



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA (LEIP)

**TALLER VIVENCIAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y
ESTILO DE VIDA CON LOS ALUMNOS Y FAMILIAS DE LA INSTITUCIÓN
PRIMARIA SIGLO XXI**

**LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES**

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO QUE PARA OBTENER EL
TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN E INNOVACION PEDAGOGICA
PRESENTA:**

Uribe Pardo Kelly Jessica

ASESOR:

Dr. ALBERTO MONNIER TREVIÑO (+)

Ciudad de México a 25 de julio de 2022

Contenido

Introducción	6
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DEL TEMA	10
Problemas Nutrimientales en México	10
1.2 Programas Nutrimientales Implementados.....	15
Tabla 1. Satisfacción, beneficios y limitaciones del programa Alimentos Escolares.	17
Tabla 2. Satisfacción, beneficios y limitaciones del Programa Comedores Populares.....	19
CAPÍTULO II. REFERENTES CONCEPTUALES	22
2.1. La Alimentación Mesoamericana.....	22
2.2. La Educación Tradicional Alimentaria	26
2.3. Influencias en las Prácticas Alimentarias	27
2.4. Concepciones del Aprendizaje	29
2.4.1. Educación Tradicional vs. Educación Constructivista	30
2.4.2. Las Teorías Constructivistas del Aprendizaje	32
2.5. Aplicación del Enfoque Constructivista	44
CAPÍTULO III. ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA DETECCIÓN DEL PROBLEMA.....	47
3.1. Metodología Cualitativa y Metodología Cuantitativa	47
3.2. Metodología Cualitativa a Implementar en el PDE.....	48
3.3. Instrumentos para el Diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo	49
Tabla 3. Sistematización de ideas previas	52
CAPÍTULO IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES.....	58
4.1. Descripción de Contextos	58
4.4.1. Contexto Externo	58
4.4.2 Descripción del Contexto Interno del Instituto Siglo XXI	61
Tabla 4. Aspectos Generales de la Institución Siglo XXI.....	61
Tabla 5. Infraestructura de la Institución Siglo XXI.....	61
Tabla 6. Mobiliario y Equipamiento de la Institución Siglo XXI.....	62
4.2. Descripción del Sujeto de Estudio.....	62
Tabla 7. Sujetos de Estudio de la Institución Siglo XXI	63
CAPÍTULO V. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS.....	65
5.1. Presentación del Diagnóstico.....	65

Tabla 8. Definición del término alimentación y nutrición en padres de familia	66
Tabla 9. Definición del término alimentación y nutrición en alumnos	67
Tabla 10. Definición del término alimentación y nutrición en docentes	68
5.2. Planteamiento del Problema	68
5.2.1. Pregunta Problematizadora	72
CAPÍTULO VI. PROPUESTA DE TALLER VIVENCIAL	74
6.1. Aspectos a considerar en las Actividades del Taller	74
6.2. Propuesta de Actividades para Desarrollar en el Taller	76
6.3 Evaluación	87
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXOS	97
Anexo 1. Cuestionario	97
Anexo 2. Entrevista a Alumnos	101
Anexo 3. Entrevista a Padres de Familia	104
Anexo 4. Entrevista a Personal Académico	106
Anexo 5. Formato de Observación	108
Anexo 6. Croquis del Instituto Siglo XXI	109

Lista de tablas

Tabla 1. Satisfacción, beneficios y limitaciones del programa Alimentos Escolares.	17
Tabla 2. Satisfacción, beneficios y limitaciones del Programa Comedores Populares.	19
Tabla 3. Sistematización de ideas previas	52
Tabla 4. Aspectos Generales de la Institución Siglo XXI	61
Tabla 5. Infraestructura de la Institución Siglo XXI	61
Tabla 6. Mobiliario y Equipamiento de la Institución Siglo XXI	62
Tabla 7. Sujetos de Estudio de la Institución Siglo XXI	63
Tabla 8. Definición del término alimentación y nutrición en padres de familia	66
Tabla 9. Definición del término alimentación y nutrición en alumnos	67
Tabla 10. Definición del término alimentación y nutrición en docentes	68
Tabla 11. Material y Equipamiento de la Actividad 1	77
Tabla 12. Material y Equipamiento de la Actividad 2	79

Tabla 13. Material y Equipamiento de la Actividad 3.....	82
Tabla 14. Material y Equipamiento de la Actividad 4.....	83
Tabla 15. Material y Equipamiento de la Actividad 5.....	85

Agradecimientos

El presente trabajo de investigación fue realizado bajo la supervisión del Dr. Alberto Monnier Treviño quien me guio, dedico su tiempo y conocimiento para que este trabajo pudiese llevarse a cabo, aun cuando no se encuentra ya físicamente entre nosotros quiero dar las gracias por todo su apoyo.

A mi amada suegra quien siempre me alentó a continuar, quien estuvo siempre cuando quise desistir y me mostro que se podía lograr, gracias Ita de mi alma ahora puedes estar orgullosa de mi no me rendí, espero volver a verte cuando llegue mi momento de partir a donde tu estas.

A mi esposo y mis hijos gracias por la paciencia, el apoyo y el no dejarme sola cuando más los necesite, su amor incondicional me ayudo a levantarme y superar cada obstáculo.

A mi Nona, mi Madre y mis Tía Yanet, agradezco sus voces de aliento, orgullo, amor incondicional y el haberme, enseñado a lo largo de mi crianza a buscar siempre hacer realidad nuestros sueños, que la educación es la mejor herencia que podemos tener.

Infinitas gracias a mi por no rendirse y demostrarse que aun cuando el camino es difícil las metas no son imposibles de lograr.

Gracias a todos y cada uno de los que me apoyaron.

Introducción

Actualmente, cada individuo está inmerso en una época en la que el tiempo parece correr a mayor a velocidad; la globalización, las nuevas tecnologías y las constantes transformaciones sociales, son muestra de la nueva dinámica que ha transformado los hábitos de consumo alimenticio dentro de nuestra sociedad.

El impacto generado por la modificación de las rutinas de cada persona a causa de la falta de tiempo así como el interés creciente en otras actividades, ha llevado a considerar la alimentación como una necesidad de segundo plano, es decir, se aprecia más como una acción de saciedad que debe ser cubierta de manera automática e inevitable pero no con la concepción de que conlleva una acción pensada y organizada en pro del cuerpo y organismo para recibir los nutrimentos necesarios que permiten tener un estilo de vida saludable.

En los últimos años el considerado “mundo fitness” ha bombardeado con un sinnúmero de comerciales y opciones para mejorar el estilo de vida, sin embargo, se debe estar consciente de que este estilo resulta bastante costoso para gran parte de la población, ya que, en muchos casos se presenta con dietas que son poco realistas e industrializadas con productos nuevos de consumo máximo, ricos en azúcares, grasas trans y un gran número de químicos presentes en los denominados productos “saludables” como son: los gelificantes, gasificantes, espumantes, antiespumantes, endurecedores, sales fundentes, humectantes, agentes de recubrimiento, gases propulsores, etc. estos y algunos otros hacen que este tipo de alimentos sean atractivos tanto a la vista como al paladar pero perjudiciales a largo y mediano plazo para el organismo.

Si se pone atención a las dietas que no están centradas en ese “mundo fitness”, se puede apreciar que tienen sus bases en la dieta mesoamericana que los ancestros llevaban, no obstante, puede surgir las siguientes interrogantes: “¿por qué hay tantos problemas alimenticios?, ¿es tan solo la falta de tiempo lo que repercute en nuestra alimentación o se trata de un cúmulo de factores que influyen en la misma?”.

Entendiendo que la desinformación, los tiempos reducidos, la relegación de la alimentación, entre otros puntos, promueven estos problemas en la alimentación; por ello, nos vemos en la necesidad de regresar a las bases de la alimentación mesoamericana para rescatar las prácticas que impacten positivamente en la alimentación actual del pueblo mexicano, aquella que aun cuando tiene como base los alimentos utilizados por nuestros ancestros, ha sufrido modificaciones que nos han llevado a desarrollar un número significativo de problemas alimentarios que desencadenan diferentes enfermedades.

Para muchos podría ser difícil pensar el pueblo mexicano siendo dueño de unas de las gastronomías de mayor variedad, versatilidad, tradición y reputación, posea problemáticas en referencia a la alimentación, siendo aún más difícil de creer si hablamos de agroecosistemas como la milpa o la chinampa. Tan solo para dar una idea, la milpa cuenta con el cultivo de diversos productos ricos en nutrientes, tan poderosos en términos nutricionales que si una persona basara su dieta en productos exclusivamente presentes en ella se pueden hacer diferentes combinaciones y además se obtiene una cantidad alta de nutrientes, fibra y agua.

Retomando la idea del párrafo anterior, los alimentos de la milpa tales como: elote, chile, frijol, calabaza, tomatillo y quelites, favorecen y/o propician el tener una dieta

balanceada y saludable además de que generan saciedad, también proporcionan vitaminas como la A, B 1,2,3, C, E, D; además minerales tales como el calcio, hierro y el fósforo, antioxidantes, proteínas y carbohidratos.

Si estos alimentos estuvieran en la ingesta diaria de las personas, les daría múltiples ventajas ya que tendrían una alimentación sana y económica, aunado a esto podemos decir que la gastronomía mexicana tiene los elementos necesarios para dar un giro a las problemáticas alimentarias que aquejan al país. Estos problemas alimentarios, en su mayoría, nacen de cambios o modificaciones inadecuadas (técnicas de cocción, incorporación de alimentos industrializados, etc.) en la cocina mexicana, sumadas al impacto de los productos industrializados y de la comida rápida en donde la facilidad de adquisición, sabor y demás aspectos adictivos, junto con el ahorro de tiempo en preparaciones, representan una opción más atractiva para la sociedad, pese a las numerosas campañas que se han implementado para informar lo perjudiciales que pueden llegar a ser y lo poco nutritivos para el organismo.

Las múltiples adecuaciones que ha sufrido la alimentación en el territorio mexicano no solo afecta a la población adulta con las enfermedades crónico degenerativas, también la población infantil sufre daños colaterales y es una de las más afectadas en todo el país, pues también se heredan los hábitos y costumbres, lo que ha llevado a que México sea un país con los índices más altos de obesidad infantil; de acuerdo a un estudio de la OPS (Organización Panamericana de la Salud) "Según su nuevo informe conjunto, el Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe, cerca del 58 % de los habitantes de la región vive con sobrepeso (360 millones de personas). Salvo en Haití (38,5%), Paraguay (48,5%) y Nicaragua (49,4%) el

sobrepeso afecta a más de la mitad de la población de todos los países de la región, siendo Chile (63%), México (64 %) y Bahamas (69%) los que presentan las tasas más elevadas” OPS (2021)

Este informe da muestra de la problemática alimenticia en México, misma que no es ajena para el mundo; por tal razón debería convertirse en una prioridad dar solución a esta situación grave en la que se encuentra el pueblo mexicano. Por lo cual se debe considerar estudiar el tema a profundidad para abordarlo desde la educación y no solo con campañas porque la educación alimentaria es una herramienta para lograr una verdadera transformación de aquellos hábitos alimenticios que se poseen y que están relacionados con los índices poco favorecedores para la salud.

Al implementar la educación alimentaria como herramienta de cambio se parten de las necesidades de la población de una forma dinámica e innovadora, por tanto, en el taller vivencial que se propone en esta propuesta de desarrollo educativo se permite experimentar a través de los sentidos la problemática, favoreciendo la participación de los sujetos y al mismo tiempo su análisis para observar las dificultades que trae a la vida e intentando llegar a un aprendizaje vivencial adaptable a sus hábitos, maneras y costumbres.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DEL TEMA

Problemas Nutrimientales en México

En este momento las alarmas en términos de salud están encendidas en el país, ya que no solo se atraviesa por una pandemia sino que también los problemas de obesidad y sobrepeso están relacionados con enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, la hipertensión, y los problemas cardiorrespiratorios, los cuales, se han venido incrementando, contando con una disidencia de tendencia a la alta en los niños y jóvenes de la población mexicana, siendo que, al día de hoy, “México ocupa el cuarto lugar de prevalencia mundial de obesidad, aproximadamente 28.1% en niños y 29 % en niñas” (Dávila, González y Barrera, 2015, p. 243).

Se considera que el manejar una dieta sin control ha sido uno de los problemas que se han venido presentando desde hace años, todo esto, debido a que “La disponibilidad y el acceso a los productos industrializados han llevado a un mayor consumo de alimentos abundantes en azúcares simples y grasas saturadas. En consecuencia, la "dieta occidental", propia de este patrón de consumo, está asociada en todos los países a un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad para ambos sexos, y también al riesgo de morbimortalidad por enfermedades crónico degenerativas (Gracia, 2007; Popkin, 1993) citados por (Cárdenas, Sánchez y Rodríguez, 2014, p.3)

Por lo cual se puede entender que “el sobrepeso y obesidad en México son un problema que requiere de acciones inmediatas, que no se estanca, y afecta en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas de nuestro país.” (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020, p.2).

La poca eficiencia frente a una adecuada alimentación de los ciudadanos y la nutrición que llevan día con día, se encuentra relacionada con la necesidad que el estado tiene por proveer los recursos y la información correspondiente para que el ciudadano obtenga las herramientas necesarias para poder llevar de manera efectiva una dieta adecuada sino en cada familia del pueblo mexicano, lograr llegar a la mayoría.

Considerando lo que se menciona en el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2015), podemos ver que “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.” (p.34).

Por otro lado, se rescata la noción de la Dra. Shamah Levi (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020), quien menciona que:

Si el Estado tiene que garantizar la alimentación de toda la población, independientemente de su estatus socioeconómico, y el 80 % de la población tiene algún grado de pobreza, tenemos que dar recomendaciones y generar la política pública con producción local de alimentos, acceso a alimentos que vayan directo al consumidor, sin intermediarios. (p.34).

Entendiendo que la solución a la problemática actual en la alimentación es una labor conjunta entre pueblo y estado se puede comenzar a trabajar desde los conceptos involucrados en la problemática (nutrición, salud y alimentación, entre otros), para que sean conocidos, comprendidos e implementados de manera correcta por todos.

Nutrición: La Organización Mundial de Salud define la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades del cuerpo. (2019)

Salud: Según Definición MX. (2013) la salud se define como la **ausencia de enfermedad**, es decir, cuando no se presenta ningún mal o afección que repercuta en el organismo y/o cuerpo.

Alimentación: La Organización mundial de la salud define la alimentación simplemente como el proceso por el cual se obtienen los nutrientes. Este proceso abarca desde la sensación de hambre, hasta la digestión y absorción de alimentos. (2019)

Los conceptos rescatados son términos que se utilizan a diario, sin embargo, se considera que es ahí donde recae la primera causa del problema; dado que se han distorsionado lo que lleva a implementarlos erróneamente y evidentemente esto afecta directamente a la salud de los ciudadanos, por tanto, se deben buscar formas de que las concepciones equivocadas se transformen para tener nociones claras y correctas que se puedan aplicar en la vida de los sujetos.

Para ello, es importante considerar la idea que (Hernández, 2018) rescata, en donde menciona que... “La alimentación no puede reducirse a la simple satisfacción de una necesidad biológica, pues aspectos sociales, culturales y económicos entran en juego y la relación que se dé entre estos y la población de una zona específica dependerá a su vez de la interacción con otras circunstancias específicas.”

Al observar la noción incorrecta de los conceptos con los que se trabajará, se hace presente la necesidad de orientar a la población en temas de nutrición y del cómo llevar a cabo una alimentación adecuada, pues como se sabe, las necesidades de cada persona son únicas por tal razón, las dietas no pueden ser universales porque cada miembro de la familia tendrá características y necesidades especiales. Este aspecto no es considerado por el pueblo mexicano, por el contrario, es frecuente que la alimentación

de toda una familia tenga una misma base y se deje a un lado la actividad de cada integrante, sus enfermedades o problemas de salud, así como la necesidad que cada uno va desarrollando en la medida en la que crece y cambia su rutina.

Retomando el punto anterior, se afirma que la dieta de una familia no puede ser universal, y es común que el hacer una dieta específica para cada miembro sea considerado un desgaste tanto físico, económico y de tiempo, pero en ocasiones los cambios se requieren en la preparación de los alimentos, por dar un ejemplo: se puede cambiar la pechuga empanizada por una asada y de una manera simple se obtendrán mayores beneficios para el segundo además de un ahorro en aceite.

De igual forma, es necesario recalcar el hecho de que la alimentación desarrollada en el territorio mexicano cuenta con altas cantidades de grasas, condimentos, azúcares, sales y demás productos procesados, esto como ya se mencionó, porque son productos de fácil preparación, adictivos y fáciles de conseguir; lo que ha ocasionado que en los hábitos y prácticas alimenticias de los habitantes, estos alimentos sean protagonistas pese a los altos índices nocivos que contienen, favoreciendo el desarrollo de enfermedades crónicas.

Para hacer frente a esta situación, es necesario que se haga hincapié en la importancia que tiene el conocimiento nutricional de la dieta que se desarrolla en el día a día de los individuos, para ello, la escuela será de gran utilidad porque puede considerarse un medio en el que "(...) los niños formen conciencia sobre la importancia de la salud, para esto es necesario acercarlos a la información científica que sea de su comprensión, adecuada a su edad y entorno, en donde ellos aprendan la importancia de practicar hábitos de cuidado personal..." (Sánchez, 2014).

