

UNIVERSIDAD AGRARIA DEL ECUADOR, RINDE INFORME DE CUENTAS



La Dra. Martha Bucaram de Jorge, Rectora de la Universidad Agraria del Ecuador, presentó el Informe de Rendición de Cuentas 2018, a través del cual dio a conocer los logros más relevantes obtenidos en cada uno de los ejes estratégicos, mediante el trabajo conjunto entre Autoridades y la Comunidad Universitaria en general, los cuales se ven reflejados en el ámbito de la gestión y resultados de sus trece (13) carreras de pregrado agrupadas en tres (3) Facultades, desarrolladas de forma conjunta, en la sede Matriz (Campus Guayaquil) con su extensión en Milagro, y tres (3) carreras de Tecnología Superior desarrolladas a través de los Programas Regionales de Enseñanza con sus extensiones: El triunfo y Naranjal.

Vicerrector: Docencia, investigación y ciencia

Le correspondió al Dr. Javier Del Cioppo M, Vicerrector de la UAE, dar la bienvenida al acto de Rendición de Cuentas que la Universidad Agraria del Ecuador cumple desde su creación, "es un acto más que se lleva a cabo por parte de la comunidad universitaria y en primera persona por la máxima autoridad de la institución, la Dra. Martha Bucaram Leverone. En el transcurso de los años nuestras actividades han sido y son de carácter académico, científico y cultural, que se desarrollan en distintas épocas del año, tanto así que nosotros mes a mes hacemos una rendición de cuentas ante los organismos que regulan estas actividades y acciones. Hoy se compila toda la actividad del año 2018, actividades que se desarrollaron en la academia, investigación, docencia, en la parte científica y experimental, y todo el servicio que brinda la Universidad Agraria del Ecuador, hacia la colectividad y comunidad para la cual se trabaja mancomunadamente hacia el sector productivo del país".



CIUDAD UNIVERSITARIA MILAGRO 2025 II parte

La Universidad Agraria del Ecuador, en Ciudad Universitaria Milagro, (CUM) ha edificado un auditorium con capacidad para 740 personas, con el icónico nombre de "Partenón Universitario", para rendirle culto y homenaje a la investigación, a la academia, al pensum académico de estudios, a la planificación curricular, y a la cultura en general; siguiendo de ejemplo de lo que hicieron los griegos en la Acrópolis en Grecia donde existía el Partenón para rendirle culto a la Diosa Atenea.

Nosotros le rendimos el homenaje de pleitesía a la Universidad Agraria del Ecuador, a la población universitaria de docentes, estudiantes, y empleados administrativos, porque este será el centro de debates de mayor importancia de la ciudad de Milagro, es un edificio icónico, único en el Ecuador, y no conocemos que hay otro Partenón en alguna Universidad del mundo.

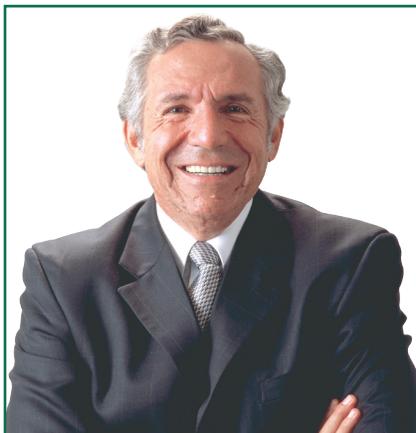
La Torre Universitaria y El Partenón Universitario, son dos propuestas producto de la Replanificación a Proyecto Ciudad Universitaria Milagro 2025, debido a los cambios que se introdujeron en la nueva Ley de Educación Superior.

Así mismo la Universidad Agraria del Ecuador, ha creado un ícono para elevar la autoestima de los estudiantes y habitantes de la ciudad de Milagro, al crear la única Torre Universitaria del mundo, que es parte de una tesis que oportunamente realizaron para obtener el título de maestro en Ciencias, y se llama Ciudad Universitaria Milagro (CUM) sobre los que tiene el Derecho de Autor, la UAE. Es un concepto de planificación urbanística, con gran cantidad de edificios para brindar el apoyo logístico de carácter académico a nuestros estudiantes.

Es una utopía, una ilusión querer conseguir resultados sin trabajo, esto es producto de un sueño, trabajo arduo de toda una vida, que se está cristalizando gradualmente en una realidad. Con la ciudad de San Francisco de Milagro, nos fusionamos y nos manejamos en base a un proyecto. Queremos que Milagro sea la capital agrícola del país y evidentemente que comience a luchar por convertirse en un Atenas universitario.

Nosotros tenemos historia que contar, preparamos técnicos al más alto nivel para evitar hambre y miseria, la Agraria no es de tiza y saliva, nuestra función es graduar profesionales técnicos para transformar al país.

Hemos servido a la comunidad milagrena toda una vida, fui parte del equipo que construyó el proyecto de riego en Milagro, y generó más de 60.000 has con riego, con costos de alrededor de 3.000 y 4.000 dólares por ha, frente a



Dr. Jacobo Bucaram Ortiz
Presidente del Consejo Editorial

los \$100.000 dólares que le ha costado al país durante el correto los proyectos Chone y Dauvín.

Nosotros hemos traído el progreso a la ciudad de Milagro con nuestros edificios icónicos que no existen otras ciudades del país. Quisimos traer a Milagro la mejor universidad agropecuaria del país, para ello estamos formando a los misioneros de la técnica en el agro.

Planteamos y construimos la CUM, para ello edificamos la Torre Universitaria y el Partenón Universitario, que son únicos en el mundo, no hay otro Centro de Educación Superior que lo posea. También posee la Concha Acústica y el Lago Recreacional.

Traemos a Milagro planes de progreso y desarrollo para la ciudadanía, escribimos con letras de oro la historia de la Patria en beneficio de este cantón. Estamos trazando un libro para tomar posesión del patrimonio que existe en los viveros forestales entre Milagro y Roberto Astudillo.

Al inicio de este gran proyecto "Ciudad Universitaria Milagro 2025", se planteó desarrollar una infraestructura completa que tenga todos los servicios en apego a las exigencias de la vida moderna. ¡Hoy es una realidad!

Hoy la Ciudad Universitario Milagro (CUM), cuenta con:

El edificio de Administración Central, que fue inaugurado el 11 de junio del 2004.

El Centro de Información Agraria, fue inaugurado el 16 de septiembre de 2000.

El Auditorio de uso Múltiple, inaugurado en el año 2004.

El edificio de Administración de Bienes. El edificio de la facultad de Ciencias Agrarias,

inaugurado el 6 de octubre de 1995.

El edificio de Laboratorios, inaugurado en el mes de julio del 2009.

El Edificio Bloque de aulas de la facultad de Ciencias Agrarias, inaugurado el 16 de mayo del 2016.

El edificio de la Escuela de Cómputo e Informática, inaugurado el 17 de junio de 1985.

La Torre Universitaria, inaugurada el 12 de septiembre de 2015.

