



**Facultad de Medicina**  
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo  
Nutrición y Dietética

# **PROTOCOLO PARA ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN POSTER**

---

DOCUMENTO PARA EL DOCENTE

Autoras: Daiana Quintiliano-Scarpelli, Ximena Díaz-Torrente, Jenny Ruedlinger y María Soledad Anfossi.

Recurso realizado en el marco de los Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia del Centro de Innovación Docente, Universidad del Desarrollo.

# 00

## CONTENIDOS



# 01

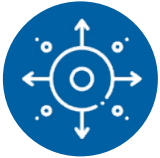
## DEFINICIÓN



Un poster científico es un resumen visual de una investigación, el cual se usa para presentar sus hallazgos de forma sencilla a una audiencia más amplia. Su objetivo es comunicar de forma efectiva los resultados clave de la investigación y facilitar su lectura a través de figuras y tablas.

# 02

## COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN



- 
- 1) Comunicación verbal:** Capacidad de expresar ideas de manera clara, coherente y convincente utilizando un apropiado lenguaje técnico.
  - 2) Comunicación no verbal:** Uso efectivo del lenguaje corporal, incluyendo gestos, expresiones faciales y contacto visual para reforzar el mensaje.
  - 3) Organización y estructura:** Habilidad para estructurar el contenido del póster de manera lógica y coherente.
  - 4) Dominio del tema:** Conocimiento profundo del tema a presentar y capacidad para responder preguntas y aclarar dudas del público.
  - 5) Manejo del tiempo:** Capacidad para ajustar la duración de la presentación del póster al tiempo asignado, asegurando que todos los puntos importantes sean abordados.
  - 6) Síntesis de Información:** Integrar conocimientos previos con nueva información, organizando los hallazgos de manera coherente y estructurada.
  - 7) Escritura Académica:** Redactar de manera formal y técnica, presentando ideas y argumentos de manera clara, lógica y estructurada.

# 03

## PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD



El póster como estrategia didáctica tiene el propósito de que los estudiantes desarrollen y demuestren habilidades esenciales en la comunicación visual y escrita, integrando conocimientos sobre estructuración y síntesis de información científica. Esta actividad fomenta la capacidad de análisis, la selección de información relevante y la comunicación de hallazgos de manera profesional, preparando a los estudiantes para participar en eventos académicos, como congresos o simposios.

### Los resultados de aprendizaje son:

- Diseña un póster que presente de manera clara y atractiva los objetivos, la metodología, los resultados y las conclusiones de una investigación.
- Comunica hallazgos científicos utilizando lenguaje técnico fluido.

### INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

A continuación, se describe el paso a paso del proceso que deberían seguir los estudiantes para la elaboración del póster.

Asegúrese de revisar este protocolo junto con los estudiantes, atendiendo a sus dudas y entregándoles ejemplos, según corresponda.

# 04

## ASPECTOS A CONSIDERAR PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN DEL PÓSTER



A CONTINUACIÓN, LA INFORMACIÓN SOBRE LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN DEL PÓSTER, EJEMPLOS Y ANEXOS ESTÁN INCLUIDOS EN EL PROTOCOLO ENTREGADO A LOS ESTUDIANTES.

### 4.1 PLANIFICACIÓN

Planifica la preparación de tu póster con anticipación, y considera al menos una semana para elaborarlo. Ten en cuenta que debes dejar un plazo no menor a 48 horas hábiles para su impresión.

Define claramente el objetivo de tu póster.

¿Qué mensaje clave quieres transmitir? ¿cuál es el hallazgo más importante/ interesante/sorprendente de mi proyecto de investigación?

Considera quiénes serán los espectadores de tu póster y adapta el contenido y el diseño a sus intereses y nivel de conocimiento.

**Recomendación para el/la docente:** Guíe a los estudiantes para que puedan responder a estas preguntas respecto de la investigación a presentar. Considere darles un espacio dentro de la clase para meditar sus respuestas y posteriormente compartirlas con el resto de la clase.



### 4.2 DISEÑO Y ESTRUCTURA DEL PÓSTER

Debe estar enfocado en un tema de investigación específico que se pueda explicar en 5 a 15 minutos.

El contenido debe ser relevante para el tema de investigación y aportar ideas originales o enfoques innovadores.

Los datos y la información proporcionada deben ser precisos y estar basados en evidencia científica

Debe ser visualmente atractivo y fácil de leer. Utiliza un diseño limpio y consistente, con un buen equilibrio entre texto e imágenes. Los títulos deben ser cortos y captar el interés.

#### 4. PROTOCOLO DE ELABORACIÓN DE PÓSTER PARA EL ESTUDIANTE

Debe tener una secuencia lógica, se lee de izquierda a derecha y de arriba a abajo.

El texto, las tablas y las figuras deben contrastar y no confundirse con el fondo. En general, debes utilizar el cambio de color para enfatizar algún aspecto, establecer diferencias o añadir interés a lo que se presenta.

Para facilitar su lectura usa columnas o secciones bien definidas, viñetas, numeración y encabezados.

Utilizar espacios en blanco para evitar que el póster se vea saturado y para mejorar la legibilidad.

Hay que cuidar especialmente la redacción, así como la ortografía (cualquier error se magnifica).

Una audiencia centrará la mayor parte de su atención en el título del póster, el resumen, las figuras y las tablas. Una regla general es que menos texto es mejor y una figura vale más que mil palabras.

El texto del póster debe reservarse para la información más importante que quieras transmitir a la audiencia. El resto de la información comunícala verbalmente al público durante tu presentación.

---

##### **Características clave a considerar**

El tamaño ideal de un poster varía dependiendo de los requerimientos del evento o conferencia. El tamaño más común es de 122 cm x 91 cm.

El texto tiene entre 300 y 800 palabras.

La información importante debe ser legible desde aproximadamente 3 metros de distancia.

Contiene entre 4 y 10 figuras y/o tablas en alta resolución, que describen en detalle la investigación.

#### 4. PROTOCOLO DE ELABORACIÓN DE PÓSTER PARA EL ESTUDIANTE

### ESTILOS Y FUENTES

Número de palabras y figuras:

Sección del poster	Número de palabras de texto	Número de figura(s) o tabla(s)	Leyenda de figura o tabla (número de palabras)
Título	8-15	Ninguna	Ninguna
Autores y afiliación	25-200	Ninguna	Ninguna
Resumen	200-300	Ninguna	Ninguna
Introducción	100-200	1-2	Si (25-100)
Materiales y métodos	100-200	1-2	Si (25-100)
Resultados	100-200	1-3	Si (25-100)
Conclusión	100-200	1-2	Si (25-100)
Referencias	100-200	Ninguna	Ninguna
Agradecimientos	10-100	Ninguna	Ninguna

#### Estilo y tamaño de fuente:

No se deben utilizar solo letras en mayúscula.

Dentro de los estilos de fuentes que se aconseja usar, **Arial y Helvética** son los más usados en un póster.

Se debe tener en cuenta que, si se justifica el texto a ambos lados, pueden quedar grandes espacios en blanco entre palabras.

No se aconseja utilizar el subrayado de palabras, es mejor que resaltes o remarques el texto utilizando negrita o cursiva.

No escribas a mano.

Utiliza un tamaño de fuente mayor a 20 pt.