Los niños no son capaces de generar un cambio total del paradigma alimenticio que tienen por sí solos, ya que su alimentación, dieta y/o hábitos alimenticios dependen de adultos o tutores a su cargo, así como la preparación y/o las cantidades que se les brinda en su dieta diaria, por ello, se busca realizar una propuesta bajo un enfoque integral, en el que no sólo los niños y jóvenes sean educados en el tema, sino que a su vez, se pueda trabajar con padres de familia y/o tutores así como docentes cercanos a los grupos, logrando que la información sea obtenida por todas las partes interesadas, y la información esté centrada en el tema de la nutrición y la alimentación saludable, procurando abordarlos como temas de interés en cada grupo y familia representada.

Por otro lado, se necesita tener en cuenta que el proceso de la alimentación no sólo se realiza al abastecernos de alimentos buenos o malos y en ciertas cantidades para el organismo, pues existen factores externos que condicionan considerablemente el estilo de nutrición que se lleva a cabo, entre los cuales se rescata: el estatus socioeconómico, la cultura, el costo de los alimentos locales, la ubicación geográfica, la cantidad de miembros en la familia, entre otros puntos, que suelen ser bastante volubles para poder trabajar la problemática desde una visión única o general para el pueblo mexicano.

Como (Ortiz, Vázquez & Montes 2005, p. 18) mencionan... El patrón alimentario no está determinado por el mosaico cultural de las diferentes regiones del país, sino por la desigualdad social y los factores inherentes a la liberalización de la economía, como lo es la amplia y a la vez homogénea oferta de la industria alimentaria.

Hasta el momento, se entiende que existe una problemática en la que los hábitos, el interés de la población, los recursos, la cultura y la educación alimentaria, definen el

estilo de vida que los ciudadanos llevan en su alimentación, mismo que hoy representa una problemática de índices negativos significativos, aun así es necesario abordar desde una visión libre de prescripciones, pues, existen aspectos que no son fáciles de manejar para las familias, por lo que el cambio, debe darse desde la experiencia propia de cada individuo o familia, optimizando su comprensión en la medida que les sea posible modificar su alimentación, y que por consiguiente, no deba ser un sacrificio ni para el individuo o su familia, su estilo de vida y/o ingreso económico general.

Para poder atender este tipo de aspectos, se hace evidente considerar previamente los programas y las intervenciones que el Estado ha realizado respecto al tema, ubicando qué es lo que ya se hace, cómo ha impactado esta aplicación en la vida de los ciudadanos, y de qué manera se puede complementar desde la realidad y pertinencia en la zona de intervención.

1.2 Programas Nutrimientales Implementados

Tal y como se ha mencionado, el problema de la mala alimentación o desnutrición (en algunas zonas del país), son problemas que están muy presentes en el territorio mexicano, por ello, es que los mandatarios del país han llegado a tomar cartas en el asunto a través de programas que promueven la alimentación correcta y sana, que hasta cierto punto logran mitigar el incremento en las tasas de obesidad y sobrepeso en los alumnos más jóvenes del país.

Aún con estas medidas, se ha podido observar que una de las deficiencias más sobresalientes en estos programas es el hecho de que se centran en la capital del país, olvidando que no es la única zona que requiere de estos programas, además de que en

cada región se debe poner atención a las características y necesidades de los habitantes; como el caso del sur del país, en donde el principal problema reside en la desnutrición por falta de recursos y de oportunidades para adquirir los alimentos de primera necesidad.

Dos de los programas más significativos que se promueven en la capital del país, son los conocidos como el **Programa Alimentos Escolares o Desayunos Escolares** y el **Programa de Comedores Populares**, mismos que buscan brindar un apoyo considerable a las familias mexicanas para poder abastecerlos de productos y comidas que promuevan una alimentación balanceada, correcta y nutritiva.

Programa Alimentos/Desayunos Escolares

Este programa social brinda alimentos a los estudiantes de educación básica (preescolar, primaria, secundaria), los cuales, se encuentran sustentados en los criterios nutricionales de los mismos, ya que los alimentos que brinda son considerados en calidad, cantidad y aporte nutrimental para las edades que comprenden cada uno de los niveles educativos, ayudando no solo a complementar la alimentación de los estudiantes, puesto que beneficia primordialmente a aquellos alumnos que no cuentan con los recursos necesarios para obtener un alimento desde casa, ya que en ocasiones, esta es la única comida que los niños alcanzan a tener durante toda la jornada académica.

Estos proyectos se han implementado desde el año 1887, pero antes este beneficio no llegaba a todos los estudiantes de educación básica, pues para ese año el programa se presentó como un apoyo a las madres trabajadoras ya que en ese entonces existía una latente dificultad para las madres de familia el poder abastecer de alimento a

sus hijos por los horarios que debían cumplir en sus lugares de trabajo, los cuales, comenzaban mucho antes de que los infantes iniciaran la jornada escolar.

Hoy en día, “el Programa tiene como propósito contribuir a la sana alimentación de la población escolar derechohabiente, mediante la modalidad de alimento frío integrado por 11 menús diseñados conforme a EIASA del Sistema Nacional DIF (SNDIF).” (Gobierno de la Ciudad de México, Evaluación Interna: Programa Desayunos Escolares 2019.Ficha Sintética de Información de los Programas Sociales, 2019, p.1).

A través de los años, el programa ha ido incrementando considerablemente su labor y contenido en los alimentos que brinda a los estudiantes, llegando a beneficiar en diversos ámbitos a las familias mexicanas, teniendo un nivel de aceptación alto, el cual, también ha conllevado algunas limitaciones en su labor, mismas que podemos vislumbrar en la Tabla 1 que se presenta a continuación.

Tabla 1. Satisfacción, beneficios y limitaciones del programa Alimentos Escolares.

Objetivos	Beneficiar a los niños y niñas de escuelas públicas de nivel básico y escuelas especiales para mejorar su alimentación a través de almuerzos aprobados por los criterios de calidad nutrimental.
Desempeño	El programa logra cumplir con la distribución de almuerzos a niños de entre 3 a 12 años, beneficiando a las familias y niños que se encuentran en territorio medio, bajo y muy bajo a nivel social en la capital.
Evaluación de satisfacción/beneficios	Para la evaluación del año 2018, se registró un índice de satisfacción de casi el 95.1%, obteniendo un promedio de 8.9. Entre los beneficios que el programa aporta, se ha reconocido primordialmente la disminución en un

33.1% de la falta de alimentación en alumnos, así como también, el impacto en el presupuesto económico en las familias de los estudiantes, el cual, asciende a un 26% aproximadamente.

Limitaciones actuales

Al momento se ha indicado que uno de los limitantes más fuertes para el programa, es el bajo incremento en la matrícula académica de la Ciudad de México, así como también, el presupuesto que se le brinda al programa, mismo que avanza e incrementa muy poco cada año, logrando que la apertura del programa a nuevas escuelas, sea limitada o condicionada.

Elaboración basada en el informe del (Gobierno de la Ciudad de México, Evaluación Interna: Programa Desayunos Escolares 2019. Ficha Sintética de Información de los Programas Sociales, 2019)

Programa de Comedores Populares

A pesar de que la Ciudad de México cuenta con diversos programas y apoyos para la población, siguen existiendo muchas familias que se encuentran dentro del sector medio-bajo, bajo y muy bajo, los cuales, cuentan con diversas deficiencias en lo que respecta a una vida digna, por ende, la alimentación de estas familias se limita a productos de bajo costo, o bien, sus comidas son contadas con raciones pequeñas para cada miembro de la familia.

Para lograr una disminución a este problema, el gobierno de la ciudad ha optado por implementar un servicio de comedores populares o comunitarios, los cuales, se encargan de brindar comidas balanceadas, calientes y nutritivas para la población afectada por un costo de \$11.00 por persona, siendo esta, una opción accesible y benéfica para todos los miembros de la familia.

Hasta este punto se puede decir que el programa “promueve la economía social de todas las personas que habitan o transitan en la Ciudad de México a través de la operación de comedores populares que proporcionan apoyos alimenticios a bajo costo para el ejercicio del derecho a la alimentación.” (Gobierno de la Ciudad de México, Programa Comedores Populares (Vigente), 2009)

A comparación del programa de Alimentos Escolares, el de Comedores Populares tiene un interés mayor al beneficiar a todos los miembros de la familia, y no sólo a los estudiantes que se encuentran en educación básica, en la Tabla 2 se mostrarán las nociones más significativas del programa.

Tabla 2. Satisfacción, beneficios y limitaciones del Programa Comedores Populares.

Objetivos	Mejorar y fortalecer el consumo alimentario en familias y habitantes que se encuentra en situación de pobreza extrema, o bien, que habitan en zonas de bajo, muy bajo, y medio nivel socio económico, brindándoles la seguridad alimentaria a la que tienen derecho.
Desempeño	En los últimos 6 años, el programa ha contribuido en un 13.2% a la población mexicana que se encuentra en situaciones vulnerables, registrando al día de hoy, un alcance de casi 18,000 personas mensuales en cada comedor habilitado.
Evaluación de satisfacción/beneficios	La alta demanda en algunas alcaldías de la ciudad, ha permitido que varios de los comedores sean habilitados en múltiples zonas, lo que beneficia considerablemente a varios capitalinos, pues un 60.97%, ha podido decir que vivir cerca de los

	<p>comedores, beneficia en tiempo, calidad y facilidad de traslado.</p> <p>Los comedores se encuentran abiertos durante los 5 días hábiles de la semana, lo que ha permitido que las familias de estas zonas puedan acudir diariamente a los comedores, presentando un incremento considerable en el aporte económico de las familias.</p>
Limitaciones actuales	<p>Hoy en día, el programa tiene un incremento de \$1 a su precio inicial, el cual, si bien nos es un incremento bastante alto; las familias y personas que dependen del programa, consideran una limitación al avance del programa, pues hay familias completas que dependen del servicio.</p> <p>Por otro lado, en 2019 el programa obtuvo un recorte considerable en su presupuesto, actualmente no se ha contemplado la implementación de nuevos comedores, y en su lugar, se ha decidido utilizar este presupuesto solamente a las capacitaciones del personal y a la operación-producción de las comidas.</p>

Elaboración basada en el informe del (Gobierno de la Ciudad de México, Programa Comedores Populares (Vigente), 2009).

Se entiende que las acciones realizadas en los últimos años toman en cuenta y/o parten de algunas necesidades de la población, sin embargo, no llegan a abarcar toda la problemática desde la percepción de los usuarios; en donde cada propuesta o programa aplicado, brinda un apoyo considerable a las familias mexicanas, pero poco hace por modificar la comprensión de los temas además de que no ha logrado incrementar el interés de la población respecto al tema de la alimentación y nutrición.

Lo que lleva a considerar que lo correcto e idóneo es partir de un enfoque constructivista para la propuesta que se presenta en el taller vivencial dado que en este se podrá dar a conocer la percepción que tienen los ciudadanos respecto a la problemática que se ha abordado y a la aportación que tienen estos programas en su estilo de vida.

CAPÍTULO II. REFERENTES CONCEPTUALES

2.1. La Alimentación Mesoamericana

En el territorio mexicano siempre se han tomado a los alimentos producidos en las milpas (origen vegetal) como base de sus platillos y comidas diarias; por esta razón el pueblo mexicano se ha hecho acreedor a un estilo de alimentación vasto y variado, mismo que se ha modificado y enriquecido a lo largo de los años con los alimentos asiáticos, españoles y demás muestras que se han logrado fusionar con las técnicas gastronómicas que caracterizan a la cultura mexicana.

“Dicho de una forma simple, la milpa es un sistema productivo de autoconsumo que abarca el aprovechamiento eficiente de clima, suelo y trabajo humano.” (Almaguer, García, Padilla & Ferral, s.f., p.11).

De este sistema productivo de autoconsumo se han llegado a reconocer principalmente los cultivos de: maíz, frijol, calabaza y chile; estos cuatro alimentos son considerados los más completos para una dieta, dado que cada uno aporta nutrientes, proteínas, vitaminas, aportando mayores beneficios al cuerpo humano juntos, ya que se complementan entre sí; es decir, cada uno fortalece y cubre los nutrientes que de manera individual no tienen; esta es una de las razones por las que en la dieta mesoamericana se presentan juntos en la mayoría de los platillos.

Dado que la sociedad es cambiante, la gastronomía mesoamericana ha modificado su estilo, no obstante, en ningún momento ha perdido su identidad nacional. Han adecuado técnicas, procedimientos e ingredientes, creando nuevos platillos que

ahora son parte de la cultura, pero el sello característico no se ha perdido. Hoy en día, la gastronomía mesoamericana es reconocida como una de las más variadas e innovadoras.

Pese a conservar la esencia de la comida mesoamericana, las modificaciones que ha tenido, dio lugar a nuevos hábitos que no benefician a los habitantes. Algo en lo que se hace hincapié es que en la cocina no hay problema, sino que este radica en las prácticas que los pobladores han adoptado, al ingerir alimentos procesados o con altos niveles de azúcares y grasas en su preparación. Poco a poco su estilo de vida ha dado indicios de que más allá de alimentarse saludablemente y al mismo tiempo, preservar su identidad, han caído en el desinterés, así como inconsciencia al no querer aprender de su gastronomía y el proceso histórico que conlleva.

La Dieta de la Milpa

Como ya se mencionó, en los últimos años se ha hecho visible un incremento considerable en la ingesta de alimentos procesados, enlatados y comida rápida; lo que ha generado una serie de enfermedades, limitaciones y muchos problemas para nuestro estilo de vida. Lo anterior, deja ver que si deseamos tener una salud integral se deben cambiar los hábitos y alimentos que se ingieren.

Las prácticas han cambiado con el paso del tiempo, líneas arriba se hizo mención a que la alimentación de los pobladores de Mesoamérica era mayoritariamente de productos de la milpa, debido a que se trata de alimentos naturales que no tenían necesidad de pasar por procedimientos químicos a comparación de los que hoy en día se consumen; esto da muestra del cambio radical y contraste de las prácticas

alimenticias que predominaron durante muchos años frente a las que se desarrollaron en los últimos años.

Al analizar este tipo de dieta, se ha podido ver que la milpa es una de las opciones más completas, pues los alimentos que la conforman como maíz, frijol, calabaza, chile, entre otros, son alimentos con alto nivel nutrimental, los cuales, ayudan a que el organismo pueda funcionar correctamente, ya que son capaces de apoyarse entre sí para poder fortalecer y balancear la dieta de los individuos. De estos alimentos el organismo adquiere micronutrientes como el calcio y la leucina; mientras el maíz nos aporta antioxidantes, el frijol los fortalece y de este último alimento se pueden obtener carbohidratos, fibra, proteínas, etc.

Tal y como ya se mencionó, la dieta de la milpa es vasta dado que las deficiencias que llegan a tener unos alimentos son contrarrestadas por otros; retomando los múltiples beneficios que nos aportan los cuatro alimentos principales (maíz, frijol, calabaza y chile) se puede tener una idea de lo que se podría lograr si se realiza un estudio e investigación sobre la manera de aprovechar al máximo los aportes de estos alimentos y así mejorar el estilo de vida de las familias mexicanas.

Además de la dieta de la milpa, existe la dieta de la chinampa; esta dieta se ha ido adecuando a la vida de los mesoamericanos, dado que tiene un nivel alto de adaptabilidad en nuestra gastronomía.

La Dieta de la Chinampa

La chinampa es un medio de cultivo artificial, lamentablemente no es capaz de cubrir con la demanda de los cultivos que se manejan en el territorio mexicano dado que tiene ciertas características y requisitos; debido a que es una intermediación superpuesta

en un lago protegida por ahuejotes, no se recomienda tener cultivos de árboles frutales ni de gran tamaño, ya que la cantidad de ramas que estos producen podrían sobrepasar la cimentación de tierra y hojarasca que se tiene en el territorio, lo que generaría la pérdida del cultivo esperado.

Pese a ello, la chinampa es reconocida por la gran aportación que da en cuanto a alimentos; las hortalizas, verduras y plantas de invernadero son algunos productos generados en diferentes chinampas que se encuentran a lo largo del país; por ello se dice que aportan gran variedad de alimentos y flores al territorio en el que están.

Recordando que la dieta principal de Mesoamérica (la milpa), carecía de algunas hortalizas y legumbres, se puede afirmar que la chinampa llegó a renovar y complementar la alimentación de los pobladores; permitiéndoles nuevas combinaciones, sabores y nutrimentos al cuerpo, mejorando considerablemente la dieta de cada familia.

Actualmente, estos alimentos siguen vigentes en la dieta mesoamericana, pero los nuevos hábitos ya referidos (ingesta de alimentos procesados y con niveles altos de grasas, azúcares y sales), interfieren con el aporte nutrimental que los alimentos naturales ofrecen a nuestro organismo.

La vida tan ajetreada y los malos hábitos que se han vuelto parte de la realidad, ha llevado a tener una falsa apreciación del concepto de la alimentación saludable o adecuada; lo que da muestra de que la educación alimentaria está muy alejada de la verdad y riqueza de cada uno de los alimentos originarios que han sido parte de la cultura mexicana.

2.2. La Educación Tradicional Alimentaria

Hoy por hoy, la educación alimentaria no es prioridad dentro de la población mexicana ya que en su mayoría, se limita a ingerir los alimentos sin investigar y reflexionar respecto al aporte nutrimental o calórico de los alimentos así como las cantidades recomendadas por especialistas en la materia; esto ha generado un desequilibrio y un cúmulo de enfermedades y complicaciones en la salud de los mexicanos; lo que es aún más alarmante es que ya se está afectando a los consumidores más jóvenes del país, por lo que México ocupa uno de los primeros lugares en obesidad, diabetes e hipertensión.

