



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN OPCIÓN AL TÍTULO DE:**

**INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO**

**TEMA: GUÍA NUTRICIONAL PARA PACIENTES DADOS EL ALTA DEL  
HOSPITAL CARLOS ANDRADE MARÍN**

**AUTOR: Wilson Ricardo Maldonado Noboa**

**TUTORES:**

**PhD. Elfio Pérez  
Msc. Gabriela Chavez**

**AÑO: 2016**

## ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Resumen	IV
Abstract	V
Introducción	1
Fundamentación Teórica y Metodológica	
Antecedentes	6
Conceptualización	7
Metodología	13
Técnicas e instrumentos	14
Producto	
Antecedentes	22
Objetivo	22
Grupo Objetivo	22
Línea Gráfica	22
Cromática	23
Tipografía	24
Textura	24
Diagramación	25
Formato	26
Fotografía	27
Infografía	29
Materiales y acabados	29
Empaque	30
Dispositivo medidor	31
Desprendible	32
Imantado	33
Resumen de validación	34
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Bibliografía	37

## DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado a mi Dios, que supo guiarme por el camino para poder cumplir con esta meta, a mi esposa persona con quien compartimos anhelos y metas, quien me brindó su apoyo y motivación para poder alcanzar hoy una más, a mi hijo quien indudablemente se ha constituido en mi inspiración, cada día su presencia deposita en mi la fuerza para seguir adelante en los momentos de decline y cansancio, a esa otra personita que la estamos esperando con todo el amor, que seguro llegará a completar la alegría de nuestra familia. A mis padres quienes siempre han sido y serán mi ejemplo a seguir, mis hermanos por estar siempre presentes, han sido un gran impulso para lograr este objetivo.

## **AGRADECIMIENTO**

Este proyecto es el resultado de un gran esfuerzo que ha puesto a prueba mis capacidades y competencias, debo reconocer la ayuda brindada por mi maestra Gabriela Chávez quien supo aportar en el proyecto toda su experiencia y capitalizar en mi sus conocimientos.

## **RESUMEN**

Los pacientes que se encuentran hospitalizados en el Hospital Carlos Andrade Marín son monitoreados por cada uno de los especialistas de acuerdo a la patología que presentan, son intervenidos por los nutricionistas quienes son los encargados de decidir qué tipo de dieta pueden consumir en cada una de las comidas durante su estadía en el hospital. Una vez que el paciente es dado el alta por el médico, el nutricionista indica el tipo de dieta para su residencia, es aquí donde se evidencia que el paciente no posee un conocimiento concreto sobre los alimentos que deben ingerir de acuerdo a la dieta indicada. Se plantea crear documento sobre las dietas que maneja el hospital que sirva como medio de consulta y en una ayuda visual para que el paciente pueda orientarse, por lo que se plantea diseñar una Guía Nutricional para pacientes dados el alta del hospital.

### **Palabras claves:**

Diseño editorial, psicología del color, fotografía publicitaria, infografía, nutrición.

## **ABSTRACT**

Patients who are hospitalized in the Hospital Carlos Andrade Marín are monitored by each of the specialists according to the pathology present, are operated by nutritionists who are responsible for deciding which type of diet can consume in each of the meals during your hospital stay. Once the patient is discharged from the hospital by the doctor, nutritionist indicates the type of diet for your residence is where it is evident that the patient does not have specific knowledge about the foods they should eat according to the prescribed diet. It proposes to create paper on diets that manages the hospital that serves as a means of consultation and a visual aid for the patient can be oriented, so it is proposed to design a Nutrition Guide for patients discharged from the hospital.

### **Key words:**

Editorial design, color psychology, advertising photography, infographics, nutrition.

## I. INTRODUCCIÓN

El Hospital Carlos Andrade Marín (HCAM) fue construido donde anteriormente existía una Quinta, la cual tenía el nombre de Miraflores, el señor Gangotena Freire Enrique fue su propietario, durante la administración del hospital en el año 1956 fue adquirida para la construcción del mismo con una infraestructura de 50.000 metros cuadrados, implantada en 42.829 metros cuadrados de terreno.

Este proyecto se inició como un proyecto de motivación de un grupo de médicos, quienes tenían como objetivo que el país tenga un hospital que brinde atención al colectivo de afiliados. Esta maravillosa obra fue inaugurada el 30 de mayo de 1970 durante la presidencia del Dr. José María Velasco Ibarra, constituyéndose en un hecho sin precedente marcando un hito en la salud de la seguridad social ecuatoriana.

El arquitecto alemán Walter Distel realizó el diseño del hospital en Portugal, se ubicó según los principios urbanísticos de la época, donde señalaban que se debía ubicar a los centros de atención médica en relación directa con los núcleos a los que van a servir. El hospital contaba con un contingente profesional de 63 médicos tratantes, 6 médicos residentes y 66 enfermeras.

El desarrollo de la medicina al igual que la demanda que tenía un crecimiento significativo hizo que los directivos planifiquen la construcción de un hospital acorde a las exigencias de la época.

El diseño contempla áreas como: Consulta Externa con amplios consultorios, se integra servicios de: Diagnóstico, Quirófanos, Partos, Recuperación y Terapia Intensiva, Hospitalización y todo lo que constituye los servicios auxiliares como cocina, lavandería, casa de máquinas, etc.

La firma "Jaramillo Saa Garzón" fue la ganadora de la licitación para realizar la construcción, la cual tuvo la gran responsabilidad de ejecutar la obra, se utilizó materiales de primera calidad con la intervención de mano de obra calificada de más de 1000 obreros.

El 30 de mayo de 1970 con la presencia del presidente de aquella época el Dr. José María Velasco Ibarra el Hospital inaugura su servicio marcando un hito en la seguridad social del país.

El hospital para el año 1970 contaba con 200 camas distribuidas en los servicios clínicos, quirúrgicos y para otras especialidades. Se categorizó al Hospital Carlos Andrade Marín como un hospital de tercer nivel ya que se ha constituido en la unidad médica de mayor desarrollo garantizando la atención de salud, brindando hospitalización, atención ambulatoria, cirugía, clínica materna infantil, medicina crítica, cuenta con equipo de última generación tecnológica y con talento humano altamente capacitado.

El Hospital Carlos Andrade Marín al presentar una relación estrecha con la comunidad establece principios y valores para que el trabajo sea eficaz, la honestidad, vocación de servicio, trabajo, compromiso y solidaridad cumplen con el fin de cubrir la atención de las necesidades individuales y colectivas.

Tiene como objetivo general lograr que los servicios de Salud que brinda el HCAM a los afiliados y usuarios, sean altamente reconocidos por la sociedad como resultado de su auto sostenibilidad, excelencia, y satisfacción del servicio, su capacidad de respuesta y la empatía de médicos, enfermeras y personal administrativo.

“La misión de las unidades médicas de tercer nivel del IESS es brindar atención de salud especializada a través de estándares nacionales e internacionales para los afiliados, derechohabientes de la seguridad social y beneficiarios de la Red Pública Integral de Salud contribuyendo al Buen Vivir”.( HCAM, 2014)

El hospital tiene como visión que en el 2017, ser reconocidos a nivel nacional por la excelencia en la atención especializada promoviendo una cultura de mejoramiento continuo, fomentando la investigación científica y docencia dentro de instalaciones modernas, dotadas con equipamiento especializado y tecnología de punta a fin de garantizar mejores condiciones de la población atendida.

El Hospital Carlos Andrade Marín se ubica en la provincia de Pichincha, en la ciudad de Quito, parroquia Santa Prisca, en la avenida 18 de Septiembre S/N y Ayacucho.

Dentro de la oferta de servicios brindados por el hospital están: la atención ambulatoria, hospitalización en las áreas de clínica y quirúrgicas, servicio de ambulancia, cuidados intensivos, emergencias, radiocomunicación y triage.



En cuanto a la atención ambulatoria cuenta con consulta externa de varias especialidades médicas siendo las siguientes: Cirugía Plástica y Reconstructiva, Cirugía General, Cardiorrástica, Cirugía Vascular, Oftalmología, Coloproctología, Urología, Hemodinámica, Traumatología y Ortopedia, Otorrinolaringología, Cirugía Pediátrica, Medicina Interna, Endocrinología, Geriátrica, Alergología, Dermatología, Salud Mental, Nefrología y Diálisis Peritoneal, Nutrición, Oncología, Neumología, Cardiología, Reumatología, Infectología, Neurología, Neurocirugía, Gastroenterología, Hematología, Máxilo Facial y Estomatología, Médico de Personal, Ginecología, Pediatría, Trasplante Renal, Clínica del Dolor y Acupuntura, Neonatología, Proctología, Médico a Domicilio, Rehabilitación – Fisiatría.