El Partenón Universitario, inaugurado el 1 de Agosto de 2017.

El edificio de Agroindustria, inaugurado el 11 de mayo de 2017.

El edificio de Economía Agrícola, inaugurado el 26 de julio de 2018.

Además de las carreras ya implementadas hasta el 2017, en el 2018 se aprueban por parte del CES, las carreras de Agroindustria y Economía para Ciudad Universitaria Milagro.

La Universidad Agraria del Ecuador, a través de "Ciudad Universitaria Milagro 2025", propuso la construcción de una infraestructura principal que ordene los nuevos escenarios donde se realicen las actividades previstas, educativas, comerciales, urbanísticos-habitacionales, recreacionales, agroproductivas; buscando con ello, generar un modelo de manejo equilibrado de los recursos.

Así mismo, se planteó diseñar nuevas ofertas y programas académico-profesionales que sean vanguardia de la modernización y del desarrollo sostenible del sector agropecuario. La Universidad Agraria del Ecuador, a través de Ciudad Universitaria Milagro 2025, se propuso alternativas para establecer vínculos empresariales con toda la comunidad y en todas las actividades productivas, deportivas, culturales, comunicativas y de servicios que integren plenamente a la Universidad Agraria con la sociedad ecuatoriana.

Otro de sus objetivos, fue ejecutar la estructuración de sistemas de enseñanza-aprendizaje, explicación - comprensión, que incorporen las redes digitales, el instrumental electrónico moderno y los nuevos modelos de gestión del conocimiento, como proceso integrado en la educación superior.

En el proceso educativo la Universidad Agraria del Ecuador, propende al desarrollo intelectual, espiritual, ético y moral, para asegurar tanto la formación de una sociedad justa y solidaria, como el legítimo derecho de superación individual.



UNIVERSIDAD AGRARIA
DEL ECUADOR

"Formando a los misioneros
de la Técnica en el Agro"

EL MISIONERO

Es una publicación realizada por
LA UNIVERSIDAD AGRARIA DEL ECUADOR

DIRECTORIO
Ph.D. Jacobo Bucaram Ortiz
PRESIDENTE Y DIRECTOR

Dr. Kléver Cevallos Cevallos, M.Sc.
Ing. Javier del Cioppo Morstadt, Ph.D
Ing. Nestor Vera Lucio, M.Sc.

CONSEJO EDITORIAL
Ing. Martha Bucaram de Jorgge, Ph.D.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Relaciones Públicas UAE

DISTRIBUCIÓN

Guayaquil: Av. 25 de Julio y Pío Jaramillo • Teléfono: (042) 439 166
Milagro: Ciudad Universitaria Milagro Av. Jacobo Bucaram y Emilio Mogner • Teléfono: (042) 972 042 - 971 877
Contactenos: info@agraria.edu.ec



Dra. Martha Bucaram, Rectora de la UAE, Rinde Cuentas a la Comunidad Universitaria y al país en general.

Universidad Agraria del Ecuador, rinde Informe de Cuentas

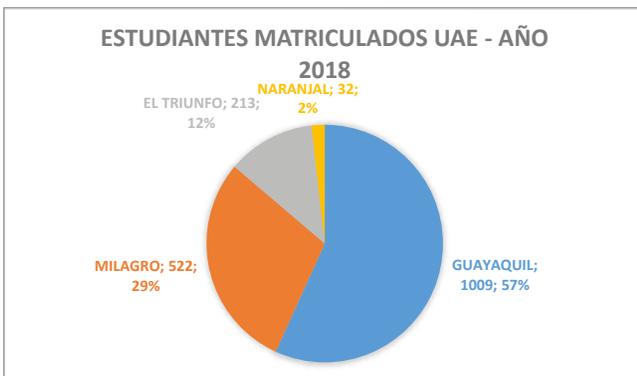
La Dra. Martha Bucaram Leverone de Jorgge, indicó que uno de los objetivos de la UAE, es formar profesionales de manera integral en los niveles de pregrado y postgrado, comprometidos con el desarrollo del país, aplicando las mejores prácticas docentes.

La Dra. Martha Bucaram, dio a conocer el objetivo estratégico institucional, que es formar profesionales de manera integral en los niveles de pregrado y postgrado, comprometidos con el desarrollo del país, aplicando las mejores prácticas docentes.

CUPOS OFERTADOS Y ASIGNADOS ESTUDIANTES AÑO 2018

SEDE	OFERTADOS	MATRICULADOS
Guayaquil	1055	1009
Milagro	595	522
El Triunfo	280	213
Naranjal	35	32
Total	1965	1776

CUPOS OFERTADOS Y ASIGNADOS



Nuevas carreras aprobada por el CES en la sede Guayaquil: Maestrías

- Maestría en Agroecología y Desarrollo Sostenible
- Maestría en Sanidad Vegetal

Campus Milagro Pregrado

- Carrera de Economía (aprobado por el CES mediante Resolución No.RPC-SO-10- No.127-2018, con fecha 14 de marzo del 2018)
- Carrera de Agroindustria (aprobado por el CES mediante Resolución No.RPC-SO-12- No.162-2018, con fecha 28 de marzo del 2018)

PROGRAMA DE BECAS DE PREGRADO

La Universidad Agraria del Ecuador con el propósito de promover la excelencia académica y atender las necesidades sociales de sus estudiantes establece un Programa de Becas de Pregrado sustentado en el artículo 77 de la LOES que contempla los siguientes:

- El 10% de estudiantes de cada carrera que acrediten altos promedios de calificaciones en el curso inmediatamente anterior. Deportistas de alto rendimiento y en pertinencia con la institución.
- Estudiantes con discapacidad física.
- Quienes ostenten logros relevantes, en aspectos culturales y artísticos.
- Estudiantes con recursos económicos insuficientes.

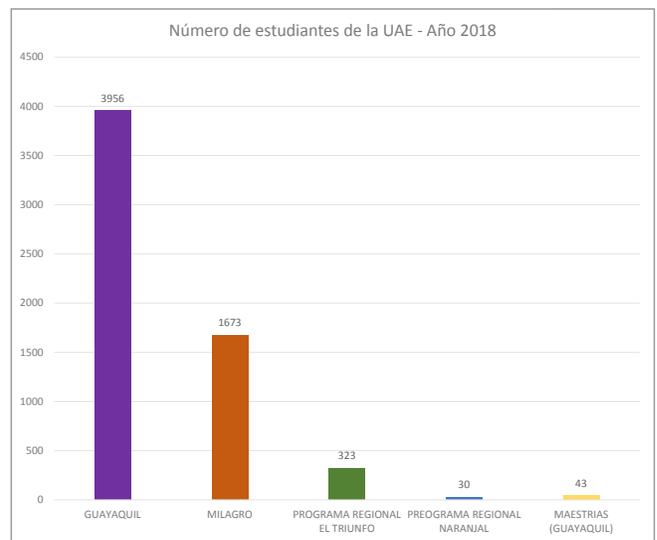
En el año 2018 la institución ha otorgado 509 becas; de las cuales 478 son por excelencia académica.

