



**Informe Final**

*Proyecto de Vinculación - CUM “Qué rico es”  
¡Qué rico es comer sano y de nuestra tierra!*

• **Datos Personales:**

<b>NOMBRE:</b> Almeida Portilla Galo Joel	
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b> 172178915-2	
<b>TELEFONO:</b> 098-389-5189	
<b>CARRERA:</b> Ingeniería Agroindustrial	<b>CORREO ELECTRÓNICO:</b> galo.almeida@epn.edu.ec

- Informe correspondiente a todo el trabajo realizado en la vinculación del proyecto durante el proceso de capacitación, participación y réplica de talleres.

✓ **Fase de capacitación:**

Durante estas primeras semanas se obtuvo una capacitación y charla informativa de lo que iba a tratar el proyecto y de sus múltiples actividades. Como primera actividad se realizó el juego de identificación de los distintos granos, el cuál consistió en meter la mano por unos tubos y palpar el producto para poder identificarlo, así como también olfatear vasos que contenían ciertas plantas. A continuación se presenta una imagen de lo explicado:



En la siguiente semana por consiguiente se realizó otra charla informativa acerca de la información nutricional de los productos, lo que se debe tener en cuenta antes de adquirir cualquier de ellos y tomar en cuenta si son saludables para nuestro consumo o no.



En la tercera semana se realizó una charla muy interesante y dinámica, ya que consistió en hablar un poco más a fondo de la comida que ingeríamos diariamente, en saber si las porciones y el tipo de alimento que ingerimos durante cada comida es la adecuada para cubrir con las necesidades de nuestro cuerpo y saber si nos proporcionan las suficientes energías para nuestro día a día.

De esta manera se presentó un taller dinámico, dos grupos de estudiantes pasaron al frente y tenían que preparar su mejor plato en el supuesto caso de que en ese momento recibían una visita muy importante y tenían que brindarle un excelente almuerzo; contaban con los alimentos suficientes, dividiendo así el plato en porciones de proteínas, carbohidratos, verduras y grasas. Luego de realizar esta dinámica se complementó con la especificación de la comida correcta que debemos consumir en nuestra jornada diaria.



Con estas tres semanas de capacitación se daba por terminada esta fase de capacitación, sin duda fue bastante interesante y no ayudó mucho, aprendimos muchas cosas sobre la buena alimentación y nutrición, y no solo eso sino que también pudimos darnos cuenta de la gran variedad de alimentos que tenemos, que son originarios de nuestra tierra, cultivados por nuestro agricultores y que quizá muchas de las veces ni siquiera conocemos de estos. De esta manera ahora empieza nuestra misión, la de reproducir estas charlas y talleres a más personas, visitar ferias agropecuarias y realizar la visita e introducirnos con las personas que son parte de la producción de todos nuestros alimentos.

### ✓ **Fase de visita a ferias y establecimientos:**

Esta fase sin duda fue la que nos dejó muchas experiencias, anécdotas y vivencias, ya que aprendimos muchos más de los alimentos propios del Ecuador libres de químicos y muy saludables para nuestro consumo.

Este proceso consiste en visitar varias ferias agroecológicas, mercados, tiendas y restaurantes para tener una mejor introducción al campo de la agroindustria, el proceso de siembra y cultivo realizado por los agricultores y las grandes empresas. Se trató también de conversar con estas personas para conocer mucho más su vida diaria en base a la producción de sus distintos alimentos ofertados a la sociedad. Por otro lado fue necesario también, auto educarnos acerca de la existencia de distintos alimentos, la buena y adecuada nutrición, para de esta manera poder realizar la réplica de todos los talleres a las demás personas, estar muy bien preparados para solventar y aclarar cualquier tipo de duda o inconveniente que se nos podría suscitar.

Como primera visita optamos por asistir a la “Feria Agroecológica de la Universidad Simón Bolívar”, esta feria se realizó en las canchas de básquet de la misma, contó con la presencia de las personas vendedoras propias sembradoras y cultivadoras de los alimentos, así como de toda la comunidad perteneciente a la universidad. Pudimos conversar con varios de los asistentes, estos nos comentaban que prefieren esperar a que la feria se realice a que ir un Domingo al supermercado y adquirirlos, dicen que son alimentos muchos más naturales; sin duda son clientes frecuentes para adquirir estos alimentos de calidad.