“Los servicios de hospitalización disponen de habitación individual, de dos o tres camas y habitación múltiple, servicio de alimentación, centro quirúrgico, sala de cirugía para las intervenciones de tipo general, oncológicas, máxilo facial, plástica, pulmonar, vascular.” (HCAM, 2014).

“Los servicios de hospitalización del HCAM cubren las siguientes especialidades: Cardiología, Gastroenterología, Hematología, Medicina Crítica, Medicina Interna- Infectología, Endocrinología, Nefrología, Neumología, Neurología, Oncología, Psiquiatría, Urgencias, Anestesiología, Cardiorrástica, Cirugía General, Neurocirugía, Oftalmología, Otorrinolaringología, Plástica, Traumatología, Urología, Vascular, Ginecología – Obstetricia, Medicina Interna, Endocrinología, Geriátrica, Alergología, Dermatología.” (HCAM, 2014).

Hablando específicamente del servicio de nutrición del hospital tenemos que manejan objetivos para su gestión los cuales son:

1. Garantizar una adecuada dieta – terapia para el paciente hospitalizado mediante la prescripción médica clara, específica y oportuna.
2. Incrementar eficacia operacional.
3. Reducir Costos.
4. Obtener Facturación real.

Este servicio cuenta con 18 nutricionistas asignadas para cubrir 33 servicios de hospitalización y 2 para consulta externa, los horarios de cobertura es de 7 de la mañana has tas 5 y 30 de la tarde todos los días.

Las principales funciones que cumplen los nutricionistas del servicio son:

Solicitud de dietas, pase de visita con equipo médico, pase de visita nutricional, revisión de indicaciones, patología y actualización de dietas, solicitud de nutrición enteral, supervisión de entrega de dietas, valoración nutricional, respuesta a interconsultas médicas, asesoría al alta del paciente, atención en consulta externa, actualización de pacientes según altas e ingresos.

El hospital maneja diferentes tipos de dietas hospitalarias de acuerdo al requerimiento del paciente, constituyéndose en las siguientes: dieta líquida estricta, dieta líquida amplia, blanda gástrica, blanda intestinal, dieta hipograsa, dieta normal o general, dieta hipocalórica, dieta hiperprotéica, dieta hiposódica, dieta insuficiente renal. También existen dietas individuales como la vegetariana, hipoalérgica, fibrosis quística, cetogénica, dieta artesanal.

El servicio de nutrición al brindar su ayuda de manera transversal a todos los demás servicios médicos, intervienen de manera estrecha cada uno de ellos, brindando asesoría en todo el proceso de atención al paciente y cuando es dado de alta.

Los pacientes que se encuentran hospitalizados a más de ser monitoreados por cada uno de los especialistas de acuerdo a la patología que presentan son intervenidos por los nutricionistas quienes son los encargados de decidir qué tipo de dieta pueden consumir en cada una de las comidas durante su estadía en el hospital.

Una vez que el paciente es dado el alta por el médico, el nutricionista procede a indicar el tipo de dieta que debe consumir el paciente en su residencia, es aquí donde se evidencia que el paciente no posee un conocimiento concreto de las alternativas de menús que pueden ingerir de acuerdo a la dieta indicada por el personal de la Institución.

Esta fue la coyuntura que generó el problema del presente trabajo, la inexistencia de una guía nutricional que permita acceder a una información más clara y sencilla sobre las características de las dietas y alternativas de menús que pueden ingerir los pacientes dados el alta del hospital.

Por este motivo se plantea crear documento que recoja información sobre las dietas que maneja el hospital con alternativas de menús que sirva como medio de consulta y en una ayuda visual para que el paciente pueda orientarse y motivarse al

momento de preparar sus dietas, por lo que se plantea como objetivo general diseñar una Guía Nutricional para pacientes dados el alta del hospital.

Para la consecución de esta guía se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Efectuar una investigación sobre los tipos de dietas manejadas para pacientes dados el alta en el Hospital Carlos Andrade Marín.
- Realizar infografías sobre las dietas que maneja el HCAM.
- Realizar una producción fotográfica de bodegones para ambientar el diseño de la guía.
- Diagramar el documento con la información obtenida y con las infografías y fotografías producidas.
- Plasmar la guía nutricional en el documento final del trabajo
- Validar mediante el criterio de especialistas la calidad gráfica de la guía nutricional.

Este trabajo se estructuró de siguiente forma: introducción, conceptualización teórica – metodológica, desarrollo del producto, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y METODOLOGICA

### Antecedentes

La presente investigación estudia parámetros de diseño editorial y fotografía para la elaboración de una guía nutricional para pacientes dados el alta del Hospital Carlos Andrade Marín, por lo cual es importante mencionar algunos antecedentes sobre trabajos relacionados.

Las guías de nutrición tienen por objetivo constituirse en un documento de consulta en temas de nutrición para promover hábitos alimentarios sanos. En dichas guías se ofrecen a los lectores información de relevancia sobre temas de alimentos, su clasificación, constitución nutricional, aporte calórico, beneficios, ingesta diaria. El objetivo principal es prevenir las enfermedades crónicas a través de una buena alimentación y ayudar a sobrellevar las mismas.

Olveira (2007) afirman en su libro Manual de Nutrición Clínica y Dietética, que la nutrición desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud y que una guía nutricional no se trata de un texto sobre nutrición donde se aborden todos los temas referentes al área, si no que se constituye en una herramienta de trabajo con una orientación práctica que permita resolver situaciones concretas, especialmente en el paciente hospitalario.

Caicedo (2011) afirma en su manual de Normas de Nutrición para la prevención primaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes, “que es necesario desarrollar normas, protocolos y manuales de procedimiento, orientados a estandarizar los procesos de atención a las personas afectadas por los diferentes problemas nutricionales, razón por lo cual es necesario la creación de herramientas de guía para el personal de salud sobre cómo debe afrontar los problemas nutricionales de individuos y de un grupo poblacional”.

Aranceta (2014) afirma en su artículo, Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud, precisa que “las guías alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Se diseñan considerando los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país”.

## **Conceptualización**

Manejar conceptos básicos que intervienen en el presente trabajo se torna de primordial importancia para un dominio eficaz y total de la temática planteada.

Una guía se constituye en un documento de publicaciones técnicas con características especiales que los distinguen de los libros tanto por su concepto editorial como de diseño, la información que proveen debe tener una forma cómoda y rápida de localizarla, su fácil manipulación debería ser un atributo deseable.

La vida útil se acorta considerablemente ya por su condición de guía el trajín al que es sometido lo deteriora mucho más rápido que un libro que por lo general descansa sobre una percha.

Los conceptos empleados fueron:

### Diseño Editorial

Es una de las ramas que posee el diseño gráfico la cual está especializada a la maquetación y composición de publicaciones como por ejemplo: revistas, libros, periódicos, folletos, entre otros.

La composición de elementos tiene un carácter primordial al momento de diseñar, poder distribuir elementos como textos e imágenes dentro un espacio visual dará a la publicación una armonía, orden, proporción y equilibrio, lo que logrará que el lector tenga una correcta comprensión del contenido. Componer parte de elementos básico como el punto, línea, formas, contorno, texturas, dimensión, posición, luz, color, etc.

Para poder lograr una composición correcta lo que primero se debe hacer es elegir los elementos apropiados para el medio, la forma, tamaño, ubicarnos en el espacio asignado para la composición, cada elemento tiene un alto contenido connotativo para el grupo objetivo.

Una parte fundamental de la composición en el diseño editorial son las retículas, son guías que nos ayudan a distribuir espacios dentro de nuestra composición haciendo que el asignar elementos en cada lugar tenga un criterio en leyes de diseño.

La proporción mantiene armonía de las partes con el todo, su objetivo es crear un orden entre los elementos constitutivos de la composición, las relaciones entre los elementos no se perciben de inmediato pero el orden visual, que se genera puede sentirse y cuando es observado por alguien con experiencia incluso puede llegar a reconocerse. El equilibrio formal busca un centro óptico el cual no tiene que coincidir con el centro geométrico de la composición, este suele estar ubicado por encima éste.