Programa Regional Naranjal:

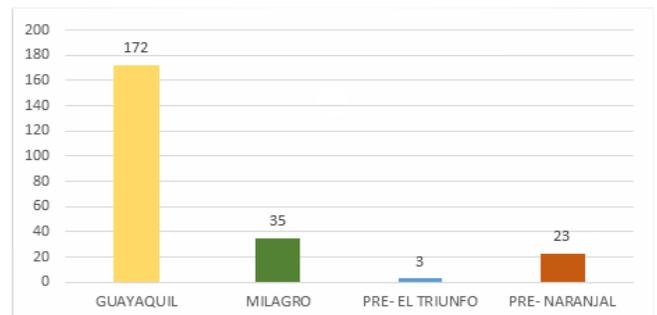
Carrera de Computación

Carrera de Agronomía

Total de estudiantes matriculados 6.025



ESTUDIANTES MATRICULADOS POR PRÓRROGA EN LA IES PERÍODO 2018-2019



ESTUDIANTES UAE DE TERCER NIVEL POR GÉNERO

FACULTADES	HOMBRE	MUJER	TOTAL
Economía Agrícola	378	809	1187
Medicina Veterinaria y Zootecnia	279	526	805
Facultad de Ciencias Agrarias	2148	1841	3989
Total Estudiantes	2805	3176	5981

Otro de los Objetivos Estratégicos Institucionales, es el fortalecer el vínculo entre la comunidad universitaria y la sociedad eminentemente agrícola mejorando las destrezas de sus estudiantes en el contexto de la realidad del país.

ESTUDIANTES GRADUADOS

CARRERAS	TOTAL GRADUADOS
Tecnologías	206
Pregrado	863
Postgrado	137
Total	1206

Objetivo Estratégico Institucional

La Rectora Martha Bucaram Leverone, se refirió al Objetivo Estratégico Institucional como es el de incrementar la investigación y producción científica de la universidad generando conocimiento e innovación, a fin de afrontar las necesidades de la sociedad en el contexto nacional e internacional.

Plan de Investigación

La concepción y establecimiento del Plan de Investigación en la Universidad Agraria del Ecuador, se basa en un análisis de la realidad nacional vinculada con el sector agropecuario y de la necesidad de impulsar procesos de investigación y desarrollo en nuestro país alineado al Plan Nacional de Desarrollo o Buen Vivir; para explotar las posibilidades que se vislumbran a través de un adecuado aprovechamiento del potencial existente y del que se pudiera obtener mediante la interacción con el sector externo y la búsqueda de la cooperación internacional.

ÁREAS DE INVESTIGACIÓN

- Seguridad Alimentaria
- Nutrición de Suelos
- Riego
- Control de Plagas y Enfermedades
- Desarrollo Forestal
- Recursos Naturales
- Manejo Ambiental
- Servicios Ambientales
- Seguridad Alimentaria
- Desarrollo Agroindustrial
- Desarrollo de Software
- Manejo Ambiental
- Desarrollo Social y Rural
- Desarrollo Productivo Agrícola
- Análisis Económico
- Análisis de Mercado
- Análisis Económico
- Administración
- Salud y Nutrición Animal
- Producción Animal
- Reproducción

El Plan de Investigación cuenta con 21 áreas de investigación y 65 líneas, de las cuales se desprenden los diferentes proyectos. En el año 2018 se encuentran activas 16 líneas de investigación en los proyectos.

Congresos

- Tercer Congreso Internacional de Economía Ambiental del 30 de julio al 3 de agosto de 2018
- Primer Congreso Internacional de Especialidades Veterinarias del 17 al 19 de octubre de 2018
- Cuarto Congreso Internacional de Tecnologías e Innovación CITI2018 del 6 al 9 de noviembre 2018
- Primer Congreso Estudiantil de Economía Aplicada
- Primer Congreso Estudiantil Multidisciplinario del 6 al 7 de diciembre de 2018

Otro de los Objetivos Estratégicos Institucionales, es el fortalecer el vínculo entre la comunidad universitaria y la sociedad

REVISTA EL MISIONERO DEL AGRO - EDICIONES 2018

EDICIÓN	MES/2018	ESTADO	Nº DE ARTICULOS
17	Enero	Publicado	3
18	Abril	Publicado	4
19	Julio	Publicado	4
20	Octubre	Publicado	3
Total			14

eminentemente agrícola mejorando las destrezas de sus estudiantes en el contexto de la realidad del país.

Labor Comunitaria Estudiantil

Contribuir el nexo que posibilita la relación directa y permanente entre la Universidad Agraria y su entorno y entre aquella y las realidades productivas y sociales; comprende toda la oferta de proyectos inherentes a la formación académica y humanista que se imparte.

Programas

Los programas establecen el ámbito o alcance de los proyectos estudiantiles y la pertinencia de los mismos hacia los sectores vulnerables del País. La ejecución de los diferentes proyectos inmersos en estos programas permiten que los estudiantes establezcan el vínculo con la sociedad y el compromiso de la Universidad de retribuirle lo invertido con el único fin de entregar estudiantes Agrónomos, Agrícolas, Ambientales, Economistas Agrícolas, Médicos Veterinarios y Computacionales al servicio del país. Sostuvo la Dra. Martha Bucaram de Jorgge.

Convenios Durante 2018

La Universidad Agraria del Ecuador, efectuó en el 2018 convenios con seis institucionales nacionales, 3 internacionales, y 225 institucionales.

Voluntariado Universitario

El Voluntariado Universitario brinda asesoramiento, elaborando el banco de temas de los proyectos de investigación, Coordinación por los prometeos, plan de fortalecimiento institucional y su seguimiento. De igual manera, ha participado en la elaboración de reglamentos, pensum académicos, planificación curricular y demás acciones que han servido para mejorar y elaborar dichos documentos de vital importancia para el desarrollo institucional.

ACCIONES EJECUTADAS DEL VOLUNTARIADO DESDE SU CREACIÓN HASTA LA FECHA

Reestructuración del Edificio del SIPUAE

- Caminata por la vida
- Ayuda solidaria a los damnificados por el Terremoto de Abril-2016
- Charla a los estudiantes sobre el uso del seguro de accidentes personales
- Asesoramiento a los estudiantes de tercer nivel
- Asesoramiento a los estudiantes de cuarto nivel para elaboración de la Tesis
- Convenio con la Prefectura del Guayas
- Convenios con diferentes Municipios

EDUTURISMO

El Programa EDUTURISMO agrario fue mentalizado y creado por el Dr. Jacobo Bucaram Ortiz, Rector Creador y Fundador de la Universidad Agraria del Ecuador y la Ing. Martha Bucaram de Jorgge, PhD, Rectora de la Universidad Agraria del Ecuador, el mismo que consiste en vincularnos con los colegios, a fin de dar a conocer la oferta académica de cada una de las carreras de la Universidad Agraria del Ecuador. Finalmente, la Dra. Martha Bucaram, sostuvo que en el 2018 se inauguraron las nuevas oficinas de la facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia.

