNT están estrechamente vinculadas a factores modificables del estilo de vida, como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, así como con determinantes metabólicos, entre ellos la obesidad y la hiperglucemia, que agravan el riesgo de complicaciones. En consecuencia, la literatura enfatiza la necesidad de fortalecer las políticas de prevención y educación nutricional comunitaria, orientadas a fomentar hábitos saludables y a promover la actividad física regular como estrategias efectivas para reducir la carga de las ECNT y mejorar el bienestar integral de la población ecuatoriana.

Por otro lado, es ampliamente estudiado que la actividad física constituye un pilar fundamental para la prevención y el control de las enfermedades crónicas no

transmisibles, especialmente en la población adulta y adulta mayor. En un estudio de revisión realizado por Salazar (2022), donde se integra evidencia de estudios realizados en diversos contextos latinoamericanos y europeos, la autora demuestra que la práctica regular de ejercicio físico mejora la capacidad cardiorrespiratoria, el control de la presión arterial, la regulación glucémica y la fuerza muscular, contribuyendo de manera directa a la reducción del riesgo de diabetes, obesidad e hipertensión. Además, resalta que el movimiento corporal tiene repercusiones positivas en la salud mental y el bienestar subjetivo, al disminuir los niveles de estrés, depresión y ansiedad, y al fortalecer la autoestima y la interacción social. En consecuencia, la autora propone que los programas comunitarios de salud y las políticas públicas incluyan la actividad física como componente estructural de las estrategias de prevención, al representar un medio eficaz, accesible y sostenible para promover un envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida de la población ecuatoriana.

No obstante, la evidencia estadística nacional revela una brecha significativa entre el reconocimiento de los beneficios de la actividad física y su práctica real en la población ecuatoriana. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023), la prevalencia de actividad física insuficiente en adultos de 18 a 69 años alcanza el 21,7 % a nivel nacional, siendo más elevada en las áreas urbanas (23,7 %) que en las rurales (16,6 %). El informe destaca que las mujeres y los adultos mayores presentan los niveles más altos de inactividad, con una tasa de 23,5 % y 24,9 %, respectivamente, lo que las convierte en poblaciones de mayor riesgo. Además, la mediana de comportamiento sedentario diario se sitúa en 180 minutos, reflejando un estilo de vida que limita el gasto energético y contribuye a la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes. Este patrón de sedentarismo estructural, asociado a la urbanización y a las condiciones laborales, reafirma la necesidad de fortalecer programas educativos y comunitarios que promuevan el movimiento corporal y la práctica de actividad física como componente esencial de la salud y el bienestar integral de los ecuatorianos.

En la provincia de Los Ríos, la situación nutricional y los patrones de actividad física reflejan de manera acentuada las tendencias nacionales descritas. Los cantones Babahoyo, Montalvo y Vinces, donde se desarrollaron los proyectos de vinculación universitaria, presentan una alta prevalencia de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), vinculados principalmente a hábitos alimentarios inadecuados,

escaso consumo de frutas y verduras, y una creciente inactividad física en la población adulta. Estos territorios combinan condiciones socioeconómicas desiguales, limitaciones de acceso a servicios preventivos y una dependencia progresiva de alimentos procesados de bajo valor nutricional, lo que incrementa la vulnerabilidad frente a enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y los accidentes cerebrovasculares.

En el ámbito local, diversos estudios confirman la magnitud de esta problemática. Berna Asqui (2021), en su investigación sobre la prevalencia de enfermedades cerebrovasculares en adultos hospitalizados en el IESS de Babahoyo, identificó que el 77 % de los pacientes presentaba algún tipo de evento cerebrovascular, con predominio en hombres y adultos mayores. La autora advierte que estas afecciones están directamente relacionadas con el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión y los hábitos alimentarios poco saludables, factores que, de mantenerse, incrementan el riesgo de mortalidad prematura y discapacidad funcional. De forma complementaria, Albán (2015) analizó la relación entre las ECNT y la calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Centro Gerontológico de Babahoyo, concluyendo que la presencia de enfermedades como la hipertensión, la diabetes y las afecciones coronarias se asocia con un deterioro significativo del bienestar físico, psicológico y social. Ambos estudios coinciden en señalar la urgencia de programas comunitarios que fomenten la actividad física, la alimentación saludable y la prevención primaria, ejes que sustentan las líneas de acción de los proyectos universitarios de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB).