#### 4. PROTOCOLO DE ELABORACIÓN DE PÓSTER PARA EL ESTUDIANTE

Sección del póster	Tamaño de fuente	Estilo de fuente
Título	50-120 puntos	Se aconseja elegir 1 o 2 estilos de fuente en el póster. Se recomienda una forma de letra sans-serif (tipo de letra sin serifas) para facilitar la lectura de la audiencia. Las fuentes recomendadas para póster son: Arial, Avenir, Century Gothic, Gill Sans, Helvética, Montserrat, Open Sans, <b>Roboto</b> y Verdana.
Autores y afiliación	40-80 puntos	
Resumen	24-30 puntos	
Introducción	24-30 puntos	
Materiales y métodos	24-30 puntos	
Resultados	24-30 puntos	
Conclusión	24-30 puntos	
Referencias	16-24 puntos	
Agradecimientos	16-24 puntos	
Leyenda de figura(s) y tabla(s)	20-30 puntos	

### ESTRUCTURA DEL PÓSTER

#### ➤ Título

Debe ser breve, llamativo y reflejar el tema principal de su investigación.

Se escribe en negrita y debe guardar proporción con el resto del texto.

#### ➤ Autores y afiliación

Los nombres de los autores se escriben con la inicial del nombre seguido del apellido completo. Se pueden incluir todos los autores o los seis primeros seguido de et al.

La afiliación del o los autores debe incluir su departamento, la institución, ciudad y país.

Se escribe en negrita y va bajo el título.

#### 4. PROTOCOLO DE ELABORACIÓN DE PÓSTER PARA EL ESTUDIANTE

##### ➤ **Introducción**

Debe ser corta y su objetivo es familiarizar al lector con el tema.

Los aspectos que debe contemplar son:

- Antecedentes, revisión (muy corta) del tema
- Hipótesis
- Objetivos del trabajo
- Definiciones (si fuese necesario)
- Explica el contexto y la importancia de tu investigación

##### ➤ **Materiales y métodos**

Esta sección debe permitir al lector evaluar la forma en que se realizó la investigación. Debe incluir la muestra objetivo, duración del estudio, principales criterios de inclusión/exclusión, diseño del estudio, intervenciones clave evaluadas, medidas de resultados primarios, variables, análisis estadístico, etc.

##### ➤ **Resultados**

En esta sección se presentan los hallazgos principales del estudio.

Debes incluir el análisis de los datos y su clasificación, y solo presentar los resultados que respondan a la hipótesis planteada.

Además, es esencial que en la sección de resultados se incluyan gráficos, imágenes y tablas pertinentes. Estos deben ser lo suficientemente grandes para que los miembros de la audiencia puedan verlos y deben ser tan atractivos y claros como sea posible.

##### ➤ **Discusión**

No se presenta.

#### 4. PROTOCOLO DE ELABORACIÓN DE PÓSTER PARA EL ESTUDIANTE

##### ➤ Conclusiones

Las conclusiones deben derivar directamente de la sección resultados, y responder únicamente a lo que se propuso al inicio del trabajo. Se debe explicar la relevancia de los resultados mostrados, reconocer los factores de confusión evidentes y la potencial expansión del proyecto para futuros trabajos.

**Si es posible, incluye brevemente las limitaciones de la investigación y posibles direcciones a futuro.**

##### ➤ Referencias

No es obligatorio incluirlas en el póster, por lo que podrías aprovechar este espacio para incluir información de vuestro propio trabajo.

Si decides incluir referencias, selecciona las que consideres imprescindibles en relación con el tema.

##### ➤ Agradecimientos

No es obligatorio incluirlos, pero puedes incluir organizaciones, empresas, otros docentes, tutores, etc.

Esto es importante en el caso de proyectos con financiamiento.

##### ➤ Representaciones visuales

Se refiere a las figuras, tablas, gráficos, imágenes etc.

Algunos autores sugieren que al menos el 50% del póster se destine a representaciones gráficas.

Cualquier tipo de representación gráfica debe ser de extrema calidad. Si no cumplen con este criterio, es mejor no incluirlas.

Las figuras pueden ser el mejor medio para que presentes tus datos, resumas la información y la comuniques. También puedes incluir esquemas que faciliten la comprensión de conceptos.

#### 4. PROTOCOLO DE ELABORACIÓN DE PÓSTER PARA EL ESTUDIANTE

##### Logos

Es importante incluir el logo de la Facultad/Escuela/Universidad, según sea el caso. Adicionalmente, se pueden incluir logos de instituciones o proyectos que financian o patrocinan la investigación. Los logos pueden ir en la márgenes superior o inferior, tanto al centro como en las esquinas, según sea adecuado para el diseño del póster. Asimismo, incluir códigos de proyectos, solo si aplica.

**Recomendación para el/la docente:** Deténgase en este punto y revise junto a los estudiantes uno o dos ejemplos de póster (pueden ser los sugeridos al final de este protocolo u otros que considere adecuados), con especial atención al diseño y estructura. Promueva que los estudiantes comenten acerca de si el póster es atractivo, si el tamaño/tipo de letra les parece adecuado, si las figuras y/o tablas están bien diseñadas y son claras, si el título y las diferentes secciones están correctamente planteados, entre otros aspectos.



#### 4.3 REVISIÓN DEL PÓSTER Y RETROALIMENTACIÓN

Asegúrate de que el contenido sea preciso, claro y libre de errores.

Sugerir a los estudiantes que le pidan a profesores y compañeros que revisen su póster y proporcionen retroalimentación sobre la claridad y el diseño. Realiza los ajustes necesarios basados en la retroalimentación recibida.

**Recomendación para el/la docente:** Revise la primera versión del póster y entregue retroalimentación escrita de todo lo que concierne a su elaboración: estructura, diseño, contenido científico, redacción, ortografía, etc. También revise que el título sea claro y pertinente, que no hayan omisiones o errores en la sección de autores y afiliaciones, y que se hayan incorporado los logos adecuados y agradecimientos, si corresponde.



#### 4.4 PREPARACIÓN PARA LA PRESENTACIÓN

Imprime el póster en formato A4 para comprobar el diseño, los colores, el tamaño de la fuente y los errores ortográficos antes de imprimir la versión de tamaño definitivo.

Prepárate para explicar y discutir los hallazgos de tu investigación con los asistentes a tu presentación. Considera potenciales preguntas que pudieran surgir de parte de la audiencia.

### 4.5 ASPECTOS CLAVE PARA UNA EXPOSICIÓN ORAL EFECTIVA

Una exposición oral efectiva depende de la capacidad del expositor para conectar con su audiencia, transmitiendo las ideas de manera clara y segura. Dos de los elementos más importantes en este proceso son el uso adecuado de la voz y del cuerpo. A continuación, se detallan aspectos fundamentales para aprovechar al máximo ambas herramientas.



#### 1. USO DE LA VOZ:

La voz no solo es el canal principal para transmitir el mensaje, sino que también permite modular el tono, generar énfasis y captar la atención. Para mejorar la efectividad de la exposición, se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Volumen y proyección:** El volumen adecuado permite que todos los miembros del público te escuchen claramente. La proyección de la voz debe ser natural, evitando forzar las cuerdas vocales. La correcta respiración diafragmática es fundamental para mantener una voz fuerte pero controlada, sin tensión.
- **Entonación:** La entonación varía el tono de la voz y es clave para evitar la monotonía. Cambiar el tono según la importancia del contenido, para enfatizar palabras clave o para generar interés, mantiene al público atento. Una voz monótona puede hacer que el mensaje se pierda, por lo que es esencial introducir variaciones tanto en el volumen como en la melodía del discurso.
- **Pausas:** Las pausas permiten que el público procese la información y ofrecen un respiro tanto para el expositor como para la audiencia. Además, sirven para enfatizar ideas clave, otorgando tiempo para reflexionar y creando expectativas sobre lo que viene a continuación.
- **Articulación y claridad:** Una dicción adecuada es crucial para evitar confusiones, especialmente cuando se trata de conceptos complejos. Asegúrate de articular bien las palabras y de hablar a un ritmo moderado. El habla rápida puede dificultar la comprensión, mientras que un ritmo controlado facilita el entendimiento.
- **Respiración:** La respiración es un elemento esencial que influye en la proyección de la voz y la claridad del mensaje. Respirar adecuadamente, utilizando el diafragma, no solo mejora la calidad vocal, sino que también ayuda a mantener la calma y a reducir la ansiedad.