PROYECTOS APROBADOS 2018

Nº	INTEGRADOS	INVESTIGADOR PRINCIPAL	PRESUPUESTO	ESTAPA/AVANCE	FACULTAD/CARRERA
1	Influencia de la floración sobre la calidad de los tallos en caña de azúcar en la región costa de Ecuador"	PhD. Armando Vega Rivero	\$12.594,33 más IVA	En ejecución 32%	Ciencias Agrarias
2	Atributos ecológicos e impactos de la palma imperial (<i>Roystonea oleracea</i>) en el humedal Ramsar de la Isla Santay)	PhD. José Hernández Rosas	\$26.215,54 más IVA	En ejecución 9%	
3	Elaboración de tres tipos de yogurt vegetal a base de leche de arroz, quinua y avena, endulzada con stevia, como alternativa alimenticia	Ing. Ahmed El Salous MSc.	\$21.922,67 más IVA	En ejecución 0%	
4	Análisis y diseño de una metodología para la estructuración del precio de sustentación del banano ecuatoriano de exportación	Ec. Jorge García Regalado MSc.	\$17.548,11 más IVA	En ejecución 28%	Economía Agrícola
Total presupuesto general			\$78.280,65 más IVA		

Manejo de Cultivos Amigables con el Medio Ambiente

Agraria capacita a miembros de la Asociación de Pequeños Productores Agroecológicos APAG-FECAOL, sobre el correcto uso de residuos sólidos provenientes de la agricultura, a fin de que éstos no afecten al medio ambiente.



Capacitación sobre el manejo adecuado de varios cultivos.

Con el crecimiento constante de la población mundial, la demanda de alimentos para la supervivencia humana se encuentra en niveles muy altos, como nunca antes en la historia del planeta. La cantidad de herbicidas, insecticidas y agroquímicos usados en los cultivos representan un problema ambiental que requiere una pronta solución. Como alternativa ante esta problemática, la agroecología propone diferentes métodos de producción agrícola más eficientes y menos contaminantes que los que actualmente se emplean. El aumento de la población a nivel mundial desde el inicio del siglo generó un incremento en la demanda de alimentos, por lo tanto, se implementó a mediados del siglo XX un nuevo sistema agrícola de producción a nivel global denominado ‘revolución verde’ en el cual se mejoraron las técnicas de cultivo aplicando insumos químicos como fertilizantes, pesticidas y herbicidas, además de maquinaria pesada para aumentar la productividad de los cultivos.

Si bien la revolución verde ha permitido que la gran mayoría de personas en el mundo cuenten con alimentos necesarios para su nutrición, también ha causado graves impactos en el medio ambiente por su alto consumo de agua, energía y la cantidad de residuos químicos que contaminan el aire, suelo y fuentes hídricas. Es aquí en donde entra a jugar un papel clave la agroecología. Jonathan Fernando Bedoya Sánchez y Mishelle Ariana Esparza Burgos, estudiantes de la carrera de Ingeniería Ambiental, de la facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Agraria del Ecuador (UAE), capacitaron a los miembros de la Asociación de Pequeños Productores Agroecológicos APAG-FECAOL sobre el correcto uso de residuos sólidos provenientes de la agricultura a fin de que estas sean prácticas ecoamigables. La organización campesina fue creada en el año 2005, a partir de la lucha contra los grandes terratenientes, la cual se forma por dirigentes campesinos de asociaciones de base, con la finalidad de luchar por los intereses de las familias campesinas y fomentar alternativas viables para los problemas que enfrenta el agro en la actualidad. Su misión es el fomento de los procesos agroecológicos en la costa ecuatoriana, contribuyendo al mejoramiento en la calidad de vida de las familias campesinas, sin la dependencia de productos agroquímicos para mejorar la calidad ambiental. La importancia de la Asociación de Pequeños Productores Agroecológicos APAG-FECAOL, radica en tener la iniciativa de proveer alimentos diversos, sanos y nutritivos a la generación presente, así como también garantizárselos a las generaciones futuras.

La iniciativa se la consigue bajo dos mecanismos, por un lado, la lucha y resistencia social, y por otro, la creación de alternativas endógenas controladas por la organización campesina. Actualmente, el predio se encuentra ubicado en el Km 27, vía a Daule, Cantón Guayaquil, Provincia del Guayas. La problemática que existe en la zona está enfocada en dos aspectos relevantes: el manejo inadecuado de residuos sólidos provenientes de las actividades agrícolas y domésticas; y, la mezcla de alimentos cosechados en la etapa de post cosecha. Ante este hecho, se planificó un proyecto de labor comunitaria con la finalidad de aplicar los conocimientos aprendidos por los estudiantes en las asignaturas de: Gestión de residuos sólidos, Agricultura Sustentable y Recursos Florísticos, para capacitar a los campesinos de la asociación, empleando acciones que permitan la reutilización y tratamiento de los residuos sólidos, así como la optimización de la post cosecha de alimentos y su

comercialización. La propuesta de este proyecto es factible a largo plazo, porque las capacitaciones y actividades de campo proporcionarán a la Asociación de Pequeños Productores Agroecológicos, la capacidad de retroalimentarse, logrando optimizar el manejo de sus cultivos y evitar a futuro un impacto ambiental, esto garantizará salud y bienestar entre la comunidad y la organización campesina.

Capacitación

Varias actividades llevaron a cabo los estudiantes, las mismas que fueron programadas en esta vinculación:

Capacitación sobre el manejo adecuado de cultivos varios

El manejo agronómico inadecuado de la mayoría de los cultivos, es un factor importante que provoca bajo rendimiento en los mismos, uno de los aspectos relacionados con el mal manejo agronómico, es el uso inadecuado de semillas para la siembra. Para el correcto manejo de los cultivos se deben utilizar técnicas o labores en los cultivos para mejorar la producción de forma sostenible, optimizando el uso de agua, nutrición y cuidando el medio ambiente. Entre las labores generales del manejo de cultivos, se menciona la preparación del suelo, siembra, fertilización o corrección del suelo, germinación, técnicas de cultivo (labores y operaciones), cosecha y almacenamiento. Es necesario tener presente que la agricultura en nuestro país es una labor dinámica y vital de la economía, que emplea una fuerte cantidad laboral de la población y como generador de divisas en un porcentaje considerable. Se realizó una exposición sobre “Manejo adecuado de cultivos varios” dirigida a la comunidad campesina que labora como parte de la asociación, desarrollada en el área de reuniones del sitio. Se hizo necesario interactuar utilizando el método inductivo, ya que de este modo son parte de los conocimientos generales, llegando a discernimientos más específicos logrando beneficiar a los asistentes. La comunidad tratante logró aprender de manera clara, precisa y concisa, los siguientes aspectos importantes de la temática ambiental:

- Generalidades del manejo adecuado de los distintos cultivos.
- Separación de cultivos varios.
- Uso de semillas adecuadas para el sembrío de cultivos.
- Producción sostenible en cuanto al uso del suelo.