La simetría se constituye en una de las herramientas fundamentales y naturales para lograr una buena composición, permite organizar los elementos que constituyen la diagramación, está asociada estrechamente con el equilibrio y la regularidad, la simetría es un rasgo específico de las formas geométricas.

Cada diseño tiene un formato el cual se le define como el espacio o área en la cual se va a realizar una composición. En ocasiones el formato es libre, es decir el diseñador está en la potestad de elegirlo según más lo convenga, con lo que se tiene muchas posibilidades al momento de diseñar, pero en la mayoría veces el espacio o formato está predefinido, por lo que el diseñador debe adaptar su composición a tal formato. La composición deberá tener una coherencia, se debe considerar a los márgenes.

La compaginación tiene como función conocido diseñar páginas donde se integre textos con ilustraciones o fotografías, enmarcadas en unas determinadas medidas establecidas por la pieza comunicacional.

Según Stanley Morison en su obra, Principios Fundamentales de la Tipografía, de 1992, manifiesta que, "se denomina también tipografía o impresión tipográfica al método de impresión que hace uso de tipos, en contraposición a otros métodos existentes, como impresión offset, impresión digital, etc."

A la tipografía se la divide por sus terminales en dos grupos: las romanas o serif y las sanserif o palo seco. La tipografía serif o romana combinan características de las capitales cuadradas romanas, empleadas en la escritura lapidaria, son letras con caja baja, dentro de sus características principales vemos que sus líneas son refinadas y están moduladas ligeramente, presentan curvas abiertas con un aspecto redondeado.

Las romanas son perfectas para ser usadas en textos largos. En publicaciones como libros y diarios están presentes en el cuerpo principal, teniendo como fundamento que estas tipografías más legibles en cuerpos pequeños.

La tipografía sans serif o de palo seco tienen como característica es precisamente la de carecer de serif o remate. Otras de sus características que observamos en esta clase de tipografía son: un trazo uniforme, la forma es geométrica, no tienen contraste y tampoco diferentes ritmos. Por la cantidad de variantes que presentan como adelgazamientos en las uniones, alteraciones en el contraste y ritmo, conforman grandes familias. Estas tipografías no son adecuadas para textos extensos ya que son menos legibles que las romanas, por lo que es poco probable encontrarse con un libro o un diario compuestos por tipos. La eficacia de esta tipografía se muestra cuando se utilizan en tamaños medianos y grandes, son tipos especialmente legibles desde lejos.

Las letras tienen diversas formas que para hacer que se observen bien, hay que tener especial atención con las “masas de aire” que las separan más no sus distancias; estas masas deben ser ópticamente homogéneas.

Para poder elegir una tipografía se debe tomar en cuenta factores como la luminosidad del blanco del papel, al ancho de las columnas, el tamaño de los caracteres que se van a usar, interletrado, interlineado, color.

Podemos observar varios tipos de párrafo siendo los más importantes los siguientes:

Párrafo quebrado – bandera: es muy eficaz para la lectura, en columnas angostas funciona mejor que justificado, es conveniente evitar irregularidades bruscas y formas. Se debe evitar la bandera a la izquierda ya que presenta una mala legibilidad, se lo puede usar en pies de foto.

Párrafo moderno: no tiene sangría, en las líneas largas se debe tener especial cuidado a menos que se deje espacio.

Párrafo francés: tiene una sangría invertida, tiene su aplicación para introducciones y también en directorios, hace que se pierda mucho rendimiento.

Párrafo epigráfico – lapidario: tiene su uso exclusivo para textos muy cortos, como dedicatorias o publicidad.

Los márgenes son espacios vacíos que son usados para delimitar la composición, es recomendable que la dimensión de los espacios en blanco no sea pequeña para la impresión óptica sea adecuada. Cuando los márgenes son demasiado pequeños el lector tiende a sentir que la página está saturada y reacciona con una negativa incluso puede pasar que con los dedos del mismo se tape el texto o las ilustraciones al sostener la publicación.

Cuando el diseño se trate de una composición tipográfica se debe tener particular observación el ajuste de los márgenes de los textos a ambos lados, llamada justificación, el ajuste de los márgenes a un solo lado, sea izquierdo o derecho se denomina bandera, también podemos observar una justificación vertical cuando se consideran los márgenes superiores e inferiores.

El color en el diseño editorial tiene un papel importante ya da ritmo, unidad y armonía a la publicación, son mecanismos de comunicación muy potentes que actúan directamente sobre el subconsciente adecuándose a una cultura. Los tonos utilizados generarán un carácter determinado dando una atmósfera que será manifestada hasta el final. Para elegir un color se debe tener en cuenta que cada color connota algo, su elección puede estar influida por varios criterios como la identidad visual corporativa, grupo objetivo, etc.

### Psicología del color

Los colores en las personas despiertan respuestas emocionales específicas, se puede crear ambientes como de calma, alegría, tristeza, opresión, etc., este factor psicológico depende de tiempo y espacio de donde se creen dichos espacios. Se puede dividir a los colores en: cálidos, fríos, claros, oscuros, brillantes.

En el lenguaje del color es importante basarse en el simbolismo existente y el uso cultural de cada color y que un mismo color en regiones diferentes connotarán de diferente manera. Todo color tiene un significado, siendo el contexto decisivo para su significado.

Amarillo: color de inteligencia y creatividad, el amarillo mejora la facultad de razonamiento, es el color más intelectual asociado también a la envidia, ira, cobardía, con el rojo y naranja forman los colores de la emoción.



Azul: es verdad, sabiduría, inteligencia, inmortalidad, cielo, agua, paz, calma, por ser color de profundidad se le atribuyen efectos de calma.

Naranja: se encuentra entre el rojo y el amarillo, connota energía, jovialidad, alimento.

Verde: color de equilibrio, compuesto por colores amarillo y azul, significa naturaleza, éxito, salud, seguridad, es un color relajante y refrescante.

Rojo: tiene muchas connotaciones desde calma, plenitud hasta violencia y maldad de acuerdo al ambiente.

Violeta: color de los adolescentes, representa la intranquilidad e inestabilidad, tristeza, martirio, misticismo.

Gris: transición entre el blanco y negro, simboliza neutralidad, falta de emociones, apego, puede ser fusión de alegría y tristeza.

Negro: el tono más oscuro, ausencia de color y luz. Se asocia con el error y al mal, muerte, desesperanza, negatividad, también se la considera como lujo, estirpe.

Blanco: es el tono que más refleja la luz, al mezclarlo con cualquier color reduce su croma y sus potencias psíquicas.

### Fotografía Publicitaria

La palabra fotografía tiene su raíz en el idioma griego y se forma de potos que significa luz y graphis dibujo, por lo tanto dibujar con luz, graba imágenes fijas sobre una superficie foto sensible.

Según Linder (1988), “la fotografía va encontrando constantemente nuevas formas de expresión y posibilidades siempre distintas de su aplicación utilitaria”.

La fotografía publicitaria tiene como objetivo la realización de imágenes que contengan un determinado concepto o idea. La nitidez y la grabación tonal constituyen los indicadores principales para que una fotografía tenga calidad.

### Infografía

Es un recurso utilizado para presentar el contenido de una temática determinada a través del uso de imágenes como ilustraciones, esquemas, cuadros estadísticos, presentaciones, fotografías, animaciones, etc.

La característica fundamental de la infografía es la de que permite tener un nivel alto de síntesis del contenido explicada con imágenes y textos complementarios para facilitar la comunicación.

Las personas asimilan con mucho más rapidez elementos gráficos que un texto, por tanto las infografías llegan a mucho más personas con el mensaje que un simple texto.

En la actualidad con el posicionamiento de las redes sociales, la infografía ha tomado un papel importante por ser un formato adecuado y su capacidad de convertirse en viral.

### Nutrición

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”. (Belitz, 1997).

La alimentación tienen un importante protagonismo dentro de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, una buena nutrición suministra energía para el mantenimiento de funciones y actividades del cuerpo humano, aporta materiales con la formación, crecimiento y reparación de estructuras, suministra las sustancias necesarias para regular procesos metabólicos, reduce riesgos de que algunas enfermedades afecte.

Según el profesor Grande Covián en 1984 menciona que la alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que están contenidas en los alimentos, por lo tanto alimento es todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales que cumplen una función nutritiva determinada en el cuerpo humano.