## 2. USO DEL CUERPO:

El lenguaje corporal tiene un impacto directo en cómo se percibe al expositor y en la efectividad del mensaje. Un uso adecuado del cuerpo puede reforzar lo que se dice y transmitir confianza y profesionalismo. Algunos aspectos clave incluyen:

- **Postura corporal:** La postura debe ser erguida, lo que refleja seguridad y apertura. Evitar cruzar los brazos o encorvarse transmite una actitud defensiva o insegura. Mantén una postura firme y estable que proyecte confianza en lo que estás diciendo.
- **Gesticulación:** Los gestos son una forma natural de reforzar el discurso. Sin embargo, es importante evitar movimientos excesivos o distraídos. Los gestos deben ser congruentes con el contenido de lo que se dice, y su propósito es aclarar o enfatizar puntos clave. Evita gesticulaciones demasiado grandes que puedan generar distracción.
- **Contacto visual:** El contacto visual es esencial para crear una conexión con el público. Mirar a los ojos de diferentes personas a lo largo de la presentación demuestra confianza y genuinidad. Además, fortalece la comunicación no verbal, mostrando que estás comprometido con lo que estás diciendo. Un contacto visual adecuado también fomenta la interacción y mantiene la atención de la audiencia.
- **Espacio y desplazamiento:** Aprovechar el espacio durante la exposición es una herramienta poderosa para mantener el interés. Caminar con propósito, por ejemplo, acercarse o alejarse del público, puede generar dinamismo y refuerza el mensaje. Evita moverte sin una razón clara, ya que los movimientos innecesarios pueden resultar distractores.
- **Expresiones faciales:** Las expresiones faciales comunican mucho más que solo palabras. Un rostro que refleja entusiasmo, interés o empatía puede ayudar a transmitir emociones y hacer que el público se sienta más conectado con la presentación. Asegúrate de que tu expresión facial sea coherente con el contenido del mensaje que estás comunicando.
- **Relajación corporal:** La relajación del cuerpo es fundamental para evitar tensiones innecesarias que puedan distraer tanto al expositor como al público. Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, puede ser útil para controlar la ansiedad y transmitir una imagen más profesional.

**Recomendación para el/la docente:** En esta sección, explique a los estudiantes la importancia de utilizar de manera adecuada la voz y el lenguaje corporal durante las presentaciones orales, enfatizando que estos elementos son fundamentales para garantizar que la audiencia comprenda de manera efectiva la investigación presentada. Para ilustrar estos puntos, considere mostrar imágenes o videos breves que incluyan ejemplos positivos y negativos del uso de la voz y el cuerpo, lo que permitirá a los estudiantes identificar buenas prácticas y evitar errores comunes.



#### ALGUNOS CONSEJOS PARA CONSIDERAR CUANDO SE PRESENTA UN PÓSTER:

- Hacer un póster conlleva un esfuerzo considerable, por ello es muy importante llevar a cabo una buena presentación; no hay que pensar que basta con colgarlo en el lugar que nos asigne la organización.
- La presentación o exposición oral del póster no puede superar los 5-10 minutos.
- Es importante empezar la exposición con una frase que dé una **visión general de por qué la investigación es interesante y relevante**. Esta se puede pronunciar mientras se muestra una figura del póster. Por ejemplo: "Estábamos interesados en estudiar el efecto del consumo del alimento X en pacientes con diabetes, dado que se han observado efectos positivos en parámetros metabólicos".
- En la presentación **no se debe repetir toda la información del póster, solo los mensajes más relevantes** (qué nos movió a llevar a cabo la investigación o trabajo, cómo lo hicimos, cuál fue el resultado más relevante y qué implicaciones tiene este en el conocimiento del tema, hacia dónde nos dirigimos ahora...).
- **Evita vaguedades** como "este gráfico muestra el resultado más importante" y trata de ser concreto y específico en lo que se está mostrando.
- Antes de la presentación, es recomendable repasar bien tu proyecto y familiarizarte con él, ya que la audiencia probablemente tendrá preguntas.
- La vestimenta también es algo que se pasa por alto con frecuencia. Debes mantener una apariencia profesional durante toda la presentación.
- **Sé amable y accesible**, y si hay preguntas sin respuesta, reconócelas y ofrece continuar desarrollando tu estudio en el futuro.

# 05 EJEMPLOS



## PLANTILLAS DE UN PÓSTER CIENTÍFICO

Modelo de Póster		
Logo (opcional)	Nombres y apellidos de los autores Afilación de los autore	Logo (opcional)
Introducción	Resultados	
Materiales y métodos	Conclusiones	
	Bibliografía (opcional)	

VERTICAL

Modelo de Póster			
Logo (opcional)	Nombres y apellidos de los autores Afilación de los autore		Logo (opcional)
Introducción	Resultados	Resultados	Conclusiones
Materiales y métodos	Tablas y figuras	Tablas y figuras	Bibliografía (opcional)
			Agradecimientos (opcional)

HORIZONTAL



## ALGUNOS EJEMPLOS



# Análisis de disponibilidad alimentaria e Infraestructura de ferias libres de la Región Metropolitana

Nut. Daiana Quintiliano-Scarpelli, Nut. Ximena Díaz-Torrente, Arq. Julio Nazar, Nut. Carolina Díaz Palominos, Nut. Anna Christina Pinheiro.

UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, SANTIAGO, CHILE.





INTRODUCCIÓN

Las **ferias libres** juegan un papel crucial en la seguridad alimentaria de la población chilena, particularmente en sectores vulnerables. El presente estudio evaluó la **disponibilidad de alimentos** y la **infraestructura** de una muestra de ferias libres en cinco municipios de la Región Metropolitana de Chile: **Lo Espejo, Maipú, Melipilla, Pudahuel y Quinta Normal**.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se seleccionaron 15 ferias en total, distribuidas en los cinco municipios. El análisis incluyó la clasificación de alimentos en tres categorías: **saludables** (frutas, verduras, carnes, pescados), **no saludables** (productos altamente procesados) y **mixtos** (puestos que vendían ambos tipos de productos). También se evaluaron aspectos clave de la **infraestructura urbana, como pavimentación, mobiliario, gestión de residuos y accesibilidad**.

RESULTADOS

Respecto a la disponibilidad de alimentos, la mayoría de las ferias presentó una oferta elevada de alimentos saludables, con proporciones que oscilaban entre el **40% y el 70% de los puestos**. Sin embargo, se observaron diferencias entre municipios respecto a la proporción de puntos de venta con oferta de alimentos, en Lo Espejo, solo 25% de los puestos se dedicaban a la venta de alimentos.

**Tabla 1. Descripción de las Ferias libres visitadas según comuna y extensión.**

Comuna	N de ferias libres	Nombre de la feria libre	Distancia recorrida (m)
Lo Espejo	4	Monterrey	1.200
		Pablo Neruda	400
		José María Caro	290
		Júpiter	400
Maipú	3	Modelo Maipú	280
		Del Ferrocarril	500
		Padre Hurtado	350
Melipilla	3	Pircece	960
		Bollanar Agricultores	190
		Avenida Chile	650
Pudahuel	3	Faldas del Morro	850
		Cuidad de los Valles	90
		Teniente Cruz	600
Quinta Normal	2	José Tobías	190
		Lope de Ulloa	250
<b>Total</b>	<b>15</b>		<b>6510</b>

En Lo Espejo y Pudahuel, se detectaron deficiencias en infraestructura urbana, como **falta de pavimentación adecuada, congestión peatonal y posible conflictos con residentes por obstrucción de accesos y desorden territorial**.





CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se observaron **diferencias en la disponibilidad de alimentos** a lo largo de las ferias visitadas. En algunos casos, **menos del 25% de los puestos se dedican a la comercialización de alimentos, desviándose del enfoque tradicional como puntos de acceso a alimentos frescos y económicos**. Se observaron deficiencias en el **control de la instalación de puestos, con bloqueo de veredas y espacios cercanos a viviendas**, destacando la necesidad de mayor fiscalización por parte de las autoridades locales.

**Se recomienda:**

1. Actualizar normativas municipales para mejorar la organización e infraestructura de las ferias libres.
2. Zonificar áreas según productos.
3. Gestionar el manejo de residuos.
4. Fiscalizar higiene y seguridad alimentaria.
5. Integrar las ferias en planes territoriales para promover acceso equitativo a alimentos saludables.

AGRADECIMIENTOS




## CONGRESO NACIONAL DE NUTRICIONISTAS

### “85 AÑOS DE LA PROFESIÓN: CELEBRANDO EL PASADO Y CREANDO EL FUTURO”

# 06

## ANEXOS



---

### 1. PARA REALIZAR UN PÓSTER

#### 1. Software de Diseño

- Microsoft: Powerpoint
- Adobe: Illustrator, Photoshop e Indesign.

#### 2. Plantillas y Recursos de Diseño

- Canva: además de ser una herramienta de diseño, ofrece muchas plantillas gratuitas.
- Piktochart: herramienta en línea para crear infografías y pósteres.
- Postermywall: ofrece plantillas gratuitas y una interfaz fácil de usar para crear pósteres.
- Lucidpress: otra herramienta en línea con plantillas gratuitas para pósteres.

#### 3. Imágenes y Gráficos

- Unsplash: banco de imágenes de alta resolución libres de derechos de autor.
- Pexels: otro recurso de imágenes gratuitas de alta calidad.
- Pixabay: ofrece imágenes, videos y música libres de derechos.
- Flaticon: base de datos de iconos gratuitos.
- Nih Bioart: biblioteca gratuita de ilustraciones y vectores biomédicos y científicos.
- Noun Project: íconos y figuras.

#### 4. Fuentes Tipográficas

- **Google Fonts:** biblioteca de fuentes gratuitas para usar en tus diseños.
- **Font Squirrel:** fuentes gratuitas para uso comercial y personal.

#### 5. Fuentes abiertas

- **MS Office:** OpenOffice
- **Inkscape:** editor de gráficos vectoriales similar a Adobe Illustrator.
- **Gimp:** editor de imágenes similar a Photoshop, pero gratuito.
- **Gliffy o Lovely Charts:** para gráficos y diagramas.
- **Canva:** plantillas y elementos de diseño.
- **Scribus:** aplicación de diseño de páginas de código abierto, similar a Adobe InDesign.

## 2. EJEMPLOS DE ESTILOS Y TAMAÑO DE FUENTES

### 1. Tamaño de fuentes

Letra de **72 puntos**, negrita

Letra de **48 puntos**, negrita

Letra de **36 puntos**, negrita

Para texto usar:

Letra de 24 puntos a **36 puntos**

### 3. ESTILOS DE FUENTES: EJEMPLOS EN TAMAÑO DE 26 PUNTOS.

Como se puede apreciar en la siguiente lista, distintas fuentes en un mismo tamaño pueden ocupar más o menos espacio. Considerar esto según la cantidad de texto y se sugiere una fuente para títulos (más holgada de espacio) y otra fuente para textos (con menos espacio entre letras)

Arial

Avenir

Calibri

Century Gothic

Gill Sans

Helvetica

Palatino

Tahoma

Verdana



**Facultad de Medicina**  
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo

---

Nutrición y Dietética



**Facultad de Medicina**  
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo  
Nutrición y Dietética

# **PROTOCOLO PARA ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN POSTER**

---

DOCUMENTO PARA EL ESTUDIANTE

Autoras: Daiana Quintiliano-Scarpelli, Ximena Díaz-Torrente, Jenny Ruedlinger y María Soledad Anfossi.

Recurso realizado en el marco de los Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia del Centro de Innovación Docente, Universidad del Desarrollo.

# 00

## CONTENIDOS



# 01

## DEFINICIÓN



Un poster científico es un resumen visual de una investigación, el cual se usa para presentar sus hallazgos de forma sencilla a una audiencia más amplia. Su objetivo es comunicar de forma efectiva los resultados clave de la investigación y facilitar su lectura a través de figuras y tablas.

# 02

## PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD



---

El póster como estrategia didáctica tiene el propósito de que los estudiantes desarrollen y demuestren habilidades esenciales en la comunicación visual y escrita, integrando conocimientos sobre estructuración y síntesis de información científica. Esta actividad fomenta tu capacidad de análisis, selección de información relevante y la comunicación de hallazgos de manera profesional, preparándote para participar en eventos académicos, como congresos o simposios.

### Los resultados de aprendizaje son:

- Diseña un póster que presente de manera clara y atractiva los objetivos, la metodología, los resultados y las conclusiones de una investigación.
- Comunica hallazgos científicos utilizando lenguaje técnico fluido.

# 03

## ASPECTOS A CONSIDERAR PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN PÓSTER



### 3.1 PLANIFICACIÓN

Planifica la preparación de tu póster con anticipación, y considera al menos una semana para elaborarlo. Ten en cuenta que debes dejar un plazo no menor a 48 horas hábiles para su impresión

Define claramente el objetivo de tu póster.

¿Qué mensaje clave quieres transmitir? ¿cuál es el hallazgo más importante/interesante/sorprendente de mi proyecto de investigación?

Considera quiénes serán los espectadores de tu póster y adapta el contenido y el diseño a sus intereses y nivel de conocimiento.

### 3.2 DISEÑO Y ESTRUCTURA DEL PÓSTER

Debe estar enfocado en un tema de investigación específico que se pueda explicar en 5 a 15 minutos.

El contenido debe ser relevante para el tema de investigación y aportar ideas originales o enfoques innovadores.

Debe ser visualmente atractivo y fácil de leer. Utiliza un diseño limpio y consistente, con un buen equilibrio entre texto e imágenes. Los títulos deben ser cortos y captar el interés (ver ejemplos al final de este documento).

Debe tener una secuencia lógica, se lee de izquierda a derecha y de arriba a abajo.

El texto, las tablas y las figuras deben contrastar y no confundirse con el fondo. En general, debes utilizar el cambio de color para enfatizar algún aspecto, establecer diferencias o añadir interés a lo que se presenta.

Para facilitar su lectura usa columnas o secciones bien definidas, viñetas, numeración y encabezados.

### 3. INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

Utilizar espacios en blanco para evitar que el póster se vea saturado y para mejorar la legibilidad.

Hay que cuidar especialmente la redacción, así como la ortografía (cualquier error se magnifica).

Una audiencia centrará la mayor parte de su atención en el título del póster, el resumen, las figuras y las tablas. Una regla general es que **menos texto es mejor y una figura vale más que mil palabras.**

El texto del póster debe reservarse para la información más importante que quieras transmitir a la audiencia. El resto de la información comunícala verbalmente al público durante tu presentación.

#### Características clave a considerar

El tamaño ideal de un poster varía dependiendo de los requerimientos del evento o conferencia. El tamaño más común es de 122 cm x 91 cm. Se recomienda utilizar la aplicación Power point, en ella se elige una diapositiva en blanco, se selecciona la opción diseño y desde ahí se configura el tamaño de la diapositiva de acuerdo al ancho y alto mencionado.

El texto tiene entre 300 y 800 palabras.

La información importante debe ser legible desde aproximadamente 3 metros de distancia.

Contiene entre 2 y 5 figuras y/o tablas en alta resolución, que describen en detalle la investigación.