Feria Campesina Agroecológica: Calidad de cultivos

Una de las estrategias para mejorar la sostenibilidad de los sistemas agrícolas, es promover el cultivo de variedades más eficientes en el uso de nutrientes, particularmente del nitrógeno, y resistentes a la contaminación urbana. El nitrógeno es un elemento esencial para mantener la producción de alimentos, pero si es aplicado en exceso, se pueden producir pérdidas fuera del sistema agrícola que generan problemas de contaminación de aguas y atmósfera. Por esta razón, uno de los grandes retos de la agricultura actual es aumentar la eficiencia de uso de nitrógeno manteniendo la producción y calidad vegetal en los cultivos. Se realizó la preparación general para la feria sobre calidad de cultivos (Cebollín), tomando en cuenta cada aspecto del vegetal antes mencionado, para lo cual se realizó una separación adecuada de aquellos cebollines entre los que estaban aptos para la venta en la feria y lo que no estaban en condición de salir al mercado, debido a las puntas secas encontradas, lo cual significaba que se había pasado su tiempo de cosecha.

Separación de cebollines con puntas secas

La actividad ejecutó las siguientes acciones:

- Obtención del vegetal, el mismo que se encontró dentro del invernadero, para lo cual se tomaron 80 ramas de cebollín.
- Replantar las raíces obtenidas de cada rama de cebollín, para que se dé una elevada producción continua y futura, aumentando la cantidad de cosecha de dicho vegetal cultivado.
- Verificar la correcta clasificación del cebollín, identificando que estén apropiados para la feria y su continua venta
- Realizar la correcta separación de cebollines con puntas secas, para obtener las mejores ventas en la feria campesina.
- Colocación del vegetal en sus respectivas fundas, para luego ser ubicadas en gavetas y así transportarlas al sitio de la feria, por medio de los campesinos encargados de dicha movilización.



Cosecha del cultivo de arroz para su futura recolección y comercialización.

Preparación del terreno para el cultivo de arroz

El arroz es un cultivo cuya base productiva conjuga trabajo, tierra y agua, este a la vez es una gramínea domesticada y un cultivo milenario, se tiene evidencia de que en algunos países del continente asiático se cultiva desde hace unos 8000 años, y en términos de la producción mundial de los cereales, el arroz ya supera al trigo.

El cultivo de arroz como tal, requiere de suelos con alto contenido de arcilla, que son los suelos que retienen y conservan la humedad por más tiempo. Los suelos cuya proporción de arcilla está balanceada con el contenido de arena y limo (suelos francos) y que son aptos para otros cultivos, todavía garantizan buenas cosechas de arroz. El suelo además de ser el soporte físico de la planta de arroz, es el sustrato que provee los nutrientes durante su respectivo crecimiento y desarrollo del cultivo. Aunque también, es en el suelo donde se desarrollan otros factores adversos al cultivo, como las malezas, insectos, hongos, bacterias y otros. Los objetivos de la preparación de tierras son entre otros; destruir las malezas presentes, incorporar la materia orgánica en el suelo (como residuos de la cosecha anterior y de las malezas) y contribuir a mejorar la estructura (mullir o reducir el tamaño de los terrones) en la capa arable, a fin de que la semilla sea colocada en un medio apropiado para la respectiva germinación en el suelo.

Se empezó removiendo con una pala toda la ceniza que se encontraba obstaculizando el espacio para preparar el terreno, realizando una planificación adecuada del suelo, para así favorecer la reducción de las pérdidas de agua y de nutrientes por lixiviación, percolación o infiltración. El terreno fue preparado con criterio de una producción continua de manera que el suelo se deteriore lo menos posible en cada ciclo de siembra, por consiguiente, se procedió a emparejar el terreno para realizar una buena distribución de la semilla y lograr una profundidad apropiada de siembra y tapado de la misma.

Humectación del terreno para el cultivo de arroz

El agua es el factor más importante para la producción de arroz con riego, es necesario tener control de las fuentes superficiales y subterráneas para el suministro permanente de agua durante todo el año o ciclo de cultivo y el caudal disponible debe proveer agua para la preparación del suelo mediante inundación o fanguero, inundación inicial después de la siembra en el suelo y conservar la inundación hasta aproximadamente tres a cuatro semanas antes de la recolección. El nivel

de agua ideal para el cultivo oscila entre 5 a 10 cm, cuando el agua escasea, se proporciona humedad durante 2 ó 3 veces por semana. Se ejecutó la humectación del terreno para el cultivo de arroz con la ayuda de uno de los agricultores del lugar (Marco Campoverde), teniendo en cuenta que el nivel del agua sea el adecuado para proteger los primeros brotes del frío, para lo cual se mantuvo una inundación en el suelo de 5 cm y a medida que iban saliendo los primeros brotes se elevó la cantidad de agua hasta 15 cm. Se utilizó la aplicación o técnica más sencilla que fue la de inundar el espacio donde se sembrarían las semillas de arroz, a la vez se hicieron hoyos en el terreno a los cuales se les fue aplicando con una tarrina de ½ libra la cantidad de agua requerida, el agua era recogida desde un balde, para luego aplicarla al terreno donde se daría la germinación de las semillas de arroz.

Siembra de las semillas de arroz

De la selección de una buena variedad y de la utilización de una semilla de calidad, depende en gran medida el éxito de un proyecto arrocero, con una buena semilla estamos garantizando un buen porcentaje de germinación, un buen vigor y un crecimiento uniforme de las plántulas, que después resulta en un cultivo con plantas sanas y mejor establecidas. También con la utilización de semilla de buena calidad evitamos contaminar el terreno con malezas nocivas como la caminadora y el arroz rojo. Una cobertura adecuada del cultivo de arroz, se logra con 150 a 300 plantas de arroz por metro cuadrado, ya que pueden obtenerse rendimientos satisfactorios de grano con una menor cobertura o un número menor de plantas por m², si las malezas se mantienen bajo control y se fertiliza en forma suficiente y oportuna. La cantidad de semilla a utilizar en un área determinada dependerá entonces de varios factores como: la variedad, el método de siembra, el sistema de cultivo, la calidad de la semilla, la fertilidad del suelo, etc. Las densidades de siembra se especifican cuando se ha definido el método de siembra, pero por lo general las recomendaciones varían entre 100 y 200 libras de semilla de buena calidad, por manzana o espacio cuadrado de terreno a sembrar.