Dieta es el “Proceso mediante el cual los seres vivos ingieren diferentes tipos de alimentos con el objeto de obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes se transforman en energía y proveen al organismo vivo los elementos esenciales que requiere para vivir.” (Gutiérrez, 2000).

## **Metodología**

En el desarrollo del trabajo se emplearon los siguientes métodos:

### Método Histórico Lógico

Este método se encuentra presente dentro de la estructura de la investigación en los puntos de introducción, antecedentes, puesto que se realizó una investigación de la institución donde se presta el servicio de nutrición desde su fundación hasta la actualidad aportando con datos históricos que contextualizan el ambiente donde se realiza la investigación para la consecución del producto final, cuyo contenido se basa principalmente sobre las dietas que son prescritas dependiendo el tipo de patología que presentan los pacientes por el personal de nutrición del Hospital Carlos Andrade Marín y sobre los problemas que tienen los pacientes al poder tener alternativas de menús de dichas dietas. Por tanto podemos observar que la lógica está presente en aquellos resultados previsibles y lo histórico se ven representados en los datos evolutivos a través del tiempo.

### Método Descriptivo

El método documental fue indispensable para lograr recopilar la información sobre los temas que contiene el manual. Este método permitió conocer la realidad que enfrentan los pacientes dados el alta del Hospital Carlos Andrade Marín frente a la carencia de conocimiento sobre alternativas de menús de las dietas que deben respetar dentro de la ingesta diaria de alimentos debido a cada una de las patologías que presentan.

### Método Deductivo

De lo general a lo particular, se realizó un proceso sintético analítico para llegar desde el problema como un todo hacia las partes logrando dilucidar soluciones específicas.

## Análisis y síntesis

La información recabada como base de esta investigación pasó por un proceso de análisis para posterior discriminar por niveles de importancia, una vez analizada se sintetizó y obtuvo el aporte a la solución del problema.

## **Técnicas e instrumentos**

### Encuestas

Para obtener datos para la investigación se aplicó una encuesta a los pacientes del Hospital Carlos Andrade Marín que fueron dados el alta, con una población de 200 y aplicándola en una muestra de 51 pacientes durante los días 9 y 10 de junio del 2016.

Para el cálculo de la muestra se tomó en cuenta un rango de error del 10 % y el 90 % del nivel de confianza y se aplicó la siguiente fórmula.

Las preguntas realizadas fueron las siguientes:

**1. ¿Conoce qué tipo de dieta debe mantener?**

Si \_\_\_ No\_\_\_

**2. ¿Conoce la clasificación de los alimentos, por ejemplo cuales son carbohidratos, proteínas, etc.?**

Si\_\_\_ No\_\_\_ Parcialmente\_\_\_

**3. ¿Conoce los alimentos que puede comer?**

Si\_\_\_ No\_\_\_ Parcialmente\_\_\_

**4. ¿Sabe combinar los alimentos para poder cumplir con su tipo de dieta?**

Si\_\_\_ No\_\_\_ Parcialmente\_\_\_

**5. ¿Conoce cuáles son los tamaños de las porciones de los alimentos?**

Si\_\_\_ No\_\_\_ Parcialmente\_\_\_

**6. ¿Dispone de una fuente de consulta para asesorarse sobre los alimentos?**

Si\_\_\_ No\_\_\_

**7. ¿Le gustaría disponer de un manual que incorpore información clara y sencilla sobre los tipos de dietas y menús?**

Sí\_\_ No\_\_

**8. ¿Le gustaría que el manual tenga más porcentaje de imágenes que texto?**

Sí\_\_ No\_\_

**9. ¿Qué tipo de información le gustaría que tenga la guía?**

---

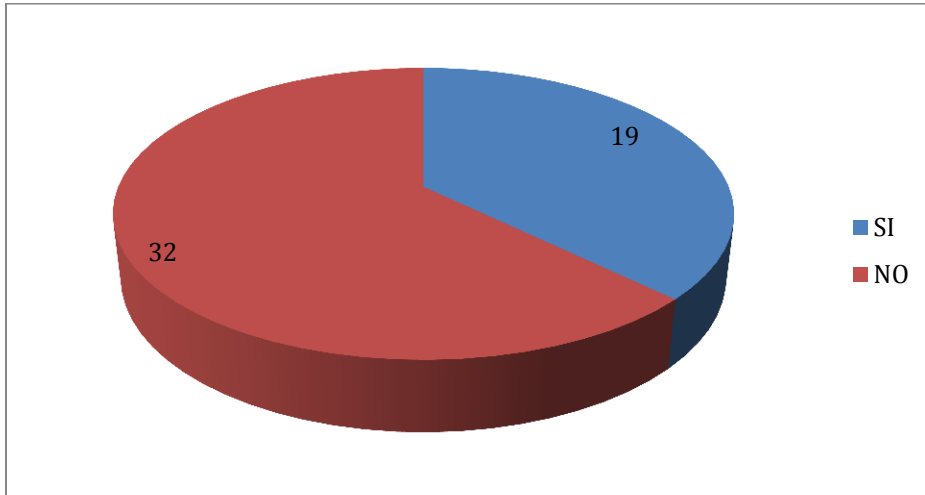
---

---

---

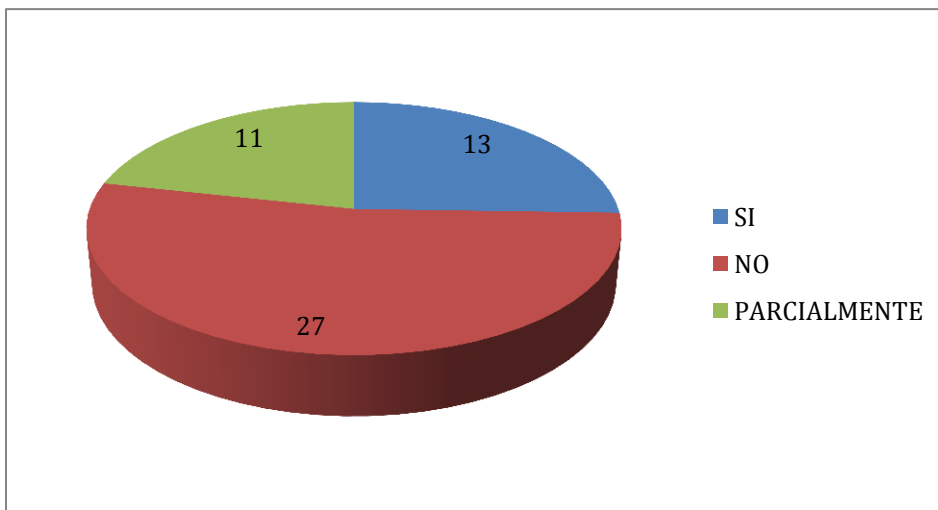
## Tabulación de las encuestas

### 1. ¿Conoce qué tipo de dieta debe mantener?



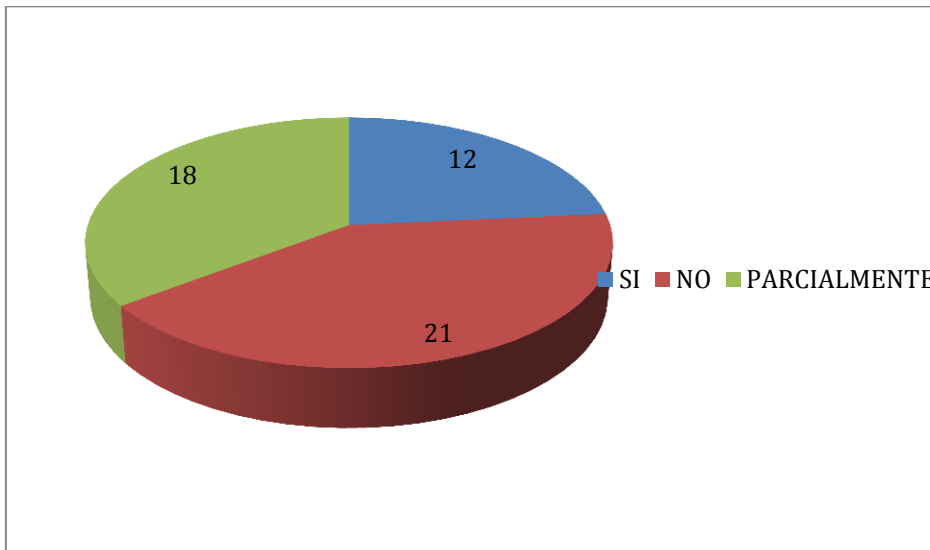
El presente gráfico nos indica que la mayoría de los pacientes encuestados no saben que dieta deben mantener.