### 3. INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

#### ESTILOS Y FUENTES

Número de palabras y figuras:

Sección del poster	Número de palabras de texto	Número de figura(s) o tabla(s)	Leyenda de figura o tabla (número de palabras)
Título	8-15	Ninguna	Ninguna
Autores y afiliación	25-200	Ninguna	Ninguna
Resumen	200-300	Ninguna	Ninguna
Introducción	100-200	1-2	Si (25-100)
Materiales y métodos	100-200	1-2	Si (25-100)
Resultados	100-200	1-3	Si (25-100)
Conclusión	100-200	1-2	Si (25-100)
Referencias	100-200	Ninguna	Ninguna
Agradecimientos	10-100	Ninguna	Ninguna

#### Estilo y tamaño de fuente:

No se deben utilizar solo letras en mayúscula.

Dentro de los estilos de fuentes que se aconseja usar, **Arial y Helvética** son los más usados en un póster.

Se debe tener en cuenta que, si se justifica el texto a ambos lados, pueden quedar grandes espacios en blanco entre palabras.

No se aconseja utilizar el subrayado de palabras, es mejor que resaltes o remarques el texto utilizando negrita o cursiva.

No escribas a mano.

Utiliza un tamaño de fuente mayor a 20 pt.

### 3. INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

Sección del póster	Tamaño de fuente	Estilo de fuente
Título	50-120 puntos	Se aconseja elegir 1 o 2 estilos de fuente en el póster. Se recomienda una forma de letra sans-serif (tipo de letra sin serifas) para facilitar la lectura de la audiencia. Las fuentes recomendadas para póster son: Arial, Avenir, Century Gothic, Gill Sans, Helvética, Montserrat, Open Sans, Roboto y Verdana.
Autores y afiliación	40-80 puntos	
Resumen	24-30 puntos	
Introducción	24-30 puntos	
Materiales y métodos	24-30 puntos	
Resultados	24-30 puntos	
Conclusión	24-30 puntos	
Referencias	16-24 puntos	
Agradecimientos	16-24 puntos	
Leyenda de figura(s) y tabla(s)	20-30 puntos	

#### ESTRUCTURA DEL PÓSTER

##### ➤ Título

Debe ser breve, llamativo y reflejar el tema principal de su investigación.

Se escribe en negrita y debe guardar proporción con el resto del texto.

##### ➤ Autores y afiliación

Los nombres de los autores se escriben con la inicial del nombre seguido del apellido completo. Se pueden incluir todos los autores o los seis primeros seguido de et al.

La afiliación del o los autores debe incluir su departamento, la institución, ciudad y país.

Se escribe en negrita y va bajo el título.

### 3. INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

#### ➤ **Introducción**

Debe ser corta y su objetivo es familiarizar al lector con el tema.

Los aspectos que debe contemplar son:

- Antecedentes, revisión (muy corta) del tema
- Hipótesis
- Objetivos del trabajo
- Definiciones (si fuese necesario)
- Explica el contexto y la importancia de tu investigación

#### ➤ **Materiales y métodos**

Esta sección debe permitir al lector evaluar la forma en que se realizó la investigación. Debe incluir la muestra objetivo, duración del estudio, principales criterios de inclusión/exclusión, diseño del estudio, intervenciones clave evaluadas, medidas de resultados primarios, variables, análisis estadístico, etc.

#### ➤ **Resultados**

En esta sección se presentan los hallazgos principales del estudio.

Debes incluir el análisis de los datos y su clasificación, y solo presentar los resultados que respondan a la hipótesis planteada.

Además, es esencial que en la sección de resultados se incluyan gráficos, imágenes y tablas pertinentes. Estos deben ser lo suficientemente grandes para que los miembros de la audiencia puedan verlos y deben ser tan atractivos y claros como sea posible.

#### ➤ **Discusión**

No se presenta.

### 3. INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

#### ➤ Conclusiones

Las conclusiones deben derivar directamente de la sección resultados, y responder únicamente a lo que se propuso al inicio del trabajo. Se debe explicar la relevancia de los resultados mostrados, reconocer los factores de confusión evidentes y la potencial expansión del proyecto para futuros trabajos.

**Si es posible, incluye brevemente las limitaciones de la investigación y posibles direcciones a futuro.**

#### ➤ Referencias

**No es obligatorio incluirlas en el póster**, por lo que podrías aprovechar este espacio para incluir información de vuestro propio trabajo.

Si decides incluir referencias, selecciona las que consideres imprescindibles en relación con el tema.

#### ➤ Agradecimientos

**No es obligatorio incluirlos**, pero puedes incluir organizaciones, empresas, otros docentes, tutores, etc.

Esto es importante en el caso de proyectos con financiamiento.

#### ➤ Representaciones visuales

Se refiere a las figuras, tablas, gráficos, imágenes etc.

Algunos autores sugieren que al menos el 50% del póster se destine a representaciones gráficas.

Cualquier tipo de representación gráfica debe ser de extrema calidad. Si no cumplen con este criterio, es mejor no incluirlos.

Las figuras pueden ser el mejor medio para que presentes tus datos, resumas la información y la comuniques. También puedes incluir esquemas que faciliten la comprensión de conceptos.

### 3. INDICACIONES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

#### » Logos

Es importante incluir el logo de la Facultad/Escuela/Universidad, según sea el caso. Adicionalmente, se pueden incluir logos de instituciones o proyectos que financian o patrocinan la investigación. Los logos pueden ir en los márgenes superior o inferior, tanto al centro como en las esquinas, según sea adecuado para el diseño del póster. Asimismo, incluir códigos de proyectos, solo si aplica.

#### 3.3 REVISIÓN DEL PÓSTER Y RETROALIMENTACIÓN

Asegúrate de que el contenido sea preciso, claro y libre de errores.

Pide a profesores y compañeros que revisen tu póster y proporcionen retroalimentación sobre la claridad y el diseño. Realiza los ajustes necesarios basados en la retroalimentación recibida.

#### 3.4 PREPARACIÓN PARA LA PRESENTACIÓN

Imprime el póster en formato A4 para comprobar el diseño, los colores, el tamaño de la fuente y los errores ortográficos antes de imprimir la versión de tamaño definitivo.

Prepárate para explicar y discutir los hallazgos de tu investigación con los asistentes a tu presentación. Considera potenciales preguntas que pudieran surgir de parte de la audiencia.

## ASPECTOS CLAVE PARA UNA EXPOSICIÓN ORAL EFECTIVA

Una exposición oral efectiva dependerá de tu capacidad para conectar con la audiencia, transmitiendo tus ideas de manera clara y segura. Dos de los elementos más importantes en este proceso son el uso adecuado de la voz y del cuerpo. A continuación, se detallan aspectos fundamentales para aprovechar al máximo ambas herramientas.



### 1. USO DE LA VOZ:

La voz no solo es el canal principal para transmitir el mensaje, sino que también permite modular el tono, generar énfasis y captar la atención. Para mejorar la efectividad de la exposición, se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Volumen y proyección:** El volumen adecuado permite que todos los miembros del público te escuchen claramente. La proyección de la voz debe ser natural, evitando forzar las cuerdas vocales. La correcta respiración diafragmática es fundamental para mantener una voz fuerte pero controlada, sin tensión.
- **Entonación:** La entonación varía el tono de la voz y es clave para evitar la monotonía. Cambiar el tono según la importancia del contenido, para enfatizar palabras clave o para generar interés, mantiene al público atento. Una voz monótona puede hacer que el mensaje se pierda, por lo que es esencial introducir variaciones tanto en el volumen como en la melodía del discurso.
- **Pausas:** Las pausas permiten que el público procese la información y ofrecen un respiro tanto para el expositor como para la audiencia. Además, sirven para enfatizar ideas clave, otorgando tiempo para reflexionar y creando expectativas sobre lo que viene a continuación.
- **Articulación y claridad:** Una dicción adecuada es crucial para evitar confusiones, especialmente cuando se trata de conceptos complejos. Asegúrate de articular bien las palabras y de hablar a un ritmo moderado. El habla rápida puede dificultar la comprensión, mientras que un ritmo controlado facilita el entendimiento.
- **Respiración:** La respiración es un elemento esencial que influye en la proyección de la voz y la claridad del mensaje. Respirar adecuadamente, utilizando el diafragma, no solo mejora la calidad vocal, sino que también ayuda a mantener la calma y a reducir la ansiedad.