Se ejecutó la siembra de las semillas de arroz (arroz arbóreo), en cada uno de los hoyos, para lo cual se dejaron las semillas en remojo durante 12 horas y posteriormente a esto se procedió a remover el terreno para nivelar el suelo, la cantidad de semillas que se agregaron a los hoyos fue de 60 gramos, (2 onzas). Luego se aplicó como abono orgánico, el nitrógeno utilizando como dosis 150 kg de N/ha, el mismo



Humectación del terreno para el cultivo de arroz.

que es absorbido por la planta de arroz cuando ya se da su crecimiento, lo cual repercute de forma más directa sobre la producción aumentando el porcentaje de espiguillas rellenas, incrementando la superficie foliar y contribuyendo al aumento de calidad del grano, también se aplicó el abonado fosforado como abonado de fondo, la cantidad de abono fue de 80 kg de P₂O₅/ha; luego se colocó potasio lo cual ayuda a aumentar la resistencia al encamado, a las enfermedades y a las condiciones climáticas desfavorables, la dosis de potasio fue de 150 kg de K₂O/ha.

Eliminación de malas hierbas en el arroz

En el cultivo de arroz, el control de las malas hierbas es fundamental, ya que compiten por el espacio, la luz y los nutrientes, especialmente durante las etapas de plántula y ahijamiento del arroz. Las malas hierbas no solo disminuyen la cosecha y la calidad del grano, sino que incrementan los costos de producción, recolección, secado y procesamiento industrial. Se realizó la eliminación de malas hierbas retirándolas con cuidado del terreno donde se sembró las semillas de arroz. La eliminación se realizó de forma manual. Cosecha del arroz para futura recolección y comercialización. El mejor indicador para realizar la cosecha de los granos de arroz, es la humedad del mismo grano. Cuando se cosecha el grano a una humedad apropiada, se mantiene la calidad molinera de la variedad, reduciendo además, la pérdida de granos ya sea por desgrane de la panícula o por acame (vuelco) daño de pájaros o ratas, etc. La humedad del grano considerada como apropiada para cosechar es de 22-26 %, lo cual se determina con aparatos especiales para determinar la humedad de los granos.

Aproximadamente a las 2 semanas después de haber drenado el suelo, el arroz tomará un color dorado. Ese es el mo-

mento adecuado para la cosecha. Un contenido de humedad del grano mayor del 26 % resulta en un menor rendimiento de grano entero en el beneficiado del grano debido a un alto porcentaje de granos yesosos, además de que conlleva un mayor tiempo y costo de secado, ocasionando además de que se paga más por un mayor peso (agua) en el transporte. Una humedad del grano entre el 22 y el 26 % se considera como humedad óptima para la cosecha de arroz, lo cual resulta en mayores rendimientos de grano entero en el beneficiado y una mejor calidad del grano, etc. Aproximadamente a las 2 semanas después de haber drenado el suelo, el arroz tomará un color dorado. Ese es el momento adecuado para la cosecha. Un contenido de humedad del grano mayor del 26 % resulta en un menor rendimiento de grano



Siembra de las semillas de arroz.

entero en el beneficiado del grano debido a un alto porcentaje de granos yesosos, además de que conlleva un mayor tiempo y costo de secado, ocasionando además de que se paga más por un mayor peso (agua) en el transporte. Una humedad del grano entre el 22 y el 26 % se considera como humedad óptima para la cosecha de arroz, lo cual resulta en mayores rendimientos de campo, mayor rendimiento de grano entero en el beneficiado y una mejor calidad del grano, etc.

Una humedad del grano menor del 22 % resulta en un menor rendimiento de campo por pérdida de granos (desgrane), un bajo rendimiento de grano entero (cuarteado) en el beneficiado. Solamente en el caso de la producción de arroz para semilla, es aconsejable cosechar el grano con un 20-22 % de humedad, a fin de evitar el riesgo de daño a la viabilidad del embrión de la semilla, por calentamiento cuando se demore el secamiento de la misma. Para iniciar la cosecha del arroz, se utilizó la máquina cosechadora de arroz como principal

herramienta en la cual ingresaba un elevado volumen de material de alta rugosidad y con elevada humedad, lo que dificultaba su deslizamiento, finalmente se evitó tener un exceso del mismo ya que reduciría la posibilidad de volteo. El rendimiento que se obtuvo fue de 6.500 kg/ha de arroz cultivado para su futura recolección y comercialización.

CONCLUSIONES: Tómelo en cuenta

Para la ejecución de un manejo de residuos sólidos en la hacienda campesina agroecológica fue necesario aplicar las fases de manejo para identificar la fuente, el tipo de residuo o desecho, su almacenamiento, transporte, tratamiento y disposición final, logrando con el aprovechamiento de estos residuos, obtener un beneficio ambiental. Se logró fomentar la cultura agroecológica a través de la comercialización de alimentos orgánicos a nivel local, requiriendo que la etapa de post cosecha mantenga la organización pertinente por producto, permitiendo llevar la trazabilidad necesaria de los alimentos cosechados y mejorar el sistema de recolección de residuos para su procesamiento. Se concluye una efectiva y elevada producción de productos orgánicos y cultivos varios para su futura cadena de comercialización, teniendo en cuenta por cada uno de los campesinos, la adecuada separación que se les debe brindar a dichos cultivos y productos orgánicos.

Se recomienda

Implementar un "Plan de Residuos Sólidos", en la hacienda campesina agroecológica, proyectando las cosechas de los productos que se cultivan en el lugar. Fortalecer el sistema de recolección y comercialización de productos mediante el mercadeo alineado a la protección del ambiente para fomentar la conciencia ambiental en el proceso de comercialización. Implementar un sistema de riego automático mediante la reutilización del agua.



Eliminación de malas hierbas en el cultivo de arroz.

Ciudad Universitaria Milagro 2025 Ciencia, Tecnología y Aprendizaje

Presentamos a ustedes un collage de lo que actualmente es la Ciudad Universitaria Milagro 2025. Sus gráficas reflejan el avance monumental, gracias a la creación de su mentalizador, el Dr. Jacobo Bucaram Ortiz.

Ciudad Universitaria Milagro 2025, fue el tema de tesis de graduación de Maestro en Ciencias, en la maestría Gerencia Universitaria, del Dr. Jacobo Bucaram Ortiz, Rector Creador Fundador de la Universidad Agraria del Ecuador (UAE), quien propuso el tema práctico para resolver la problemática de la

planificación en la universidad ecuatoriana.

Inicialmente conformó un equipo de trabajo con docentes y funcionarios de la UAE, con un grupo de más de 10 personas, de las cuales desertaron 7, sin embargo de aquellos lograron emitir un documento que lo han presentado a la comunidad de la Universidad Agraria del Ecuador; llamada Ciudad Universitaria Milagro 2025, y que es el marco referencial para el desarrollo de la UAE, dado que la planificación a mediano y largo plazo, no se efectuaba en la universidad ecuatoriana.

Panorámica de la Ciudad Universitaria Milagro 2025



El Partenón Universitario, con capacidad para más de 700 personas.





Concha Acústica.



Torre Universitaria en la CUM, única en el mundo.



Este documento en primera instancia sirvió para rebasar con creces los temas vinculados con la evaluación por parte del CONEA en un primer instante. En el marco de la planificación de Ciudad Universitaria Milagro 2025, que abarca independientemente del título, a toda la UAE, se busca racionalizar la inversión de la UAE, en el camino del tiempo.