En respuesta a este contexto, la UTB, a través de la Facultad de Ciencias de la Salud, ejecutó dos proyectos complementarios de vinculación: “Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos” —desarrollado en dos fases entre 2024 y 2025— y el “Programa integral para combatir el hambre, la malnutrición, el sedentarismo y problemas de salud en personas adultas y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Babahoyo y sus alrededores”. En conjunto, estas intervenciones beneficiaron a 740 personas de los cantones Babahoyo, Montalvo y Vinces, a través de jornadas de valoración nutricional, consejería alimentaria, evaluación antropométrica y promoción de la actividad física. Los proyectos evidencian el compromiso institucional de la universidad con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 (Salud y bienestar) y 4 (Educación de calidad), fortaleciendo la participación estudiantil y comunitaria en la promoción de la salud preventiva y la mejora de la calidad de vida de la población. En este contexto, los proyectos de vinculación

universitaria ejecutados por la Universidad Técnica de Babahoyo representan una contribución significativa al fortalecimiento del bienestar social, al traducir el conocimiento científico en acciones concretas que promueven hábitos saludables, previenen enfermedades y mejoran la calidad de vida de la población. El propósito del presente trabajo es analizar los resultados de dichos proyectos de vinculación universitaria desarrollados durante el periodo 2024–2025, con el fin de evaluar su impacto en los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física de la población adulta beneficiaria, bajo la hipótesis de que la educación alimentaria y la promoción sistemática del ejercicio físico inciden positivamente en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora del bienestar integral.

Objetivo General: Analizar los resultados del proyecto de vinculación universitaria “Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos, periodo 2024–2025.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo–aplicado y corte transversal comparativo por fases. Este diseño permitió analizar la evolución de los indicadores institucionales de dos proyectos de vinculación universitaria complementarios ejecutados por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB). El primero correspondió al proyecto “Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos” (código PVA-FCS-PP-C094), desarrollado en dos fases entre abril de 2024 y septiembre de 2025. El segundo, denominado “Programa integral para combatir el hambre, la malnutrición, el sedentarismo y problemas de salud en personas adultas y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Babahoyo y sus alrededores”, se implementó de manera complementaria durante el mismo periodo, con énfasis en poblaciones urbanas vulnerables.

La elección de un diseño no experimental se justificó en el uso de datos secundarios procedentes de los informes finales de vinculación, sin manipulación de variables independientes ni control experimental directo. El componente comparativo por fases: Fase 1 (septiembre de 2024 a marzo de 2025) y Fase 2 (abril a septiembre de 2025) permitió evaluar los cambios en los indicadores de alimentación, actividad física y estado

nutricional entre dos periodos operativos ejecutados bajo un mismo esquema metodológico. Ambos proyectos conformaron un modelo aplicado de intervención comunitaria en salud y nutrición, orientado a valorar el impacto de las estrategias educativas y profilácticas implementadas por la universidad sobre los hábitos alimentarios, la práctica de actividad física y la calidad de vida de la población adulta y joven de la provincia de Los Ríos.

Población

La población de referencia estuvo constituida por personas adultas y adultas mayores de los cantones Babahoyo, Montalvo y Vinces, pertenecientes a comunidades urbanas y rurales con condiciones de vulnerabilidad socioeconómica.

En total, los proyectos beneficiaron a 740 participantes, distribuidos de la siguiente manera:

- 170 personas en la fase I del proyecto “Patrones alimentarios y actividad física (2024)”.
- 430 personas en la fase II del mismo proyecto (2025).
- 140 personas en el “Programa integral para combatir el hambre y la malnutrición (2025)”.

Los criterios de inclusión contemplaron: (a) ser residente del cantón intervenido, (b) tener edad ≥ 18 años y (c) haber participado voluntariamente en las jornadas de evaluación y talleres educativos. Se excluyeron los registros incompletos y los participantes que no asistieron al proceso de retroalimentación.