La feria estuvo muy interesante y muy bonita, conto con la afluencia de muchas personas, aprendimos mucho de varios alimentos, con que plato combinarlos y prepararlos, los días de siembra perfecta para obtener el máximo cultivo de estos, su cuidado y sobre todo saber que son toralmente puros, libres de químicos y de nuestra tierra.

A continuación se presentan imágenes de la visita a esta feria:



Como parte de otra visita estuvo el recorrido por las instalaciones de ventas denominadas “Salinerito”. Este local tiene muchísimas sucursales a nivel nacional.

Su historia comenzó desde 1970, el pueblo de Salinas de Guaranda en la provincia de Bolívar, Ecuador, apostó al Cooperativismo como la forma efectiva y democrática de enfrentar la pobreza y marginación, con el apoyo de voluntarios extranjeros y la Misión Salesiana y especialmente al impulso que dio la iglesia en la persona de Mons. Cándido Rada.

Poco a poco se pasó de un pueblo sin cultura organizativa y productor de sal, a un pueblo organizado y agroindustrial, convirtiéndose en referente para la provincia y el país. El resultado ha sido el mantenimiento de su población, evitando la migración a los núcleos urbanos, así como la mejora sustancial de las condiciones de vida de sus habitantes.

Hoy en día, Salinas y sus comunidades son la demostración de que en Ecuador es posible el desarrollo rural integral con equidad y sostenibilidad. Es por eso que el proceso Salinero es considerado una experiencia modelo dentro de la Economía Popular y Solidaria que el actual gobierno está tratando de impulsar en la actualidad.

Es así como conocimos más acerca de su historia y de los productos que son producidos por esta cadena, impulsadas por la gente del campo, proveniente de la clase social baja, que hoy en día ofrecen productos propios de nuestro país de una altísima calidad y reconocimiento.

A continuación se presentan imágenes de los productos que aquí se fabrican y venden así como de nuestra visita:





### ✓ Fase de réplica de talleres:

En esta la última fase nos organizamos todos para poder realizar un trabajo general en el que podamos exponer todo este proceso e impartirlo a las demás persona.

Logramos obtener un lugar con chicos de nuestras edades para realizar la réplica y la elaboración del taller alimenticio. Fue una experiencia sin duda interesante ya que luego de que nosotros como oyentes de este proyecto pasamos a ser guías para las demás personas, impulsamos a que se interesen, se capaciten y entienda la necesidad d tener una buena alimentación y consumo de alimentos de calidad, que no solo tienen que ser importados sino que conozcan que aquí en nuestra tierra posemos una gran variedad que esta al alcance de cualquiera.

Es bonito crear conciencia y portar con un granito de arena para cambiar el modo de vida alimenticio de las personas, promocionado lo nuestro y reinventando nuevas maneras de hacer conocer sobre la buena alimentación.

A continuación se presentan imágenes de lo realizado:





### ✓ **Conclusiones:**

- Los talleres de capacitación e información, sin duda fueron muy valiosos para todos, aprendimos más de la educación alimenticia saludable, de alimentos muy sanos y que aportan mucho a nuestra salud, siendo estos en muchas ocasiones propios de nuestra tierra.
- Poner en práctica de a poco, para una mejor experiencia saludable, un cambio de vida sin duda influye mucho en nuestro día a día y estilo de vida.
- Impartir estos talleres a las demás personas impulsa el interés por conocer más del campo agropecuario, de los cultivos, la producción y el proceso de elaboración de los mismos.
- Empezar con talleres a pequeños grupos, ayudará indudablemente a que de a poco más personas se eduquen y cambien su estilo de vida alimenticio.
- El proyecto de Qué rico es, será un referente en el cambio nutricional del Ecuador.

### ✓ **Recomendaciones:**

- Tener un mayor tiempo de capacitación, con un mayor número de personas.
- Hacer que el proyecto sea parte de todas las Universidades y no solamente en grupos pequeños sino en todos los establecimientos de tercer nivel.
- Realizar las réplicas en todas las instituciones educativas del bachillerato del País.
- Hacer que las visitas no solamente sean a ferias ya establecida, sino que también se pueda hacer vistas a los sectores agrícolas, visitas al campo y ser parte de la siembra y cosecha de estos alimentos
- Finalmente sería ideal contar con el apoyo del gobierno para hacer global este tipo de proyectos dedicado a las personas de todas las edades, con propagandas en televisión y charlas en cada lugar de mayor afluencia de personas.