A lo largo de los años se ha inculcado la idea de que una alimentación adecuada y balanceada es la que está compuesta mayormente por frutas y verduras; por otro lado, se ha creado cierto rechazo respecto a la carne roja porque se cree que es más nociva a comparación de la carne blanca. Así se creó la idea de que las comidas con verduras, pollo y pescado son las más sanas e idóneas si se quiere tener y mantener un estilo de vida saludable.

Si bien la alimentación se ve beneficiada con la presencia de frutas y verduras, poco se habla del aporte y beneficios que brindan las legumbres, semillas, granos, carne blanca e inclusive las rojas; ya que lo nocivo o “malo” no se encuentra en el alimento sino en la forma y cantidad en la que se consume. Regresando a la idea de que es necesaria una educación alimentaria real y consciente, se considera que para poder cambiar o erradicar falsas creencias, se vuelve urgente el tener pleno conocimiento de la riqueza de cada alimento y las mezclas que se pueden hacer entre aquellos de origen vegetal y animal para tener una dieta completa.

2.3. Influencias en las Prácticas Alimentarias

Como se ha señalado anteriormente, la alimentación en México se ha modificado con el paso de los años, en la cual se ha podido incluir nuevos alimentos y técnicas para el consumo de diversos platillos, innovando con el paso del tiempo las comidas que, desde hace varios años, han representado y dado a conocer a lo largo del mundo a la gastronomía mexicana.

A pesar de que se ha logrado esta modificación sin perder la identidad cultural, se ha visto una modificación bastante alarmante en las dietas de los mexicanos, en donde comienzan a prevalecer alimentos y preparaciones de otros países, los cuales, comienzan a distribuirse de manera masiva, haciendo mucho más difícil la tarea de educar y controlar a los habitantes frente a los productos que consumen regularmente.

La Globalización en las Prácticas Alimenticias

El concepto de globalización es bastante amplio y varia conforme al ámbito en el que se aplique; en este caso, cuando se habla de la globalización de las prácticas alimenticias se retoma el concepto que se tiene en el área de la ideología y cultura, definido por Joachim Hirsch como “En lo ideológico-cultural, puede entenderse la globalización como la universalización de determinados modelos de valor; por ejemplo, el reconocimiento general de los principios liberal democráticos y de los derechos fundamentales; sin embargo, también puede entenderse como la generalización del modelo de consumo capitalista. Este desarrollo se vincula fuertemente con la formación de monopolios de los medios de comunicación de masas (1996) p.9

De acuerdo al concepto anterior, el proceso de globalización ha venido a modificar gran parte de la vida urbana que se conoce; también ha logrado modificar y cambiar la percepción que se tiene frente al tema de la alimentación y la nutrición, en donde se tiene la creencia de que alimentarse adecuadamente conlleva comprar o consumir alimentos caros, de huerto, y hasta denominados veganos, olvidando que esta idea, muchas veces no es la más saludable, pues la necesidad nutrimental de cada persona, dista entre edad, compleción, enfermedades congénitas, estilo de vida, y otros aspectos, por lo que idear una dieta en tendencias sociales sin conocer qué necesita nuestro cuerpo, provoca que estas enfermedades prevalezcan en la población, y se vayan acrecentando cada vez más.

Por otro lado, la poca atención y apoyo que hay para los productores nacionales, ocasiona que los alimentos también tengan un incremento en el precio, además de que, con el paso del tiempo, se han venido perdiendo especies y variedades de productos, ocasionando que la relación productor-consumidor, vaya fragmentándose mientras perdemos de vista la responsabilidad que tenemos por apoyar y enriquecer la labor de los productores.

Todos estos puntos han ocasionado que la alimentación se modifique considerablemente, logrando que los alimentos procesados, los de comida rápida y con altos niveles de condimentos, prevalezcan en la dieta actual, llevando a la población mexicana a desarrollar hábitos tóxicos que más adelante se convierten en prácticas comunes, haciéndolos creer que este tipo de alimentos son comunes y parte de la identidad nacional.

2.4. Concepciones del Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso en el cual se está inmiscuido desde el momento de nacer; mediante el cual se van adquiriendo nuevos hábitos, conductas, valores, habilidades, concepciones e ideas, los cuales no son estáticos, ya que son dinámicos y se pueden modificar o exigir, esto gracias a la interacción social, las prácticas y experiencias que se viven a lo largo de la vida de las personas.

Para tener un aprendizaje realmente significativo, el proceso de enseñanza no se puede limitar a las prácticas de memorización y/o repetición que han predominado durante mucho tiempo en cuanto a educación se refiere; ya que estas solo conservan información de diferentes campos, pero muchas veces no se logra aplicar por los destinatarios porque realmente no hubo reflexión para que se aplique en su día a día.

De acuerdo a lo arriba mencionado, durante mucho tiempo la educación en México se ha manejado desde un enfoque tradicional; mismo que establece una relación de supra-subordinación entre los estudiantes y docente, ya que bajo este modelo se considera que el docente es el único conocedor de la verdad, por otro lado, los estudiantes solo deben recibir la información sin cuestionar.

Con el tiempo surgieron modificaciones en las prácticas educativas al percatarse de los diferentes problemas ocasionados por la educación meramente tradicional; ahora, se tiene la opción de aprender bajo un enfoque constructivista que contrario al memorístico (tradicional) busca la participación activa de los estudiantes en su proceso de enseñanza para que su nivel de conocimiento, análisis, reflexión y aplicación sea mayor.

2.4.1. Educación Tradicional vs. Educación Constructivista

Enfoque Tradicional

La educación tradicional es identificada como aquella que permite conocer, memorizar y complementar información perteneciente a diferentes campos del saber; se trata de un proceso continuo de integración de datos en donde el alumno une todos los datos que se le presentan para unificar su aprendizaje; actualmente, sigue siendo utilizado en el sector educativo pese a que se ha identificado que no es lo más apropiado.

Y no es lo más recomendado porque los estudiantes pierden el interés en aprender, se vuelve algo rutinario o monótono y carente de significado; de la misma manera, son considerados como sujetos que no son capaces de aportar al proceso de aprendizaje en el que están; el maestro adquiere un papel de escultor porque modela las ideas y concepciones de sus aprendices.

Para mediados del Siglo XVIII, el enfoque tradicional ya presentaba la idea de manejar sus aportes para generar “ciudadanos obedientes”, por ello es que es uno de los métodos más defendidos por el sector político, siendo que esta práctica, permite que los ciudadanos condicionen sus actos a las ideas y nociones que se les inculca desde niños, evitando que en la edad adulta sean personas que se revelen a las demandas que el gobierno solicita, manteniendo un control continuo sobre la población en general.

Lo anterior confirma que el método tradicional de enseñanza va creando ciudadanos poco reflexivos y se va creando un círculo vicioso del que es difícil salir porque desde pequeños no se les permitió ser personas activas además de que se quedan con la percepción de que no hay que cuestionar lo previamente establecido.

Enfoque Constructivista

Retomando el tema de la nutrición y alimentación, se puede decir que es un tema ambiguo porque pese a que son términos con los que se tiene cierta familiaridad, tienen diferentes interpretaciones y estas varían en cada región cultural; por ello se cree conveniente abordar el tema desde un enfoque constructivista dado que permite trabajar contenidos que parten de la experiencia y comprensión que cada familia e individuo tiene, favoreciendo el proceso de enseñanza- aprendizaje en el que los individuos podrán identificar la aplicabilidad de lo aprendido a su estilo de vida.

El enfoque constructivista destaca la noción de un aprendizaje propio que se va creando a partir de la interacción social que tiene cada individuo, sin perder de vista que también hay un ajuste o adecuación de conocimientos previos que se tienen, dicho de otra forma, “el constructivismo rescata, por lo general, la idea de enseñanza transmisora o guiada, centrando las diferencias de aprendizaje entre lo significativo (...) y lo memorístico”. (Anónimo, 1994, p. 2)

El constructivismo afirma que la interacción social influye en el aprendizaje dado que “aunque el aprendizaje es un proceso intramental, puede ser guiado por la interacción con otras personas, en el sentido de que “los otros” son potenciales generadores de contradicciones que el sujeto se verá obligado a superar.” (Serrano Tejero & Pons, 2011, p. 6); pero añade la capacidad del ser humano para interpretar, cuestionar, reflexionar, incorporar y/o eliminar información o conductas a su aprendizaje; es por ello que suele decirse que nunca se deja de aprender.

Hasta el momento se ha tratado de hacer hincapié en el papel que lleva a cabo el aprendiz desde este enfoque, por lo tanto, se decidió tomarlo como base de la propuesta de innovación pedagógica -que se presentará en los capítulos posteriores- porque se desea conocer la problemática de manera amplia y real.

Conocer la problemática desde todos los ángulos implica que los sujetos involucrados participen activamente para identificar las necesidades, intereses y áreas de oportunidad con las que se cuenta; posteriormente, retomando la información obtenida se procedería a diseñar estrategias y actividades congruentes, tomando la idea de que ““(…) el aprendizaje ocurre en la experiencia (...)””. (Ordóñez, 2006, p. 22, citado en (Salazar, 2013, p. 9)).

Es bien sabido que existe variedad de teorías que tratan de explicar el cómo y por qué se crea determinado panorama en cada individuo; y, si se desea intervenir satisfactoriamente es necesario conocer las bases que se presentarán a continuación.

2.4.2. Las Teorías Constructivistas del Aprendizaje

Cada que se construye un nuevo contenido o conocimiento se pide asimilar, acomodar y decodificar la información que es presentada, eso implica contrarrestar el nuevo aprendizaje con las experiencias, creencias y prácticas previas con las que los sujetos se han sentido identificados; en todo este proceso hay elementos clave, como la interacción social y el nivel de desarrollo cognitivo, estos se han presentado en teorías del enfoque constructivista.

Teoría Psicogenética de Piaget

Jean Piaget diseñó y presentó una teoría que se enfoca en la formación del aprendizaje y reconoce que es único e individual; asimismo, habló de la formalización que se da a través del proceso psicológico del individuo, quien se encarga de modificar su conocimiento (lo complementa) con la ayuda de diferentes factores.

Desde la perspectiva de Piaget, la epistemología es la manera correcta de explicar todo lo que implica el proceso de aprendizaje y la razón es que no presenta un resultado final y, por el contrario, explica que la formalización de los aprendizajes se da a través de la experiencia y realidad del propio individuo, debido a que no se puede considerar que el conocimiento es absoluto, sino que se va modificando a lo largo del tiempo a medida en que interactúa con su interno y vive su realidad.

Se puede decir que el desarrollo cognitivo de un individuo, se da dentro de un proceso "(...) de reestructuración del conocimiento, que inicia con un cambio externo, creando un conflicto o desequilibrio en la persona, el cual modifica la estructura que existe, elaborando nuevas ideas o esquemas, a medida que el humano se desarrolla" (Saldarriaga, Bravo, & Loor, 2016, p. 130).

Partiendo del párrafo anterior, se busca propiciar un ejercicio reflexivo en los individuos para poner a prueba los conocimientos que tienen y practican en cuanto a nutrición y alimentación se refiere, de manera gradual se irán presentando los posibles cambios que corresponden a su estilo de vida y realidad, así como oportunidades de cada familia, para así lograr un cambio real y significativo en sus hábitos alimenticios.

Por lo que se comenzaría a trabajar desde los conocimientos previos que tienen los estudiantes más jóvenes, llevando a la práctica los principios del constructivismo en

donde los alumnos son prioridad; se les irá encaminando a través de nociones e ideas sustentadas respecto a la alimentación adecuada pero ellos irán construyendo su aprendizaje; de esta forma, se irán subsanando aquellas lagunas o falsas apreciaciones que tienen como el creer que una alimentación sana implica ingerir pocos alimentos y que los únicos que se pueden comer en grandes cantidades es la verdura.

Se pretende mostrar y demostrar como todos los grupos alimenticios son importantes y ayudan de manera conjunta al organismo; que aportan los nutrientes necesarios si se sabe cómo unificarlos e incorporarlos a la dieta, sin olvidarse de la actividad física que representa un complemento necesario para lograr tener un bienestar y desarrollo integral.

Regresando con Piaget, él hizo mención a que la interacción social es uno de los aspectos más importantes para construir o crear un aprendizaje; pero no estaba de acuerdo con la concepción de que el aprendizaje es dado o transmitido por terceros dado que, el generar aprendizaje es un proceso individual.

Actualmente el estilo de vida de las personas es muy apresurado y demandante por diferentes cuestiones; y la comida o hábitos alimenticios fácilmente pueden pasar a un plano al que no dedican mucho tiempo, atención, interés y presupuesto.

Lo anterior dificulta el conocer de qué manera se puede realizar una comida sana y acorde a los gustos de cada familia. Se puede creer y afirmar que, lo que se refiere a alimentación se aplica de manera automática y se repiten conductas o hábitos que se han transmitido de generación en generación; es decir, se toman como parte de la cultura o tradiciones, sin antes reflexionar al respecto. Se puede encontrar un aprendizaje memorístico en donde es común repetir expresiones como: “las grasas son malas”, “el

huevo puede elevar nuestros niveles de colesterol”, etc., ignorando que cada alimento es nutritivo y beneficia a nuestro cuerpo si sabemos incorporarlos de manera responsable y consciente.

La teoría psicogenética Piagetiana tiene como eje central el desarrollo cognitivo del individuo; Piaget rechaza la idea de que el aprendizaje es innato y, por el contrario, este aprendizaje se va dando desde los primeros años de vida del ser humano; aunado a lo anterior, da a conocer el término de equilibración en el que rescata la formación y construcción del conocimiento a través de la autorregulación de las ideas previas, así como las que se le presentan en la interacción diaria.

Las familias a las que se observó e interrogó siguen patrones alimenticios que han aplicado desde generaciones atrás, demostrando que la noción que tienen y aprendieron fue a temprana edad; para poder modificar las creencias y conductas se deben realizar actividades lúdicas y recreativas que les muestre de manera práctica cómo se pueden modificar sus hábitos alimenticios así como estilo de vida a través de conceptos e ideas que propicie un aprendizaje significativo sólido y aplicable para su desarrollo.

Para presentar el proceso de aprendizaje, la teoría de Piaget rescata cuatro estadios o etapas del conocimiento, mismos que se van desarrollando en la medida en que el individuo crece y se familiariza con su entorno a través de la interacción diaria. Las etapas a las que me refiero son las siguientes:

- **Sensorio –Motora** (0-2 años). En esta etapa los sentidos del menor, así como la interacción con su entorno son los que permiten el desarrollo del aprendizaje...
- **Pre-operacional** (2-7 años). Etapa sumamente importante porque es en donde se desarrolla la comunicación tanto verbal como escrita a través de símbolos propios.

- **Operaciones concretas** (7-12 años). Es posible producir y reproducir operaciones mentales simples; cada contenido, información o experiencia es tomada de manera literal por el menor, pero se vuelve un aprendizaje completo cuando el niño decodifica todo.
- **Operaciones formales** (12 años- adultez). Para este momento ya se puede desarrollar un pensamiento lógico, abstracto y deductivo.

Se puede observar que el proceso de construcción del conocimiento está en constante movimiento porque el individuo nunca deja de aprender ni de asimilar nuevas ideas o concepciones que le permiten tener un entendimiento más completo respecto ciertos contenidos y/o situaciones que se le presentan. De igual forma, podemos rescatar lo que (Arias, Merino, & Peralvo, 2017, p. 836) nos presentan, en donde...

Se puede decir que para Piaget los pasos de un estadio de conocimiento a otro, involucran procesos evolutivos en el aparato cognitivo del sujeto, quien se acerca al objeto con experiencias previas que implican estructuras cognitivas desarrolladas (en mayor o menor medida), y que le permiten enfrentarse a nuevos conocimientos, asimilarlos y equilibrarlos en dependencia de su nivel de maduración.

Los aportes de Piaget han facilitado la comprensión del proceso cognitivo de los individuos, ya que presentó diferentes nociones que se aplican en una intervención en la medida que se trabaje dentro de una comunidad o entorno; teniendo en cuenta que el aprendizaje y comprensión de cada uno de los contenidos dista de un individuo a otro.

Se tiene plena consciencia de que la propuesta que se presentará debe rescatar o partir de los ejemplos que sean familiares tanto para los individuos jóvenes como para los adultos; esto los llevará a ejercitar o aplicar los conocimientos que han adquirido con el paso del tiempo, de esta forma se podrá percibir la manera en la que actúan para posteriormente modificar esos campos cognitivos desde un aprendizaje adecuado, congruente e interesante para cada familia.

Al trabajar con adultos se sabe que el querer modificar y reestructurar su conocimiento no es tarea fácil dado que están en la última etapa de su desarrollo; en este caso, los padres de familia pueden resistirse al cambio porque sus hábitos, ideologías y creencias se encuentran arraigadas y forman parte de su identidad pero se buscará aplicar estrategias y técnicas que los invite a la reflexión para que perciban y reconozcan que ciertos hábitos pueden ser modificados para bienestar de su familia.

La teoría de Piaget también presenta cuatro principios del desarrollo que nos ayudan a comprender a detalle todo el proceso que se vive durante cada etapa del conocimiento, siendo conocidos como:

- **Organización:** Se enfoca en la predisposición que tiene el individuo cuando se enfrenta a situaciones complejas en donde acomoda los sucesos, reacciones y efectos para generar un aprendizaje.
- **Adaptación:** Principio que permite adecuar la capacidad cognitiva a la situación que se presenta en el momento; aquí se ajustan las estructuras mentales que se poseen para poder actuar e interactuar en la medida que se comprende la situación ya mencionada.