Clasificación de variables

Tabla 1 Variables del estudio

Dimensión	Variable	Definición operativa	Escala de medición	Fuente
Cobertura poblacional	Número de beneficiarios	Total de participantes registrados en cada fase.	Cuantitativa discreta	Informes institucionales
Distribución por sexo	Porcentaje de mujeres y hombres por fase	Proporción de participación según sexo.	Cuantitativa continua (%)	Informes institucionales
Satisfacción del beneficiario	Nivel de satisfacción con las actividades	Porcentaje de respuestas “Excelente” y “Muy buena” en la encuesta institucional.	Ordinal	Encuesta institucional

Dimensión	Variable	Definición operativa	Escala de medición	Fuente
Cumplimiento operativo	Ejecución de actividades planificadas	Porcentaje de actividades cumplidas respecto al cronograma aprobado.	Cuantitativa continua (%)	Informe técnico
Impacto social	Percepción de cambio en hábitos alimentarios o actividad física	Valoración general de mejora percibida según observaciones cualitativas.	Categórica (mejora/no mejora)	Informe cualitativo

Instrumentos y técnicas de recolección

Con base en los informes institucionales de los proyectos aplicados “Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos” y “Programa integral para combatir el hambre, la malnutrición, el sedentarismo y problemas de salud en personas adultas y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Babahoyo y sus alrededores”, Se analizaron los datos obtenidos y que tuvieron un origen institucional primario, generados en el marco de los proyectos de vinculación ejecutados por la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Babahoyo durante los periodos septiembre 2024–marzo 2025 y abril–septiembre 2025. La información fue obtenida a través de instrumentos aplicados directamente a los beneficiarios encuestas diagnósticas, fichas de registro, evaluaciones antropométricas, encuestas de satisfacción y observaciones de campo, con levantamiento efectuado por docentes tutores y estudiantes en coordinación con aliados estratégicos comunitarios (Banco de Alimentos, Centro Gerontológico, organizaciones barriales y parroquiales). Posteriormente, estos datos fueron procesados, tabulados y consolidados en los informes técnicos finales, disponibles en el sistema SAI de la UTB, los cuales constituyen fuentes documentales de segundo orden. Así, el presente estudio se basó en la explotación analítica de datos primarios institucionales ya procesados, con trazabilidad verificable en los registros originales de vinculación.

El desarrollo de los proyectos de vinculación se ejecutó conforme a los lineamientos establecidos por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Babahoyo. El proceso se estructuró en tres etapas: diagnóstico, intervención educativa y evaluación final. En la fase inicial se identificaron las comunidades beneficiarias mediante la coordinación con organizaciones locales y la firma de convenios interinstitucionales, lo que permitió definir a los grupos poblacionales priorizados según condiciones de vulnerabilidad y disponibilidad territorial.

Durante la fase diagnóstica, los equipos que estuvieron conformados por docentes tutores y estudiantes aplicaron encuestas, fichas antropométricas y registros observacionales para caracterizar los patrones alimentarios, el nivel de actividad física y el estado nutricional de los participantes. Posteriormente, en la fase de intervención, se implementaron talleres de educación nutricional, jornadas de actividad física y asesorías personalizadas orientadas al cambio de hábitos. Cada actividad fue monitoreada a través de matrices de seguimiento y control operativo, verificando el cumplimiento de los objetivos y la participación de los beneficiarios. Finalmente, en la fase de evaluación, los resultados fueron sistematizados y consolidados en los informes técnicos institucionales, garantizando la trazabilidad de los datos y la coherencia metodológica entre los proyectos ejecutados.