## 2. USO DEL CUERPO:

El lenguaje corporal tiene un impacto directo en cómo se percibe al expositor y en la efectividad del mensaje. Un uso adecuado del cuerpo puede reforzar lo que se dice y transmitir confianza y profesionalismo. Algunos aspectos clave incluyen:

- **Postura corporal:** La postura debe ser erguida, lo que refleja seguridad y apertura. Evita cruzar los brazos o encorvarte, ya que transmiten una actitud defensiva o insegura. Mantén una postura firme y estable que proyecte confianza en lo que estás diciendo.
- **Gesticulación:** Los gestos son una forma natural de reforzar el discurso. Sin embargo, es importante evitar movimientos excesivos o distraídos. Los gestos deben ser congruentes con el contenido de lo que se dice, y su propósito es aclarar o enfatizar puntos clave. Evita gesticulaciones demasiado grandes que puedan generar distracción.
- **Contacto visual:** El contacto visual es esencial para crear una conexión con el público. Mirar a los ojos de diferentes personas a lo largo de la presentación demuestra confianza y genuinidad. Además, fortalece la comunicación no verbal, mostrando que estás comprometido con lo que estás diciendo. Un contacto visual adecuado también fomenta la interacción y mantiene la atención de la audiencia.
- **Espacio y desplazamiento:** Aprovechar el espacio durante la exposición es una herramienta poderosa para mantener el interés. Caminar con propósito, por ejemplo, acercarse o alejarse del público, puede generar dinamismo y refuerza el mensaje. Evita moverte sin una razón clara, ya que los movimientos innecesarios pueden resultar distractores.
- **Expresiones faciales:** Las expresiones faciales comunican mucho más que solo palabras. Un rostro que refleja entusiasmo, interés o empatía puede ayudar a transmitir emociones y hacer que el público se sienta más conectado con la presentación. Asegúrate de que tu expresión facial sea coherente con el contenido del mensaje que estás comunicando.
- **Relajación corporal:** La relajación del cuerpo es fundamental para evitar tensiones innecesarias que puedan distraer tanto al expositor como al público. Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, puede ser útil para controlar la ansiedad y transmitir una imagen más profesional.

#### ALGUNOS CONSEJOS PARA CONSIDERAR CUANDO SE PRESENTA UN PÓSTER:

- Hacer un póster conlleva un esfuerzo considerable, por ello es muy importante llevar a cabo una buena presentación; no hay que pensar que basta con colgarlo en el lugar que nos asigne la organización.
- La presentación o exposición oral del póster no puede superar los 5-10 minutos.
- Es importante empezar la exposición con una frase que dé una **visión general de por qué la investigación es interesante y relevante**. Esta se puede pronunciar mientras se muestra una figura del póster. Por ejemplo: "Estábamos interesados en estudiar el efecto del consumo del alimento X en pacientes con diabetes, dado que se han observado efectos positivos en parámetros metabólicos".
- En la presentación **no se debe repetir toda la información del póster, solo los mensajes más relevantes** (qué nos movió a llevar a cabo la investigación o trabajo, cómo lo hicimos, cuál fue el resultado más relevante y qué implicaciones tiene este en el conocimiento del tema, hacia dónde nos dirigimos ahora...).
- **Evita vaguedades** como "este gráfico muestra el resultado más importante" y trata de ser concreto y específico en lo que se está mostrando.
- Antes de la presentación, es recomendable repasar bien tu proyecto y familiarizarte con él, ya que la audiencia probablemente tendrá preguntas.
- La vestimenta también es algo que se pasa por alto con frecuencia. Debes mantener una apariencia profesional durante toda la presentación.
- **Sé amable y accesible**, y si hay preguntas sin respuesta, reconócelas y ofrece continuar desarrollando tu estudio en el futuro.

# 04 EJEMPLOS



## PLANTILLAS DE UN PÓSTER CIENTÍFICO

Logo (opcional)	<b>Modelo de Póster</b> Nombres y apellidos de los autores Afilación de los autore	Logo (opcional)
Introducción	Resultados	
Materiales y métodos	Conclusiones	
	Bibliografía (opcional)	

VERTICAL

Logo (opcional)	<b>Modelo de Póster</b> Nombres y apellidos de los autores Afilación de los autore	Logo (opcional)	
Introducción	Resultados	Resultados	Conclusiones
Materiales y métodos	Tablas y figuras	Tablas y figuras	
			Bibliografía (opcional)
			Agradecimientos (opcional)

HORIZONTAL

ALGUNOS EJEMPLOS



www.slan2023.com  
www.slaninternacional.org



PÓSTER N° 195/S4-P5

VALIDACIÓN DE LA VERSIÓN CHILENA DE YALE FOOD ADDICTION SCALE 2.0 EN MUESTRA CLÍNICA Y NO CLÍNICA.

Ximena Díaz-Torres<sup>1,2,3</sup>, Ana Palacio<sup>2</sup>, Catalina Cuello<sup>2</sup>, Carina Valenzuela<sup>4</sup>, Alvaro Vergés<sup>5</sup>, Marcela Reyes<sup>3</sup>

1. Programa de Doctorado en Nutrición y Alimentos, Universidad de Chile; 2. Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo, Chile; 3. Centro de Investigación en Ambientes Alimentarios y Prevención de Enfermedades Crónicas Asociadas a la Nutrición (CIAPEC) del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile; 4. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Farmacia, Universidad de Valparaíso, Chile; 5. Escuela de Psicología, Universidad de Los Andes, Chile.

correo electrónico: xdiaz@udd.cl

**CONTEXTO:** La evidencia científica respecto de los parámetros biológicos, psicológicos y conductuales implicados en la adicción y consumo excesivo de alimentos es creciente. Yale Food Addiction Scale 2.0 (YFAS2.0) es actualmente la única medida validada para operacionalizar el comportamiento alimentario de tipo adictivo. YFAS2.0 evalúa la presencia de 11 síntomas de adicción y la significancia clínica. YFAS2.0 no ha sido validada en población chilena.



Evaluar las propiedades psicométricas de la versión adaptada culturalmente a población chilena de YFAS 2.0.

**MUESTRA Y MÉTODOS:** Estudio observacional, analítico y transversal, con muestreo no probabilístico, por conveniencia. Se estudiaron n=459 participantes, n=158 correspondientes a una muestra clínica (dos centros clínicos especializados en manejo de enfermedades no transmisibles) y n=301 a una muestra no clínica (universidades y empresas privadas). Se aplicó YFAS2.0 versión chilena mediante plataforma REDCap, se realizaron mediciones antropométricas y calculó índice de masa corporal (IMC). Se estimó la consistencia interna de los ítems de YFAS 2.0 (fórmula 20 Kuder-Richardson), y se confirmó la estructura de la escala mediante un análisis factorial confirmatorio. Se evaluó la correlación entre número de síntomas de adicción y medidas antropométricas.



RESULTADOS

YFAS 2.0 versión chilena presentó una buena consistencia interna (KR20= 0,85) y el análisis factorial confirmatorio respalda la estructura de 1 factor, mostrando índices de ajuste adecuados (CFI= 0,957, RMSEA= 0,071) con todas las cargas factoriales mayores de 0,56 (Tabla 1). En la Figura 1 se observa que hubo mayor prevalencia de adicción en la muestra clínica vs no clínica (13% vs 10%), pero sin diferencia estadísticamente significativa.