### 2. ¿Conoce la clasificación de los alimentos, por ejemplo cuales son carbohidratos, proteínas, etc?



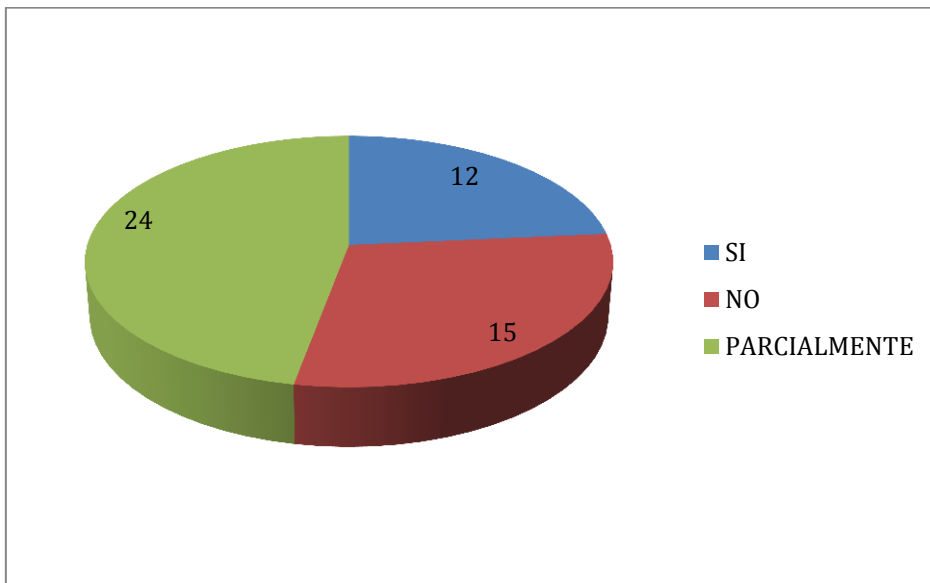
El presente gráfico nos indica que más de la mitad de los encuestados no conocen la clasificación de los alimentos mientras que los que sí saben junto con los que lo conocen parcialmente tienen porcentajes casi iguales.

### 3. ¿Conoce los alimentos que puede comer?



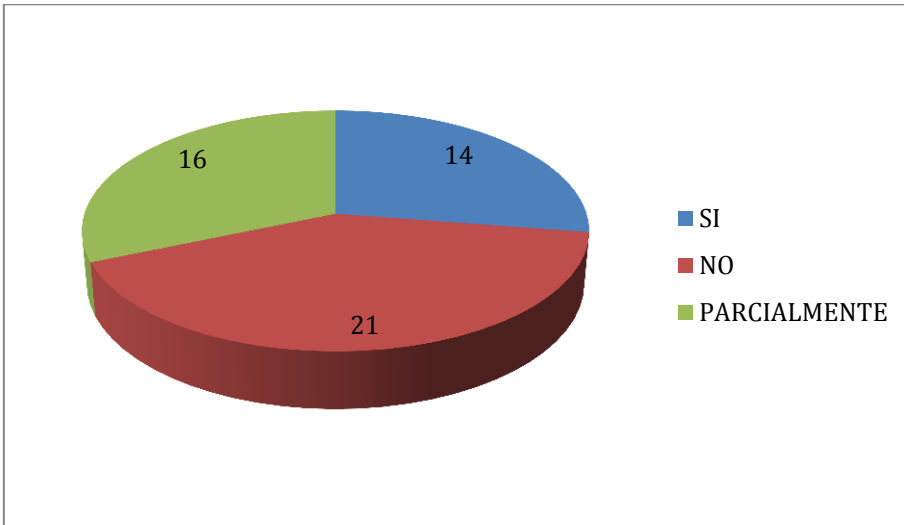
El presente gráfico nos muestra que la mayoría de los pacientes encuestados no saben que pueden comer mientras.

### 4. ¿Sabe combinar los alimentos para poder cumplir con su tipo de dieta?



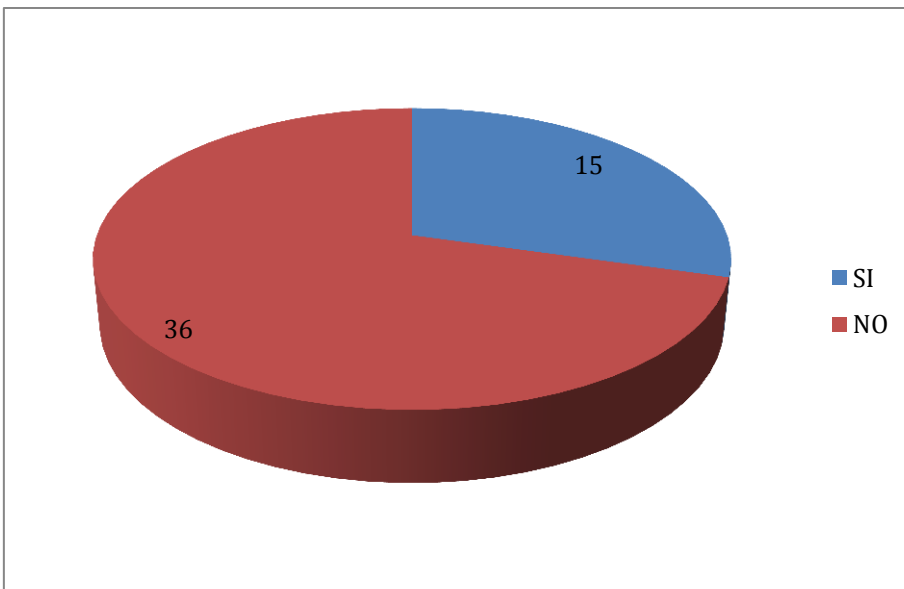
El presente gráfico nos indica que la mayoría de los pacientes encuestados no saben combinar los alimentos para cumplir su dieta.

**5. ¿Conoce cuáles son los tamaños de las porciones de los alimentos?**



El presente gráfico nos muestra que la mayoría de los pacientes no saben cuáles son los tamaños de las porciones de los alimentos.

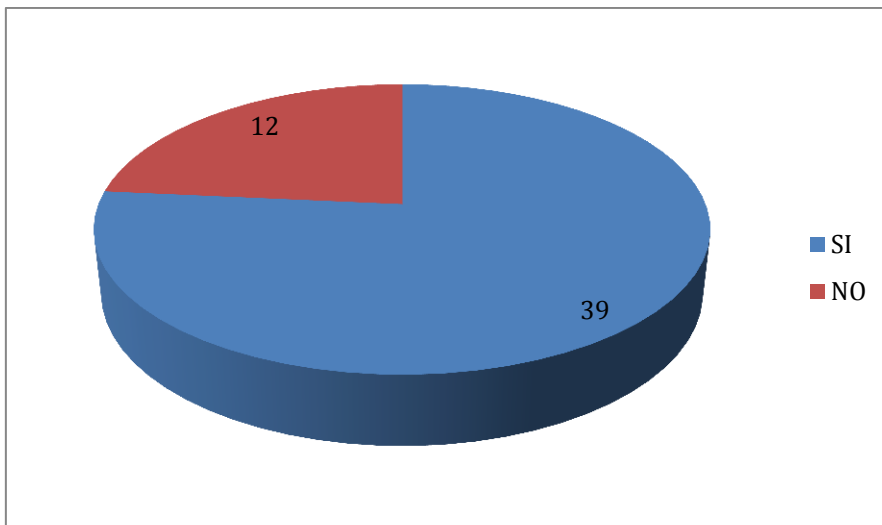
**6. ¿Dispone de una fuente de consulta para asesorarse sobre los alimentos?**



El presente gráfico nos indica la mayoría de los pacientes no dispone de una fuente de consulta para asesorarse sobre los alimentos.