Tabla 2 Cronograma de proyectos de vinculación

Fase / Periodo	Proyecto	Actividades principales	Duración aproximada	Resultados clave
Abril – Agosto 2024	<i>Programa integral para combatir el hambre, la malnutrición, el sedentarismo y problemas de salud en personas adultas y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de Babahoyo y sus alrededores</i>	Selección de beneficiarios (≈140 personas), coordinación con instituciones locales, aplicación de diagnóstico inicial y planificación de talleres educativos.	5 meses	Diagnóstico situacional inicial y caracterización de grupos vulnerables.
Septiembre 2024 – Marzo 2025	<i>Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos – Fase I</i>	Levantamiento de información (≈170 beneficiarios), aplicación de encuestas, registros antropométricos y desarrollo de talleres sobre alimentación saludable y prevención de patologías crónicas.	7 meses	Base de datos diagnóstica y primeros resultados de intervención preventiva.
Abril – Septiembre 2025	<i>Patrones alimentarios, actividad física e intervención nutricional profiláctica de patologías crónicas en adultos de la provincia de Los Ríos – Fase II</i>	Ampliación del programa (≈430 beneficiarios), implementación de talleres y rutinas de actividad física, evaluación comparativa de indicadores nutricionales y de satisfacción.	6 meses	Consolidación de resultados institucionales e informes técnicos finales.

Fuente: Elaboración propia a partir de los informes institucionales de vinculación de la Universidad Técnica de Babahoyo (2024–2025).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3 Cobertura poblacional de los proyectos (2024–2025)

Indicador	Fase I (sept 2024–mar 2025)	Fase II (abr– sept 2025)	Proyecto integral (abr– ago 2024)	Total general
Número de beneficiarios	170	430	140	740
Porcentaje de mujeres	63 %	66 %	61 %	65% promedio
Porcentaje de hombres	37 %	34 %	39 %	35% promedio
Cantones beneficiados	Babahoyo, Pimocha	Babahoyo, La Esmeralda, Sol Brisa	Babahoyo	—
Cumplimiento de actividades	92 %	95 %	88 %	93% promedio

Fuente: Elaboración propia a partir de los informes institucionales de vinculación UTB (2024–2025).

Los proyectos ejecutados por la Universidad Técnica de Babahoyo alcanzaron una cobertura global de 740 beneficiarios entre personas adultas y jóvenes en situación de vulnerabilidad. La participación femenina predominó con un promedio global de 65%. El nivel de cumplimiento operativo se mantuvo por encima del 90% consolidando la buena planificación y ejecución de las actividades programadas.

Tabla 4 Resultados de satisfacción y percepción del impacto social

Dimensión evaluada	Categorías de valoración	Fase I	Fase II	Programa integral	Promedio general (%)
Satisfacción general con las actividades	Excelente / Muy buena	85 %	94 %	88 %	89 %
Utilidad percibida de los talleres	Alta	82 %	91 %	86 %	86 %
Aplicabilidad de los conocimientos adquiridos	Alta	78 %	90 %	84 %	84 %
Cambio percibido en hábitos alimentarios	Positivo	69 %	84 %	73 %	75 %
Cambio percibido en actividad física	Positivo	63 %	81 %	70 %	71 %

Fuente: Elaboración propia a partir de los informes institucionales de vinculación UTB (2024–2025).

La tabla mostró que existió una tendencia consistente y positiva sobre la satisfacción y el impacto social conforme avanzaron las fases del programa. Existió una mejora notable entre la fase I y la fase II con un incremento de 9 puntos porcentuales en cuanto a la satisfacción general. Se reflejó también una valoración positiva en la percepción del cambio de hábitos alimentarios y el nivel de actividad física.

Tabla 5 Indicadores de impacto y cumplimiento institucional de los proyectos de vinculación (2024–2025)

Indicador de impacto	Meta institucional	Resultado obtenido	Nivel de cumplimiento (%)
Cobertura poblacional efectiva	700 beneficiarios	740 beneficiarios	100 %
Actividades ejecutadas según planificación	90 % programadas	90 % ejecutadas	100 %
Grado de satisfacción del beneficiario	85 %	89 %	100 %
Incremento de hábitos saludables declarados	70 %	75 %	100 %

Fuente: Elaboración propia a partir de los informes institucionales de vinculación UTB (2024–2025).

Con respecto al desempeño global de los proyectos, como se pudo visualizar en la tabla, se superaron las metas institucionales en todos los indicadores evaluados. La cobertura poblacional se cumplió con el 100 % de lo planificado, consolidando la eficacia de la gestión operativa. La correlación entre cumplimiento y percepción de impacto valida la pertinencia del modelo de vinculación aplicado, alineado con los objetivos del desarrollo sostenible y las políticas de salud comunitaria impulsadas en la provincia de Los Ríos.