Ciudad Universitaria Milagro 2025 (CUM), constituye la expresión más elevada de integración de la Universidad Agraria del Ecuador, a la vida general de la cuenca del río Guayas.

Nació para tener el carácter Multifuncional organizado a partir de las funciones técnicas docentes, académicas, investigativas, y divulgativas que le corresponde realizar como prioridad a la Universidad.

La investigación de todos los sectores económicos, sociales, culturales y ambientales al quehacer cotidiano en la Ciudad Universitaria Milagro 2025, establece el nuevo marco de las relaciones Universidad-Sociedad y el nuevo sentido de la relación Universidad-Empresa.



Los laboratorios de la Universidad Agraria del Ecuador, están dotados de equipos de alta tecnología.

Hipertensión Arterial

Estudiantes de Agroindustrial resaltaron la importancia del cuidado de la salud cardiovascular a moradores del cantón Yaguachi.



Apertura de las labores comunitarias tema de charla alimentos apropiados para la hipertensión

La hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad, es que no presenta unos síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo. La hipertensión es una patología tratable, si no se controla adecuadamente puede desencadenar complicaciones graves, como por ejemplo, un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Aunque todavía no se conocen las causas específicas que la provocan, sí se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Vamos a diferenciar dos tipos: (1) No modificables: genética, sexo y edad; y (2) Modificables: hábitos, ambiente y costumbres.

Tomando en cuenta esto, los estudiantes Alulema Caguana María de los Ángeles, Mantuano Rodríguez Michel Stefanía, Chamaidan Laines Ronny Josué y Flores Leturné Jorge Israel, quienes cursan la carrera de Ingeniería Agrícola Mención Agroindustrial del campus Guayaquil, realizaron el proyecto de labor comunitaria titulado: “Capacitación de los aspectos nutricionales en la prevención y tratamientos de la hipertensión arterial”, bajo la guía del Dr. Ahmed El Salous; estuvo dirigida a los comunitarios del Gobierno Autónomo Descentralizado de la parroquia Pedro J. Montero del cantón Yaguachi, del que se favorecieron 40 personas, dicha capacitación tuvo como base la Nutrición. Al ser los beneficiarios adultos mayores y que el 80% de ellos sufren de hipertensión, este proyecto fue de gran utilidad; debido a que la presión arterial muestra un incremento progresivo con la edad; las clases impartidas les permitirán llevar un mejor control en su salud más aun sabiendo que su presión sistólica se incrementa y la diastólica disminuye, es decir; va a incrementar la presión de su pulso y por lo tanto el desarrollo de enfermedades cardiovasculares va a ser mayor. Para que las charlas sean didácticas, se empleó recursos como videos e imágenes ilustrativas, folletos, diapositivas; de manera que el aprendizaje sea simplificado y así sea muy bien utilizado para un mejor control de su enfermedad.

Uno de los principales puntos que se dio a conocer, son los factores que están vinculados al tipo de vida que lleva cada individuo, como pueden ser: dieta seguida a lo largo de su vida, ingesta habitual de sal, presencia o no de hábito alcohólico. Todo esto hace que exista una gran variabilidad interindividual entre los beneficiarios, en cuanto a la etapa en que se encuentre la hipertensión ya que la gran mayoría no sabía que el consumo de algunos alimentos básicos, afectaría a su salud. La intención de este trabajo es darles a entender a los ciudadanos que la hipertensión arterial es un factor de riesgo complicado y que a una edad avanzada conlleva a otras enfermedades que perjudican aún más la salud; y si no realizan actividad física o llevan un control de peso y no menos importante una alimentación adecuada; podrían perder la vida. A continuación se detalla las clases impartidas semana a semana a los beneficiarios.



Charla dadas sobre cómo determinar los alimentos adecuados y sistema de alimentación correcta.



Tensiómetro.

Causas y síntomas de la hipertensión arterial

El proyecto se ejecutó en la parroquia Pedro J. Montero del cantón Yaguachi, provincia del Guayas. Se inició con la apertura de las labores comunitarias, preguntando a los asistentes si tenían conocimiento sobre la presión arterial, quiénes las sufren y qué medidas de control están tomando para llevar una vida estable, sobrellevando esta dolencia, para luego darles a conocer los temas que se tratarían con ellos y que están relacionados con la problemática, con el fin de que ésta se reduzca. También se consultó a cerca de su criterio en cuanto a las capacitaciones que impulsa la universidad como lo es la vinculación con la sociedad.

Entre los primeros temas tratados están las causas de la hipertensión arterial, es decir las razones que llevaron a los ciudadanos a contraer esta enfermedad. Algunos son: tener antecedentes familiares con presión arterial alta, también la alimentación con exceso de comidas saturadas que lleva al sobrepeso (se pudo observar que aproximadamente un 30% de ellos tenía sobrepeso), así como el alto consumo de sal e ingesta de alcohol entre los más importantes. Se preguntó a los asistentes cuales de las causas mencionadas presentaron ellos. Además se habló de los síntomas de la hipertensión ya que la mayoría de las personas con presión arterial alta, no tienen signos ni síntomas. Algunas personas con presión arterial alta pueden tener dolor de cabeza, dificultad para respirar o sangrado nasal, pero estos signos y síntomas no son específicos y, por lo general, no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa grave, por lo que se les recomendó que en cada visita al médico, les pidan tomarle la presión.

Los beneficiarios tenían poco conocimiento acerca de los alimentos y hábitos, que incrementaban el padecimiento de la hipertensión y que dicha enfermedad no presenta síntomas específicos, por lo que los temas tratados les ayudará a llevar una alimentación sana, porque ya conocen los productos que no deben consumir. Se les presentó un video a cerca de los tipos de hipertensión, para que identifiquen cual presentan. El programa también estuvo involucrado con temas de nutrición y composición de los alimentos ya que los moradores del sector, no tenían una completa información acerca de la composición nutricional de ciertos alimentos que consumen diario.

También se dio a conocer los tipos y las fases de nutrición, con estas charlas se consigue incrementar el conocimiento de las personas aportándoles nueva información sobre la relación e importancia que tienen los alimentos que ingerimos y nuestro organismo. Hay algunas personas que sufren un elevamiento repentino de la tensión, y que pueden tener síntomas como náuseas, vómitos, dolores fuertes de cabeza, visión borrosa o confusión. Debido a ello se recomendó que las personas lleven a cabo una alimentación rica en frutas, verduras y legumbres y baja en grasas saturadas. Es decir, evitar los embutidos, los lácteos enteros, las carnes grasas, etc.



Estudio y conversatorio sobre el tema de sobrepeso y la hipertensión

Datos Meteorológicos Milagro

Febrero-Marzo 2019



Fecha	Precipitación (mm)	Heliofanía (horas)	Evapotranspiración (mm/día)	Humedad %
Miércoles 27	0	5,2	17,8	77
Jueves 28	49,10	4,6	16,8	82
Viernes 1	7,1	5,3	4,1	83
Sábado 2	3,9	7,1	4,85	78
Domingo 3	46,9	4,5	3,82	82
Lunes 4	0	3,7	3,44	85
Martes 5	4,4	2	2,74	91

Datos Meteorológicos Guayaquil

Febrero-Marzo 2019



Fecha	Precipitación (mm)	Heliofanía (horas)	Evapotranspiración (mm/día)	Humedad %
Miércoles 27	0	5,2	17,8	77
Jueves 28	49,10	4,6	16,8	82
Viernes 1	0,7	3,7	3,92	79
Sábado 2	0	5,3	4,63	71
Domingo 3	44,40	4,8	4,15	80
Lunes 4	17,90	3,5	3,46	84
Martes 5	6,40	2,8	3,21	87



Charla sobre la Hipertensión arterial como factor de riesgo cardiovascular.

Otro de los temas importantes está los sistemas de alimentación como las frutas y los vegetales que son una de las principales fuentes de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para realizar una serie de funciones. También se repartió folletos con información específica de los alimentos que el cuerpo humano necesita diariamente, y un plan de alimentación saludable. Otro tema que se dio a conocer, fue determinar el gasto energético de una persona con problemas de hipertensión ya que muchas personas que asistieron a las charlas son hipertensos. Es importante poder realizar un balance energético aproximado de la cantidad de calorías ingeridas y de las consumidas, no solo en la práctica deportiva o en la actividad física, sino también en la actividad diaria para, con estos datos, poder organizar una mejor estrategia de alimentación.

Una de las charlas fue la ingesta de alimentos como la fibra y de algunos nutrientes como el potasio, sodio, magnesio y calcio; y, de qué manera generan efectos tanto positivos como negativos en nuestro organismo. La fibra influye positivamente en la salud de un paciente hipertenso ya que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes las cuales son principales causas de la hipertensión. Se dio a conocer a los beneficiarios que el ingrediente potencial que reduce esta enfermedad es el salvado de trigo y que deben aumentar el consumo de este producto en la dieta diaria. Se trató además del consumo excesivo de sodio en la alimentación, el cual genera un impacto negativo, debido a que existe una relación directa entre la ingesta dietética de sodio y la presión sanguínea, las que se asocian a cifras elevadas de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Por el contrario el potasio favorece en su ingesta ya que impide la retención de sodio en el organismo y conduce así, a la disminución de la presión sanguínea. Se explicó a los ciudadanos que el exceso de consumo de sodio y el reducido aporte de potasio, son determinantes, junto a la obesidad y al sedentarismo, de un aumento progresivo de la incidencia y prevalencia de hipertensión arterial.

Otro de los temas impartidos fue la ingesta de magnesio en la dieta diaria, este macronutriente es muy importante para controlar la presión arterial alta, ya que contiene enzimas que ayudan al correcto funcionamiento de los músculos cardíacos y los vasos sanguíneos, por lo que también debe ser implementado en la alimentación del paciente hipertenso. En el tratamiento de la hipertensión, una baja ingesta de calcio se ha asociado con un aumento de la presión arterial, por tanto deben incluirse alimentos ricos en calcio en la dieta de los hipertensos que no tengan una contraindicación.

Al término de las charlas, se facilitaron folletos a los beneficiarios; los que contenían una lista de productos alimenticios ricos en los nutrientes antes mencionados para que lleven un mejor control de la presión alta, mediante una dieta adecuada. Otro de los temas expuestos fue la ingesta de café en donde se les explicó a los beneficiarios que las personas con hipertensión leve, deben tener presente que el consumo de café puede incrementar su riesgo de desarrollar hipertensión grave y diabetes a futuro; y el riesgo es aún mayor para quienes tienen sobrepeso u obesidad, y sobre todo entre quienes beben



Explicación del video ilustrativo presentado sobre el tema de Concientizar el consumo de alimentos naturales.



Es importante tener un tensiómetro en casa.

mayores cantidades de café, por lo que deberían reducir su consumo tanto como sea posible.

Consumir demasiado alcohol puede subir la presión arterial a niveles no saludables. Si se bebe más de tres tragos, en una sola salida, aumenta temporalmente la presión arterial, pero consumir alcohol en exceso de manera repetida, puede generar aumentos de la presión a largo plazo. Por esta razón se les recomendó reducir lentamente el consumo de alcohol; y como punto importante se les recordó que el alcohol contiene calorías y contribuye al aumento de peso no deseado, y es un factor de riesgo para la presión arterial. Además, el alcohol puede interferir con la eficacia y el aumento de los efectos secundarios de algunos medicamentos para la presión arterial.

Entre las últimas charlas que se impartieron está el tratamiento para la hipertensión; para ello se les explicó que lo primero que deben hacer es cambiar el estilo de vida llevando una dieta con menos sal, realizar actividad física regular, mantener un peso saludable o perder peso si se tiene sobrepeso u obesidad, consumir más cantidad de frutas y verduras, limitar la cantidad de alcohol y café que consumen; entre otros. Los beneficiarios conocieron desde las causas de la enfermedad, qué alimentos deben comer y cuáles deben reducir su consumo, hasta los tratamientos que deben seguir, para llevar una vida estable sin el temor de sufrir alguna dolencia cardiovascular a causa de la hipertensión.

Tómelo en cuenta

La hipertensión es un desorden altamente prevalente en pacientes adultos mayores y ancianos, y es un importante contribuyente a su alto riesgo cardiovascular, por lo que este proyecto ha favorecido a que los beneficiarios la puedan controlar mediante una dieta adecuada, ejercicio diario y constantes chequeos médicos. En el tema de la hipertensión, es importante dejar los hábitos que han ayudado a que se presente esta enfermedad; así como también los alimentos que no se deben consumir; esto les permitirá llevar una mejor calidad de vida, reduciendo considerablemente el riesgo de morir a causa de esta enfermedad.

Recomendaciones

Sería conveniente que los beneficiarios realicen las siguientes iniciativas, ya que son claves para vigilar la presión arterial alta:

- Reducción de la ingesta calórica en caso de sobrepeso.
- La ingesta de sodio se debe reducir y también evitar la ingesta de alimentos precocidos, enlatados y embutidos. Se podrá utilizar 1,5 gr de sal al día y es preferible su utilización sobre la comida una vez cocinada, en vez de utilizarla durante la cocción.
- Aumento del consumo de potasio (frutas frescas, vegetales, cereales) y la ingesta dietética de calcio.
- Caminar diariamente más de ½ hora al día, preferiblemente entre 1 y 2 horas; además de no ingerir más de 30 gr de alcohol/día.
- Por último valorar juiciosamente la relación beneficio terapéutico/perjuicio de la calidad de vida antes de comenzar en el adulto mayor cambios en su dieta y estilo de vida.



Participación de los adultos mayores en el día internacional de la hipertensión arterial.