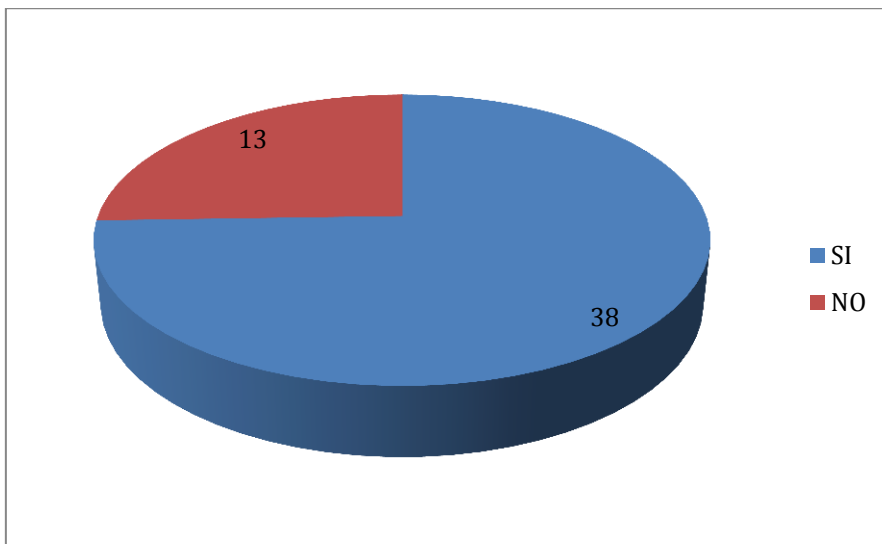


**7. ¿Le gustaría disponer de un manual que incorpore información clara y sencilla sobre los tipos de dietas y menús?**



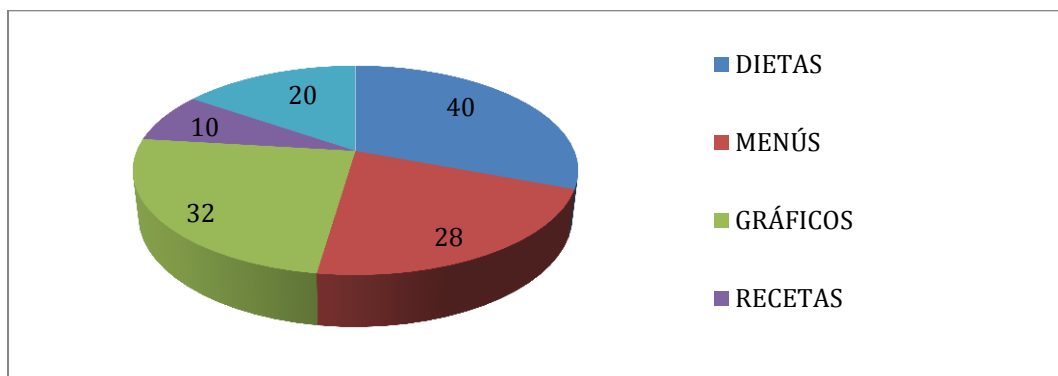
El presente gráfico nos indica que la mayoría de los pacientes encuestadas si les gustaría disponer de un manual.

**8. ¿Le gustaría que el manual tenga más porcentaje de imágenes que texto?**



El presente gráfico nos muestra que la mayoría de los pacientes si les gustaría que el manual tenga más porcentaje de imágenes que de texto.

## 9. ¿Qué tipo de información le gustaría que tenga la guía?



El presente gráfico representa los 4 tipos de información que los pacientes desearían que esté en el manual, teniendo que 40 pacientes desean que exista información de dietas, 28 pacientes sobre menús, 32 que existan gráficos y 10 pacientes recetas.

### Entrevistas

Para fundamentar mucho más este proyecto se realizó una entrevista a tres especialistas del ámbito de la salud que laboran en el Hospital.

Se aplicó las siguientes preguntas:

1. ¿Qué importancia tiene la correcta alimentación en los pacientes dados el alta del hospital?
2. ¿Usted considera que los pacientes conocen la clasificación de los alimentos, por ejemplo cuales son carbohidratos, proteínas, etc?
3. ¿Cree usted que los pacientes conocen qué tipo de dieta debe mantener?
4. ¿Según su experiencia cree usted que debería existir un documento con un fácil acceso y comprensión de la información para asesorar sobre nutrición a los pacientes y que sirva como fuente de consulta para los mismos?

Resultados que arrojaron las entrevistas:

Los especialistas coinciden que una correcta nutrición practicada por los pacientes dados el alta del hospital tiene una fundamental importancia en temas de mejorar la salud de los mismo, permitiendo que las funciones biológicas del cuerpo se mantengan e incluso mejoren, sobrellevando la patología que los aqueja de una mejor manera.

Se puede apreciar que los profesionales de la salud consideran que los pacientes tienen un conocimiento incompleto sobre la clasificación de los alimentos ya que mucho de los pacientes suelen equivocar a grupo pertenece determinado alimento.

Los pacientes a criterio de los especialistas si conocen que tipo de dieta deben mantener pero mas no en qué consisten con total seguridad.

Tener un documento que se ajuste a la realidad del hospital, al parecer de los especialistas entrevistados, es un aporte grande para los pacientes y personal de la salud que manejan nutrición en la institución de salud.

Las encuestas y entrevistas realizadas demuestran que el problema planteado al inicio del trabajo es válido y por lo tanto el presente trabajo tiene una base real para el tema dispuesto.

### **III. PRODUCTO**

#### **Antecedentes**

El Hospital Carlos Andrade Marín atiende a pacientes que presentan diferentes tipos de patologías, cada una de ellas necesitan especial y diferenciada atención nutricional.

Las dietas prescritas a los pacientes tienen características físico-químicas, nutricionales, como aporte calórico, número de ingestas, prohibiciones de alimentos, entre otras cosas que hacen que se vuelva confuso su entendimiento y que se derive en equivocaciones al momento de aplicar la dieta.

#### **Objetivo**

El diseño de la guía nutricional tiene como objetivo constituirse en un documento de consulta tanto para pacientes como para el personal de salud del Hospital Carlos Andrade Marín sobre los tipos de dietas que se manejan en la institución de manera entendible y fácil.

#### **Grupo Objetivo**

El producto editorial tiene como grupo objetivo a pacientes con diferentes patologías dados el alta del Hospital Carlos Andrade Marín y también para el personal de salud que labora en dicha institución.

#### **Línea Gráfica**

Para conseguir una coherencia del diseño con el contenido de la guía se planteó una línea gráfica acorde al grupo objetivo utilizando lo siguiente:

1. Ilustraciones vectoriales, otorgando carácter a través de trazos con diferentes valores en las líneas, colores y formas sencillas, trazos con rellenos consiguiendo simplificaciones formales de objetos que denotan y connotan nutrición.

2. Infografías, las cuales fueron construidas a partir de las imágenes vectoriales, simplificando el contenido extenso de las diferentes dietas, presentando información de relevancia jerárquicamente distribuida.
3. Fotografía, constituyéndose como un aporte visual de apoyo para ambientar la composición.
4. Cromática, una paleta amplia distribuida en la codificación de los grupos alimenticios, incluyendo los colores corporativos de la institución.
5. Tramas y texturas, expandiendo las aplicaciones de los colores.

## **Cromática**

La cromática elegida para el diseño fueron escogidos de acuerdo a la identidad de la institución y también con el objetivo de que cumplan tanto connotativa y psicológicamente la temática de la guía.

Los conceptos visuales logrados a través de la cromática utilizada son: comida, salud, nutrición y energía.

Para lograr comunicar de una forma adecuada y eficaz el mensaje de la guía se utilizó dos diferentes tipos de armonías de color.

1. Armonía de análogos: los colores rojos, amarillos y naranjas ocupan posiciones próximas dentro del círculo cromático, por su parecido, esto hace que armonicen perfectamente entre cada uno de ellos.
2. Colores complementarios o de contraste: los colores azules, verdes, cafés utilizados ocupan un puesto contrario en el círculo cromático a los colores anteriormente descritos, logrando con esto que los colores se asocien con sus complementarios potenciándolos tanto en su contraste como en su intensidad.

La cromática dispuesta en el proyecto se basó en la identidad visual del Hospital Carlos Andrade Marín, verde y azul.



## Tipografía

La tipografía usada para la guía fue Century Gothic, con un puntaje para los títulos de 15 y para el cuerpo de texto 10 puntos, jerarquizando con sus versiones de bold y regular.