Tabla 6 Resultados por cobertura de dimensión

Dimensión	Variable	Resultado cuantitativo	Interpretación / Descripción técnica
Cobertura poblacional	Número de beneficiarios	740 personas atendidas (170 en Fase I, 430 en Fase II, 140 en Programa integral)	La cobertura superó la meta institucional prevista (700 beneficiarios), alcanzando un cumplimiento del 106 %. Esto evidencia la eficiencia logística y la articulación interinstitucional lograda en los cantones de Babahoyo, Pimocha, La Esmeralda y Sol Brisa.
			Se observó predominio femenino en la participación, reflejando mayor receptividad de las mujeres adultas
Distribución por sexo	Porcentaje de mujeres y hombres	65 % mujeres, 35 % hombres	hacia las actividades de salud comunitaria y educación nutricional, lo que coincide con tendencias reportadas en otros programas de promoción de la salud a nivel nacional.

Dimensión	Variable	Resultado cuantitativo	Interpretación / Descripción técnica
Satisfacción del beneficiario	Nivel de	89 % promedio de	La satisfacción general mostró una tendencia ascendente entre fases, incrementando de 85 % a 94 %. Esto indica una mejora en la percepción de calidad y utilidad de las intervenciones educativas y prácticas saludables implementadas.
	satisfacción con las actividades	valoración “Excelente” y “Muy buena”	
Cumplimiento operativo	Ejecución de	93 % promedio	El cumplimiento operativo se mantuvo alto en todas las fases, con una adecuada gestión del cronograma y monitoreo docente. La constancia de las actividades educativas fortaleció el vínculo entre la UTB y las comunidades beneficiadas.
	actividades planificadas		
Impacto social	Percepción de	75 % de los	Se evidenció un cambio conductual positivo, asociado a la práctica sostenida de actividades saludables y a la apropiación de conocimientos en alimentación equilibrada, en concordancia con las estrategias de educación nutricional recomendadas por Rivera (2024) y Salazar (2022).
	cambio en hábitos alimentarios o actividad física	beneficiarios declararon mejora en sus hábitos alimentarios y 71 % en actividad física	

Fuente: Elaboración propia a partir de los informes institucionales de vinculación UTB (2024–2025).

Los resultados obtenidos mostraron coherencia entre las variables evaluadas y los objetivos de los proyectos. La alta cobertura y satisfacción reflejaron el alcance comunitario logrado, mientras que los indicadores de impacto social demostraron la efectividad de la metodología participativa aplicada. El predominio de mujeres beneficiarias refuerza el enfoque de género implícito en las acciones de salud pública y educación alimentaria.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación mostraron que los programas de vinculación llevados a cabo por la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB) tuvieron un impacto positivo en varios indicadores, especialmente en la cobertura poblacional, el cumplimiento operativo y la percepción de cambio en los hábitos alimentarios. Estos resultados reflejaron la coherencia del modelo de intervención aplicado, caracterizado por un enfoque participativo, educativo y comunitario, que favoreció la adopción de hábitos saludables y la sensibilización frente a las enfermedades crónicas no transmisibles.

Los hallazgos guardaron correspondencia con lo expuesto por Franco et al. (2025), quien destacó que la educación alimentaria incrementa la satisfacción y la motivación de los beneficiarios en programas de intervención nutricional. En el presente estudio, más del 70 % de los participantes calificó las actividades como “muy buenas” o “excelentes”, lo

que evidencia una percepción favorable hacia la estrategia de educación aplicada. De forma similar, Flores (2025) subrayó que la integración de la educación alimentaria con la actividad física genera mejores resultados conductuales, observación que respaldó el diseño metodológico de la UTB al combinar ambos componentes dentro de un mismo esquema operativo.

Por otra parte, los aportes teóricos de Espejo (2022) ayudaron a comprender que la adherencia a las prácticas alimentarias saludables depende no solo del conocimiento adquirido, sino también de factores sociales, motivacionales y del entorno. En concordancia, aunque la mayoría de los beneficiarios manifestó mejoras en sus hábitos, la permanencia de dichos cambios estuvo condicionada por la frecuencia de las actividades y el acompañamiento técnico posterior. Esta situación fue igualmente mencionada por Cabarcas Chaux (2021), quien advirtió que la efectividad de los programas comunitarios disminuye cuando no se mantiene una secuencia pedagógica continua, aspecto que en el caso de la UTB se planteó como una línea de mejora institucional para futuras fases.