Tabla 1. Cargas factoriales para la estructura de 1 y 2 factores de la versión chilena de la Escala de Adicción a los Alimentos de Yale versión 2.0 (análisis factorial confirmatorio).

Criterios	Estructura de 1 Factor*		Estructura de 2 Factores*	
	Cargas Factor 1	Cargas Factor 2	Cargas Factor 1	Cargas Factor 2
*Mayor cantidad de alimentos consumidos durante un periodo más prolongado de lo que es habitual	0,56*	0,00*	0,56*	0,00*
Disfrazar persistentemente o repetidamente intentos fallidos de dejar de consumir ciertos alimentos	0,78*	0,75*	0,78*	0,75*
Mucho tiempo dedicado a obtener y consumir ciertos alimentos o para recuperarse de sus efectos	0,84*	0,84*	0,84*	0,84*
Abandono o reducción de actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes debido al consumo de ciertos alimentos	0,80*	0,80*	0,80*	0,80*
Confiar demasiado ciertos alimentos a pesar de problemas físicos o emocionales	0,72*	0,72*	0,72*	0,72*
Tolerancia	0,50*	0,50*	0,50*	0,50*
Absentismo	0,84*	0,84*	0,84*	0,84*
Confiar demasiado a pesar de problemas sociales e interpersonales	0,78*	0,78*	0,78*	0,78*
Inconformidad con las obligaciones del rol que cumple el sujeto	0,50*	0,50*	0,50*	0,50*
Consumir ciertos alimentos en situaciones físicamente peligrosas	0,72*	0,72*	0,72*	0,72*
Algo que le hace pensar que consume ciertos alimentos	0,72*	0,72*	0,72*	0,72*

Tan solo las variables género y masa libre de grasa no presentaron diferencias significativas entre las muestras estudiadas (Tabla 2).

Variables	Muestra clínica n=158	Muestra no clínica n=301	Valor p*
Género, % (n)			
Femenino	67 (71,02)	141 (11,70)	0,002
Masculino	22 (3,91)	42 (13,72)	
Edad (años), M±DE	47,8 ± 14,9	29,7 ± 12,4	<0,001
Nivel Educativo, % (n)			
Básica e incompleta	16,6 (26)	13,0 (38)	<0,001
Universitaria	21,2 (33)	87 (28,6)	
Situación laboral, % (n)			
Desempleado	29,7 (47)	9,0 (29)	<0,001
Empleado	68,4 (109)	38,0 (124)	
Estudiante universitario	1,9 (3)	54 (17,8)	
Soltero	32,3 (51)	85,0 (27,9)	<0,001
Conviado	16,5 (26)	114 (37,9)	
Divorciado	8,9 (14)	2,7 (9)	
Viuvo	2,5 (4)	0,1 (0)	
Tratamiento Psicológico, % (n)			
No	63,9 (101)	78 (4 (26)	0,001
Si	26,1 (41)	214 (70)	
Estado Nacional, % (n)			
Chileno	26,0 (41)	46 (15,3)	<0,001
Extranjero	37,3 (59)	34,9 (115)	
Otros	41,8 (66)	153 (50,2)	
Índice de Masa Corporal (IMC)	28,7 ± 5,3	28,9 ± 4,3	<0,001
Medidas antropométricas, M±DE			
IMC (kg/m²)	30,9 ± 5,8	28,9 ± 4,3	<0,001
IMC (kg/m²)	28,7 ± 5,3	28,9 ± 4,3	<0,001
Masa libre de grasa (kg)	25,3 ± 5,7	25,1 ± 4,8	0,579

\*Para la diferencia entre las muestras Chile vs. Extranjero de Género y Tratamiento psicológico se usó el test de Chi cuadrado. Para el resto de las variables se usó el test de t de Student. IMC: Índice de Masa Corporal. CC: Coeficiente de Correlación de Pearson. Error estándar.

Figura 1. Prevalencia de adicción a los alimentos y severidad del diagnóstico



El número de síntomas se asoció con la obesidad sólo en la muestra no clínica (Tabla 3).

Variables	Muestra clínica n=158	Valor p	Muestra no clínica n=301	Valor p
Género	2,67 ± 2,07	0,006	2,34 ± 2,26	0,060
Edad	1,72 ± 2,30	0,006	1,79 ± 2,57	0,060
Nivel Educativo	2,32 ± 2,02	0,056	2,43 ± 3,30	0,448
Situación laboral	1,87 ± 2,08	0,110	1,82 ± 2,62	0,157
Tratamiento Psicológico	2,38 ± 2,14	0,110	2,21 ± 2,75	0,157
Estado Nacional	1,99 ± 2,41	0,151	2,14 ± 2,63	0,084
Obesidad	3,07 ± 3,08	0,001	1,25 ± 1,75	0,004
Índice de Masa Corporal	2,13 ± 2,41	0,752	1,87 ± 2,24	0,084
IMC	2,42 ± 2,84	0,210	2,28 ± 2,92	<0,001
Obesidad	1,79 ± 2,67	0,001	1,57 ± 2,15	0,001
Obesidad	1,98 ± 2,27	0,210	2,28 ± 2,92	<0,001
Obesidad	2,88 ± 2,83	0,001	3,08 ± 3,08	0,001

Se observó una correlación positiva, débil, pero significativa, entre el número de síntomas de adicción y CC e IMC en ambas muestras (Tabla 4).

Variables	n	Muestra clínica	Valor p	Muestra no clínica	Valor p
Índice de Masa Corporal	148	0,19	0,020	0,11	0,004
IMC (kg/m²)	148	0,21	0,009	0,11	0,004
IMC (kg/m²)	148	0,19	0,020	0,11	0,004
Masa libre de grasa (kg)	148	0,17	0,063	0,17	0,004
Masa libre de grasa (kg)	118	0,07	0,420	0,17	0,009

**CONCLUSIONES:** Tanto en muestra clínica y no clínica, la versión chilena de YFAS2.0 tiene buenas propiedades psicométricas. Estudios futuros deberían probar la validez de la versión chilena de YFAS 2.0 en otro tipo de muestras, por ejemplo, pacientes diabéticos, hipertensos o dislipidémicos, quienes podrían experimentar mayor deterioro de su salud relacionado a presentar adicción a los alimentos.

## ALGUNOS EJEMPLOS



# Análisis de disponibilidad alimentaria e Infraestructura de ferias libres de la Región Metropolitana

Nut. Daiana Quintiliano-Scarpelli, Nut. Ximena Díaz-Torrente, Arq. Julio Nazar, Nut. Carolina Díaz Palominos, Nut. Anna Christina Pinheiro.

UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, SANTIAGO, CHILE.





INTRODUCCIÓN

Las **ferias libres** juegan un papel crucial en la seguridad alimentaria de la población chilena, particularmente en sectores vulnerables. El presente estudio evaluó la **disponibilidad de alimentos** y la **infraestructura** de una muestra de ferias libres en cinco municipios de la Región Metropolitana de Chile: **Lo Espejo, Maipú, Melipilla, Pudahuel** y **Quinta Normal**.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se seleccionaron 15 ferias en total, distribuidas en los cinco municipios. El análisis incluyó la clasificación de alimentos en tres categorías: **saludables** (frutas, verduras, carnes, pescados), **no saludables** (productos altamente procesados) y **mixtos** (puestos que vendían ambos tipos de productos). También se evaluaron aspectos clave de la **infraestructura urbana, como pavimentación, mobiliario, gestión de residuos y accesibilidad**.

RESULTADOS

Respecto a la disponibilidad de alimentos, la mayoría de las ferias presentó una oferta elevada de alimentos saludables, con proporciones que oscilaban entre el **40% y el 70% de los puestos**. Sin embargo, se observaron diferencias entre municipios respecto a la proporción de puntos de venta con oferta de alimentos, en Lo Espejo, solo 25% de los puestos se dedicaban a la venta de alimentos.