Century Gothic

### Regular

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ  
1234567890!"\$%&/()=?¿

### Italic

*abcdefghijklmnopqrstuvwxyz*  
*ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ*  
*1234567890!"\$%&/()=?¿*

### Bold

**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ**  
**1234567890!"\$%&/()=?¿**

El criterio para el uso de esta tipografía se justifica por el tema de la guía ya que su contenido es sobre nutrición, lo cual conlleva una serie de connotaciones como salud, alimentación y esbeltez. La tipografía Century Gothic al ser sin serifa se presenta de una manera libre, limpia, funcional con ausencia de remanentes. Su diseño hace que sea legible ya que su caja baja tiene una altura bastante alta en relación a la proporción total de la misma.

## Textura

Las texturas usadas en el diseño según la percepción son visuales, aportan a la superficie de las formas sensaciones para poder connotar los conceptos establecidos.



## Diagramación

De acuerdo a la función y al concepto a comunicar se propone una diagramación limpia distribuyendo los elementos de una manera bastante ordenada, secuencial y jerarquizada para lograr un recorrido visual apropiado para el lector ubicando la información de relevancia de una manera directa.

La retícula utilizada para el diseño fue el sistema jerárquico, presenta una estructura a base de la organización de la relevancia del contenido, prestando una funcionalidad adecuada por la diversidad de tipos de contenidos presentados como textos, infografías, fotografías.

GUÍA NUTRICIONAL

---

### Descripción

La dieta general o alimentación normal hospitalaria conocida también como corriente, regular, libre o casera ha sido valorada para aplicarla en el paciente adulto que no necesita modificaciones dietéticas específicas. La dieta general debe incluir los seis grupos de alimentos al día (lácteos, carnes, almidones, frutas, verduras, grasa y agua).

### Prescripción

Pacientes adultos que no padecen de trastornos del aparato digestivo y que no precisan cambios en la composición nutricional.

### Características nutricionales

Valor calórico : 1800 – 2500 kcal.  
Volumen: 1500 a 2000 cc.

**Macronutrientes:**  
Hidratos de Carbono: 50 – 55%.  
Proteínas: 10 -20 %.  
Grasas: 20 - 25%.

**Micronutrientes:**  
Contiene todos los electrolitos.  
Frutas : 2 – 3 porciones al día.  
Verduras : 2 – 3 porciones al día.

### Características físico-químicas de la dieta

**Consistencia:** incluye alimentos líquidos y sólidos.  
**Temperatura:** calientes, templadas o frías.  
**Horario:** tres comidas principales y dos colaciones.  
**Sabor:** no excitante, sin condimentos picantes ni bebidas estimulantes.  
**Olor:** agradable.

38



## Ejemplo de Menú

### Desayuno:

- Colada de avena con canela
- Pan de agua con queso
- Gelatina de limón
- Durazno

### Almuerzo:

- Sopa de nabo con pollo
- Arroz al perejil
- Carnes de res a la plancha
- Ensalada de tomate con lechuga
- Jugo de papaya

### Merienda:

- Pollo al horno
- Papanabo y pimiento salteado
- Agua aromática
- Gelatina de naranja

### Colación AM:

- Ensalada de frutas

### Colación PM:

- Melón picado

Los alimentos podrán reemplazarse por otros similares de acuerdo a la codificación establecida de los alimentos, **siempre tomar en cuenta los alimentos prohibidos para no consumirlos.**



## Formato

El tamaño usado para el diseño de la guía es de 26 por 21cm, con unos márgenes Márgenes: superior 2 cm, inferior 2 cm, externo 2 cm, interno 3 cm.

Tomando en cuenta la información que lleva a guía, una infografía del tipo de dieta seguido de un ejemplo de menú, se decidió adoptar un formato apaisado para que se puedan presentar las dos informaciones enfrentadas y que el lector tenga una mayor interacción del mismo al comparar las características de las dietas con la propuesta del menú.

El formato y tamaño elegidos para el diseño de la guía fue elegido de acuerdo a las necesidades comunicativas y estéticas de la misma.

La ergonomía fue otro de los criterios fundamentales para la elección del formato y tamaño ya que un formato apaisado puede resultar incómodo por su gran



horizontalidad, por lo que se decidió adoptar las medias anteriormente descritas para tener un mayor manejo de la guía.



### **Fotografía**

La producción fotográfica fue básicamente de bodegones donde se represente las diferentes clases de alimentos, para la realización de las imágenes se tomaron en cuenta los conceptos que se quiere comunicar en la guía al igual que los aspectos técnicos.

El formato elegido para las fotografías fue horizontal ya que influye en la lectura de horizontal de izquierda a derecha, las imágenes presentan planos generales, medios y de detalle.

La Ley de los Tercios se encuentra presente en todas las composiciones donde podemos ver que el punto de interés se coloca en cualquier de los cuatro puntos áuricos, y los puntos secundarios se colocan en puntos opuestos diagonalmente.

Las formas presentes en las imágenes aportan con trazos, texturas y sombras a la composición, acompañándolas de características visuales como un buen tono, contraste y saturación de color.

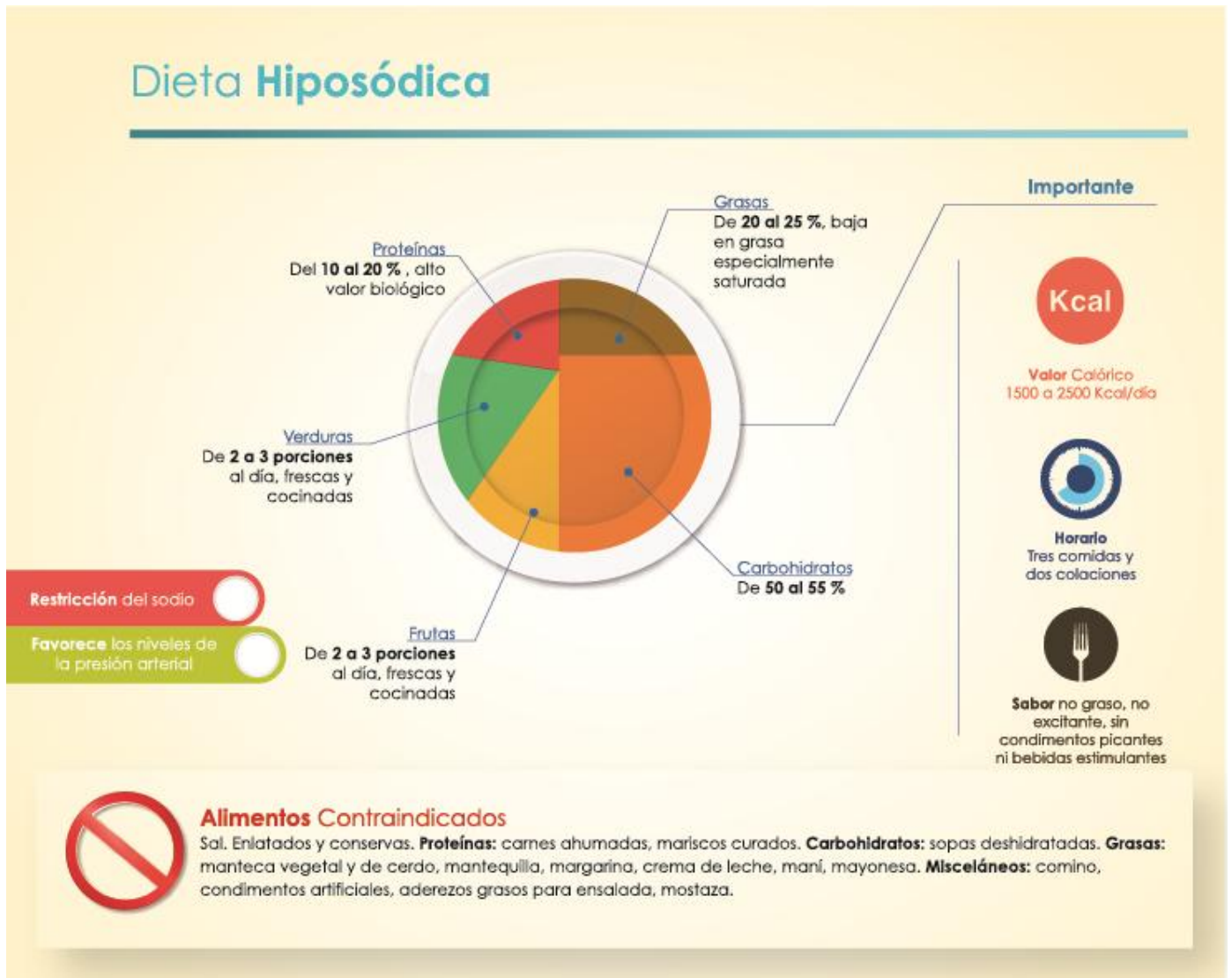
El peso visual se encuentra bien distribuido en la composición fotográfica tanto por color, tamaño y ubicación de los elementos.