En un plano más amplio, los estudios de Caraguay-Gallegos (2025) y López (2024) coincidieron en reconocer la educación alimentaria como una herramienta estratégica y de bajo costo para enfrentar la malnutrición y fomentar estilos de vida saludables. Aunque ambas investigaciones se centraron en la población infantil, los resultados de este estudio confirmaron que los mismos mecanismos educativos son igualmente válidos para la población adulta, especialmente aquella en situación de riesgo metabólico. Asimismo, Bernal Rivas (Bernal, Fernández, & Hernández, 2025) resaltó la necesidad de incorporar a las comunidades dentro de las políticas alimentarias, una premisa que se reflejó claramente en el modelo de vinculación universitaria aplicado, el cual priorizó la participación comunitaria y la apropiación social del conocimiento.

Así mismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) promueve la educación alimentaria y nutricional desde una perspectiva transversal en las estrategias de salud pública, como pertinencia cultural y territorial. Los programas que se llevaron a cabo han respondido a esta visión al trasladar la educación alimentaria del aula al trasladar la educación alimentaria del entorno universitaria hacia sus comunidades. En conjunto, la comparación con la literatura revisada ha permitido dar una visión integrada por la articulación de los programas de educación alimentaria, los talleres

de actividad física, constituye una herramienta eficaz y sostenible para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas en la provincia de Los Ríos.

CONCLUSIONES

El proyecto permitió comprender que la vinculación universitaria no solo cumple un rol formativo o social, sino que puede transformarse en un verdadero laboratorio de aprendizaje y de innovación comunitaria. En este caso, la Universidad Técnica de Babahoyo logró demostrar que cuando la educación sale del aula y se inserta en los espacios cotidianos de la gente, el conocimiento deja de ser abstracto y se convierte en una herramienta concreta para mejorar la calidad de vida.

Más allá de los resultados técnicos, la experiencia evidenció que las personas aprenden y cambian sus hábitos cuando se sienten parte del proceso, cuando son escuchadas y participan activamente en la construcción de soluciones. Esa dimensión humana, a veces olvidada en los proyectos institucionales, fue la que marcó la diferencia y dio sentido a las acciones realizadas. La educación alimentaria y la promoción de la actividad física no fueron simples contenidos, sino puentes entre la universidad y la comunidad, generando confianza, compromiso y aprendizaje mutuo.

Desde una mirada crítica, este tipo de intervenciones plantea también un reto: la necesidad de mantener la continuidad más allá de los periodos académicos. La sostenibilidad de los cambios observados no depende únicamente del entusiasmo inicial, sino de la capacidad institucional para dar seguimiento, retroalimentar y mantener viva la relación con los actores locales. Solo así la vinculación universitaria deja de ser un evento puntual y se convierte en una política de desarrollo territorial sostenido.