- **Asimilación:** En donde se encuentra la modificación que implica la presencia de nuevos aportes en donde se acomodan ese nuevo contenido al esquema estructura que ya se posee para que tanto lo conocido como lo nuevo se complementen.
- **Acomodación:** Entendiéndose como el proceso que se lleva a cabo para modificar y complementar los esquemas que ya se manejan.

Cada principio puede ayudar a comprender cómo y de qué manera los individuos conciben el tema de la nutrición y alimentación; por esta razón se busca generar la necesidad de conocer más a cada uno de los miembros de la familia para que se trabaje en mayor medida con los principios de asimilación y acomodación, de tal forma que se logre una modificación adecuada de los conceptos base para el cambio de hábitos alimenticios de toda la familia.

Se tomó como base la síntesis que Solís (2000), citado en (Arias, Merino & Peralvo, 2017, Pp. 839-840), presenta, la cual nos permite ubicar cómo hacer uso de las bases que la teoría psicogenética de Piaget nos da, en relación a la aplicación y objeto de interés.

- Las actividades del alumno, deben ser la base de los objetivos pedagógicos, entendiendo que el centro de la aplicación, es el alumno mismo, y no el objetivo en sí.
- Cada contenido, debe ser entendido como un medio e instrumento para poder fortalecer el desarrollo propio del individuo.
- El descubrimiento es el principio básico de la teoría piagetiana, el cual, busca conocer el proceso que conlleva la formulación del conocimiento.
- El aprendizaje es un proceso único e individual.

- Cada aprendizaje, se encontrará basado en el nivel de desarrollo del individuo, por lo que, en ningún momento, se debe buscar o esperar el aprendizaje general del concepto.
- El aprendizaje es visto como un proceso de reorganización, en el que influyen tanto los nuevos preceptos, como la experiencia previa del individuo.
- Para poder llevar a cabo el desarrollo del aprendizaje, es necesario que el individuo tenga momentos de conflicto cognitivo.
- La interacción social, ayuda al desarrollo cognitivo del individuo.
- La conciencia de la realidad es parte fundamental del aprendizaje, por lo que la experiencia física, facilita la solución de problemas que conlleva la formación de nuevos aprendizajes.
- La cooperación, colaboración e intercambio de puntos de vista, ayudan a generar el conocimiento a través de un aprendizaje interactivo con experiencias propias y únicas para cada individuo.

Recapitulando lo anterior, se afirma que la teoría de Piaget permite conocer a detalle la manera en que el aprendizaje se formaliza; mismo que no se limita al intercambio de información entre un individuo y otro, porque la interpretación es única y estará relacionada a la realidad que cada persona vive; de esta forma, se demuestra que la capacidad de interpretar información se modifica y fortalece en la medida que el ser humano crece e interactúa con su entorno, entendiendo que “con la maduración se producen una serie de cambios sustanciales en las modalidades de pensar, que Piaget llamaba metamorfosis, es una transformación de las modalidades del pensamiento de los niños para convertirse en las propias de los adultos”. (Zarate, 2009, p. 3).

Por lo tanto, se proponen actividades y casos que resulten comunes a los individuos; de tal forma que se pueda establecer una relación entre lo que deberían saber, comprender y aplicar, contra lo que actualmente practican y conciben como su estilo de vida; reiterando que se pretende que la propuesta sea acorde a los recursos disponibles, áreas de oportunidad además de intereses y necesidades de cada uno de los sujetos involucrados.

Teoría Sociocultural de Vygotsky

Se tiene presente que el constructivismo se caracteriza por identificar al aprendizaje como propio e individual dado que nosotros somos los que lo construimos; cada idea, concepción y conocimiento que ya se posee pasa por las categorías correspondientes para complementar con nuevos contenidos, creando un nuevo aprendizaje.

Desde la teoría de Vygotsky la interacción social es realmente importante pues para él “(...) los patrones de pensamiento del individuo no se deben a factores innatos, sino que son producto de las instituciones culturales y de las actividades sociales” (Linares, 2007, p. 20).

Vygotsky coincide con Piaget al rechazar la idea de que el aprendizaje es innato; él afirma que, aunque el individuo posee diferentes habilidades que pueden facilitar el manejo de ciertas situaciones, esas habilidades no son reconocidas de manera automática, esto quiere decir que serán identificadas cuando se ponga prueba el sujeto en la interacción social que tiene.

Regresando al tema de la alimentación y los hábitos que derivan de este concepto, se hace evidente la influencia que tiene la interacción social en cada individuo, ya que

no se nace con la idea de tener una alimentación saludable ni sabiendo qué alimentos nos benefician o perjudican. Al contrario, la comunidad, familia, zona y país van a determinar poco a poco los alimentos y complementos que formaran parte de la dieta diaria.

Para Vygotsky, el pensamiento es un eje importante en el desarrollo que tiene el individuo dentro del contexto social dado que es ahí en donde los aprendizajes se formalizan conforme se le van presentando; posteriormente, esos aprendizajes se combinan con el lenguaje y permiten que la interacción del individuo se fortalezca ya que “en un momento determinado estas líneas se encuentran y entonces el pensamiento se torna verbal y el lenguaje racional.” (Carrera & Mazzarella, 2001, p. 42).

Pero Vygotsky no solo rescata los conceptos de lenguaje y pensamiento, también habla de otros que complementan el sentido que se le da a cada situación, y estos son conocidos como:

- **Herramientas:** Entendiendo que son los conductos que definen la forma en la que se realiza determinada actividad; es decir, determinan el objeto o los cambios que se deben realizar en el mismo.
- **Signos:** Son reguladores del comportamiento y la organización que cada persona maneja. Las herramientas y signos son métodos por los que se da la asimilación de la situación que se está presenciando para poder actuar en concordancia, aspecto que en la Figura 1 se representa.



Figura 1. Metodología de la acción

Figura tomada de (Vygotsky, 1978)

Se asocia esta referencia con la manera en la que se prepara o consume un alimento, ya que las prácticas culturales de cada comunidad determinan en mayor medida los complementos o condimentos de un platillo; esta actividad pasa de generación en generación y por ello, es común que las mamás o padres de ahora, preparan o comen un platillo de cierta forma porque así les enseñó algún antecesor, sin reparar en las modificaciones que se pueden hacer para conservar el sabor, cultura y presencia pero utilizando técnicas más saludables.

Retomando a Vygotsky, se considera necesario rescatar los niveles de los que habla en el proceso de generación de aprendizajes que después se formalizan para que se puedan manejar de manera autónoma; dichos niveles pueden entenderse de la siguiente forma:

En primer lugar, se encuentra el **nivel evolutivo real** (proceso intrapsicológico), en el que el niño puede realizar actividades por sí mismo, sin la ayuda de un tercero; al contrario del nivel conocido como el de **desarrollo potencial** (proceso interpsicológico), que corresponde a las actividades que los menores pueden realizar, pero siempre con la ayuda u orientación de una tercera persona. Por lo tanto, se afirma que no maneja la situación o problemática desde su entendimiento y propia capacidad porque no es capaz de comprender todos los conceptos necesarios para actuar de forma debida, pero podrá hacerlo en un futuro.

Al hablar de los niveles de desarrollo, se puede decir que los individuos comienzan a desarrollar hábitos alimenticios desde el nivel de desarrollo potencial en donde se imita de manera inconsciente aquellos hábitos de los seres más cercanos, así como de la

comunidad a la que se pertenece, pues la alimentación a temprana de edad no depende de nosotros.

Una vez que el individuo pasa el nivel evolutivo real ya es capaz de entender cómo es una alimentación adecuada, así como los beneficios que aportan los alimentos al cuerpo, y la manera en la que los hábitos que se tienen pueden perjudicar seriamente nuestra salud, llevándonos a cambiar esos hábitos o simplemente ignorar la situación.

El proceso o situación intermedia entre el nivel evolutivo real, y el desarrollo potencial, es presentado por Vygotsky como **La Zona de Desarrollo Próximo** el cual, como lo expresan (González, Rodríguez, & Hernández, 2011, p. 533) representa

(...) que lo que el estudiante puede hacer hoy con la ayuda de otro estudiante o profesor, mañana podrá hacerlo por sí solo. Cuando se estudia la ZDP de un estudiante, no se enfatiza en lo que este no tiene aún, sino cómo con la ayuda de otros va creciendo su desarrollo personal.

En este punto, se rescata la idea que (Zarate, 2009, pág. 6) presenta, en donde dice que: **Vygotsky** (1978) destacó el valor de la cultura y el contexto social, que veía crecer el niño a la hora de hacerles de guía y ayudarles en el proceso de aprendizaje. **Vygotsky** (1962, 1991) asumía que el niño tiene la necesidad de actuar de manera eficaz y con independencia y de tener la capacidad para desarrollar un estado mental de funcionamiento superior cuando interacciona con la cultura (igual que cuando interacciona con otras personas). El niño tiene un papel activo en el proceso de aprendizaje, pero no actúa solo.

La intención interventora que motivó esta investigación, así como propuesta, se da desde la zona de desarrollo proximal, por lo que se desea trabajar con cada una de las familias elegidas. Se tiene presente que ya hay conocimiento previo sobre el tema, no obstante, se trabajará con nuevos conceptos que sean aceptados porque se presentarán desde la experiencia de cada participante, pero con una visión complementaria que los motive o impulse a reflexionar y así crear un conocimiento más certero, informado y adecuado para que modifiquen sus hábitos con posterioridad sin imponer una u otra ideología.

Desde la teoría de Vygotsky, el individuo es un ser histórico porque crea su historia a través de procesos psicológicos en los que su historia cultural e interacción con su entorno van a influir en la construcción de su realidad e ideología.

Una vez que se analizó cada una de las propuestas teóricas, se pudo identificar la manera en la que se pueden aplicar sus principios a la propuesta de intervención educativa que se trabajará con la comunidad elegida; destacando que se tendrá información de fuentes directas para conocer y comprender los hábitos alimenticios que tienen, las áreas de oportunidad, limitaciones y percepción.

2.5. Aplicación del Enfoque Constructivista

El enfoque constructivista hace hincapié en el aprendizaje individual que conlleva diferentes procesos; y justo al interactuar con el entorno es que se puede evaluar la medida en la que se comprenden y aplican ciertos temas porque es en este punto cuando se percibe la manera de comunicarse, así como la resolución que se da a las diferentes situaciones que se pueden llegar a presentar en el día a día de los individuos.

Intervenir tomando como base este enfoque, permite conocer el nivel de conocimiento que cada persona tiene para enfrentar y/o superar las problemáticas que se le presentan. De esta manera se facilita el diseño de estrategias para trabajar con cada uno de los puntos críticos y áreas de oportunidad encontradas en el contexto con el que se trabajará. Se entiende que cada familia tiene diferente interpretación y esto influirá en el interés que tengan para resolver la problemática, pero se busca despertar su curiosidad y brindar las herramientas necesarias para que entren a un ejercicio reflexivo que les haga darse cuenta de que es necesario y posible hacer cambios a su rutina para que su salud se ve beneficiada.

Retomando la injerencia que tiene la interacción en nuestro entorno, se considera necesario enfatizar que cada persona va desarrollando y transformando conocimientos que aplicará en diferentes situaciones que se presentan; todo esto, va generando ideas o conceptos que a veces pueden ser mal concebidos y aplicados, dicho de otra forma, se puede decir que “(...) la construcción de las ideas previas se encuentra relacionada con la interpretación de fenómenos naturales y conceptos científicos para brindar explicaciones, descripciones y predicciones.” (López Valentín, 2008, p. 8).

Con lo anterior, se rescata la aportación (Delval, 2001, p. 358), la cual nos explica que...

El constructivismo sostiene que uno de los factores del desarrollo son los factores sociales y una de las formas de enfrentarse con la realidad es contrastar los puntos de vista con los de otros. Pero los otros nunca nos dan los conocimientos ya construidos.

Un paso importante es reconocer que todos somos diferentes, por tanto, no se puede pretender que los individuos perciban e interpreten la información de la misma forma. Esto deja claro que la intervención que se desea realizar no será una labor fácil pero se actuará con respeto y desde las necesidades e intereses de los sujetos involucrados; cada actividad tendrá como finalidad reforzar algunos conceptos y en otras se hará mayor énfasis a otros pero en todo momento se tomará en cuenta la opinión de los involucrados para que estén conscientes de la importancia que tienen en la construcción de su aprendizaje y posteriormente podrán aplicar lo trabajado para resolver algunos problemas cotidianos.

Se sabe que las ideas previas en su mayoría son manejadas e incorporadas a la vida de las personas como parte de la cultura, ya se habló de la influencia que tienen las generaciones que preceden a las nuevas y justo se considera que este es un gran reto porque no es fácil con patrones y esquemas que han predominado por mucho tiempo en la vida de las personas, no obstante, no es imposible lograr un cambio significativo y real.

Volviendo a la participación activa que caracteriza al constructivismo, se parte de la idea de que en la propuesta de intervención se tendrá una comunicación directa y constante con los aprendices, docentes, directivos, padres de familia, etc., logrando formar un equipo y comunidad de aprendizaje en donde cada aportación y experiencia propia dentro del proceso de nutrición-alimentación producirá el cambio conceptual esperado desde una visión práctica que muestra de lo viable que es poder crear nuevos hábitos alimenticios en cada familia.

CAPÍTULO III. ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA DETECCIÓN DEL PROBLEMA.

3.1. Metodología Cualitativa y Metodología Cuantitativa

Una vez que se identificó una situación problemática y se decidió intervenir en la misma, se comienza un estudio exhaustivo para poder entenderla de manera amplia para posteriormente realizar una estrategia acorde al contexto y sujetos involucrados. Los dos tipos de metodologías con mayor aceptación son la cualitativa y cuantitativa.

La investigación cuantitativa tiene su origen en el positivismo y los resultados o hipótesis que arroja están orientados a una sola verdad, a datos exactos que no puedan tener alteraciones o cambios, por esta razón se utiliza mayormente en las investigaciones científicas.

Por el contrario, el enfoque cualitativo fomenta la observación minuciosa y análisis de cada uno de los sucesos observados para poder llegar a resultados objetivos; otra de sus características es la flexibilidad que tiene porque permite observar y estudiar los fenómenos o situaciones desde la realidad del sujeto u objeto de estudio, dejando claro que los resultados pueden ser cambiantes debido a factores externos.

Desde la metodología cualitativa es posible conocer, entender y comprender el actuar y desarrollo de los sujetos, es decir, la manera en la que se rigen y el por qué lo hacen de determinada forma; a su vez, destapa la realidad de cada sujeto, así como la interacción que tiene con su entorno y seres cercanos; lo anterior es sumamente importante para que el taller vivencial se lleve a cabo porque se reconocerá y atenderá todos estos aspectos.

3.2. Metodología Cualitativa a Implementar en el PDE

Al implementar los principios de la metodología cualitativa es posible conocer la realidad que se vive dentro de un contexto, dejando claro que pese a ser parte de un mismo espacio no se tendrá la misma percepción y/o aceptación respecto a los problemas o sucesos que se presenten en el mismo, a causa de la individualidad y personalidad de cada ser humano. Otros factores que influyen en la percepción e interpretación de cada sujeto es el entorno familiar, estatus socioeconómico, situación laboral, oportunidades, estudios, entre otros y cada uno presenta diferentes realidades de un mismo hecho.

Tal y como se ha mencionado, la metodología cualitativa recoge datos propios de cada individuo (fuentes primarias), por lo que no se presentarán datos únicos de un espacio, esos datos se analizarán durante el proceso de investigación para poder lograr cada uno de los objetivos que se tienen en el proyecto de innovación.

Se requiere aplicar diferentes instrumentos o recursos de recopilación de datos para conocer a los sujetos así como prácticas que tienen con su entorno; este es un paso fundamental para entender a las personas con las que se estará trabajando; se podrá conocer la percepción o ideología que tienen, la manera en que reaccionan ante determinadas circunstancias así como los elementos que influyen en su toma de decisiones respecto a qué comprar, en dónde consumir y cantidades –preferencias-, todos estos datos forman parte de la investigación porque se parte de esa información para poder diseñar una propuesta congruente.

Justificación de la Metodología Cualitativa

Uno de los propósitos es lograr un cambio significativo en la realidad de los sujetos y por esta razón la estrategia debe ser adecuada y apegada a la realidad, esa es la razón por la que a través de diferentes instrumentos se recopilan datos para conocer el contexto interno y externo de cada uno de los sujetos. De lo contrario, se puede actuar de manera errónea desde la percepción propia que podría estar muy alejada de las necesidades e intereses de los sujetos, esto podría generar el rechazo hacia la propuesta, por lo que no habría un cambio significativo en cada una de las familias con las que se trabajará.

A través de la propuesta de intervención se busca dar a conocer la percepción y voz de cada uno de los involucrados, reiterando que conocer de fuentes directas las necesidades, problemáticas e intereses de los sujetos, permiten identificar y entender la realidad y elementos que influyen en la misma, recordando que se desea promover un cambio en el estilo vida que tienen las personas.