La luz general utilizada para la iluminación de la producción fotográfica fue natural con el uso de una fuente de luz electrónica de relleno para sombras y texturas.



## Infografía

Las infografías se diseñaron para sintetizar la información de cada dieta mostrando datos de relevancia sobre cada una de estas. Su diagramación obedece a un sistema jerárquico que distribuye a los elementos de acuerdo al aporte e importancia en lugares preferenciales y consiguiendo una lectura fluida.



## Materiales y acabados

La guía se presenta en papel Couché mate de 90 gramos a full color, con impresión Offset a cuatro colores. La encuadernación se constituye con tapas duras de cartón gris, forradas de papel Couché mate de 90 gramos laminado.

## Empaque

El empaque fue diseñado con la intención de proteger la guía y a la vez como un elemento promocional de la misma, incorpora un bolsillo para la inclusión de una cinta métrica promocionando el servicio de nutrición de la Institución.

El material usado para el empaque es cartón gris con una cobertura de papel Couché de 90 gramos laminado, impreso a full color. Las medidas para el anexo se basaron a que la cinta métrica ingresen holgadamente, sus dimensiones son 26.5 cm por 21.5 cm con un espesor de 6 cm.



## Dispositivo medidor


Se encuentra diseñado en material de plástico, integra una cinta métrica y un sistema que retrae la cinta, está impreso con serigrafía tanto los datos técnicos de medidas y equivalencias como el logotipo de la Institución.



## Desprendible

El producto principal cuenta con un libretín donde se integran los diferentes tipos de dietas, las cuales se pueden desprender y entregar al paciente.

Las características de impresión son en full color, cuatricromía offset, estructurada con conjuntos de 100 unidades por cada tipo de dieta, únicamente encolados para su fácil desprendimiento.



**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL  
HOSPITAL CARLOS ANDRADE MARÍN**

**DIETA HIPOSÓDICA**

**UNIDAD TÉCNICA DE NUTRICIÓN**

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_ Peso actual: \_\_\_\_\_ Peso ideal: \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROHIBIDOS
Leche	Leche y yogurt descremado, añadida a las preparaciones	Leche entera, chocolatada, yogurt entero
Queso	Queso fierno bajo en sal	
Huevo	Entero (tibio o duro de preferencia)	Huevo frito
Carnes	Carnes de res, pollo, pescado, gavo, conejo, ternera (estofado, al jugo, al horno, a la plancha, al vapor)	Enlatados
Verduras y hortalizas	Todas frescas y sin sal	Frutas y jugos enlatados
Frutas	Todas frescas	
Leguminosas	Todas frescas	
Cereales y derivados	Arroz, avena, morocho, quinoa, cebada perla, sémola, maicena, harina refinada de trigo, harina de maíz, fideos, pan de dulce	Galletas, pan con sal, bollería
Tubérculos	Papa, yuca, camote, zanahoria blanca (sopas, pastel, puré o al vapor)	Papas, habas, platanitos, yuca, camote en snacks
Grasas	Aceite vegetal de soya, maíz, oliva o girasol (añadido a ensaladas o preparaciones)	Manteca vegetal y de cerdo, margarina, mantquilla, crema de leche, maní, pistachos, aceitunas
Azúcares	Cantidades moderadas	Cantidades moderadas
Condimentos	Ajo, cebolla, culantro, perejil, laurel, orégano, albahaca, etc.	Sal, comino, pimienta, mayonesa, mostaza, cualquier sazónador elaborado con sal, sal de ajo, salsa BBQ, salsa inglesa, cubos sazonadores, salsa de tomate
Bebidas	Infusiones aromáticas simples, agua sin gas	Jugos, café, té, chocolate, bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, agua mineral

Proteínas	Verduras	Frutas	Carbohidratos	Grasas	Lácteos	Agua	Misceláneos
-----------	----------	--------	---------------	--------	---------	------	-------------

## Imantado

Esta pieza comunicacional presenta beneficios sobre el consumo de los diferentes tipos de nutrientes presentes en la dietas. Su impresión se basa sobre sobre tela imantada a full color.

<h3>VERDURAS</h3>  <p>Contienen <b>antioxidantes</b>, protegen de <b>enfermedades cardiovasculares</b></p>	<h3>FRUTAS</h3>  <p>Son <b>antioxidantes</b>, ayuda a luchar <b>contra</b> los <b>radicales libres</b></p>	<h3>CARBOHIDRATOS</h3>  <p>Proporcionan al cerebro y a los músculos la <b>energía diaria</b></p>
<h3>LÁCTEOS</h3>  <p>Mejora el <b>peristaltismo</b> de los intestinos, por lo que <b>evita el estreñimiento</b></p>	<h3>AGUA</h3>  <p>Elimina las <b>toxinas</b> y productos de <b>desecho</b> del cuerpo.</p>	<h3>GRASAS</h3>  <p>Generar <b>sustancias</b> como las prostaglandinas, necesarias para el <b>sistema inmunológico</b></p>

## Resumen de la validación

Al concluir este trabajo se sometió el mismo a criterio de especialistas, dejando los resultados que se muestran a continuación.

Validador	1			2			3			4			5			6		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Concepto gráfico	X			X			X			X			X			X		
Funcionalidad	X			X			X			X			X			X		
Contenido	X			X			X			X			X			X		

**B=** Bueno **R=** Regular **M=** Malo

Este proyecto se sometió a la valoración de especialistas tanto en el área de diseño como de salud del Hospital Carlos Andrade Marín, todos coinciden que este proyecto cumple con las características evaluadas las cuales fueron; concepto gráfico, funcionalidad y contenido, teniendo un ponderación de bueno en cada uno de ellos.

La guía elaborada al igual que otros valores agregados, se adjuntan al presente trabajo.



## CONCLUSIONES

La investigación realizada sobre las dietas manejadas en el Hospital Carlos Andrade Marín derivó a que se obtengan todas las características y parámetros de aplicación de las mismas en los pacientes dados el alta.

Las infografías diseñadas para la guía permiten que el contenido amplio y confuso sobre características y aplicación de los diferentes tipos de dietas aplicados a los pacientes del Hospital Carlos Andrade Marín sea sintetizado y presentados de una manera gráfica y de fácil acceso para el grupo objetivo.

La producción fotográfica realizada y utilizada en la guía hizo que la guía tenga un matiz mucho más informal que los habituales libros de medicina y nutrición para que el paciente tenga una mayor familiaridad con el mismo.

La guía nutricional diseñada se constituye en un documento de consulta sobre aplicación de dietas, tanto para pacientes como el personal de salud que labora en el Hospital Carlos Andrade Marín.

La funcionalidad y la calidad de la guía fueron validas por profesionales del diseño y especialistas del Hospital Carlos Andrade Marín.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda que:

El presente material editorial sea reproducido e implementado en todos los servicios del Hospital Carlos Andrade Marín.

Se recomienda que se realice reproducciones de la guía con el fin de ser entregada a pacientes del Hospital Carlos Andrade Marín y al personal de salud del mismo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Aranceta, J. (2014). "Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud". Recuperado de <http://www.efesalud.com/noticias/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud>.

Caicedo, R. (2011). "Normas de Nutrición para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes". Recuperado de <http://www.salud.gob.ec/unidad-de-nutricion-guias-y-manuales/>.

Hdez, Y. (2012). "Elementos del Diseño Aplicados Al Diseño". Recuperado de [https://elblogdelalicyennyhdez.files.wordpress.com/2012/02/elementosdeldisenc83o\\_parte1\\_pdf.pdf](https://elblogdelalicyennyhdez.files.wordpress.com/2012/02/elementosdeldisenc83o_parte1_pdf.pdf).

Oliva, F. (2007). "Guía práctica de nutrición hospitalaria". Recuperado de <https://www.hospital-macarena.com/usr/home/hospitalmacarena.com/web/images/file>.

Olveira, G. (2007). "Manual de Nutrición Clínica y Dietética". España: Díaz de Santos.