En definitiva, la experiencia desarrollada en la provincia de Los Ríos deja una lección clara: la educación en salud, cuando se construye desde la colaboración, es capaz de producir cambios reales y medibles, pero también emocionales y culturales. La UTB, al abrir sus puertas a la comunidad y trabajar con ella, no solo cumplió con un mandato académico, sino que reafirmó el papel de la universidad pública como espacio de transformación social y de compromiso con el bienestar colectivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albán, A. (2015). Las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación en la prevalencia de la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Babahoyo 2015. *UTEQ*, 118. Recuperado el 5 de 11 de 2025, de <https://repositorio.uteq.edu.ec/handle/43000/3368>
- Berna, K. P., & Encalada, P. E. (2021). Prevalencia de enfermedades cerebrovasculares en adultos hospitalizados en el IESS de Babahoyo, Ecuador. 2019. *Revista Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación*, 31(2). doi:10.28957/rcmfr.v31n2a8
- Bernal, J., Fernández, A., & Hernández, Á. (2025). *Nutrición en la primera infancia: estado y desafíos actuales en América Latina y el Caribe*. Recuperado el 6 de 11 de 2025, de Fundación Iberoamericana de Nutrición: <https://oei.int/wp-content/uploads/2025/03/digital-informe-nutricion-en-la-primera-infancia-oei.pdf>
- Cabarcas, M. d. (2021). *Efectividad Del Programa De Educación Alimentaria Y Nutricional Implementado En Los Centros De Desarrollo Infantil (Cdi) Del Municipio De Sabanagrande*. Recuperado el 6 de 11 de 2025, de Universidad Del Atlántico: https://www.icbf.gov.co/system/files/efectividad_del_programa_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_sabanagrande.pdf
- Caraguay-Gallegos, J., Cárdenas-Noboa, A., Plazarte-Regalado, D., & Lino-Villacreses, W. (2025). La educación alimentaria como una herramienta para combatir la malnutrición infantil en América Latina: Food education as a tool to combat child malnutrition in Latin America. *Multidisciplinary Latin American Journal (MLAJ)*, 3(1), 706-728. doi:10.62131/MLAJ-V3-N1-035
- CCQ. (2025). *Enfermedades crónicas no transmisibles en Ecuador son un desafío para la salud pública del país*. Recuperado el 19 de 10 de 2025, de Cámara de Comercio de Quito: <https://ccq.ec/enfermedades-cronicas-no-transmisibles-en-ecuador-son-un-desafio-para-la-salud-publica-del-pais/>
-

- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3). doi:10.4067/s0717-75182022000300391
- FAO. (s.f.). *Educación alimentaria y nutricional*. Recuperado el 6 de 11 de 2025, de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. (2023). *Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe*. doi:10.4060/cc3859es
- Flores, R., Llanos, V., Carcausto, J., Alejo, S., Medina, M., Rivera, K., . . . Mantilla, P. (2025). Actividad física y educación alimentario nutricional como condicionantes del estado nutricional de adolescentes escolares en Puno (Perú, 2024). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 45(2). doi:10.12873/452flores
- Franco, A., Guerra, J., Tello, A., & Estrada, L. (2025). *Efectividad del Programa de Hábitos Alimenticios en los Centros de Desarrollo Infantil del Cantón Ambato*. Recuperado el 11 de 6 de 2025, de Universidad Regional Autónoma de Los Andes: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/5343/2789>
- Garcés, G., & Ebratt, G. (2019). *Hábitos alimenticios, actividad física y enfermedades en adultos de un barrio de Santa Marta*. Recuperado el 19 de 10 de 2025, de Universidad Cooperativa de Colombia: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/16910>
- INEC. (2023). *Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador*. Recuperado el 5 de 11 de 2025, de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2022/Diciembre/202212_Actividad%20Fisica.pdf
- Khoshro, S., & Abbasalizad, M. (2024). Major Dietary Patterns, Exercise Addiction, and Eating Disorders Among a Sample of Physically Active Young Adults. *Nutr Metab Insights*(17). doi:10.1177/11786388241258938

- López, G., & Proaño, I. (2024). *Impacto De La Educación Nutricional En Atención Primaria Y Reducción De La Desnutrición Crónica Infantil*. Recuperado el 6 de 11 de 2025, de Pontificia Universidad Católica del Ecuador: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/db34d011-f967-4dbd-af83-e81fdad6e6d3/content>
- Macías-Moreira, M., Ortega-Baldeon, G., & Azúa-Menéndez, M. (2023). Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador. *MQRInvestigar*, 7(1), 1592-1612. doi:10.56048/MQR20225.7.1.2023.1592-1612
- OMS. (25 de 9 de 2025). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 19 de 10 de 2025, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- OPS. (s.f.). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 19 de 10 de 2025, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Popkin, B. M., & Ng, S. W. (2021). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obes Rev*, 23(1), e13366. doi:10.1111/obr.13366
- Rivera, J. (2024). La transición alimentaria y nutricional de la infancia en Ecuador: un enfoque pluralista y pragmático. *Mundos Plurales*, 11(1), 119-147. doi:10.17141/mundosplurales.1.2024.6123.
- Salazar, S. (2022). Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *MENTOR*, 1(2), 97-107. doi:10.56200/mried.v1i2.2138