Se entiende que los procesos que se llevan a cabo desde el enfoque cualitativo, derivan de "(...) un esfuerzo por comprender la realidad social como fruto de un proceso histórico de construcción visto a partir de la lógica y el sentir de sus protagonistas, por ende, desde sus aspectos particulares y con una óptica interna." (Sandoval Casilimas, 2002, p. 11)

Y justo para comprender la realidad social como ya se mencionó en varias ocasiones- se aplicarán herramientas y recursos propios de la metodología cualitativa, así se tendría acceso a la percepción que tienen respecto a la nutrición y alimentación adecuada de cada uno de los integrantes de las familias por separado, pero también se podría analizar de manera conjunta.

3.3. Instrumentos para el Diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo

Una de las principales tareas es el transformar la concepción que se tiene respecto a la nutrición-alimentación, es decir, que cada uno de los participantes construyan un nuevo concepto de lo que conllevan ambos términos pero con información certera y tomando en cuenta que lo que se busca es su bienestar; sin embargo, no se pueden adoptar medidas generales porque se está trabajando desde un enfoque cualitativo, por lo que es esencial conocer cada uno de los aspectos y elementos que tienen injerencia en el contexto con el que se trabajará.

Se desea fortalecer el conocimiento nutricional para poder llegar a un punto en el que "... los niños formen conciencia sobre la importancia de la salud, para esto es necesario acercarlos a la información científica que sea de su comprensión, adecuada a su edad y entorno, en donde ellos aprendan la importancia de practicar hábitos de cuidado personal..." (Sánchez, 2014, p.6).

Tomando en cuenta el enfoque con el que se trabaja y objetivos que se tienen, se tomó la decisión de realizar cuestionarios, entrevista y observaciones en las zonas de trabajo, con la finalidad de obtener los datos suficientes para diseñar cada una de las actividades del taller vivencial, recordando que se partirá de las necesidades y áreas de oportunidad que se encuentren en cada familia.

Cuestionario para conocer las ideas previas de los sujetos

Cuando se decide intervenir en una situación problemática, se procede a investigar de manera exhaustiva para identificar y plantear de manera concreta el problema principal; una vez que se ha planteado se formularán una serie de

cuestionamientos, cuyas respuestas se deben tomar como parteaguas para diseñar una propuesta de intervención efectiva.

Los cuestionarios son instrumentos que permiten medir el nivel de comprensión y manejo que tienen los individuos respecto a determinados temas, pues, “los estudiantes pueden exhibir explicaciones que fueron aprendidas memorísticamente y responder correctamente, sin entender los conceptos que utilizan o los procesos implicados” (Flores, García, Báez, & Gallegos, 2017, p. 153).

Con la finalidad de conocer el nivel de entendimiento y aplicación que los sujetos tienen sobre el tema de nutrición y alimentación se aplicó el cuestionario (**véase Anexo 1**), derivado de la aplicación de este instrumento se logró identificar qué ideas y conocimientos son los que se deben trabajar con los participantes, así como la manera de comenzar a trabajar para que todos construyan un aprendizaje significativo.

Sistematización de ideas previas

Como se ha dicho en reiteradas ocasiones, lo primero que se debe hacer es conocer las ideas y experiencia que maneja sobre el tema cada uno de los participantes, sin perder de vista que cada opinión será única y esto a consecuencia de las costumbres, tradiciones y educación que ha recibido cada uno; por lo tanto, se procederá a sistematizar las respuestas en la medida que se considere pertinente para identificar todos los elementos y conocimientos que posee cada sujeto y contexto.

Las respuestas obtenidas después de aplicar el cuestionario, se analizarán conforme a la siguiente tabla de clasificación:

Tabla 3. Sistematización de ideas previas

Cuestionario	Deficiente	Aceptable	Adecuado
Pregunta 1	El individuo realiza la selección de alimentos de su agrado, pero no se mide en cantidad ni grupo alimenticio.	Presenta una selección de alimentos de cada grupo alimenticio, pero no explica el por qué debe considerarse de esa manera.	Se elige un alimento de cada grupo alimenticio, se explica la porción necesaria de cada uno para cada comida, y se explica el balance que existe al respecto.
Pregunta 2	Concibe el concepto de alimentación y nutrición como iguales, si entender la función y razón de ser de cada uno.	Entiende que son dos conceptos diferentes, pero no comprende el proceso que se lleva a cabo al alimentarse de cierta manera, con respecto a la nutrición que se obtendrá.	Logra comprender que cada concepto es diferente, y da nociones del por qué la alimentación es la acción de ingerir alimentos, y del que la nutrición responde a la obtención adecuada de nutrientes para el organismo.
Pregunta 3	Elige alimentos de su agrado, expresando que su interés es por la presentación y sabor, sin detenerse a pensar en la repercusión que el alimento tiene en su organismo.	Selecciona alimentos de su agrado, pero presenta un interés al decir que su consumo no sería en gran cantidad o del diario, al conocer el impacto que éste tendrá en su cuerpo a la larga.	Logra elegir alimentos variados, en donde explica que algunos son consumibles por antojo, más no para hacerlos participes de una dieta diaria, logrando entender que cada alimento repercute de buena o mala manera en el cuerpo.
Pregunta 4	Da a conocer una dieta diaria alta en	Presenta alimentos variados entre	Realiza dibujos en los que se puede

	platos de comida rápida y chatarra.	comidas rápidas, caseras y chatarra, olvidando la importancia de los líquidos y bebidas.	observar comidas completas, considera postres, bebidas, verduras y frutas en la representación, dejando ver el todo de lo que consume diariamente.
Pregunta 5	Logra separar los alimentos en cada casilla, pero sin detenerse a ver los alimentos que forman parte del platillo, la cantidad del mismo y/o las grasas, azúcares y sales que cada uno tiene.	Separa los alimentos de manera esperada, y menciona qué alimentos tienen más o menos grasas, sales y/o azúcares en su preparación, pero no concibe la cantidad de productos que forman parte del platillo final.	Elige los alimentos mencionando la repercusión que cada uno puede tener en el cuerpo, tiene noción del cómo está preparado, qué alimentos tiene y la frecuencia con la que deberían ser consumidos.
Pregunta 6	Considera que una persona con hábitos saludables ingiere frutas y verduras en su mayoría, olvidando la importancia de los líquidos y el ejercicio en ellos.	Conoce qué tipo de alimentación se debe llevar a cabo, la presencia de líquidos y bebidas en ella, pero no concibe la presencia de ejercicio y/o cantidades en cada comida.	Toma en cuenta los diferentes grupos alimenticios para cada comida, las cantidades a ingerir de cada uno, la importancia de las bebidas, el ejercicio y el chequeo médico constante.
Pregunta 7	Conoce el proceso básico de ingerir, procesar la comida y desechar lo que el cuerpo no requiere,	Demuestra conocimiento sobre el proceso que el alimento lleva dentro del cuerpo y la	Logra presentar el proceso de manera adecuada, considera la función de los órganos en él, y

	pero no concibe el trabajo y beneficio de los órganos durante el proceso.	función de los órganos, pero no concibe el aporte que los nutrientes tienen dentro del mismo.	explica el para qué se realiza, entendiendo que el cuerpo toma nutrientes de aquellos alimentos que ingerimos.
Pregunta 8	Considera como adecuadas, aquellas comidas que contienen mayor cantidad de verduras, olvidando que los demás grupos alimenticios son importantes, además de que cantidad no significa calidad.	Logra considerar alimentos completos como adecuados, entendiendo que los demás grupos alimenticios no son malos, siempre y cuando se considere de qué están hechos y cómo se prepararon.	Considera los alimentos que conforman el plato, presenta opciones para complementarlos, entiende que las presentaciones no siempre son dañinas si se cuida la cantidad en porciones.

Entrevista

Se trabajará con varios grupos de personas, por lo que se necesita conocer la percepción que tiene cada grupo respecto al proceso de nutrición-alimentación; de modo que se aplicarán tres tipos de entrevistas cortas que estarán orientadas a los tres grupos de personas (alumnos del instituto Siglo XXI, padres de familia y personal de la institución) con los que se colaborará.

El dialogo tiene cabida en la entrevista pero estará orientado por las preguntas que tienen como objetivo conocer el grado de entendimiento de un tema específico; cuando la entrevista es abierta permite la interacción y retroalimentación entre el entrevistador y el entrevistado; se procura que en todo momento exista una participación activa y dinámica pues a diferencia del cuestionario, la entrevista es flexible, por tanto,

se puede obtener información que favorezca un entendimiento integral de la problemática en la que se intervendrá.

Para conocer a detalle la percepción de los involucrados frente al tema de interés se aplicará una entrevista semi-estructurada porque una de sus características es la de ofrecer la "...posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos." (Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, 2013, p. 3).

A cada grupo se le aplicarán entrevistas similares (**véase Anexos 2, 3, y 4**), buscando unir todos los hallazgos para entender con amplitud la realidad que vive cada uno de los participantes respecto al tema; es decir, se podrá identificar la manera en la que la nutrición-alimentación es percibida por los niños, así como la de los padres que de una u otra forma tienen influencia en los hábitos de los alumnos y también de los docentes.

Al hacer uso de la entrevista semi-estructurada se tiene la posibilidad de cambiar algunas preguntas que ayuden a profundizar en aquellas opiniones o puntos que más llamen la atención, siempre y cuando tenga relación con la necesidad de la comunidad y objetivos del proyecto.

Observación

Otro instrumento que brinda la posibilidad de conocer cómo viven, interactúan y actúan los participantes en cada situación es la observación; por tanto, se realizarán observaciones dentro de la comunidad, esperando ubicar situaciones específicas en las que se aprecie cómo es la toma de decisiones respecto a los alimentos que consumen

día a día, y esto analizando las opciones que tienen, así como los factores que influyen en sus preferencias y elecciones.

Se eligió esta técnica porque “observar con sentido de indagación científica, implica focalizar la atención de manera intencional sobre algunos segmentos de la realidad que se estudia, tratando de capturar sus elementos constitutivos y la manera cómo interactúan entre sí...” (Bonilla, 1997. Citado en (Martínez, 2007, p. 74)).

Rescatando la aportación de (Martínez, 2007) se puede afirmar que la observación permite definir el nivel al que se llevará la intervención, dado que a medida que se observen las decisiones y factores que influyen en la alimentación de cada familia, se tendrá una idea más clara de los postulados con los que se puede trabajar, cuidando en todo momento que las actividades sean realizables y acordes a la comunidad para generar su interés y posterior participación activa.

Otra de las ventajas que tiene la observación es el poder tener mayor visión de las necesidades, intereses e inquietudes de los participantes, para que las actividades no sean forzadas o vistas como imposición sino como una oportunidad para mejorar su calidad de vida.

Hay plena conciencia de que es muy difícil que se tenga permiso para observar cómo se lleva a cabo este proceso en las instituciones, no obstante, con el permiso de algunos padres de familia se logró realizar la observación en la vida diaria de cada familia, posteriormente se realizaron las anotaciones correspondientes en el **Anexo 5** para su análisis y estudio que se presentará en el diagnóstico.

Los datos que se logren recabar a través de las herramientas ya descritas, serán los que permitan analizar la problemática en un diagnóstico para conocer los aspectos o

elementos que influyen en la misma así como las acciones recurrentes en cada integrante o familia; se comenzará a trabajar partiendo de la manera en la que se comporta cada grupo para que las actividades y contenido sean de su interés y se pueda construir un aprendizaje significativo que transforme sus vidas considerablemente y no solo sea un taller con acciones efímeras.

CAPÍTULO IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

4.1. Descripción de Contextos

Con cada una de las respuestas obtenidas a través de las herramientas de obtención de datos se pudo conocer los aspectos relevantes para cada una de las familias, logrando entender por qué eligen cierto tipo de platillos y alimentos para que conformen su dieta, así como el presupuesto que destinan a la misma. Todo lo anterior expuso la manera en la que cada familia afronta el tema partiendo de sus creencias, vivencias e ideologías.

También se sabe que hay aspectos externos que influyen en el contexto; por ello se debe analizar y tomar en cuenta el contexto interno y externo de cada institución para tener mayor entendimiento de las costumbres y tradiciones que cada zona tiene pues de estas dependerá la aceptación o rechazo que tengan hacia el taller vivencial; además, estas situaciones son las que propician hábitos y prácticas que repercuten en la vida de los jóvenes y niños porque van desarrollando rutinas que persisten en diferentes generaciones.

4.4.1. Contexto Externo

El contexto externo se refiere a la organización y estilo de vida que ha adoptado la comunidad: la familia, cultura, historia, estatus socioeconómico, ubicación y ocupación de padres y/o tutores serán factores que tendrán influencia en la manera en la que trabaja dicha institución.

Identificar, estudiar y analizar el contexto externo de la institución, permitirá conocer cuáles son las prácticas alimenticias que predominan, también el giro de los establecimientos y/o puestos ambulantes de los alrededores, así como las áreas de oportunidad con las que se puede comenzar a trabajar el tema de la alimentación con los estudiantes, padres de familia y docentes.

Por lo tanto, en el proyecto se analizará el contexto externo de la institución con la que se trabajará, para observar tanto las coincidencias como los aspectos en los que difieren, así como las costumbres e ideología que impera en dicha institución.

Descripción del Contexto Externo del Instituto Siglo XXI

La escuela primaria Siglo XXI se ubica en la Alcaldía Magdalena Contreras, calle del Rosal No. 18, Colonia Pueblo Nuevo Bajo, C.P. 10640 Ciudad de México, CDMX. Alrededor de la institución predominan comercios minoristas: una carnicería, papelería, verdulería, jarcería, entre otros; estos negocios representan una fuente de empleo para un gran número de personas y entre ellas, se encuentran algunos padres de familia que tienen hijos o familiares en la institución ya mencionada, inclusive hay padres que son propietarios de dichos negocios. En términos generales, la zona en la que está ubicada la institución corresponde a una zona de clase media trabajadora en donde las construcciones son principalmente de cemento, ladrillo y tejas de barro.



Comercios cerca del instituto

Se pueden rescatar estudios previos realizados por el gobierno de la alcaldía de la Magdalena Contreras, en los que se encuentra que (Alcaldía Magdalena Contreras, 2020) “La economía de La **Magdalena Contreras** se caracteriza por ser fundamentalmente terciaria, en donde predominan el comercio al por menor y los servicios, en donde el sector primario ha ido cediendo terreno y protagonismo a otros sectores económicos, ya que, a pesar de ser una **Alcaldía** de suelo con vocación productiva, el comercio minorista prevalece”.

Otro aspecto en el que se hace hincapié es que, dentro de la zona, la comida procesada ocupa un lugar importante en la dieta de los habitantes, esto se ve reflejado en las texturas físicas de los habitantes y trabajadores de la zona, así como en las compras que realizan en la variedad de negocios. Por tanto, se pudieron identificar hábitos muy marcados en la alcaldía y estos corresponden al consumo de trucha y quesadillas que se ingieren en el parque natural “los dinamos”, este parque es un atractivo turístico que promueve el comercio y consumo de alimentos que no necesitan mucho tiempo para prepararse, pero la desventaja es que tienen un alto nivel de grasas.

4.4.2 Descripción del Contexto Interno del Instituto Siglo XXI

La institución Siglo XXI tiene los siguientes aspectos internos:

Tabla 4. Aspectos Generales de la Institución Siglo XXI

ASPECTOS GENERALES	
Nombre de la escuela	INSTITUTO AMERICA SIGLO XXI
CCT de la escuela	09PJN5837Q
Capacidad de alumnos	250
Cantidad de alumnos	220
Cantidad de docentes	16
Cuenta con psicólogo (a)	2
Cantidad de personal directivo	6
Cuenta con junta de padres de familia	SI

Tabla 5. Infraestructura de la Institución Siglo XXI

INFRAESTRUCTURA		
Aspectos	Lo tiene/cantidad	No lo tiene
Aulas	Si/12	
Baños	12 Niños - 12 Niñas	
Oficinas administrativas	Si / 3	
Oficina psicólogo(a)	Si / 1	
Área de comedor	Si /1	
Área de juegos	Si / 2	
Áreas verdes		No
Materiales de la construcción	Cemento, ladrillo, varilla, estuco, cerámica.	
Iluminación	Cálida, eléctrica y solar	
Servicio de Enfermería	Si / 1	

Tabla 6. Mobiliario y Equipamiento de la Institución Siglo XXI

Mobiliario y Equipamiento		
Aspecto	Lo tiene	No lo tiene
Internet	Si	
Mesas/sillas	Si / 460	
Tableros	16	
Material didáctico	Si	
Material deportivo	Si/Balones, mallas, mesa de pimpón, lazos etc.	
Centro de computo	Si	
Biblioteca	Si	

En los **Anexos 6**, se encuentra el croquis de la institución para dar muestra del equipo y espacio con el que cuenta para tener un panorama amplio y completo de la institución.

No basta con conocer y estudiar la institución y contexto, también es necesario analizar a la población o sujetos con los que se trabajará, de tal forma que se identifiquen aquellos aspectos que se tomaran como base con la finalidad de trabajar desde las necesidades e intereses de aquel sector.

4.2. Descripción del Sujeto de Estudio

Al describir a los sujetos o población con la que se trabajará, es posible redactar un listado de aspectos o elementos que se deben considerar para tratar la problemática. En resumen, permitirá conocer la razón por la que existen niños con sobrepeso, los

antecedentes de sus familiares, los hábitos alimenticios o prácticas que los caracterizan, entre otros puntos que darán pauta para trabajar partiendo de la realidad de las familias sin olvidar aquellas áreas de oportunidad o puntos débiles en los que se puede mejorar.

A continuación, se darán a conocer las principales características que se tomarán en cuenta para trabajar con las familias y sus integrantes.

Descripción de los Sujetos del Instituto Siglo XXI

En la institución Siglo XXI se trabajará con estudiantes que no tienen plena consciencia de la dieta alimenticia que llevan a cabo, en consecuencia, los elementos con los que se trabajará serán diferentes a aquellos que se tomarán en cuenta para la población adulta. Lo que se busca es conocer de su propia voz, qué aspectos son relevantes en el proceso de alimentación-nutrición desde la experiencia y conocimiento que maneja cada estudiante, de tal forma que con el desarrollo de las actividades se percaten de las razones que motivan a su elección por productos, es decir, si los consumen por antojo sin tener conciencia nutrimental o si su decisión es basada en un conocimiento sólido que favorezca al desarrollo de cada uno.

Tabla 7. Sujetos de Estudio de la Institución Siglo XXI

Características específicas	<ul style="list-style-type: none"> • Niños de Primer grado de primaria a sexto grado • Pertenecientes a la institución América Siglo XXI • Consumen alimentos y productos de la escuela • Llevan almuerzo de sus casas • Sus padres autorizaron la entrevista previa
Cómo fueron seleccionados	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de expresión y participación • Tienen un notorio aumento de peso • Han mostrado rechazo a las actividades físicas

	<ul style="list-style-type: none">• Viven cerca• Muestran interés por el tema de la nutrición y alimentación adecuada
Características generales de la población	<ul style="list-style-type: none">• En la familia hay precedentes de obesidad o sobrepeso u enfermedades derivadas de las mismas.• La familia suele consumir alimentos de comida rápida o pre cocida comúnmente.• El presupuesto familiar está en la media que maneja la comunidad

CAPÍTULO V. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS

5.1. Presentación del Diagnóstico

En varias ocasiones se ha hecho mención a que la alimentación de la mayor parte de mexicanos no es la más adecuada, esto porque pese a que la dieta mexicana es rica en alimentos de la milpa como el maíz, frijol, calabaza, chile, tomate, etc., estos han pasado a segundo término dado que los alimentos procesados cada vez se hacen más presentes en las mesas de las familias lo que ha traído un sin fin de enfermedades y complicaciones a la salud que se han reflejado en las últimas estadísticas de la población mexicana en donde se elevaron los índices de obesidad y sobrepeso en las generaciones jóvenes, desarrollando a la vez enfermedades crónicas y cardíacas en los más grandes de la familia.

Para dimensionar el problema, es indispensable conocer la percepción de los involucrados por lo que se presentan los resultados generales obtenidos en las entrevistas y cuestionarios aplicados a la población objeto de estudio. Asimismo, se tiene consciencia de que los hábitos alimenticios de los más jóvenes no son impuestos de la noche a la mañana, es decir, los padres de familia tienen gran injerencia en la percepción y hábitos de los alumnos, razón por la cual se realizó un estudio minucioso a las respuestas de los padres de familia para identificar los patrones y diferencias, es importante mencionar que las generaciones que anteceden a los niños serán los que influyan en gran medida en las preferencias de alimentos de los niños así como en sus prácticas de ejercicio.

Se trabajó con 21 padres de familia, quienes están en el rango de 18-30 años; de los cuales, el 75% pertenece al género femenino y es un dato relevante porque en la mayoría de casos las madres de familia son las que organizan la nutrición de los miembros de su casa, mientras el 25 % restante pertenece al género masculino quienes tienen la labor de proveedores económicos para la obtención de alimentos. De la aplicación general de instrumentos de obtención de datos se pudo ordenar la información de la siguiente manera:

Tabla 8. Definición del término alimentación y nutrición en padres de familia

Respuesta	Sujetos	Porcentaje
Alimentarse es del hábito de comer y nutrición es cuando se adquieren los nutrientes que contienen los alimentos mediante el metabolismo	1	4.8%
Te nutres cuando lo que consumes está adecuado a tus necesidades físicas y te alimentas cuando consumes alimentos	1	4.8%
Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando te tiene hambre y nutrirse es el proceso biológico que cumple el cuerpo	1	4.8%
No conozco la diferencia	1	4.8%
Alimentación: Es el tipo de alimento que se consume.	1	4.8%
Vitaminas	1	4.8%
-	1	4.8%
No sé	2	9.6%
La alimentación es una acción que llevamos a cabo cuando tenemos hambre y la nutrición es un Proceso biológico	1	4.8%
Nutrición, es recomendación de comida saludable y alimentación, es los alimentos ingeridos	1	4.8%
La alimentación es comer cuando me da hambre, la nutrición es saber comer lo correcto, y la nutrición se produce luego de haberse alimentado	1	4.8%
No la conozco	1	4.8%
Nutrición es recibir los alimentos y obtener los nutrientes, alimentación es lo que ingerimos	1	4.8%
Nutrición es proporcionar los nutrientes necesarios para el organismo y alimentación es consumir alimentos	1	4.8%
Nutrición es la satisfacción de las necesidades del cuerpo mediante la alimentación que es la ingesta de alimentos	1	4.8%
Nutrición es el proceso de adaptación y digestión de los nutrientes que están en los alimentos y alimentación es el acto o proceso de ingerir alimentos	1	4.8%
Alimentación sobre hable de la acción de ingerir alimentos, nutrición sobre alimentos buenos	1	4.8%

Hábitos saludables para el cuerpo	1	4.8%
Alimentación es ingerir alimentos, mientras que nutrición, es el proceso en el que se aprovechan los componentes de los alimentos.	1	4.8%
Nutrición lo que se debe comer para que su cuerpo este saludable y alimentación cualquier tipo de comida	1	4.8%

Una vez que se llegó con los menores se apreció una diferencia en las respuestas, en su mayoría no tienen una noción clara de los diferentes términos asociados a la nutrición-alimentación, lo que deja claro que la problemática inicia en este aspecto. En este grupo se trató con 24 niños y niñas, cuyas edades oscilan entre 9-12 años, de ellos se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 9. Definición del término alimentación y nutrición en alumnos

Respuestas	Sujetos	Porcentaje
-	13	58.4%
Alimentar es comer cualquier tipo de comida, pero nutrirse es comer los nutrientes necesarios para el cuerpo	1	4.2%
No sé	1	4.2%
No conozco esa diferencia	1	4.2%
No sé	1	4.2%
Una es comer y la otra lo que le hace comer a tu cuerpo	1	4.2%
Me alimento comiendo de todo, me nutro comiendo vegetales y frutas	1	4.2%
Si no me equivoco nutrirse es llenar al cuerpo de vitaminas y alimentarse el comer	1	4.2%
Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre, mientras que la nutrición, es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo que, para llevarse a cabo, es necesario haberse alimentado.	1	4.2%
La nutrición es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo mientras que la alimentación es la acción de comer cuando tenemos hambre	1	4.2%
Ni sé	1	4.2%

En el último grupo se trabajó con 7 maestros y maestras, ellos dieron respuestas que no son completamente compatibles a la verdad; lo que deja claro que el tema ha sido abordado de manera superficial y se limitan a enseñar lo básico, así como lo que hasta el momento ha sido lo más popular, aunado a lo anterior, el actuar de los docentes se

rige por el currículo académico sin buscar un conocimiento real y profundo respecto al tema.

Tabla 10. Definición del término alimentación y nutrición en docentes

Respuesta	Sujeto	Porcentaje
Alimentación es una cuestión de necesidad básica y la nutrición es comer alimentos que te nutran y cada parte de tu organismo.	1	14.3%
Nutrición es comer nutritivamente sabiendo los factores de nutrición, alimentarse comer lo que sea	1	14.3%
Nutrir hace referencia a ingerir nutrientes necesarios para el organismo, alimentarse solo habla de la ingesta de alimentos	1	14.3%
Alimentación es comer cualquier cosa, nutrición es comer saludable y balanceadamente	1	14.3%
La nutrición es el valor nutrimental que tiene nuestra comida diaria, y la alimentación son los alimentos que la componen	1	14.3%
La nutrición es cuidar la calidad de lo que comemos	1	14.3%
Una nutre tu cuerpo	1	14.3%

En el caso particular, se consideró indispensable mostrar las respuestas y porcentaje correspondiente a las mismas en la pregunta inicial de las encuestas porque son el punto de partida de la problemática con la que se trabajará y nos guían tanto en el diseño como en el desarrollo de las actividades que tendrá el taller vivencial.

5.2. Planteamiento del Problema

La variedad y versatilidad son características de la gastronomía mexicana, en todo el mundo es conocida por sus diferentes estilos de presentación de platillos, modos de preparación y la habilidad que se tiene para incorporar nuevos alimentos; no obstante, en los últimos años ha sufrido un cambio radical y una de las causas es la globalización, ya que se nos han presentado variedad de alimentos preparados, pre-cocidos y condimentados, alimentos que hoy en día representan un problema que tiende a crecer y seguir desencadenando una serie de enfermedades crónicas en la población mexicana.

Pese a los esfuerzos e intentos por mantener nuestras raíces e identidad dentro de la gastronomía, -como ya se mencionó- se han hecho presentes una serie de problemas en la salud de gran parte de la población por el dinamismo que la sociedad ha desarrollado, entendiendo que “(...) los cambios en la alimentación se dan al mismo tiempo que la sociedad evoluciona, no necesariamente para alejarse de aquello considerado tradicional. Sin embargo, pareciera que se generan nuevas fusiones en las maneras de alimentarse (...)” (Ayuso & Castillo, 2017, p. 10).

La globalización también hizo posible un intercambio de cultura y prácticas, lo que ha generado que las generaciones más jóvenes modifiquen en gran medida sus hábitos alimenticios; una de las causas es la facilidad y practicidad que ofrecen muchos alimentos, aunque el aporte nutricional sea nulo e implique más desventajas que ventajas en la salud de los individuos. Y es que actualmente, todos tenemos acceso a abrir un empaque o lata de comida, agregar agua caliente a sopas instantáneas, mandar a traer una hamburguesa o pizza; lo anterior ha influido en el aumento de la ingesta de alimentos altos en sodio, azúcares y productos transgénicos, entre otros, provocan que la sociedad pueda caer en sobrepeso, obesidad y/o enfermedades crónico degenerativas.

Las respuestas que dieron los estudiantes y padres de familia, se detectaron aspectos que son clave en el problema, tales como: falta de tiempo, desinterés, ausencia de educación alimentaria y creencias culturales de la comunidad. Por lo que hace al contexto externo se observó que los habitantes de la comunidad no tienen un correcto manejo de los términos correspondientes a la alimentación, nutrición y/o comida saludable; lo que los hace propensos a desarrollar problemas físicos que están relacionados al sedentarismo que caracteriza a la población.

A pesar de que hay falta de interés en la comunidad no se puede dejar toda la responsabilidad del problema a los padres de familia porque en su mayoría no cuentan con el tiempo, medios o recursos necesarios para tener una salud integral y por tanto, alimentación adecuada. Esto quiere decir que se entiende que hay preocupaciones mayores en cada familia, pero se busca incentivar a los individuos para que reflexionen sobre sus prácticas alimenticias y así dejen de producir dinero para alimentarse de manera automática sin antes hacer una elección informada y adecuada para cuidar la salud.

Con toda la información obtenida la problemática existente en el interior de las comunidades se ha detectado, asimismo, despertó el interés e intención de contribuir a su mejora y erradicación; se busca bajar los índices de enfermedades en el sector salud, pero sobretodo que cada individuo perciba las ventajas de los cambios en sus prácticas alimenticias en su desarrollo integral, logrando que más personas se sumen al cambio de vida.

Una vez analizada toda la información se puede definir el problema a tratar y sería:

La necesidad de orientar y educar de manera correcta a las familias mexicanas respecto al tema de alimentación y nutrición para que modifiquen aquellos hábitos nocivos que han ido desarrollando a lo largo del tiempo, con la finalidad de prevenir enfermedades y problemas de salud en los más jóvenes, pero también mejorando o ayudando al tratamiento de enfermedades que ya padecen algunos adultos. Se espera lograr un trabajo en equipo que parta de las necesidades que cada comunidad tiene y siendo conscientes de las posibilidades que tienen de conseguir alimentos, el tiempo del que disponen para preparar sus alimentos, el nivel socioeconómico de cada familia, la cantidad de integrantes y también las creencias y cultura alimentaria que tienen porque esta influye en su ideología respecto a la educación alimentaria.

Al mismo tiempo se generaría conciencia en los padres de familia respecto al efecto que producen sus prácticas y decisiones actuales en el desarrollo y salud de los niños y adolescentes, entendiendo que es momento de modificar esos hábitos para erradicar y/o evitar problemas a futuro, de esta forma se rompería con cadenas generacionales de enfermedades y/o complicaciones en el seno familiar.

Buscando despertar el interés de los habitantes de cada comunidad a través de un taller vivencial que contemple las necesidades y posibilidades de cada familia, para que transformen su vida sedentaria con ejercicios que estimulen a cada miembro frente a la actividad física que se hace a un lado por diferentes cuestiones pero que ya no se puede ignorar por las enfermedades y limitaciones que el sedentarismo genera.

Una vez identificado y presentado a detalle el problema con el que se trabajará también se elaboraron una serie de preguntas que permitirán obtener información requerida para el proyecto, recuperando la aportación de Tapia Moreno (2012)

Teniendo bien clara la pregunta del problema a resolver en la investigación (planteamiento del problema), en torno a ella se redactan las preguntas de investigación, las cuales son un paso muy importante en la investigación histórica, porque de ellas depende la claridad del tema, las fuentes que se van a utilizar para responderlas e incluso, determinan los individuos que se van a consultar para obtener la información deseada. Las preguntas de investigación son operaciones mentales que hace el investigador para reconocer los puntos que le interesa abordar en su investigación”

Retomando los aspectos rescatados de la problemática que se presentó, se busca definir y delimitar la pregunta problematizadora que dará dirección al proyecto y, por tanto, a cada uno de uno de los pasos hacia la presentación e implementación de estrategias y actividades que permitan abordar la problemática desde la realidad de cada uno de los habitantes, propiciando el interés de los mismos para que se logre un cambio significativo en sus hábitos.

5.2.1. Pregunta Problematizadora

La principal necesidad se asocia a la falta de información y educación alimentaria que tienen los habitantes, por ello se comenzará a trabajar en este aspecto; se busca adecuar actividades que generen y/o faciliten una transformación en las ideas y experiencia previa de los participantes para que haya un cambio en sus hábitos alimenticios y estilo de vida en la medida de sus posibilidades y oportunidades.

Se trabajará tomando como base el siguiente cuestionamiento:

¿Cómo educar y concientizar a los padres de familia sobre la cultura alimenticia que han ido desarrollando a través del tiempo, a fin de que identifiquen el impacto que estas prácticas tienen en la vida de sus hijos?

Si bien la pregunta problematizadora guiará las acciones que nos llevarán a cumplir cada uno los objetivos, también se deben tomar en cuenta otras cuestiones que permitan ajustar la propuesta a un campo abierto y flexible a medida que se vayan requiriendo modificaciones.

Preguntas de Investigación

Toda vez que se tiene mayor conocimiento de la problemática y contexto de las comunidades, se pueden comenzar a trabajar con el diseño de contenidos apropiados a la población en cuestión, para ello se han establecido diferentes preguntas de investigación que representarán también una guía para actuar y proponer actividades que promuevan la mejora en el estilo de vida de las familias sin olvidarse de las oportunidades y medios con los que se cuenta.

- **¿Cuáles son los principales alimentos que conforman la dieta de los sujetos y qué aspectos influyen en esa decisión?**

- **¿Cómo afecta a los niños y jóvenes la dieta que los padres les proporcionan hoy en día?**
- **¿De qué manera se aborda el tema de la nutrición y alimentación en las aulas educativas?, y, ¿Bajo qué interés se presenta el tema?**
- **¿Cuáles son las prioridades de los padres, frente al tema de la alimentación y nutrición de la familia?, y ¿Cómo perciben estas decisiones los hijos?**

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es que el sector educativo no es el único que debe actuar al respecto, es importante tener presente que el transmitir contenidos y educar a los niños y/o padres de familia no basta porque la cultura y prácticas cotidianas influyen en el estilo de vida de cada individuo, por tanto, el ámbito educativo hace su aportación orientando de manera adecuada y temprana para crear conciencia en cada uno los sujetos respecto al tema. En conclusión, el problema no se resuelve por sí solo o con la intervención de un solo sector, sino que requiere de un trabajo en equipo.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA DE TALLER VIVENCIAL

6.1. Aspectos a considerar en las Actividades del Taller

Existen diversos aspectos que condicionan el estilo de vida de las familias, así como también, el tipo y nivel de recursos que se le brindan al tema de la alimentación a nivel general, en donde la actividad económica que desempeña el jefe de familia, determina qué tanto se puede costear para mejorar o cambiar los alimentos que forman parte de la dieta diaria, por lo que consideramos que es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos al momento de tratar el tema con los participantes de cada grupo.

- Nivel socioeconómico de la comunidad
- Nivel escolar de los padres de familia y/o jefes de familia
- Actividad económica principal en la familia
- Presupuesto destinado a la compra de alimentos y comidas
- Prioridades ajenas a la compra de alimentos (gastos familiares y del hogar)
- Alternativas que el gobierno brinda a las familias para la mejora del estatus socioeconómico (becas, despensas, comedores comunitarios, apoyos y subsidios, etc.)
- Opciones de comidas y alimentos en la zona (comercios, restaurantes, mercados, supermercados, etc.)
- Alimentos principales de los establecimientos destinados para la compra de alimentos
- Precios y variedad de alimentos en la zona

Estos son algunos de los puntos que se toman en cuenta en el momento de proponer la creación del taller vivencial, intentando trabajar con la comunidad desde la necesidad y área de oportunidad más allegada a las familias, pues durante el proceso se ha hecho evidente que no conocer a detalle la realidad de la comunidad provoca que las actividades propuestas o establecidas muchas veces no se pueden aprovechar en un

futuro, logrando un alcance fantasma que desaparece después del término de los proyectos.

Por otro lado, se tiene conocimiento de que ciertos temas se deben reforzar con la comunidad, sin embargo, en el taller habrá un enfoque respecto a aquellas falencias que se detectaron a través de las entrevistas, cuestionarios y observaciones realizadas, logrando un cambio pequeño a nivel comunidad, pero significativo para las familias con las que se ha trabajado.

Lista de Contenidos para Abordar en el Taller

Al detectar la necesidad de orientar a las familias desde los conceptos base del proceso de alimentación-nutrición, se considera iniciar desde este punto para más adelante abordar los aspectos únicos y detallados que se hayan encontrado en el proceso de investigación.

Al ubicar las necesidades y áreas de oportunidad que se pueden trabajar con la comunidad, se desarrolló una lista de contenidos para colaborar con los sujetos, esperando que la información que se aborde, sea útil y funcional para mejorar el estilo de alimentación de cada una de las familias.

- Concepto de Alimentación vs. Nutrición
- Adecuación de alimentos y comidas completas con los productos de fácil adquisición en las comunidades
- Exposición de las necesidades alimenticias para cada edad
- Opciones de alimentos, platillos, preparaciones y snacks para una dieta variada
- Guía de alimentos saludables y económicos que pueden adquirir las familias

- Concientización de las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación y vida sedentaria
- Opciones de actividades físicas para fomentar el ejercicio continuo

Los contenidos expuestos deben considerarse bajo una necesidad general de la comunidad, pues, aunque cada familia es única o cuenta con situaciones específicas, se anhela que las opciones mostradas sean lo más acertadas posibles, y por consiguiente, logren cambiar el estilo de vida de la familia sin caer en los sacrificios y/o problemas en el futuro, logrando un equilibrio entre sus necesidades, oportunidades, y los objetivos de este proyecto.

6.2. Propuesta de Actividades para Desarrollar en el Taller

Para trabajar la problemática con la población, se presentará un taller vivencial que despierte el interés en las familias de la comunidad para cambiar los hábitos alimenticios y el estilo de vida que llevan, pues como se ha visto, muchos de estos aspectos afectan directamente en la vida de los jóvenes e infantes, mismos que más adelante repiten o fortalecen aún más los hábitos nocivos a los que están expuestos, condicionando su vida a más temprana edad.

La idea de hacer el taller de manera dinámica y recreativa, permite darles a conocer de primera mano las consecuencias que se tienen por no cuidar la alimentación a temprana edad, pues, aunque hay familias que ya viven las consecuencias de estas prácticas, poco se hace por cambiar o modificar el estilo de vida que llevan, observando que el interés por mejorar o prevenir todas estas consecuencias, no existe.

🚩 Actividad 1. ¿Cómo aplico lo que sé?

Instrumento de Actividades Didácticas		
Nombre de la Institución: Instituto Siglo XXI		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad de la Institución
Población de Estudio: Alumnos y familias de la Institución	Número de Participantes: 25 por Actividad	Duración: 85 Minutos
Nombre de la Actividad: ¿Cómo aplico lo que sé?		Objetivo de la Actividad: Detectar que tanto saben los individuos de términos como nutrición, alimentación y dieta adecuada.
Contenidos específicos: Conceptos de Nutrición, alimentación, Dieta Adecuada		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Debate • Autoaprendizaje

Secuencia/Tiempo	Actividades	Recursos
Apertura (30 minutos) Presentación de los participantes Explicación del propósito del taller	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los participantes, nombre, edad. • Luego de la presentación de los participantes se presentará el aplicador y expondrá los resultados de la investigación, el diagnóstico, así como los objetivos del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas • Proyector • Computadora Presentación con la información a detallar (previamente trabajada)
Desarrollo (40 Minutos) Reconocer el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre los términos expuestos. Desarrollo de la actividad ¿Cómo aplico lo que se? Explicación de los términos Alimentación, Nutrición, Dieta adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> • Se iniciará esta etapa preguntando que saben o entienden de los conceptos Alimentación, Dieta adecuada, Nutrición. • Una vez que se obtengan las 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas • Proyector • Computadora

	<p>respuestas a los conceptos, se podrá conocer y detallar la concepción de cada uno, mostrando la diferencia entre lo que se debe comprender y lo que se sabe, esperando modificar la concepción que tienen los participantes sobre el tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez definidos los conceptos de manera correcta o complementaria, se procederá a realizar una lluvia de ideas con las opciones y momentos en que se podría aplicar cada uno de los conceptos, evaluando la comprensión que los sujetos obtuvieron a este inicio. 	
<p>Cierre (15 minutos) Evaluación de la actividad realizada. Análisis del nivel de entendimiento y comprensión se obtuvo de la actividad. Resolución de dudas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se dividirá a los participantes en dos grupos, para así iniciar un debate en el que se expongan y debatan las ideas logradas durante la actividad frente a las ideas que la sociedad presenta como válidas, identificando las diferencias de mayor relevancia y que tengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas

	<p>injerencia en la salud de la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar se dará un tiempo para resolver dudas y expresar conclusiones. 	
--	--	--

Actividad 2. En los pies del Otro

Instrumento de Actividades Didácticas		
Nombre de la Institución: Instituto Siglo XXI		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad de la Institución
Población de Estudio: Alumnos y familias de la Institución	Número de Participantes: 25 por Actividad	Duración: 85 Minutos
Nombre de la Actividad: En los pies del otro		Objetivo de la Actividad: Hacer que los participantes vivan las problemáticas
Contenidos específicos: Enfermedades ligadas a la obesidad o exceso de peso.		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Viviendo la enseñanza • Expresión de emociones

Secuencia/Tiempo	Actividades	Recursos
<p>Apertura (30 minutos) Presentación de los participantes Explicación del propósito del taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A cada equipo se le asignara una de las enfermedades crónicas degenerativas que tienen mayor relación con la alimentación y nutrición incorrecta, como lo son: la obesidad, la diabetes e hipertensión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas • Proyector • Computadora <p>Presentación con la información a detallar (previamente trabajada)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesas • Lápices • Traje Zumo • Impermeables • Ropa

	<ul style="list-style-type: none"> • Con la asignación de cada enfermedad se les dará un folleto con información de la misma, así como los cuidados que se deben tener con la enfermedad y la forma en que se puede prevenir, de la misma forma, se les darán elementos como pesas (obesidad), pinzas (diabetes) y chamarras y mascarillas de concha (hipertensión) para producir algunos de los efectos que estas enfermedades causan en la vida de las personas que lo padecen. 	
<p>Desarrollo (40 Minutos) Entregar el material con el que se trabajara Conformación de equipo de tres Información del desarrollo del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez los participantes se coloquen los implementos a usar, pesas, traje de zumo o múltiples capas de ropa, dos impermeables, luego se iniciarán las actividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pesas • Lápices • Traje Zumo • Impermeables • Ropa

	<ul style="list-style-type: none"> • Se subirán y bajaran escaleras 5 veces, luego jugares unos minutos en el patio, ataremos las agujetas, para terminar con una simulación de ida al baño. 	
<p>Cierre (15 minutos) Evaluación de la actividad realizada. Análisis del nivel de entendimiento y comprensión se obtuvo de la actividad. Resolución de dudas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar verbalmente como se sintieron, a su vez contestar las preguntas de la hoja, que van relacionadas a como se sintieron física y anímicamente. • Con la actividad, se busca que cada miembro pueda experimentar la enfermedad, pero también lo que conlleva el cuidado de una persona que la padece. Observando más adelante, la percepción que esta actividad les generó, conociendo de sus palabras cómo se sintieron, cuáles creen que sean las consecuencias de dichas enfermedades y si sabían que están directamente relacionadas con los hábitos nocivos de alimentación y falta de ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas

🚩 Actividad 3. ¿Qué aprendí?

Instrumento de Actividades Didácticas		
Nombre de la Institución: Instituto Siglo XXI		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad de la Institución
Población de Estudio: Alumnos y familias de la Institución	Número de Participantes: 25 por Actividad	Duración: 60 Minutos
Nombre de la Actividad: ¿Qué Aprendí?		Objetivo de la Actividad: Expresar lo aprendido con la actividad anterior
Contenidos específicos: Enfermedades ligadas a la obesidad		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> Mesa redonda

Secuencia/Tiempo	Actividades	Recursos
Apertura (10 minutos) Presentación de los participantes Tomar lugares para la mesa redonda	<ul style="list-style-type: none"> Dirigir la organización para la mesa redonda. 	<ul style="list-style-type: none"> Sillas Salón de clases.
Desarrollo (30 Minutos) Reconocer el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre los términos expuestos.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de ideas, por parte de los participantes en forma ordenada. 	<ul style="list-style-type: none"> Participantes Sillas

<p>Cierre (20 minutos) Evaluación de la actividad realizada. Conclusiones generales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar enfermedad que les correspondió al igual, del cómo se sintieron y cómo cambió su percepción frente a la importancia de cambiar o modificar los hábitos de vida que hoy en día llevan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas y sillas • Participantes • Lápiz y papel
--	--	--

Actividad 4. El Mercado

Instrumento de Actividades Didácticas		
<p>Nombre de la Institución: Instituto Siglo XXI</p>	<p>Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad de la Institución</p>	
<p>Población de Estudio: Alumnos y familias de la Institución</p>	<p>Número de Participantes: 25 por Actividad</p>	<p>Duración: 60 Minutos</p>
<p>Nombre de la Actividad: El mercado</p>	<p>Objetivo de la Actividad: Detectar que consideran los individuos que son productos adecuados para una alimentación adecuada</p>	
<p>Contenidos específicos: Presupuesto familiar necesidades básicas.</p>	<p>Técnicas de Enseñanza: Solución de problema</p>	

Secuencia/Tiempo	Actividades	Recursos
------------------	-------------	----------

<p>Apertura (10 minutos) Presentación de las instrucciones: En los mismos grupos que se formaron en la actividad pasada, se estará presentando una lista de alimentos y productos (con precios) que se consumen y consiguen con regularidad dentro de la comunidad, pidiéndoles a los integrantes, que formulen una lista de compras con los alimentos que consideran adecuados para las siguientes características.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar el problema con el que se va a trabajar. <p>Familia de 5 integrantes (madre, padre, 1 hijo varón joven (practicante de futbol), 1 hija adolescente y un hijo infante (practicante de futbol))</p> <p>Presupuesto familiar de: \$15,000 netos</p> <p>Necesidades básicas: Renta: \$5,500.00 Servicios telefónicos y de Internet: \$400.00 Servicios de agua: \$250.00 Servicio de Luz: \$280.00 Servicio de televisión por paga: \$400.00 Pasajes para escuela y trabajo: \$1,200.00 Presupuesto para imprevistos: \$2,000.00 Presupuesto para material escolar: \$1,300.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas • Proyector • Computadora <p>Presentación con la información a detallar (previamente trabajada)</p>
<p>Desarrollo (30 Minutos) Leer en voz alta la problemática y empezar a trabajar en ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará tiempo para que los participantes interactúen y analicen la problemática • Creen la lista requerida 	<ul style="list-style-type: none"> • Lápices y plumas • Mesas y sillas
<p>Cierre (20 minutos) Evaluación de la actividad realizada. Análisis del nivel de entendimiento y comprensión se obtuvo de la actividad. Resolución de dudas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al final de la actividad, cada grupo expondrá su propuesta, evaluando la noción que han desarrollado 	<ul style="list-style-type: none"> • Lápices y plumas • Mesas y sillas

	en las últimas actividades.	
--	-----------------------------	--

🚩 Actividad 5. ¿Qué Opción Tengo?

Instrumento de Actividades Didácticas		
Nombre de la Institución: Instituto Siglo XXI		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad de la Institución
Población de Estudio: Alumnos y familias de la Institución	Número de Participantes: 25 por Actividad	Duración: 60 Minutos
Nombre de la Actividad: ¿Qué Opción Tengo?		Objetivo de la Actividad: Aportar herramientas que los participantes puedan aplicar a sus hábitos alimenticios.
Contenidos específicos: Aportaciones saludables que no afecten la economía de los participantes.		Técnicas de Enseñanza: Herramientas para construir nuevos hábitos de alimentación saludable.

Secuencia/Tiempo	Actividades	Recursos
<p>Apertura (20 minutos) Introducción con un resumen de las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hablar brevemente de cada una de las actividades en las que se ha venido trabajando. 	<ul style="list-style-type: none"> Sillas Papel y Lápiz
<p>Desarrollo (40 Minutos) Reconocer el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre los términos expuestos. Desarrollo de la actividad ¿Qué opción tengo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se tomará como base la investigación realizada a lo largo del presente proyecto, se presentarán algunas aportaciones saludables y que no afecten a su economía, a la dieta de los participantes, también se tomarán en cuenta sus necesidades, rutina y gustos. A su vez, se propondrán algunas recomendaciones de actividades físicas que no requieran de grandes esfuerzos, desplazamientos o dinero, mostrando cómo el cambio se puede realizar paulatinamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas con preguntas Lápices y plumas Mesas y sillas Proyector Computadora

<p>Cierre (15 minutos) Evaluación de la actividad realizada. Análisis del nivel de entendimiento y comprensión se obtuvo de la actividad. Resolución de dudas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al final, cada actividad requiere de recursos que se pueden obtener con facilidad, los cuales, nos ayudan a ver que el cambio se puede lograr con interés y perseverancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con preguntas • Lápices y plumas • Mesas y sillas
---	--	---

6.3 Evaluación

Para evaluar este taller se inclinó por una evaluación formativa; esta forma de evaluación es aquella que se realiza a la par del proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que se considera, como reguladora e integrante del proceso. La finalidad de la evaluación formativa es estrictamente pedagógica; acompañar el proceso de enseñanza-aprendizaje para adaptar las condiciones pedagógica y de ser necesario modificarlas (estrategias, actividades) en servicio de aprendizaje de los participantes (Allal, 1979; Jorba y Sanmartí, 1993; Jorba y Casellas, 1997).

Considerando que éste es una actividad en la que se imparten diversos conocimientos de manera continua a través de herramientas que les permite a los participantes construir o adaptar a sus necesidades sus propios conocimientos. Por tanto, los resultados finales no son lo que se busca, sino comprender el proceso, supervisarlos e identificar los posibles obstáculos o fallas que pudiera haber en el mismo, y en qué medida es posible remediarlos con nuevas adaptaciones didácticas. la riqueza cualitativa de las relaciones logradas entre la información nueva a aprender y los conocimientos previos (conexiones internas y externas) así como el grado de

participación de significados que se está logrando por medio del discurso y/o de la situación pedagógica. También importan los “errores” cometidos por los participantes, que lejos de ser señalados son importantes y utilizados porque ponen al descubierto la calidad de las representaciones y estrategias construidas por ellos, así como lo que a éstas les faltarían para refinarse o completarse en el sentido instruccional propuesto.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La alimentación es mucho más que ingesta de alimentos; es tradición, cultura, usos, costumbres, rituales, y símbolos, tanto para la elaboración, recolección y adecuación.

Los alimentos requieren de procesos que involucran relaciones sociales, en las cuales se da un intercambio cultural, el cual se ha ido perdiendo con las comidas rápidas, por ello se debe hacer una pausa para regresar al pasado y recordar la elaboración de alimentos no como un trabajo que ayudaría a saciar el hambre sino como un intercambio de experiencias de vida, que nutria alma y cuerpo, que involucraba sentimiento/mente. Si dejamos que algo tan importante para la cultura como la cocina se pierda gracias a las nuevas prácticas alimentarias, se estaría perdiendo la identidad ancestral, aquella que da un sello único porque en la mayor parte de la población puede venir cierto recuerdo al ingerir un platillo tradicional en cada una de las familias mexicanas.

El organismo es inteligente y requiere nutrientes conforme se desarrolla, para realizar de manera óptima las funciones vitales. Se poseen diferentes ideas previas, mitos urbanos o aprendizajes que fueron heredados y han provocado desconfianza en ciertos alimentos como los carbohidratos o las grasas, es por ello que educar a los niños en alimentación permitirá que estos se vayan disipando conforme la información y la práctica de una sana alimentación se difunde.

Dicho esto, se concluye que cambiar los hábitos alimenticios y el estilo de vida de las personas no es fácil, y que por consiguiente, se tiene mucho trabajo por delante para lograr un panorama diferente al que se vive hoy en día, sin embargo, se espera que al realizar las actividades descritas con los contenidos adecuados, las familias logren un

cambio significativo y favorable respecto al tema de alimentación y nutrición, entendiendo que buena alimentación no es fruta y verdura al por mayor, sino que por el contrario, se trata de una adecuación considerable de alimentos variados en proporciones adecuadas.

Se desea que con las medidas propuestas en el taller, las familias logren ubicar la importancia de modificar los hábitos, ubicando también la facilidad con la cual se puede lograr el cambio sin sacrificar o limitarse en otras necesidades que como bienes sabido, tienen la misma importancia que la alimentación, levantando el interés y la creatividad por cambiar como familia; un aspecto que se considera importante porque puede ayudar es el hecho de que los participantes puedan llegar a este objetivo sin sentirse solos o devastados por las altas y bajas del proceso.

De la misma forma, se espera que el cuerpo docente atienda la necesidad que se tiene por tocar el tema de manera más centrada y constante, creando consciencia en los niños y jóvenes desde una edad en la que se más fácil crear hábitos benéficos a lo largo de la vida, pues como se percibió a lo largo del proceso, cambiar un hábito en un adulto resulta muchas veces más complicado que trabajarlo en un joven.

Se tiene consciencia que cada familia tiene necesidades y situaciones únicas que cubrir, no obstante, se anhela que la propuesta presentada se pueda adecuar e implementar a las necesidades de otras familias o comunidades; rescatando la intención de tener un taller abierto y flexible que considere la realidad de los habitantes antes que las del proyecto mismo, en donde a la par se pueda hacer uso de los programas y beneficios que hoy en día el gobierno ya otorga, tomando cada aspecto como un beneficio y no como una limitante porque de seguir así las futuras generaciones tendrían consecuencias aún más graves que las que se presencian hoy en día.

Considerar las problemáticas desde la realidad de la comunidad permitió observar cómo otras personas viven las dificultades que aquejan incluso a muchas familias, percibiendo que son situaciones fáciles de detectar pero sobre las que pocas veces se hace algo por cambiarlas debido a la falta de información y/o conocimiento que se tiene sobre las mismas, porque es sabido que cada individuo puede generar un cambio si se decide y actúa con conciencia, además de que actualmente se cuenta con múltiples fuentes de información confiables a las que se puede acceder.

Con la experiencia obtenida través de este proyecto, se espera que se propongan talleres o intervenciones de esta índole, en donde es recomendable conocer previamente el contexto y la realidad de la comunidad, acomodando estrategias y actividades que se puedan adecuar a los recursos y medios que tienen los habitantes, logrando paulatinamente el cambio conceptual que se maneja en el entorno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaldía Magdalena Contreras. (marzo de 2020). Programa Provisional de Gobierno 2019-2020. Obtenido de Alcaldía Magdalena Contreras: <https://mcontreras.gob.mx/programa-provisional-de-gobierno-2019-2020/>
- Anónimo. (s.f.). Constructivismo tipos e ideas fundamentales.
- Arias, Merino, M. M., & Peralvo, C. R. (junio de 2017). Análisis de la Teoría de Psicogenética de Jean Piaget: Un aporte a la discusión. *Dominio de las ciencias*, 3(3), 833-845. Obtenido de <file:///E:/TESIS/Dialnet-AnalisisDeLaTeoriaDePsicogeneticaDeJeanPiagetUnApo-6326679.pdf>
- Ayuso Peraza, G., & Castillo León, M. T. (julio-diciembre de 2017). Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de familias yucatecas. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo regional*, 27(50). Obtenido de SCIELO.ORG: <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v27n50/0188-4557-estsoc-27-50-00004.pdf>
- Calendarios y geografías. (10 de abril de 2016). Contexto Interno y Externo de la Escuela- Serie Planeación Didáctica Argumentada. Obtenido de YouTube MX: <https://www.youtube.com/watch?v=vcOqrthfiwc>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Edurece: La revista Venezolana de Educación*, 5(13), Pp.41-44.
- CIJ. (2018). Diagnóstico del contexto socio-demográfico del área de influencia DEL CIJ Venustiano Carranza. Obtenido de Centros de Integración Juvenil, A. C.: <http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9360/9360CSD.html>

- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS. (1917).
CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS (DOF 11-03-2021 ed.). Ciudad de México, MÉXICO: CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN. Obtenido de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Constitucion_Politica.pdf
- Dávila Torres, J., González Izquierdo, J. d., & Barrera Cruz, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Revista Médica Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(2), 240-249. Obtenido de http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54
- Delval, J. (2001). Hoy todos son constructivistas. *Revista Venezolana de Educación: Educere*, 5(15), 353-359. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35651520.pdf>
- Díaz, L. B., Torruco, U. G., Martínez, M. H., & Varela, M. R. (2013). Metodología de investigación en educación médica. La entrevista, recurso flexible y dinámico. D.F., México: Facultad de Medicina. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Educativa, H. (02 de febrero de 2012). Caracterización del contexto de la escuela y de la comunidad escolar. modelo de estándares de gestión escolar para escuelas indígenas. Obtenido de <https://jlsobranisg.files.wordpress.com/2015/02/2-caracterizacic3b3n-del-contexto-de-la-escuela-y-la-c-e.pdf>
- Enseñanza, P. d. (19 de septiembre de 2016). 1/8 Contexto externo y contexto interno. Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=caAfkddbO8g>
- Flores Camacho, F., García Rivera, B. E., Báez Islas, A., & Gallegos Cázares, L. (2017). Diseño y Validación de un Instrumento para Analizar las Representaciones

- Externas de Estudiantes de Bachillerato sobre Genética. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 10(2), 151-169. <https://doi.org/10.15366/riee2017.10.2.008>
- Gobierno de la Ciudad de México. (2009). Programa Comedores Populares (Vigente). Recuperado el 10 de abril de 2021, de Sistema para el desarrollo Integral de la Familia de la Ciudad de México: <https://www.dif.cdmx.gob.mx/programas/programa/programa-comedores-populares>
- Gobierno de la Ciudad de México. (2019). Evaluación Interna: Programa Desayunos Escolares 2019. Ficha Sintética de Información de los Programas Sociales. Obtenido de DIF: https://dif.cdmx.gob.mx/storage/app/media/8.%20ficha-sintetica-de-informacion-de-los-programas-sociales-final_2019_DESAYUNOS%20ESCOLARES.pdf
- González López, L. A., Rodríguez Matos, L. A., & Hernández García, L. D. (2011). El concepto zona de desarrollo próximo y su manifestación en la educación médica superior cubano. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 25(4), 531-539. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v25n4/ems13411.pdf>
- Hernández, E. Á. (2018). Sobrepeso y obesidad: surelación con la geografía, la historia de vida, la alimentación y el cuerpo. Obtenido de UNAM: <http://132.248.9.195/ptd2018/enero/0770108/Index.html>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (26 de agosto de 2020). Sobrepeso y obesidad en México. Obtenido de INSP: <https://www.insp.mx/avisos/4737-sobrepeso-obesidad-mexico.html>
- López Valentín, D. D. (02 de agosto de 2008). Constructivismo. Ideas previas y cambio conceptual. Eje rector en la Enseñanza de la Biología: Las ideas previas y el cambio conceptual. Distrito Federal, México.

- Martínez, L. A. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Perfiles Libertadores*, 4(80), 73-80.
- Ortiz Gómez, A. S., Vázquez García, V., & Montes Estrada, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 13(25), 7-34. Obtenido de <file:///E:/TESIS/Dialnet-LaAlimentacionEnMexico-2056838.pdf>
- Rafael Linares, A. (2007). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Barcelona: Colegio Oficial de Psicología de Catalunya
- Salazar, R. J. (2013). *Pedagogía Tradicional Versus Pedagogía Constructivista*. Guayaquil.
- Saldarriaga-Zambrano, P. J., Bravo-Cedeño, G. d., & Loor-Rivadeneira, M. R. (diciembre de 2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de ciencias*, 2(Especial), 127-137. Obtenido de [file:///E:/TESIS/298-1109-1-PB%20\(1\).pdf](file:///E:/TESIS/298-1109-1-PB%20(1).pdf)
- Sánchez, Y. (2014). *Promoviendo Una Alimentación Sana*. Obtenido de UPN: <http://200.23.113.51/pdf/30972.pdf>
- Sandoval Casilimas, C. (2002). *Investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: ICFES. Obtenido de [http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2815/1/Investigaci%
c3%b3n%20cualitativa.pdf](http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2815/1/Investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf)
- Serrano González-Tejero, J. M., & Pons Parra, R. M. (2011). El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *Revista Electrónica de Investigación*

Educativa, 13(1), 1-27. Obtenido de
<http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v13n1/v13n1a1.pdf>

Vergel Causado, R. (enero-junio de 2014). El signo en Vygotski y su vínculo con el desarrollo de los procesos psicológicos superiores. *Folios* (39), pp. 65-76. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/folios/n39/n39a05.pdf>

Vygotsky, L. S. (1978). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. (M. Cole, V. John-Steinr, S. Scribner, & E. Souberman, Edits.) Barcelona: Grijalbo. Obtenido de http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/TA_Vygotsky_Unidad_1.pdf

Zarate, R. R. (2009). JEAN PIAGET LEV VIGOTSKY DAVID AUSUBEL JOSEPH D. NOVAK JEROME BRUNER HOWARD GARDNER. Obtenido de https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AUSUBEL_JOSEPH_D._NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario

Sexo: Femenino ____ Masculino ____ Edad: _____

Ocupación: _____

1. Basándote en la pirámide nutricional que se muestra a continuación, dibuja los alimentos que consideras deberían estar en un platillo nutritivo y completo, explica por qué lo consideras así.



Dibuja tu plato de comida

Realiza tu explicación

2. Explica con tus palabras, qué entiendes por alimentación, y qué entiendes por nutrición.

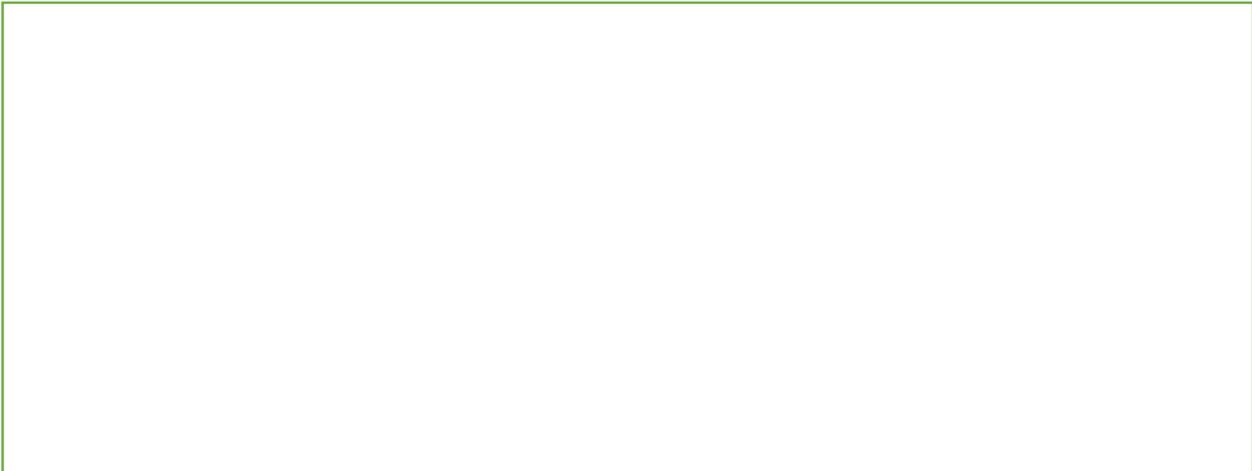
3. De los siguientes alimentos marca en el recuadro, cuáles preferirías consumir en este momento. Explica tu respuesta.





Explica tu elección:

4. Dibuja los alimentos que consumes con mayor frecuencia en tu hogar.



5. Escribe de los siguientes platillos cuales consideras corresponde según su preparación de alimentos saludable o no saludables, explica el porqué de tu decisión.



Sopes Elote asado Nopal Enfrijoladas Guacamole Mole



Pozole Mollete Huazontle Cecina Pancita Quesadilla

Saludables	Poco saludables

Explicación:

6. Enlista los hábitos que una persona con alimentación adecuada tiene, y en seguida, los que una persona con mala alimentación tiene.

Hábitos saludables	Hábitos no saludables

8. De las siguientes imágenes, cuáles consideras que son comidas adecuadas y nutritivas.



Explica por qué las consideras así:

Anexo 2. Entrevista a Alumnos

Nombre: _____

Grado escolar: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

IMC: _____

1. ¿Sabes la diferencia entre nutrición y alimentación?, si es así, ¿Cuál es?

2. ¿Consideras que llevas una buena alimentación?

3. ¿Cuál es tu comida favorita?

4. ¿Cuál sería para ti, una comida completa saludable?

5. ¿En tu casa hay este tipo de comidas regularmente?

6. ¿Tus padres te dan almuerzo para la escuela?, si es así, ¿Cuál es el almuerzo común que tus padres te dan para la escuela?

7. ¿En la escuela, qué sueles comprar en la cooperativa?

8. ¿Cuáles son los alimentos o productos más comunes en la cooperativa de la escuela?

9. ¿Tienes como hábito, el realizar ejercicio constantemente?

10. ¿En tu familia hay alguien con problemas de sobrepeso u obesidad?

11. ¿En la escuela y el hogar, se toca con regularidad el tema de la nutrición y alimentación?

12. ¿Consideras que es importante el tema de nutrición y de la alimentación correcta?

Anexo 3. Entrevista a Padres de Familia

Nombre: _____

Grado escolar: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

IMC: _____

1. ¿Conoce la diferencia entre nutrición y alimentación?, de ser así, ¿Cuál es?

2. ¿En su familia, considera que se lleva una alimentación saludable?

3. ¿Cuál es el tipo de alimentos que tienen mayor presencia en su dieta diaria?

4. ¿En su familia, todos tienen el hábito de realizar ejercicio?, de ser así, ¿Con qué frecuencia lo realizan?

5. ¿Toca el tema de la nutrición y alimentación constantemente en casa?

6. ¿Le pone almuerzo para la escuela a su(s) hijos?, de ser así, ¿Qué acostumbra ponerles?

7. ¿Se da a la tarea de analizar el contenido nutrimental de los alimentos que consume su familia?

8. ¿En su familia hay alguien con problemas de sobrepeso, obesidad o enfermedades cardiovasculares y/o hipertensas?

9. ¿De acuerdo a qué, considera que el problema de la obesidad y sobrepeso infantil no disminuya en el país?

Anexo 4. Entrevista a Personal Académico

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

IMC: _____

1. ¿Sabe cuál es la importancia de la nutrición y la alimentación adecuada y la diferencia que hay entre estos conceptos?

2. ¿Considera que en la institución se brinda información suficiente sobre el tema a los estudiantes?, ¿Qué tipo de información se brinda?

3. ¿Los alimentos y productos que se dan en la cooperativa de la institución son adecuados para los niños?

4. ¿Se ha tenido la iniciativa de agregar alimentos sanos y adecuados para el desarrollo de los alumnos?, si fue así, ¿Qué se cambió y en qué terminó dicha iniciativa?

5. ¿Promueve constantemente la activación física en los alumnos?, de ser así, ¿Cómo lo hace?

6. ¿Usted lleva una buena alimentación?

7. ¿Está consciente del problema de obesidad y sobrepeso infantil que hay en el país?

8. ¿Qué ha hecho la escuela por tratar este problema con sus alumnos?

¿Para usted, cuáles son los pormenores de que no disminuya este problema?

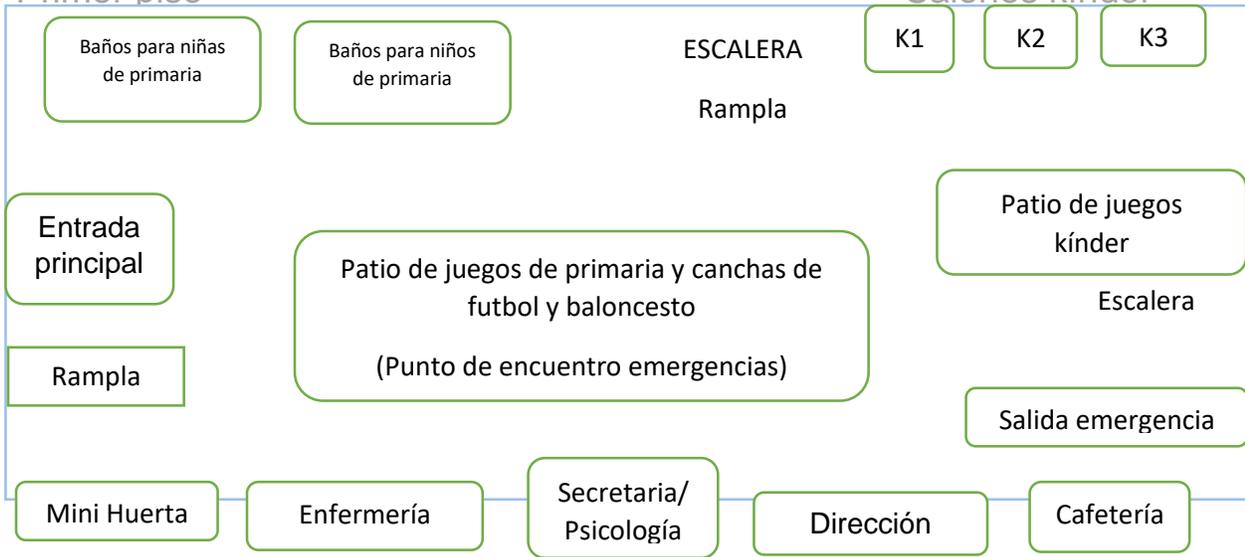
Anexo 5. Formato de Observación

Fecha de observación	
Ubicación	
Horario de la observación	
Actividad principal de la familia	
Características de la familia observada	
Observación	
Datos adicionales a considerar	

Anexo 6. Croquis del Instituto Siglo XXI

Primer piso

Salones kínder



Segundo piso

Aulas primaria