**Tabla 1. Descripción de las Ferias libres visitadas según comuna y extensión.**

Comuna	N de ferias libres	Nombre de la feria libre	Distancia recorrida (m)
Lo Espejo	4	Monterrey	1.200
		Pablo Neruda	400
		José María Caro	290
		Júpiter	400
Maipú	3	Modelo Maipú	280
		Del Ferrocarril	500
		Padre Hurtado	350
Melipilla	3	Pircece	960
		Bollanar Agricultores	190
		Avenida Chile	650
Pudahuel	3	Faldas del Morro	850
		Cuidad de los Valles	90
		Teniente Cruz	600
Quinta Normal	2	José Tobías	190
		Lope de Ulloa	250
<b>Total</b>	<b>15</b>		<b>6510</b>

En Lo Espejo y Pudahuel, se detectaron deficiencias en infraestructura urbana, como **falta de pavimentación adecuada, congestión peatonal y posible conflictos con residentes por obstrucción de accesos y desorden territorial**.





CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se observaron **diferencias en la disponibilidad de alimentos** a lo largo de las ferias visitadas. En algunos casos, **menos del 25% de los puestos se dedican a la comercialización de alimentos, desviándose del enfoque tradicional como puntos de acceso a alimentos frescos y económicos**. Se observaron deficiencias en el **control de la instalación de puestos, con bloqueo de veredas y espacios cercanos a viviendas**, destacando la necesidad de mayor fiscalización por parte de las autoridades locales.

**Se recomienda:**

1. Actualizar normativas municipales para mejorar la organización e infraestructura de las ferias libres.
2. Zonificar áreas según productos.
3. Gestionar el manejo de residuos.
4. Fiscalizar higiene y seguridad alimentaria.
5. Integrar las ferias en planes territoriales para promover acceso equitativo a alimentos saludables.

AGRADECIMIENTOS




## CONGRESO NACIONAL DE NUTRICIONISTAS

### “85 AÑOS DE LA PROFESIÓN: CELEBRANDO EL PASADO Y CREANDO EL FUTURO”

# 05 ANEXOS



---

## 1. PARA REALIZAR UN PÓSTER

### 1. Software de Diseño

- Microsoft: Powerpoint
- Adobe: Illustrator, Photoshop e Indesign.

### 2. Plantillas y Recursos de Diseño

- Canva: además de ser una herramienta de diseño, ofrece muchas plantillas gratuitas.
- Piktochart: herramienta en línea para crear infografías y pósteres.
- Postermywall: ofrece plantillas gratuitas y una interfaz fácil de usar para crear pósteres.
- Lucidpress: otra herramienta en línea con plantillas gratuitas para pósteres.

### 3. Imágenes y Gráficos

- Unsplash: banco de imágenes de alta resolución libres de derechos de autor.
- Pexels: otro recurso de imágenes gratuitas de alta calidad.
- Pixabay: ofrece imágenes, videos y música libres de derechos.
- Flaticon: base de datos de iconos gratuitos.
- Nih Bioart: biblioteca gratuita de ilustraciones y vectores biomédicos y científicos.
- Noun Project: íconos y figuras.

#### 4. Fuentes Tipográficas

- **Google Fonts:** biblioteca de fuentes gratuitas para usar en tus diseños.
- **Font Squirrel:** fuentes gratuitas para uso comercial y personal.

#### 5. Fuentes abiertas

- **MS Office:** OpenOffice
- **Inkscape:** editor de gráficos vectoriales similar a Adobe Illustrator.
- **Gimp:** editor de imágenes similar a Photoshop, pero gratuito.
- **Gliffy o Lovely Charts:** para gráficos y diagramas.
- **Canva:** plantillas y elementos de diseño.
- **Scribus:** aplicación de diseño de páginas de código abierto, similar a Adobe InDesign.

## 2. EJEMPLOS DE ESTILOS Y TAMAÑO DE FUENTES

### 1. Tamaño de fuentes

Letra de **72 puntos**, negrita

Letra de **48 puntos**, negrita

Letra de **36 puntos**, negrita

Para texto usar:

Letra de 24 puntos a **36 puntos**

### 3. ESTILOS DE FUENTES: EJEMPLOS EN TAMAÑO DE 26 PUNTOS.

Como se puede apreciar en la siguiente lista, distintas fuentes en un mismo tamaño pueden ocupar más o menos espacio. Considerar esto según la cantidad de texto y se sugiere una fuente para títulos (más holgada de espacio) y otra fuente para textos (con menos espacio entre letras)

Arial

Avenir

Calibri

Century Gothic

Gill Sans

Helvetica

Palatino

Tahoma

Verdana



**Facultad de Medicina**  
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo

---

Nutrición y Dietética

# ESCALA DE APRECIACIÓN PARA POSTER

Nombre evaluador:

ASPECTOS A EVALUAR	Escala de valoración				
	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente	No presenta
<b>Claridad y Concisión:</b> la información se presenta de manera breve y precisa, y el mensaje principal y los objetivos del póster, están claramente definidos y son fáciles de entender. <b>(1 p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>
Retroalimentación					
<b>Diseño y Organización:</b> la disposición de los elementos es lógica y fácil de seguir, y los gráficos, tablas y figuras son claros, bien etiquetados y relevantes para el contenido, mejorando la comprensión del tema. <b>(1p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>
Retroalimentación					

ASPECTOS A EVALUAR	Escala de valoración				
	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente	Totalmente insuficiente
<b>Estructura:</b> Sigue la estructura indicada para el póster, considerando al menos las secciones de introducción, materiales y métodos, resultados y conclusiones. <b>(1p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>
Retroalimentación					
<b>Contenido:</b> Se realiza un descripción clara, precisa y completa de la dieta (orígenes, principios y objetivos). Se incluyen todos los temas relevantes (alimentos permitidos/prohibidos, beneficios/desventajas, déficit o suficiencia de nutrientes, análisis de costos). <b>(3 p)</b>	<b>3</b>	<b>2.4</b>	<b>1.8</b>	<b>1.2</b>	<b>0.6</b>
Retroalimentación					
<b>Contenido:</b> Referencia Cultural o Religiosa (si aplica). Excelente integración de aspectos culturales y/o religiosos, mostrando una comprensión profunda de las implicaciones dietéticas. <b>(2 p)</b>	<b>2</b>	<b>1.6</b>	<b>1.2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
Retroalimentación					

ASPECTOS A EVALUAR	Escala de valoración				
	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente	Totalmente insuficiente
<b>Estilo y Presentación Visual:</b> el póster es visualmente atractivo, con un uso adecuado de colores, fuentes y espacios en blanco que facilitan la lectura. El texto es legible, con un tamaño de fuente adecuado y un contraste de colores apropiado. <b>(1p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>
Retroalimentación					
<b>Habilidades de Presentación Oral:</b> el presentador explica el contenido del póster de manera clara y articulada, y es capaz de responder a las preguntas de la audiencia de manera precisa y competente, demostrando un conocimiento profundo del tema. <b>(1 p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>
Retroalimentación					
<b>Habilidades de Comunicación:</b> Mantiene un ritmo adecuado, evitando pausas muy largas o muletillas. Tiene un uso adecuado del volumen y variación de la entonación de la voz que mantiene el interés. <b>(1p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>
Retroalimentación					
<b>Lenguaje Corporal:</b> Mantiene una postura firme y estable que denota confianza. Utiliza gestos naturales que apoyan el discurso sin distraer. Se mueve de manera controlada sin estar estático ni moverse excesivamente. <b>(1p)</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>



**Facultad de Medicina**  
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo  
Nutrición y Dietética

Retroalimentación

Puntaje total: **12 pts.** Nivel de aprobación 60%

Puntaje obtenido:

Nota: