



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

**OBESIDAD EN ADOLESCENTES. CÓMO INTEGRARLOS EN LA
PREPARACIÓN DE SUS ALIMENTOS**

CIENCIAS NATURALES

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA

ELVIA MÉNDEZ SANTIAGO

MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

Ciudad de México, noviembre 2022.

ÍNDICE

Introducción	3
1. Marco teórico	4
2. Marco metodológico	10
3. Descripción de contextos y sujetos	23
4. Sistematización de datos de la fase de inicio	24
5. Sistematización de datos de la fase de desarrollo	28
6. Sistematización de datos de la fase de cierre	38
7. Análisis de datos	44
8. Planteamiento del problema	46
9. Propuesta didáctica	47
Referencias	70
Índice de tablas y figuras	
Figura 1	12
Figura 2	15
Figura 3	16
Figura 4	19
Figura 5	20
Tabla 1	23
Tabla 2	23
Tabla 3	24
Gráficas 1 a 5	26
Gráficas 6, 7	27
Gráfica 8	28
Tabla 4	28
Tabla 5	29
Gráficas 9 a 12	33
Gráfica 13 a 17	34
Gráficas 18 a 20	35
Gráficas 21 a 23	36
Gráficas 24 a 26	37
Tablas 6, 7	38

Gráficas 27, 28	40
Gráficas 29 a 31	41
Gráficas 32 a 34	42
Gráficas 35 a 37	43
Tabla 8	47
Tabla 9	48
Tabla 10	49
Anexo 1	52
Anexo 2	53
Anexo 3	54
Anexo 4	55
Anexo 5	56
Anexo 6	57
Anexo 7	58
Anexo 8	58
Anexo 9	59
Anexo 10	60
Anexo 11	61
Anexo 12	62
Anexo 13	63
Anexo 14	64
Anexo 15	65
Anexo 16	66
Anexo 17	67
Anexo 18	68
Anexo 19	69

Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. En esta etapa los adolescentes necesitan apoyo y orientación para entender tantos cambios y adquirir buenos hábitos. La familia y la escuela, son los contextos con mayor influencia en la formación de dichos hábitos.

La alimentación es un factor importante para la salud a cualquier edad. Una alimentación correcta acompañada de actividad física y un descanso adecuado, son indispensables para que el desarrollo del adolescente sea óptimo.

En la actualidad es común ver a muchos adolescentes con problemas de sobre peso u obesidad, derivados de malos hábitos alimenticios y de una vida sedentaria, principalmente; involucrar a los adolescentes en la selección y preparación de sus alimentos supone una mejora de sus hábitos que repercutirá en su salud y su rendimiento escolar a mediano plazo, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

La responsabilidad de alimentar a toda la familia es algo que no debe delegarse a una sola persona, como tradicionalmente se hace, porque cada uno tiene gustos y necesidades diferentes. Comer debe ser una experiencia agradable, de disfrute y se puede lograr si somos capaces de seleccionar y preparar nuestros propios alimentos, para que sean de nuestro agrado de acuerdo a nuestros recursos y necesidades.

Mostrar a los jóvenes en edad escolar la importancia de una dieta correcta, cómo seleccionar sus alimentos y cómo combinarlos para aprovechar mejor sus nutrimentos, es el objetivo de este proyecto. Así, los adolescentes tendrán las herramientas para diseñar platillos nutritivos, variados, sencillos y que sean de su agrado para llevar y comer en la escuela, reduciendo así el consumo de alimentos “chatarra”, el consumo de golosinas y de bebidas azucaradas.

La escuela juega un papel importante en la formación y socialización de las personas y es en la escuela secundaria donde se puede llevar a cabo este proyecto, para que sea parte de la formación de los jóvenes.

La sociedad necesita personas responsables en todos los sentidos y si desde la escuela se nos enseña a alimentarnos correctamente, en un futuro tendremos una sociedad más sana, plena y fortalecida.

En el presente trabajo se incluye información importante y necesaria para entender las teorías que soportan esta investigación y que se describen ampliamente en el marco teórico. En el marco metodológico se explica la metodología utilizada para esta investigación cualitativa, además de exponer los objetivos.

El contexto donde se sitúa la investigación es de suma importancia, y se expone información importante en el apartado, contextos externo lejano y cercano. Datos muy relevantes acerca de la alcaldía Xochimilco, como es su situación geográfica, aspectos como el económico, social, cultural y escolar se explican claramente en dicho apartado. Además, de resaltar las fortalezas, oportunidades, debilidades y ausencias (FODA), de dicha alcaldía.

Por otro lado, el diagnóstico realizado para esta investigación consta de una planeación general de tres fases, inicio, desarrollo y cierre y cada una consta de un cuestionario aplicado con su tabla de especificaciones, tabla de sistematización de datos y las gráficas correspondientes a la aplicación de cada instrumento.

Finalmente se exponen los principales hallazgos de resultados, derivados de la planeación del diagnóstico.

Marco teórico

Constructivismo, ideas previas y cambio conceptual

En la pedagogía constructivista el alumno construye su propia interpretación del mundo a través de la interacción con los otros. El maestro es el facilitador de las

herramientas para la construcción del conocimiento, es un guía y considera las concepciones y experiencias que el alumno ya posee, promueve la interacción, la creatividad y la socialización. Las concepciones que el alumno tiene, se llaman ideas previas o preconceptos; son construcciones que los sujetos elaboran para dar respuesta a su necesidad de interpretar fenómenos naturales. Son las concepciones personales con las que cuenta el alumno y que le ayudan a enfrentar los nuevos conocimientos. El aprendizaje se vuelve significativo al socializar con los otros, es flexible y funcional. El enfoque constructivista en la educación tiene por objetivo promover el desarrollo personal del estudiante en la cultura a la que pertenece. Establece que el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee, con lo que ya construyó en su relación con el medio que le rodea. Pero en muchas ocasiones, dichos esquemas son erróneos y representan un obstáculo en la construcción del nuevo conocimiento científico, porque tienen significado y utilidad para que el alumno interprete cierta fenomenología, además de que persisten por largos períodos de tiempo, dificultando su transformación. Los adolescentes llegan a clase con conocimientos empíricos ya constituidos; se trata, no de adquirir una cultura experimental, sino de cambiar de cultura experimental, de derribar los obstáculos ya acumulados por la vida cotidiana (Carrascosa, 2005).

Transformar estas ideas o conceptos erróneos es un proceso lento y gradual, donde el contexto y el nivel de comprensión tienen gran relevancia. Según Pozo (1996, citado en Sánchez, 2018), estos errores también pueden provenir de la propia escuela, ya sea de los libros de texto, de las explicaciones del profesor o de la forma en la que los conocimientos son presentados.

El cambio de las ideas previas es el medio para lograr un mejor aprendizaje de los conceptos científicos. Las ideas previas ayudan a los docentes a conocer donde está situado el alumno, y a partir de ahí, diseñará estrategias que le ayuden a que el alumno transforme o cambie dichas ideas, asimilando así el nuevo conocimiento de una manera correcta.

Principales teorías constructivistas

Teoría cognitiva de Piaget o teoría evolutiva, llamada así porque se basa en el desarrollo psicológico y físico del niño, para Piaget lo que se construye y cambia son los esquemas (Payer, 2005). El aprendizaje se da a medida que el niño desarrolla habilidades y destrezas de acuerdo a su desarrollo, con dos procesos: asimilación, se refiere al contacto que el niño tiene con los objetos que le rodean y de cuyos significados se apropia en su proceso de aprendizaje; y acomodación que se refiere a lo que el niño hace con lo aprendido. De esta forma, el niño conoce, aprende y acomoda los significados adquiridos que le ayudan a desarrollar habilidades cognitivas, cada vez más complejas.

Aprendizaje significativo de Ausubel, basada en que el niño relaciona los nuevos significados que aprende con los que ya tiene, los relaciona y crea su propia significación. En este proceso intervienen los aspectos lógicos, cognitivos y afectivos. Es decir, que lo que se va a aprender debe tener cierta coherencia, para que las habilidades del pensamiento se desarrollen y procesen la información. Y finalmente las condiciones emocionales que favorecen o entorpecen el aprendizaje.

Aprendizaje social de Vygotsky. Considera de gran importancia la influencia del entorno en el desarrollo de los procesos psicológicos del niño. Para Lev Vygotsky, el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido como algo social y cultural, no solamente físico (Payer, 2005). Destaca el valor de la cultura y el contexto social. Asume 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 otras personas. El niño tiene un papel activo en el proceso de aprendizaje, pero no actúa solo, necesita la ayuda activa y la participación "guiada" de un adulto o alguien con más experiencia. Siendo los padres y los maestros quienes representan esa experiencia, y los encargados en cada contexto (familiar y escolar) de construir los puentes necesarios para que el niño construya su conocimiento, comprenda y aprenda.

La cultura determina entre otras cosas, los hábitos y estilos de vida de una comunidad y de la familia; las costumbres y tradiciones determinan el tipo de alimentación. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social (Gardi, Gonzalo y Medina, 2019).

Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. La teoría social cognitiva proporciona un marco para guiar el desarrollo y la implementación de intervenciones de salud; establece que un individuo es capaz de adoptar voluntariamente comportamientos a favor de su salud si está consciente del riesgo y las consecuencias de sus hábitos (Loyo, 2019).

Desde esta perspectiva, para lograr integrar la educación nutrimental en el adolescente, es necesario que tenga deseos de aprender, voluntad de saber y una actitud positiva hacia el aprendizaje. Además, debe contar con la guía, primero de sus padres y luego de sus maestros. Desde la familia es importante que, además de enseñarles buenos hábitos, se les involucre en la preparación de sus alimentos, para que sean responsables de su alimentación y no dependan de alguien más para cuidar su salud.

En la escuela, es necesario que la práctica pedagógica, sea más dinámica, adecuando el aprendizaje al entorno sociocultural, puesto que la construcción del conocimiento se basa en el aprendizaje de los procesos y la aplicación de los resultados en la solución de situaciones reales. Además, es necesario que se fomente el consumo responsable de alimentos saludables.

Sobrepeso y obesidad en adolescentes. Cómo integrarlos en la preparación de sus alimentos

Desde hace varias décadas en México se experimenta una transición no sólo epidemiológica y demográfica, sino también nutricional; la cual se ha caracterizado tanto por el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, así como por el aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes (Loyo,

2019). La obesidad y el sobrepeso, son enfermedades que inician a una edad, cada vez más temprana, generando problemas de salud graves, además de ser factores de enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus y diversas cardiopatías. Para Bolaños (2009), una correcta educación nutricional podría conseguir hábitos alimentarios que actúen como factores de prevención en las enfermedades no transmisibles. De esta forma, familia y escuela, trabajando en conjunto formarán niños saludables y responsables, conscientes de los beneficios que traerá a largo plazo, saber elegir, preparar y consumir alimentos saludables. Por eso, este tipo de educación debe darse como enseñanza básica a los adolescentes, potenciando sus habilidades, desarrollando su capacidad de análisis en situaciones y problemas que afectan su vida y su salud. Basándonos en la teoría de Piaget, se trata de formar el pensamiento del adolescente progresivamente, con el fin de que alcance cierto equilibrio en la edad adulta. Es así como, desde el punto de vista constructivista, se puede pensar que el aprendizaje se trata de un proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas, alcanzadas en ciertos niveles de maduración (Ortiz, 2015).

La sociedad está en constante cambio, estos cambios están dados por una serie de transformaciones económicas, sociales y alimentarias, donde la población ha abandonado sus costumbres, cambiado sus valores y adoptado nuevos patrones de vida que han modificado intensamente sus hábitos alimenticios (Loyo,2019) y muchas tradiciones se han ido modificando, como los horarios para comer y el tipo de dieta. También en muchas familias ambos padres tienen que salir a trabajar, reduciendo el tiempo disponible para cocinar, lo que ocasiona que se prefieran alimentos industrializados de rápida preparación, altos en grasas, sodio y azúcares, por lo que existe una mayor prevalencia de obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

La obesidad es un factor de riesgo conocido para las enfermedades crónicas como: cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer; las causas que producen la obesidad, son de origen múltiples, incluyendo factores de herencia genética, del comportamiento del sistema nervioso, endocrino y

metabólico; y además el tipo o estilo de vida que se lleve. Gardi et al. (2019). Los factores de riesgo para estas enfermedades están estrechamente relacionados con malos hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables (Rivera, 2007). Desafortunadamente los índices de sobrepeso y obesidad infantil en México, se han incrementado en los últimos años. Son enfermedades multifactoriales que afectan a muchos adolescentes y que pueden prevenirse, entre otras cosas, con una alimentación saludable. Una alimentación será saludable, si la cantidad y calidad de nutrientes y sustancias es adecuada para las necesidades de cada persona. Para que una dieta se considere saludable, debe ser: variada, suficiente, equilibrada, higiénica y satisfactoria. Gardi et al. (2019).

La obesidad y el sobrepeso son consecuencia del cambio de los hábitos alimentarios (aumento de frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética) y la reducción de la actividad física, además, el consumo de comidas rápidas puede generar problemas de memoria y aprendizaje (Pampillo, Arteché y Méndez, 2019).

Muñoz (2005) considera que la familia, es determinante en el desarrollo infantil, porque configura al niño sobre sus hábitos y costumbres. Los alimentos que se consumen, la forma de prepararlos e incluso el lugar donde se compran, están determinados por el contexto familiar, social y económico. Tradicionalmente es un adulto quien se encarga de esto, y en la mayoría de las familias es la madre. Pérez y Díez (2007), en sus estudios sobre nutrición y alimentación, hacen referencia de como se le asigna esta tarea a la mujer por su condición de género, responsabilizándola de la nutrición y alimentación de todos.

Debido a cambios en la estructura familiar manifestados por la incorporación de la mujer al mundo laboral y el hecho de que en la mayoría de las familias ambos padres trabajen fuera de casa, ha traído como consecuencia la reducción del tiempo dedicado al cuidado del adolescente, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de hábitos alimentarios... por lo que se debe procurar que participen cada vez más en su alimentación, planear las compras y los platillos a cocinar (Loyo, 2019).

Marco metodológico

Este proyecto de intervención tiene como objetivo conocer los hábitos alimenticios, las costumbres de las familias y cómo éstas influyen en la alimentación de sus integrantes. Se pone especial atención en los adolescentes, ya que la adolescencia es una etapa importante en el desarrollo físico de las personas y depende, en gran parte de una buena alimentación.

Por medio de la investigación cualitativa se obtendrá la información requerida, puesto que el análisis cualitativo integra y sintetiza la información de tipo verbal, narrativa y no numérica. La investigación cualitativa centra su atención en entender a la persona como un todo, ligada a un contexto social, en comprender y dar significado al mundo de relación-interacción de las personas, sus motivaciones, expectativas y fantasías entre otros (Pelekais, 2000). No estudia la realidad en sí, si no cómo se construye esa realidad.

Con este método se pretende observar una comunidad de adolescentes y su contexto familiar, en cuanto a sus hábitos alimenticios. El lugar donde se realizará el estudio será principalmente en la escuela.

Población:

Grupo de primer año de secundaria. Adolescentes entre 13 y 14 años de edad.

Fases de la investigación cualitativa

- Definición del problema
- Diseño del trabajo
- Recogida de datos
- Análisis de datos
- Informe y validación de la información

Cuestionario

Es un procedimiento para explorar ideas y creencias generales, sobre algún aspecto de la realidad. Es una técnica de recogida de datos utilizada mayormente en la investigación cuantitativa, pero que, aplicada a la investigación cualitativa, brinda información importante. Implica diseñar un conjunto de cuestiones que supongan concretar las ideas, creencias o supuestos, del encuestador en relación con el problema estudiado (Herrera, 2008).

Pocovi Garzón (citado en Pelekais, 2000) expresa que uno de los principios básicos de la investigación es obtener los datos y la información directamente de la persona o del sujeto/objeto de investigación. Por lo que los cuestionarios deben ser redactados de manera sencilla y clara, utilizando un lenguaje directo. No deben ser muy largos para que el encuestado no pierda la atención y el interés. La elección de las preguntas está condicionada por diversos factores tales como la naturaleza de la información que se desea obtener, las características, modalidades, costumbres, conflictos, hábitos y el nivel sociocultural de quienes van a ser interrogados.

El cuestionario como técnica de recogida de datos puede prestar un importante servicio en la investigación, en este caso, para poder conocer las costumbres, los hábitos alimenticios y las preferencias de los alumnos en cuestión.

Descripción de contextos y sujetos para el PDE.

Contexto externo alcaldía Xochimilco

En 1929, Xochimilco es considerada como una de las dieciséis Delegaciones Políticas, hoy alcaldías, del Distrito Federal, hoy Ciudad de México (CDMX). Con el objetivo de rescatar y de preservar sus recursos, la FAO (Organización Mundial para la alimentación y la Agricultura, de las Naciones Unidas) tomó bajo protección, a partir de 1986, la zona rural y lacustre de Xochimilco como preludio de que, al año siguiente, el 11 de diciembre, Xochimilco fuese declarado “Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad” por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization por sus siglas en inglés).

Aspecto geográfico

La alcaldía Xochimilco se encuentra situada al sureste del Distrito Federal entre las siguientes coordenadas: 19°15' de latitud norte y 99°06' de longitud oeste; con una altitud de 2,240 m.s.n.m., tomando como punto de referencia el antiguo Edificio Delegacional, como se muestra en la figura 1.

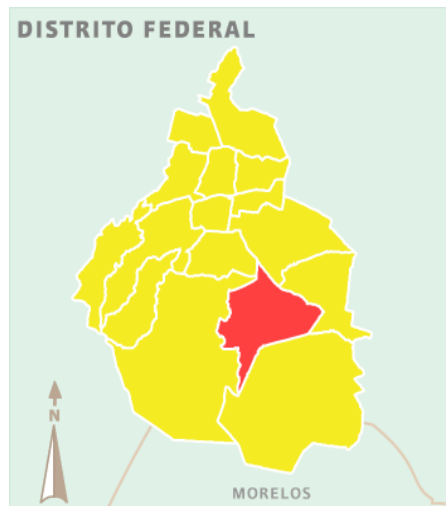


Figura 1. Ubicación de la alcaldía
(<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09013a.html>)

Sus colindancias son: Al norte con las alcaldías Tlalpan, Coyoacán, Iztapalapa y Tláhuac; Al sur con las alcaldías Milpa Alta y Tlalpan; Al oeste con la alcaldía Tlalpan; Al este con las alcaldías Tláhuac y Milpa Alta. La alcaldía cuenta con una extensión territorial de 12,517.8 hectáreas de las cuales el 20% es suelo urbano y el 80% corresponde a suelo de conservación (Alcaldía Xochimilco, s/f).

La alcaldía Xochimilco cuenta con poca superficie de reserva territorial debido a la saturación que presentan los terrenos adecuados para el crecimiento de ésta. El total del área se cuantifica en 12,517 ha, de las cuales el 0.03 % pertenece a los predios considerados como reserva territorial, equivalentes a 4.3 ha (Atlas de Peligros y Riesgos de la Ciudad de México, 2014).

Aspecto económico

La población económicamente activa suma 179,625 habitantes, de los cuales el 62% son hombres y el 38% son mujeres. En Xochimilco, 4,371 personas desarrollan sus actividades en el sector primario, lo que equivale al 3.16 % de la población total de la demarcación, y al 0.59 % de la población total de la CDMX.

Dentro de las actividades del sector primario presentes en la alcaldía se tienen la agricultura, la explotación forestal, la ganadería, la minería y la pesca. De acuerdo con datos de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), las actividades agrícolas principales son: la siembra y cosecha de avena, alfalfa, chile verde, frijol y maíz.

El sector secundario se compone de las actividades realizadas en construcción, industria manufacturera, electricidad, gas y agua, entre otros. De la población total de Xochimilco, 30,153 personas se emplean en este sector, lo que representa un 21.55 % del total de la población en la alcaldía y un 21.86 % de la población total en la CDMX.

El sector terciario se compone de todos aquellos servicios que entran en la categoría de comercio, servicios y transportes. En Xochimilco, 105,418 personas se dedican a este giro, representando el 75.3 % de su población y el 77.55 % de la población en la CDMX.

La alcaldía presenta un riesgo medio y alto por sequías considerando que gran parte de la población se dedica a actividades agrícolas, la falta de agua en la zona puede provocar graves problemas económicos. La sequía no solo se manifiesta con la ausencia de precipitación, sino con la ausencia de agua en general, en Xochimilco se han tenido problemas por la escasez hídrica en acuíferos y también por la mala calidad del agua presente en zonas de cultivos.

Los hundimientos que se presentan en la alcaldía a causa de una alta extracción de agua de los mantos acuíferos, provocan que el agua contenida en la zona lacustre de Xochimilco, se escape y llegue a estos depósitos, lo cual disminuye el nivel de agua en las chinampas. En tiempos de sequías, se obliga a la utilización

de agua con mala calidad, lo cual afecta directamente a los cultivos y a los consumidores de esos alimentos (Gaceta oficial de la Ciudad de México, 2018).

La mayoría de las familias se dedican al comercio al por menor, en donde se cuenta con un registro de 97.2% de unidades económicas en la demarcación, ocupado por el 83.6 por ciento del personal que se dedica a esa actividad, quienes obtienen el 69.8% de los ingresos generados en el sector (Municipios, s/f).

En el barrio la Asunción se registran unos 110 establecimientos comerciales en operación. Entre las principales empresas (tanto públicas como privadas) con presencia en el barrio, se encuentra el gobierno de la CDMX y junto a otras dos organizaciones, emplean alrededor de 69 personas, equivalente al 64% del total de los empleos en la colonia. Tiene un output económico estimado en MXN \$240 millones anuales, de los cuales MXN \$170 millones corresponde a ingresos generados por los hogares y unos MXN \$63 millones a ingresos de los 110 establecimientos que allí operan. Se estima que en la colonia laboran 400 personas, lo que eleva el total de residentes y trabajadores a 4,000 (Estudios sociodemográficos de las colonias de Xochimilco, s/f).

Aspecto social

En toda la alcaldía, 9,385 personas son indígenas, de las cuales 49 % (4,640) son mujeres y 51 % (4,745) son hombres. Los principales grupos indígenas que han migrado a Xochimilco provienen del centro y del sur del país, prevaleciendo los hablantes de lenguas como el náhuatl, mixteco y otomí.

Aunque las migraciones no son un fenómeno nuevo, la zona de Xochimilco ha sido en los últimos años protagonista de un crecimiento poblacional notable. La acelerada y caótica urbanización cambió la percepción de Xochimilco como un pueblo adyacente a la CDMX, hacia una zona conurbada en crecimiento por la llegada de nuevos grupos sociales (Atlas de Peligros y Riesgos de la Ciudad de México, 2014).

En la zona de barrios se concentran los asentamientos más antiguos de la alcaldía, y los inmuebles de mayor valor histórico de la misma; sus habitantes

conservan costumbres, tradiciones y festividades que conforman el patrimonio cultural e histórico de Xochimilco (Figura 2). Su traza urbana es irregular, debido a que algunas de sus vialidades son el resultado de canales que a través del tiempo se fueron desecando, convirtiéndose en callejones y calles muy estrechas, sinuosas o ciegas; por consiguiente, la mayoría de los inmuebles ubicados en esta zona tienen conflictos de acceso y carecen de estacionamientos privados (Gaceta oficial del Distrito Federal, 2015).



Figura 2. Tradiciones en Xochimilco.

<https://voxboxmag.com/celebracion-ninopa-xochimilco/>

Hoy en día, Xochimilco se divide en 18 barrios; El Rosario, Santa Crucita, Caltongo, San Lorenzo, San Diego, La Asunción, San Juan, San Antonio, Belem, San Cristóbal, San Esteban, La Santísima, La Guadalupita, La Concepción Tlacoapa, San Marcos y Xaltocan. Existen 14 pueblos: Santa María Tepepan, Santiago Tepalcatlalpan, San Mateo Xalpa, San Lorenzo Atemoaya, Santa Cruz Xochitepec, San Lucas Xochimanca, San Francisco Tlalnepantla, Santa María Nativitas, San Gregorio Atlapulco, Santiago Tulyehualco, San Luis Tlaxialtemalco, San Andrés Ahuayucan, Santa Cecilia Tepetlapa y Santa Cruz Acalpixca. Xochimilco se forma además por 45 colonias y 20 unidades habitacionales (Enciclopedia de las delegaciones y municipios, s/f).

Uno de los principales problemas de la alcaldía, se debe a la falta de un sistema vial integrado que facilite la movilidad interna y externa. La falta de

vialidades que comuniquen eficientemente todos los puntos de la alcaldía con otras zonas de la ciudad de México, junto con la descoordinación de los medios de transporte, provocan que sea difícil y caótico el movimiento interno de vehículos y personas. El 40% del espacio urbano usado como vialidad no está pavimentado y el resto se encuentra en regulares condiciones, provocando lentitud, congestionamientos y conflictos viales.

El sistema de transporte público de Xochimilco sufre de múltiples deficiencias, algunas provocadas por la falta de vialidades alternas a las principales avenidas y otras por la descoordinación entre las diferentes rutas. Por razones históricas, la mayoría de las rutas existentes están concentradas en la Zona Centro, lo que provoca tráfico y saturación en esa zona y, por otro lado, una carencia de transporte en zonas alejadas, principalmente hacia la montaña y al oriente. El tren ligero no se encuentra articulado con otros tipos de transporte, sólo en la estación Francisco Goitia se dispone de un Centro de Transferencia Multimodal que a la fecha está subutilizado (Gaceta oficial del Distrito Federal, 2015).

Xochimilco se destaca por contar con mercados de plantas y flores, los cuales le han dado un gran impulso comercial y turístico a la delegación, ya que la propia gente de Xochimilco los produce y los vende, siendo esta actividad, su principal fuente de ingresos, por la cobertura que implica.



Figura 3. Mercado de verduras Xochimilco

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/mercado-de-xochimilco-cdmx.html>

También hay importantes mercados de verduras y comida en la cabecera principal, saturándose los domingos y días festivos por la gran concurrencia de visitantes de la propia alcaldía y de otras circunvecinas (figura 3).

El centro histórico, es el corazón de la alcaldía, ya que en él se concentran actividades comerciales, culturales, religiosas, de esparcimiento y de transporte. Su traza es reticular en área urbana y está constituida en lo general por edificios de dos y tres niveles, destacando la Parroquia de San Bernardino de Siena, del S. XVI; cuenta, además, con los mercados más grandes de la alcaldía, que comercializan toda clase de productos agropecuarios, plantas, flores y alimentos y en él se encuentran paraderos y rutas de transporte que comunican a la alcaldía y alcaldías circunvecinas. Este Centro Histórico es de gran atractivo para los habitantes de la CDMX y para los de la propia alcaldía, que provocan una gran afluencia con los consiguientes problemas en la sobresaturación de sus vialidades, que son muy estrechas, agravados por la falta de estacionamientos. En cuanto a su imagen urbana, resulta de gran atractivo por contar con una Plaza Cívica y el jardín Principal, circundados por edificios con características arquitectónicas típicas de la zona e inmuebles catalogados, que le dan un carácter provinciano, por lo que es importante rescatarlo y dignificarlo para mantener y potenciar sus valores (Programa delegacional de desarrollo urbano de Xochimilco, s/f).

En el barrio La Asunción habitan alrededor de 3,510 personas en 812 casas. Se contabilizan 1,866 habitantes por km², con una edad promedio de 33 años y una escolaridad promedio de 10 años cursados. De las 4,000 personas que habitan en el barrio, 900 son menores de 14 años y 900 tienen entre 15 y 29 años de edad. Cuando se analizan los rangos etarios más altos, se contabilizan 2,000 personas con edades de entre 30 y 59 años, y 470 individuos de más de 60 años (Estudios sociodemográficos de las colonias de Xochimilco, s/f).

Aspecto cultural y educativo

Xochimilco cuenta con 129 escuelas pertenecientes al sector privado y un total de 229 escuelas públicas de todos los niveles educativos, -preescolar, primaria, secundaria y bachillerato-, una Escuela Nacional Preparatoria, la Escuela Nacional

de enfermería y Obstetricia (ENEO), y la Facultad de Artes Plásticas y Diseño de la UNAM (FAD).

Tiene un porcentaje importante de alumnos inscritos en los niveles educativos básicos. No así, en los superiores en donde se reduce significativamente la población escolar, esto debido a los pocos planteles ubicados en la zona. Esto es uno de los problemas más importantes a atender en esta alcaldía. Cuenta con centros culturales y museos que son de atracción para la población de la ciudad de México, el nivel de cobertura con respecto a la población que habita en la alcaldía, es muy menor. Presenta un déficit del 0.47% con respecto al registrado para toda la ciudad (Programa delegacional de desarrollo urbano de Xochimilco, s/f).

En la demarcación viven 61,712 niños de entre seis y catorce años, de los cuales 59,807 asisten a la escuela y 53,140 saben leer y escribir. Entre los años 2010 y 2015 el valor total de esta población, disminuyó ligeramente. Además, existe un incremento marginal en términos relativos de la población de esta edad que asiste a la escuela (pasando de 96.3% a 96.9%) y una disminución en la población que sabe leer y escribir (88.3% a 86.1%). Respecto de la población de 15 años y más, hubo un incremento considerable de individuos de 8,062 del año 2010 a 2015. Asimismo, se encontró que la población alfabetizada se incrementó lo que, en términos porcentuales, significó un aumento de 1.0% al pasar de 96.5% a 97.5%. También se redujo el porcentaje de personas sin instrucción pasando de 2.7% a 1.9%; además, pudo notarse la existencia de un incremento de 7.1% de la población que posee estudios de post primaria, al pasar de 77.2% a 84.3%. Finalmente, en lo que respecta al número de años promedio de escolaridad, se encuentra una ligera mejoría, según datos recabados en la encuesta intercensal 2015.

En Infraestructura deportiva Xochimilco cuenta con 1 alberca, 2 campos de béisbol, 44 campos de fútbol, 25 canchas de basquetbol, 4 canchas de voleibol, 36 centros de unidades deportivas, 24 gimnasios y 2 pistas de atletismo, en 2014 estos no habían presentado algún cambio, debido a que no se han aplicado recursos federales para la rehabilitación y construcción de los espacios deportivos (Gaceta oficial de la Ciudad de México, 2018).

Cuenta también con un importante número de zonas que presentan espacios de valor Histórico – Cultural (figura 4); dicho patrimonio se ubica principalmente en los centros de los barrios y pueblos. Debido a la presión de crecimiento que afecta a la alcaldía, por la dinámica urbana y socioeconómica, fue necesario revalorar los espacios significativos en esta nueva versión del programa; ante la inmigración de habitantes que traen consigo diferentes costumbres, junto con otros fenómenos como el desdoblamiento social, el cambio de valores, materiales y técnicas de construcción han alterado la imagen y carácter rural de los poblados (Atlas de Peligros y Riesgos de la Ciudad de México, 2014).



Figura 4. Cultura en Xochimilco
(<http://nimalocalhousehotel.com/portfolio-item/doloresolmedo/>)

En la alcaldía se celebran diversas fiestas patronales y ferias que le dan renombre y atraen al turismo, dichas ferias son: Fiestas de la flor más bella del ejido, Feria de la nieve, Feria del dulce cristalizado, Feria de la alegría y el olivo y la Feria del maíz y la tortilla.

Fortalezas

En la actualidad, la zona lacustre de Xochimilco sigue siendo un centro de producción de verduras y hortalizas que se cultivan a las orillas de los canales, entre las que destacan la flor de calabaza, chiles, quelites, lechugas, verdolagas y maíz. En la época prehispánica, estos alimentos eran utilizados para complementar los platillos elaborados con distintas especies de animales que habitaban en los canales

como patos, ajolotes, truchas, ranas e insectos como el chapulín (Alcaldía Xochimilco, s/f). Los pobladores, aún conservan muchas tradiciones culinarias y esto es una gran fortaleza, porque al ser comerciantes de hortalizas y verduras, las conocen y saben cómo guisarlas lo que facilita la orientación de los alumnos hacia una dieta más saludable y variada.

En la escuela secundaria N° 36 Cuauhtemoc turno matutino, varios de los docentes que laboran en esta escuela, son originarios de la alcaldía, otros viven en poblados cercanos y son muy pocos los maestros que son ajenos a la zona, lo que hace que los maestros conozcan perfectamente las costumbres y tradiciones.

La mayoría de los alumnos de la escuela provienen del mismo centro de Xochimilco, algunos vienen de barrios más alejados, como San Gregorio o Caltongo, pero todos son de la misma alcaldía y comparten sus costumbres y tradiciones. La población en general, es colaboradora y tienen muy arraigadas sus tradiciones. Una de ellas es la gastronomía y el cultivo en chinampas, heredando este conocimiento de generación en generación (Figura 5).



Figura 5. Chinampas

[\(https://gourmetdemexico.com.mx/\)](https://gourmetdemexico.com.mx/)

Oportunidades

De acuerdo con fuentes oficiales, los habitantes de Xochimilco y su patrimonio son resguardados por 268 elementos de diversas corporaciones policiacas, además de la vigilancia constante a cargo de la Secretaría de Seguridad

Ciudadana que con elementos y patrullas se distribuyen estratégicamente en cuadrantes.

Cabe destacar que el programa de seguridad y prevención del delito de la alcaldía Xochimilco contempla acciones, tales como: gabinete de seguridad que se realiza diariamente; presencia policiaca en comercios, viviendas y zonas escolares; operativos “Pasajero y sendero seguro”, así como recorridos semanales en conjunto con elementos de la Guardia Nacional y Policía de Investigación en atención a las denuncias anónimas ciudadanas (Alcaldía Xochimilco, s/f).

La oportunidad que veo es aprovechar las tradiciones culinarias de las familias para integrar a los adolescentes en la preparación de los alimentos que lleven a la escuela, para que consuman los alimentos que cultivan; promoviendo una sana alimentación que repercutirá en su salud a corto y largo plazo.

Para que los jóvenes aprendan a preparar sus propios alimentos, el papel de las madres es fundamental en este proyecto. Transmitiéndoles sus conocimientos a sus hijos, en cuanto a la selección y la compra de los ingredientes y la preparación de los alimentos, consumiendo las hortalizas y verduras que producen.

Debilidades

El área natural protegida de la alcaldía, abarca 207 hectáreas para la conservación del suelo agrícola y del sistema de chinampas, lo que significa que este territorio está protegido y no puede ser utilizado de ninguna forma. Es un área que brinda importantes servicios ecosistémicos y que regula las aguas superficiales evitando inundaciones. Al ser un área, no urbanizada permite la recarga lenta de los acuíferos, provee de alimentos, además de brindar humedad y un aire de buena calidad al sur de la ciudad.

A pesar de esto, la presión que ha ejercido la urbanización sobre Xochimilco ha llevado a enfrentar un serio problema de alteración del humedal, un cuerpo de agua de menos de 6m de profundidad. Específicamente, la expansión de la mancha urbana afecta la calidad del agua, principalmente debido a la descarga de aguas

contaminadas provenientes de los invernaderos, la actividad ganadera y del drenaje urbano (Mazari y Zambrano, s/f).

Por otro lado, la mayoría de las familias se dedican al comercio al por menor por lo que no cuentan con un salario fijo y la mayor parte del día están en sus establecimientos. Esto reduce los tiempos para cocinar, por lo que es común que prefieran la comida rápida y los alimentos procesados. Dos factores importantes, la economía familiar y el tiempo.

Ausencias:

El lago de Xochimilco, que es uno de los lagos que forman la Cuenca Lacustre del Valle de México, presenta características muy peculiares en relación con el recurso del agua debido a la modificación drástica del entorno físico en la zona de captación que incide sobre el lago. Actualmente, los canales y lagunas son alimentados de manera artificial con aguas residuales tratadas en las plantas del Cerro de la Estrella, San Luis Tlaxialtemalco y San Lorenzo Tezonco. La presencia de metales en el agua del lago, se encuentra dentro de los límites permitidos, algunos con tendencias a salir de esos parámetros como el plomo.

En cuanto a la población, los niños y adolescentes pasan bastante tiempo solos, o están al cuidado de sus abuelos. En otros casos ayudan al trabajo familiar, lo que provoca que el tiempo para preparar alimentos sea reducido, lo que hace que los niños y jóvenes no tengan una dieta balanceada. Tampoco se les enseña a preparar sus alimentos y esto los hace dependientes, en su alimentación. La mayoría de la población de la alcaldía es nativa y por lo mismo tienen muy arraigadas sus costumbres, una de ellas, es que la mamá esté a cargo de la alimentación de toda la familia, lo que provoca que los jóvenes no se interesen en elaborar sus alimentos, porque prefieren la comida rápida, los antojitos y/o los alimentos procesados. Dichos alimentos no son malos en sí, lo que resulta dañino es la cantidad y la frecuencia con la que se consumen.

3. Descripción de contextos y sujetos

Tabla 1. Planeación general del diagnóstico

Fase	Información (sobre qué) se interesa recabar	Propósito o qué se busca con esta información	Personas a las que se aplica el instrumento	Instrumento (cuestionario, entrevista, otros)	Fecha de aplicación
Inicio	Cómo está constituida la familia y cómo está conformada su dieta	Conocer sus hábitos y preferencias alimenticias	Alumnos de primer año de secundaria	Cuestionario en línea	Entre la semana 5 y la semana 8 del módulo 15
Desarrollo	Alimentos preferidos	Conocer la frecuencia con la que se consumen ciertos alimentos	Alumnos de tercer año de secundaria	Cuestionario en línea	
Cierre	Disposición al cambio Interés para mejorar sus hábitos alimenticios	Identificar fortalezas y debilidades	Padres de familia de alumnos de primer año de secundaria	Cuestionario en línea	

Tabla 2. Especificaciones fase de inicio

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos generales	1,1 Nombre	1
	1,2 Edad	2
	1,3 Sexo	3
2.- Datos familiares y económicos	2,1 Familia	4, 5
	2,2 Socioeconómico	6
3.- Personales	3,1 Salud	7,8

4.- Hábitos alimenticios	4,1 Hábitos y costumbres	9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20
--------------------------	--------------------------	------------------------------------

Sistematización de datos de la fase de inicio

Este cuestionario se aplicó a 30 alumnos de primer grado de la escuela secundaria N° 36 Cuauhtémoc turno matutino.

Lo contestaron:

14 hombres

16 mujeres

De 13 años de edad.

Tabla 3. Sistematización de datos

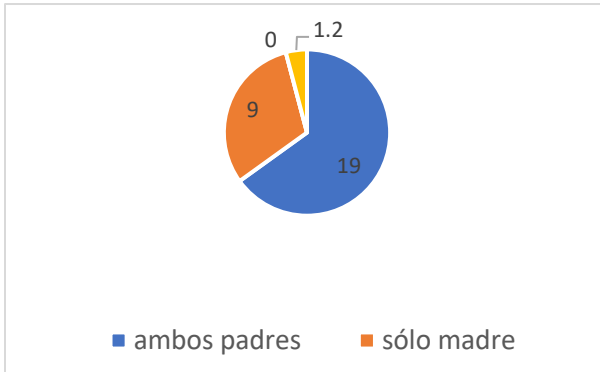
Aspecto	Desglose del aspecto	Respuestas por número de persona que contestó			
		Ambos padres	Sólo madre	Sólo padre	Otro familiar
1.- Familiar	4.- ¿Con quién vives?	19	9	0	2
		3 miembros	4 miembros	5 miembros	Más de 5
	5.- ¿Cuántos miembros tiene tu familia?	3	13	9	5
		Si	No	A veces	
	6.- ¿Contribuyes al gasto familiar?	4	25	1	
		7.- ¿Cuántos kilos pesas?	35 - 40	41 - 50	Más de 50
2. Personal	8.- ¿Padeces alguna de estas enfermedades?	7	18	5	
		Sobre peso u obesidad	Diabetes	Hipertensión	Otra
	13	0	0	3	
3. Hábitos alimenticios	9.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?	Si	No	A veces	
		17	10	3	
	10.- ¿Llevas comida preparada en casa a la escuela?	12	9	9	
	11.- ¿Tienes horarios específicos para comer?	18	10	2	

	12.- ¿Comes en compañía de tu familia?	25	1	4
	13.- ¿Te gustan las verduras?	19	5	6
	14.- ¿Comes fruta fresca?	21	4	5
	15.- ¿Tomas agua natural?	22	0	8
	16.- ¿Con qué frecuencia consumes carne blanca (de pollo o pescado)?	Siempre	A veces	Nunca
		5	25	0
	17.- ¿Con qué frecuencia consumes carne roja (de res, de puerco)?	4	26	0
	18.- ¿Con qué frecuencia consumes refrescos?	2	21	7
	19.- ¿Con qué frecuencia consumes tortillas?	15	14	1
	20.- ¿Con qué frecuencia consumes pan blanco (bolillo)?	2	27	1

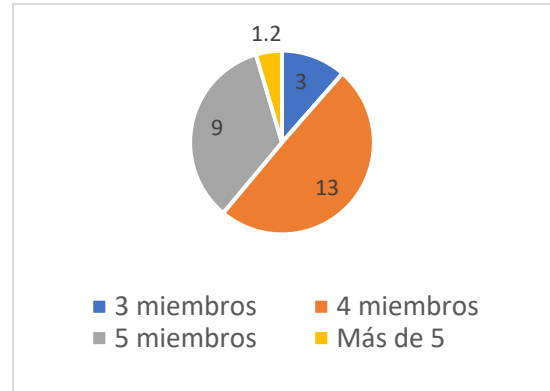
Gráficas

1. Familiar

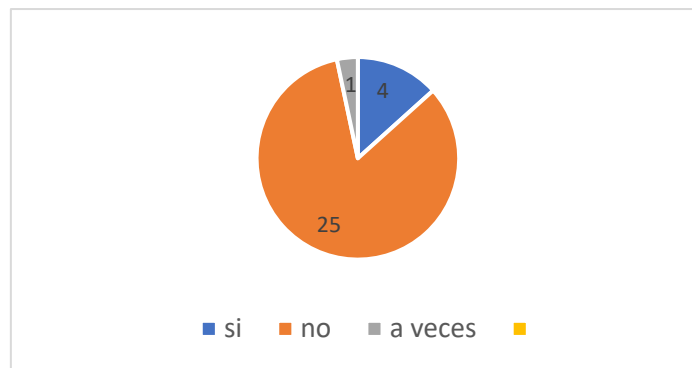
Gráfica 1. ¿Con quién vives?



Gráfica 2. Miembros de la familia



Gráfica 3. Contribución al gasto familiar

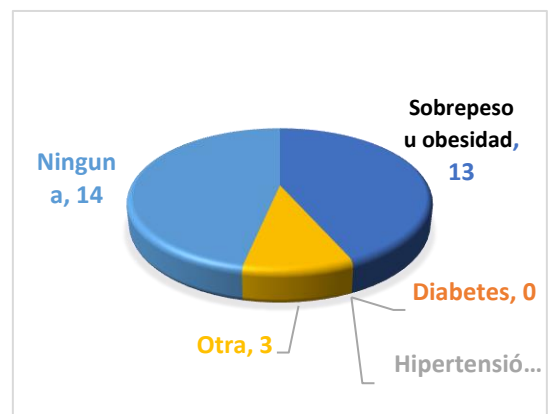


2. Personal

Gráfica 4. Peso

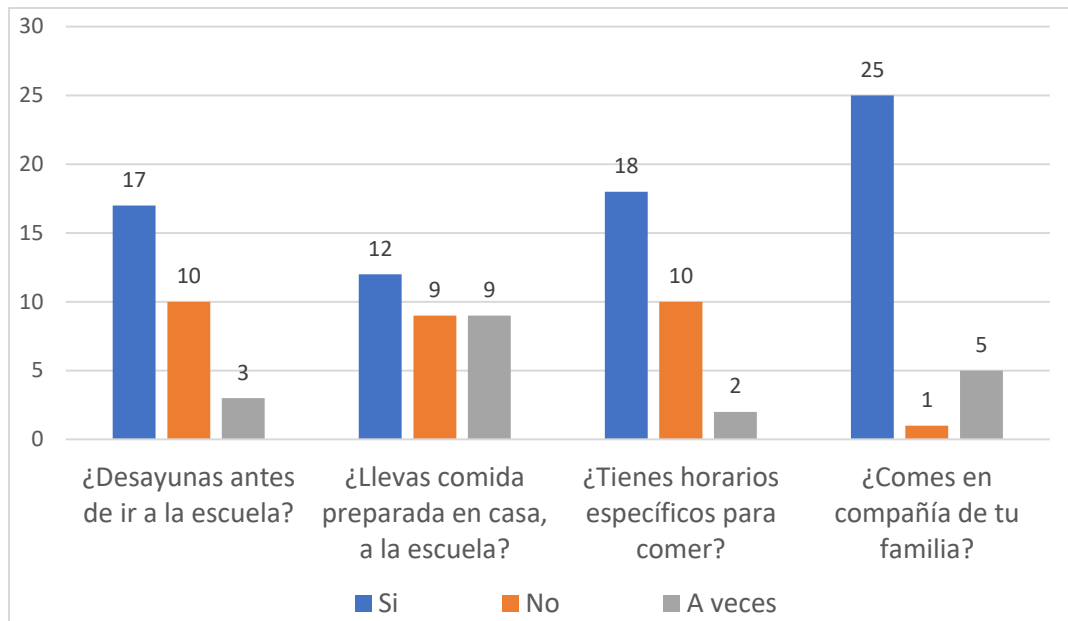


Gráfica 5. Padecimientos

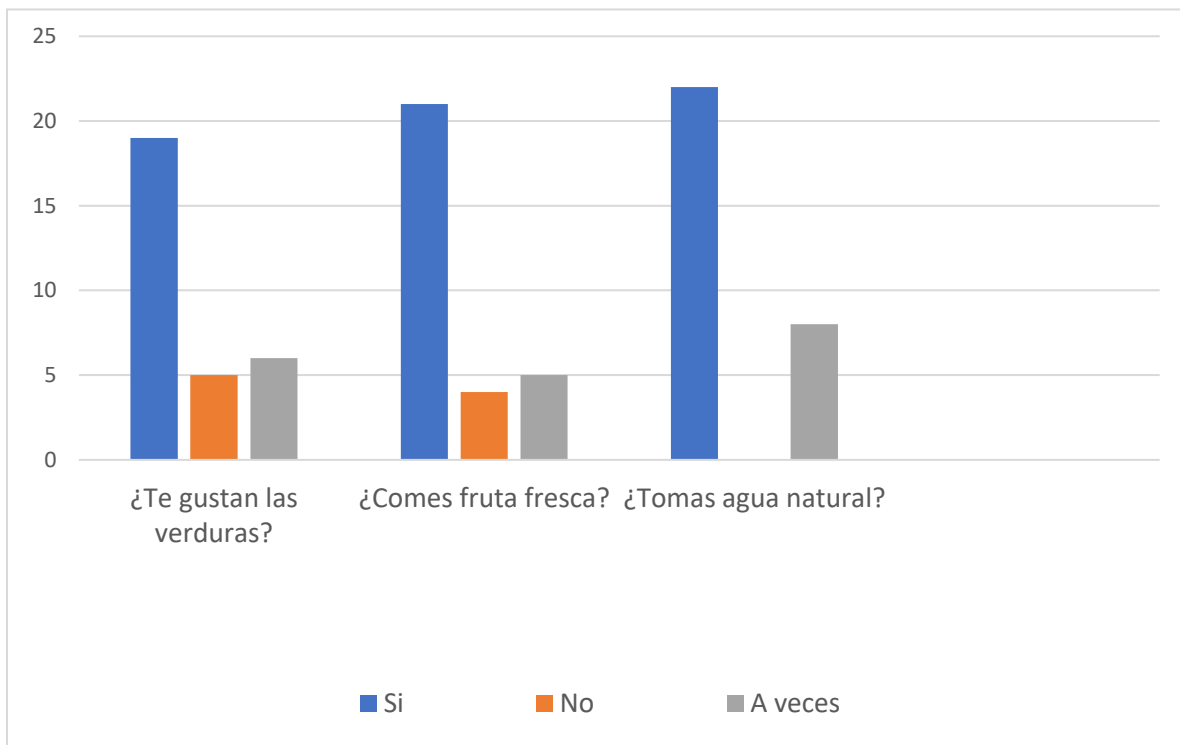


3. Hábitos alimenticios

Gráfica 6. Reactivos del 9 al 12



Gráfica 7. Reactivos 13, 14, 15



Gráfica 8. Reactivos del 16 al 20

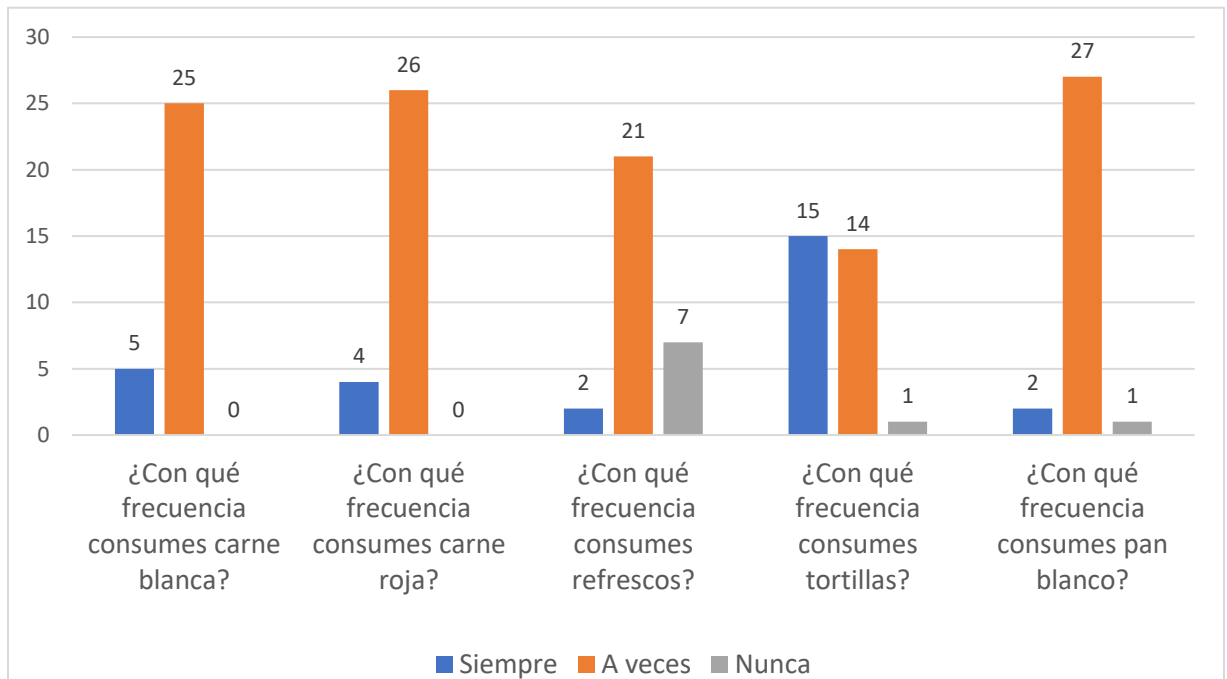


Tabla 4. Especificaciones fase de desarrollo

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1,1 Nombre	1
	1,2 Edad	2
	1,3 Sexo	3
	1,4 Salud	15
2.- Datos familiares	2,1 Edad	6, 11
	2,2 Escolaridad	7, 12
	2,3 Ocupación	8, 13
	2,4 Salud	9, 14
3.- Preferencias	3,1 Costumbres	15,16,17,18,19,20
	3,2 Alimentos de origen animal	21,22,23,24,25,26,27,28,29
	3,3 Lácteos	30,31
	3,4 Leguminosas	32,33,34,35,36
	3,5 Cereales	37,38,39,40,41,42,43,44,45
	3,6 Verduras	46,,47,48

	3,7 Frutas	49,50,51
	3,8 Grasas	52,53,54,55,56
	3,9 Azúcares	57,58,59,60,61,62,63,64

Sistematización de datos de la fase de desarrollo

Este cuestionario se aplicó a un grupo de tercer año de la escuela secundaria N° 36 Cuauhtémoc turno matutino.

Lo contestaron 25 alumnos

14 mujeres y 11 hombres

De 14 años de edad

Tabla 5. Sistematización de datos

Aspecto	Desglose del aspecto	Respuestas por número de personas que contestaron				
I.- Datos personales	2.- Edad	14		15		16
		25		0		0
	3.- Sexo	Mujer			Hombre	
		14 (56 %)			11 (44%)	
II.- Datos familiares	6.-Edad del padre	30 - 39			40 - 50	
		8 (32%)			17 (68%)	
	7.- Escolaridad	Primaria terminada	Secundaria terminada	Media superior	Carrera técnica	Licenciatura
		0	9 (36%)	9 (36%)	5 (20 %)	2 (8%)
	8.- Ocupación	Empleado		Comerciante		Desempleado
		16 (64%)		8 (32%)		1 (4 %)
	9.- ¿Su padre padece alguna de estas enfermedades?	Obesidad		Diabetes	Hipertensión	Enfermedades cardiovasculares
		0		2 (50%)	2 (50%)	0
	11.- Edad de la madre	30 - 39			40 - 50	
		8 (32%)			17 (68%)	
	12.- Escolaridad	Primaria terminada	Secundaria terminada	Media superior	Carrera técnica	Licenciatura
		2 (8%)	5 (20%)	5 (20%)	6 (24%)	7 (28%)
	13.- Ocupación	Empleada		Comerciante		Ama de casa
7 (28%)		4 (16%)		14 (56%)		

	14.- ¿Su madre padece alguna de estas enfermedades?	Obesidad	Diabetes	Hipertensión	Enfermedad cardiovascular	Sobrepeso	
		1 (4%)	1 (4%)	3 (12%)	0	2 (8%)	
	15.- ¿Usted padece alguna de estas enfermedades?	Obesidad	Diabetes	Hipertensión	Enfermedad cardiovascular	Sobrepeso	
		1 (4%)	2 (8%)	0	0	1 (4%)	
III. Preferencias	3.1 Costumbres						
	16.- En su familia ¿Quién decide lo que se come?	Madre	Padre	Ambos	Todos		
		14 (56%)	0	2 (8%)	9 (36%)		
	17.- ¿Participa en la selección de los alimentos?	Si		No		A veces	
		13 (52%)		3 (12%)		9 (36%)	
	18.- En su familia ¿Quién prepara los alimentos?	Madre	Padre	Ambos	Nadie	Yo	
		21 (84%)	0	3 (12%)	0	1 (4%)	
	19.- ¿Participa en la preparación de los alimentos?	Si		No	A veces	Nunca	
		9 (36%)		7 (18%)	9 (36%)	0	
	20.- A la hora de comer ¿Quién sirve los alimentos?	Madre	Padre	Yo	Cada quien		
		23 (92%)	0	0	2 (8%)		
	Indique la frecuencia en la que consume los siguientes alimentos						
	3.2 Alimentos de origen animal		Nunca		Dos o tres veces por semana		Todos los días
21.- Carne de res		5		20		0	
22.- Carne de pollo		1		24		0	
23.- Carne de cerdo		2		23		0	
24.- Pescado		15		10		0	
25.- Huevo		1		20		4	
26.- Queso		2		20		3	
27.- Atún enlatado		8		17		0	

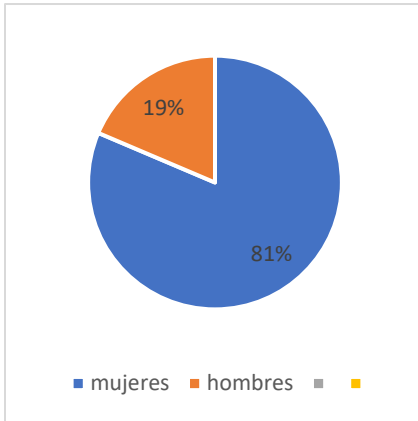
	28.- Carne congelada	23	2	0
	29.-Embutidos (jamón, salchicha)	4	20	1
	3.3. Lácteos	Nunca	Dos otras veces por semana	Todos los días
	30.- Leche	1	9	15
	31.- Yogurth	4	20	1
	3.4 Leguminosas	Nunca	Dos o tres veces por semana	Todos los días
	32.- Frijoles	0	21	4
	33.- Lentejas	4	21	0
	34.- Habas	14	11	0
	35.- Garbanzos	15	10	0
	36.- Alubias	20	5	0
	3.5 Cereales	Nunca	Dos o tres veces por semana	Todos los días
	37.- Amaranto	5	20	0
	38.- Avena	5	17	3
	39.- Arroz	0	20	5
	40.- Elote	6	19	0
	41.- Galletas	3	16	6
	42.- Palomitas de maíz	6	19	0
	43.-Tortillas	0	9	16
	44.-Pan	2	16	7
	45.-Granola	10	11	4
	3.6 Verduras	Nunca	Dos o tres veces por semana	Todos los días
	46.-Verduras frescas	0	6	19
	47.- Verduras enlatadas	20	5	0
	48.- Verduras congeladas	23	2	0
	3.7 Frutas	Nunca	Dos o tres veces por semana	Todos los días

	49.- Frutas de temporada	0	16	9
	50.- Frutas congeladas	22	2	1
	51.- Frutas en conserva	23	2	0
	3.8 Grasas	Nunca	Dos otras veces por semana	Todos los días
	52.- Crema	3	21	1
	53.- Mayonesa	3	22	0
	54.- Mantequilla	8	17	0
	55.- Aguacate	7	17	1
	56.- Frutos secos (nueces, cacahuates, almendras, etc)	6	17	2
	3.9 Azúcares	Nunca	Dos otras veces por semana	Todos los días
	57.- Azúcar	2	11	12
	58.- Cajeta	14	11	0
	59.- Chocolate en polvo	8	17	0
	60.- Mermelada	12	13	0
	61.- Miel	14	11	0
	62.- Gelatina	7	18	0
	63.- Refrescos	5	17	3
	64.- Jugos envasados	14	10	1

Gráficas

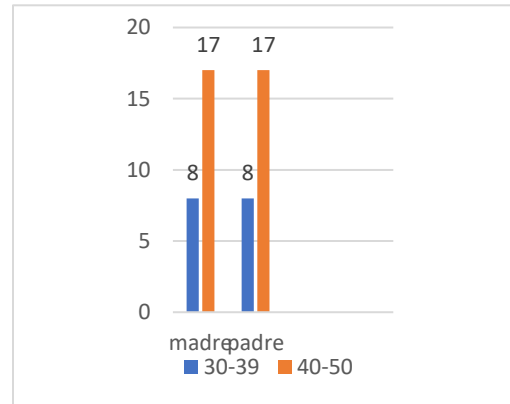
I. Datos personales

Gráfica 9. Sexo

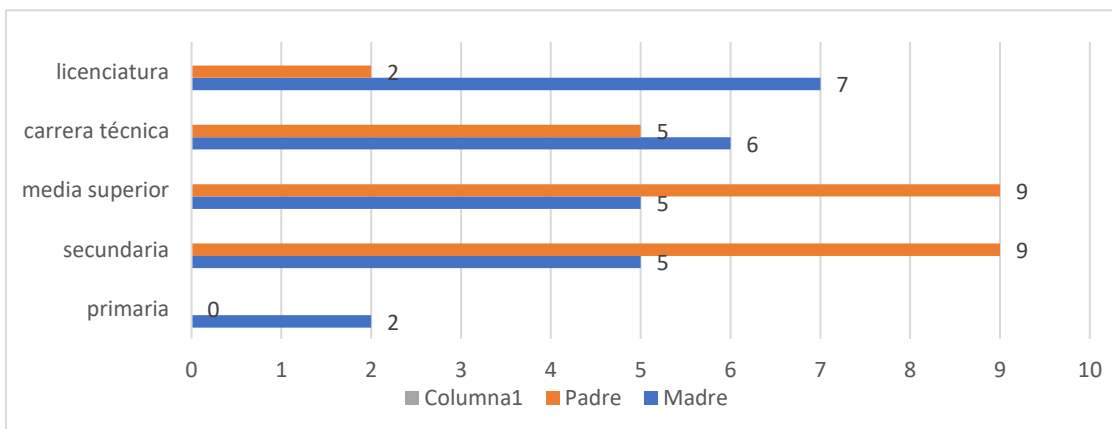


II. Datos familiares

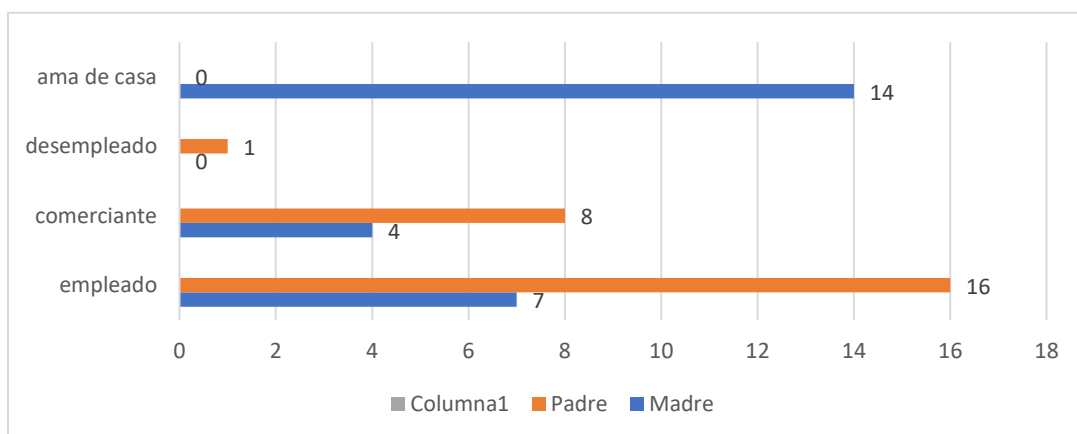
Gráfica 10. Edad de los padres



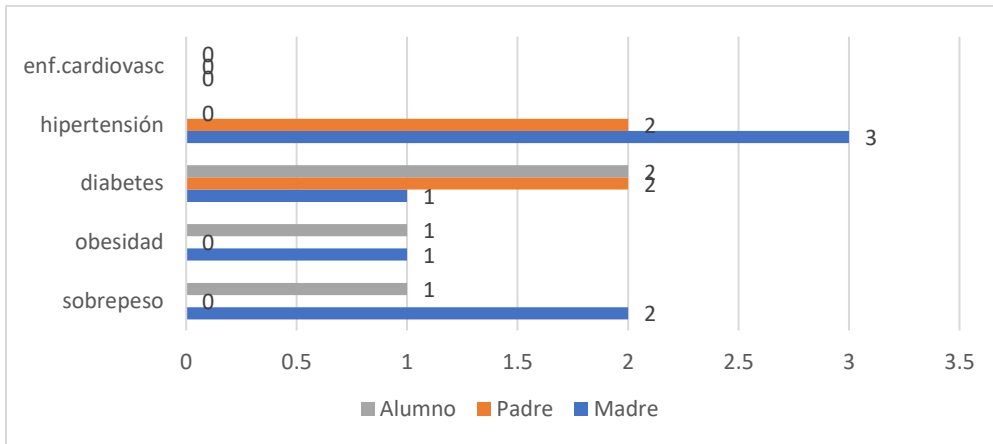
Gráfica 11. Escolaridad



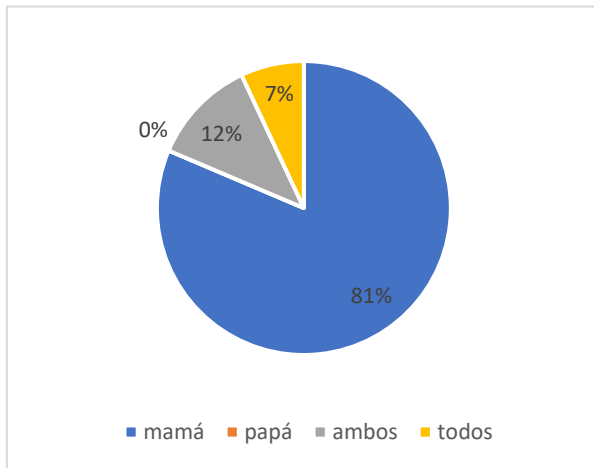
Gráfica 12. Ocupación



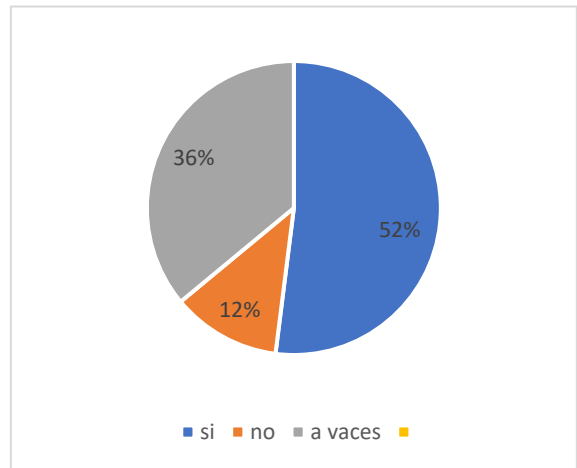
Gráfica 13. Enfermedades



Gráfica 14. Quién decide lo que se come

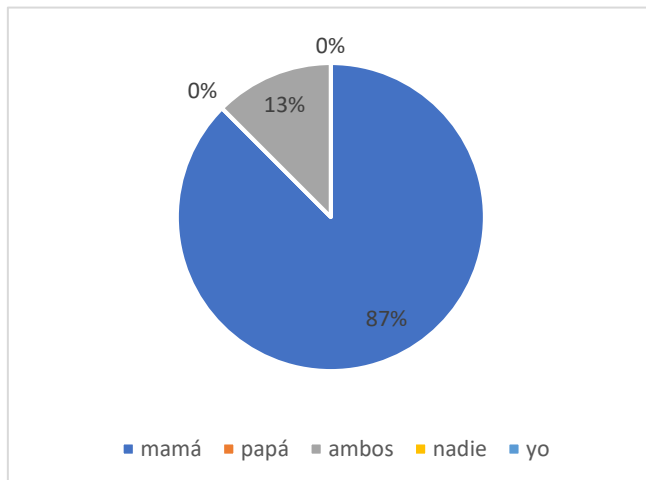


Gráfica 15. Participación



III. Preferencias

Gráfica 16. Preparación de los alimentos



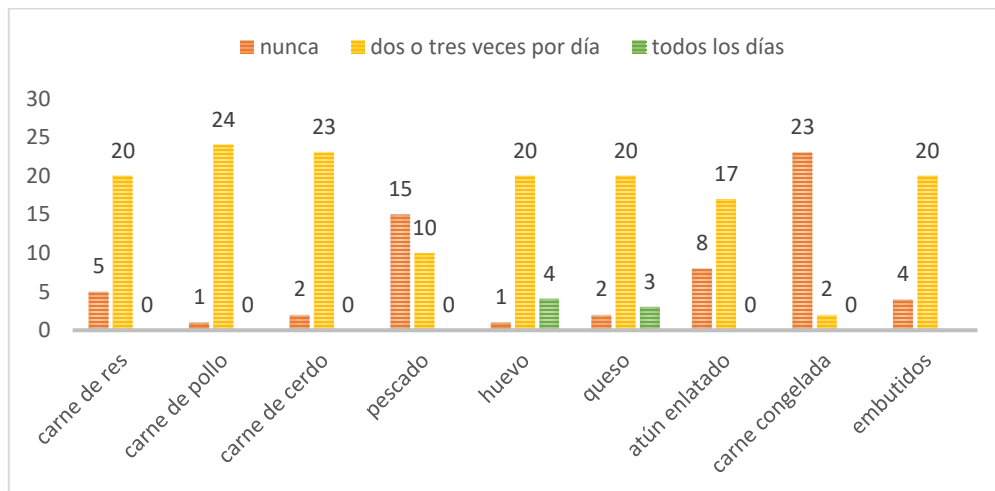
Gráfica 17. Participación personal



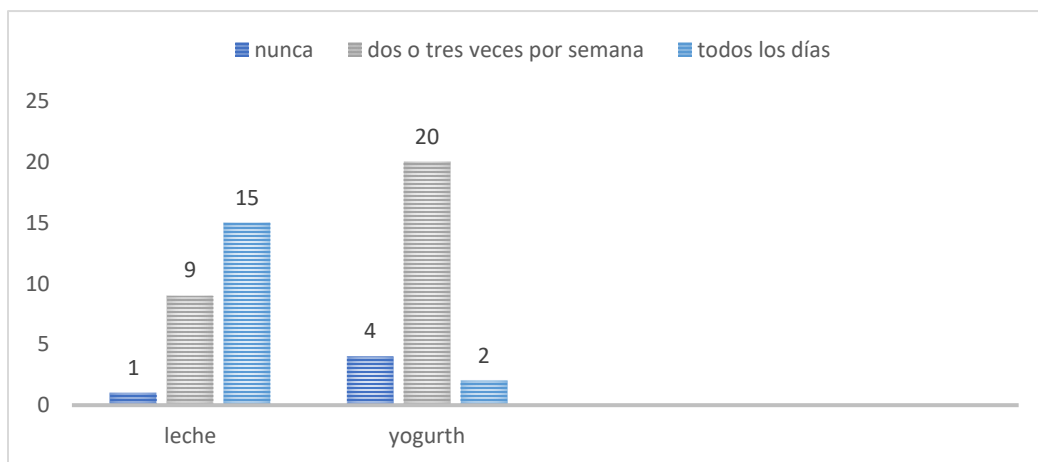
Gráfica 18. ¿Quién sirve los alimentos?



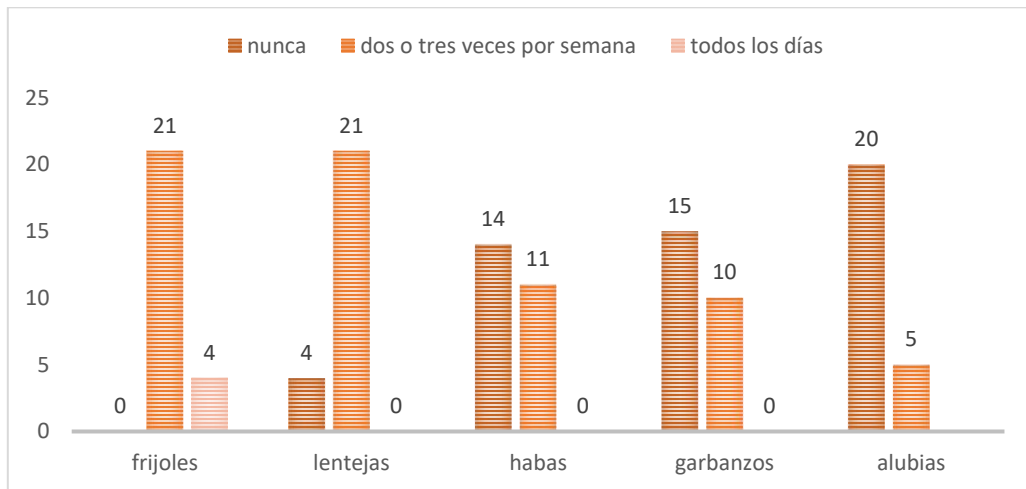
Gráfica 19. Alimentos de origen animal



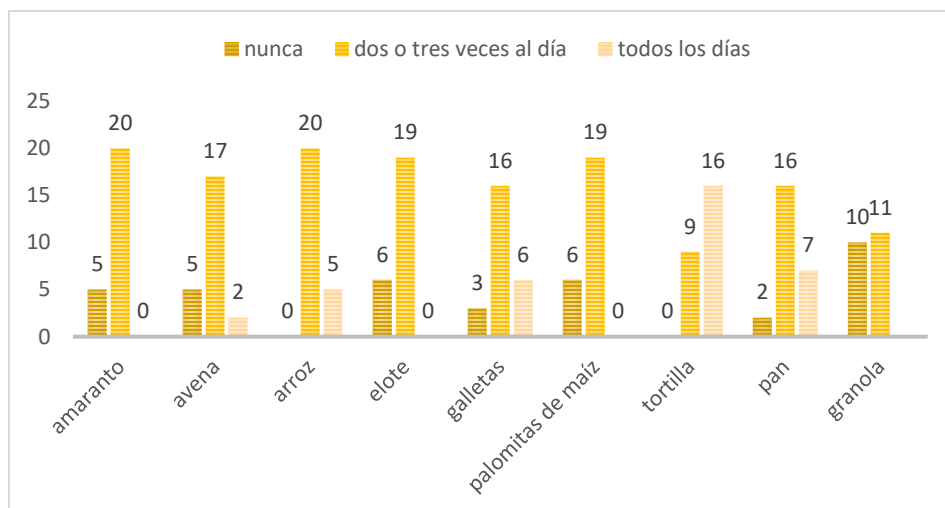
Gráfica 20. Lácteos



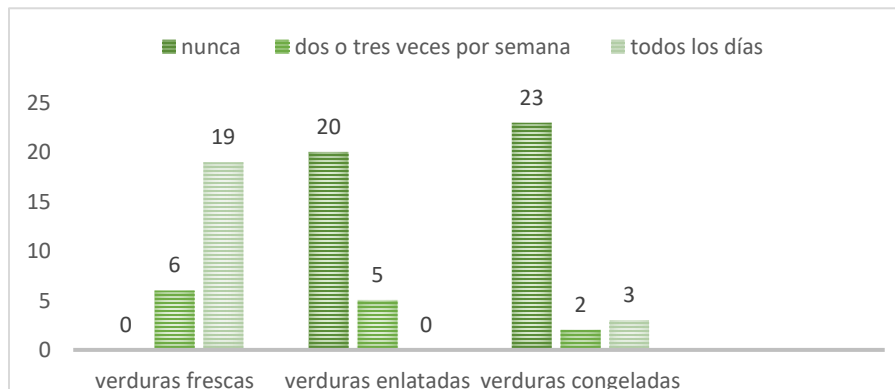
Gráfica 21. Leguminosas



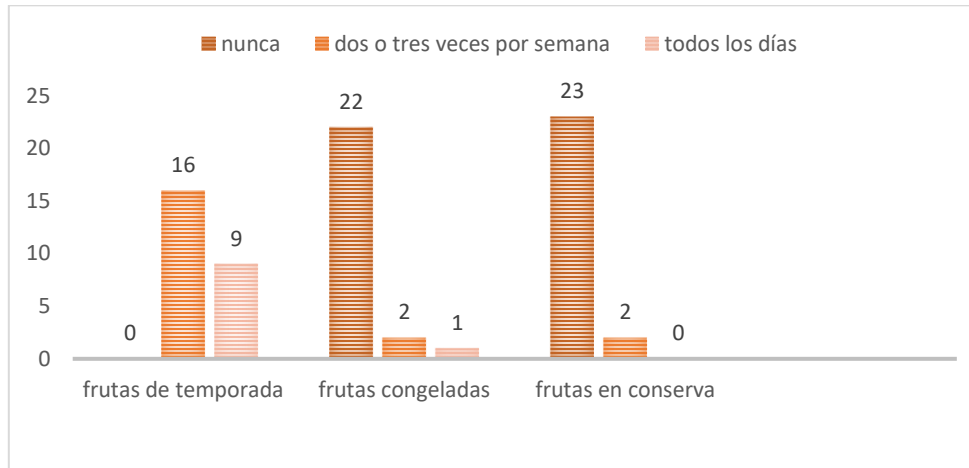
Gráfica 22. Cereales



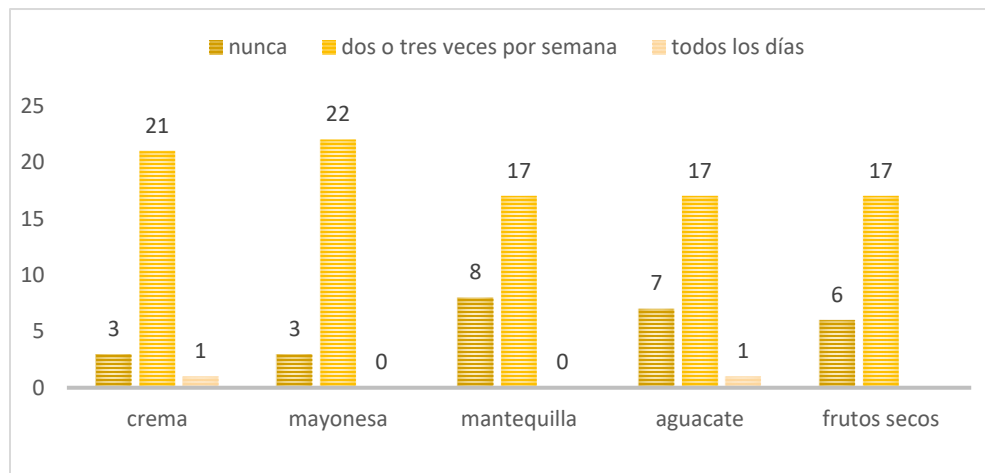
Gráfica 23. Verduras



Gráfica 24. Frutas



Gráfica 25. Grasas



Gráfica 26. Azúcares

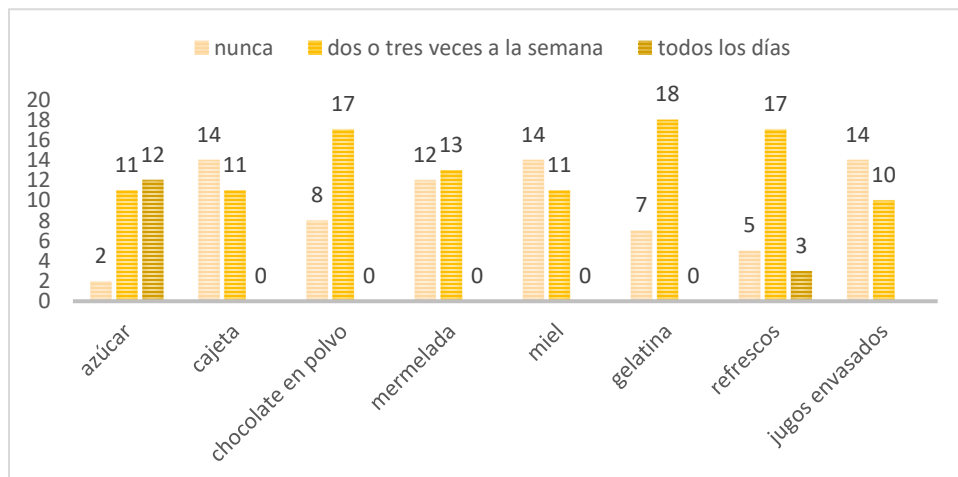


Tabla 6. Especificaciones fase de cierre

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1,1 Nombre	1
	1,2 Edad	2
	1,3 Sexo	3
	1,4 Escolaridad	4
	1,5 Ocupación	5
2.- Hábitos y costumbres	2,1 Personales	6,7,8,9,10,11,12,13,14
3.- Información general	3,1 Escolar	15,16
4.- Disposición al cambio	4,1 Hábitos alimenticios	17,18,19,20

Sistematización de datos de la fase de cierre

Este cuestionario se aplicó a padres de familia de los alumnos de tercer año de la secundaria N° 36 Cuauhtémoc turno matutino

Lo contestaron 10 padres de familia

8 mujeres

2 hombres

Tabla 7. Sistematización de datos

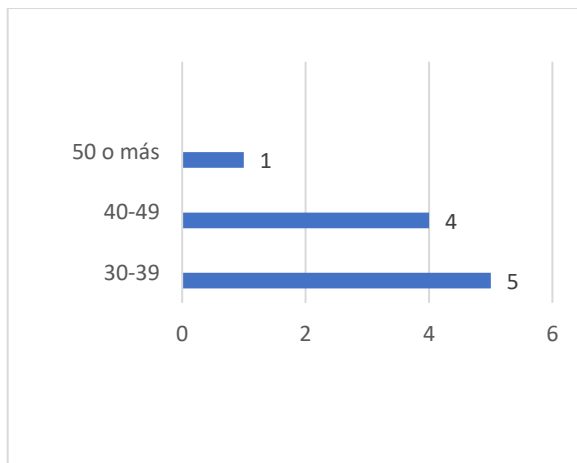
Aspecto	Reactivos	Respuestas por número de personas que contestó			
I.- Datos personales	1. Nombre	10 personas			
	2. Edad	30-39	40-50	+50	
		5	4	1	
3. Sexo	Mujer	Hombre			
	8	2			
4. Escolaridad	Secundaria terminada	Media superior	Carrera técnica	Licenciatura o más	
	0	2	2	6	
5. Ocupación	Empleado	Comerciante	Ama de casa	Desempleado	
	8	0	2	0	
Hábitos y costumbres	6. ¿Usted prepara sus alimentos?	Si	No	A veces	Nunca
		7	0	3	0

	7. ¿Usted planea sus comidas diarias?	5	1	4	0
	8. ¿Dónde compra sus alimentos?	Tienda cercana	Mercado local	Supermercado	Tianguis o central de a
		1	5	2	2
	9. ¿Cuánto tiempo dispone para cocinar sus alimentos?	Media hora	Una hora	Dos horas	
		1	5	4	
	10. ¿Con qué frecuencia cocina?	Todos los días	Dos o tres veces por semana	Cada fin de semana	
		3	5	2	
	11. ¿Usted prepara alimentos para sus hijos?	Si	No	A veces	Nunca
		7	1	2	0
	12. ¿Los alimentos que les prepara son especiales o come lo mismo toda la familia?	Son especiales		Comemos lo mismo	
		2		8	
	13. ¿Usted se asegura que sus hijos desayunen antes de irse a la escuela?	Si	No	A veces	Nunca
		9	1	0	0
	14. ¿Prepara comida para que sus hijos lleven a la escuela?	Si	No	A veces	Nunca
		6	3	1	0
III. Información general	15. ¿Prefiere que sus hijos compren sus alimentos en la escuela?	Si	No	A veces	Nunca
		0	6	4	0
	16. ¿Cómo considera que son los alimentos que venden en la escuela?	Buenos, variados y nutritivos	Malos y caros	Adecuados para los niños y adolescentes	No lo sé
2		2	2	4	

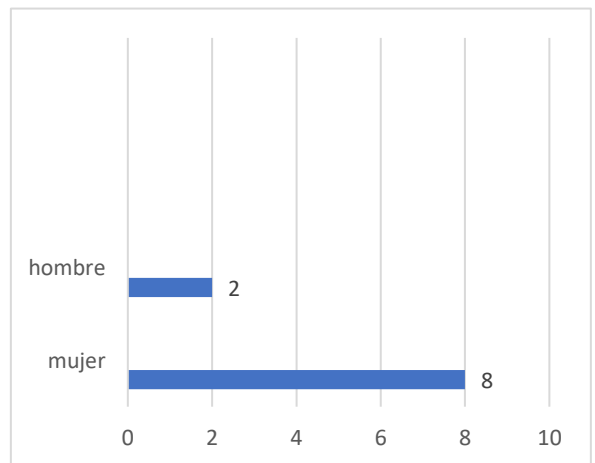
IV. Disposición al cambio	17. ¿cómo considera que es la alimentación de sus hijos?	Buena	Mala	Regular	Muy buena
		5	1	4	0
	18. ¿Le gustaría mejorar la alimentación de sus hijos?	Si	No	Tal vez	
		10	0	0	
	19. ¿Le gustaría involucrar a sus hijos en la preparación de sus alimentos?	Si	No	Tal vez	
		9	1	0	
	20. ¿Le gustaría participar en talleres o clubes que le brinden información y apoyo para mejorar sus hábitos alimenticios?	Si	No	Tal vez	
		3	1	6	

Gráficas

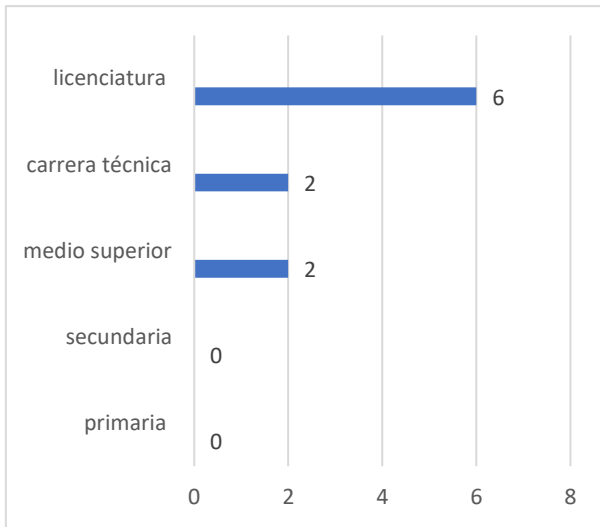
Gráfica 27. Edad



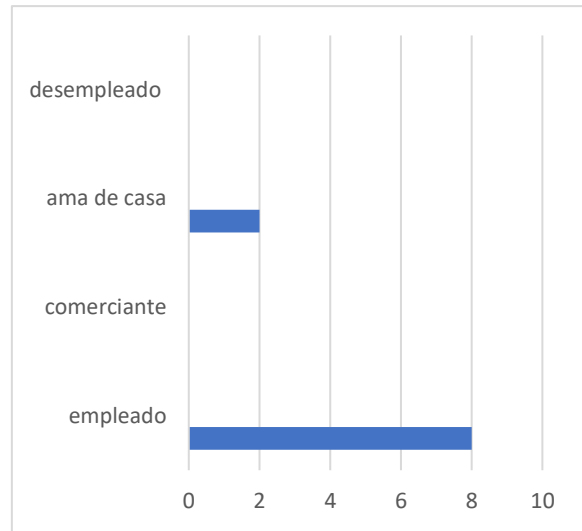
Gráfica 28. Sexo



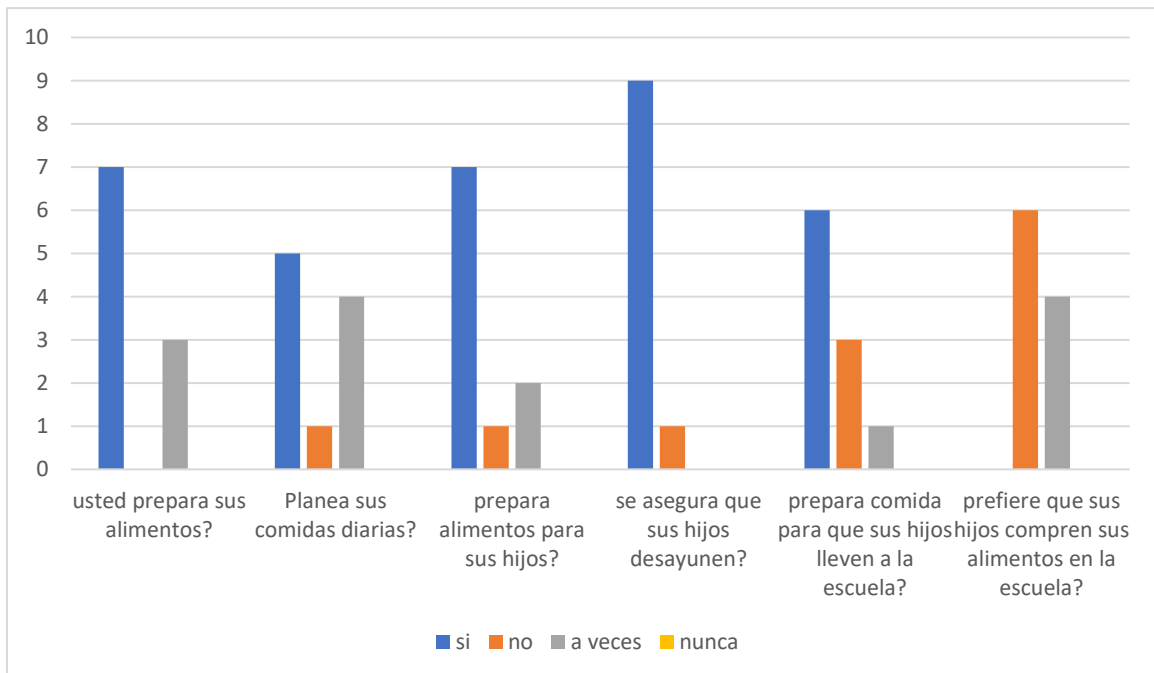
Gráfica 29. Escolaridad



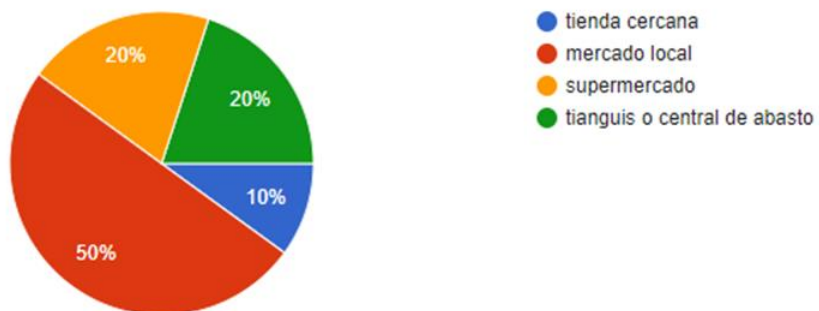
Gráfica 30. Ocupación



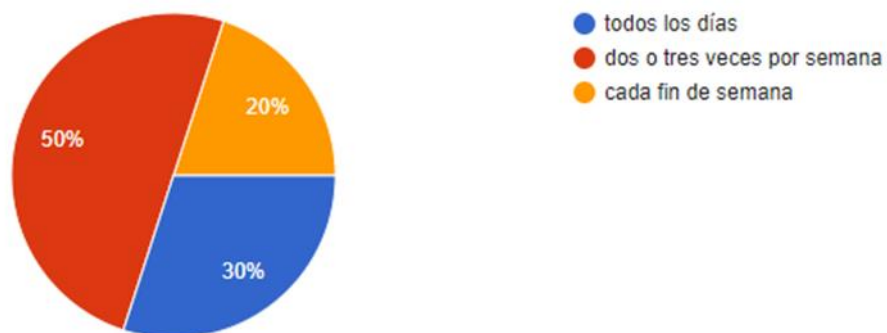
Gráfica 31. Reactivos 6, 7, 11, 13, 14, 15



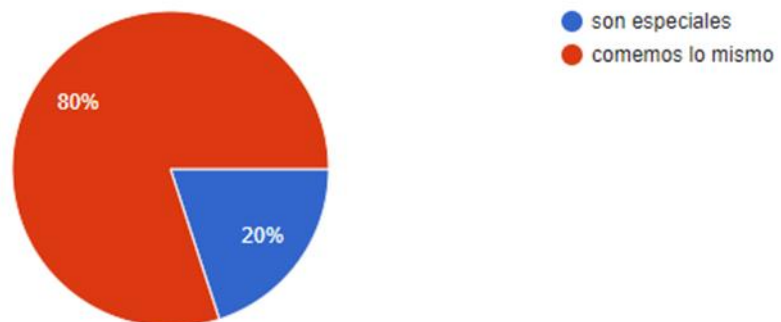
Gráfica 32. Lugar donde compra sus alimentos



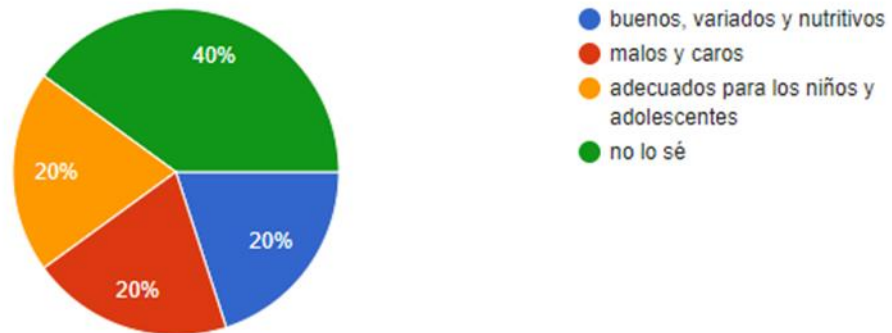
Gráfica 33. Frecuencia para cocinar



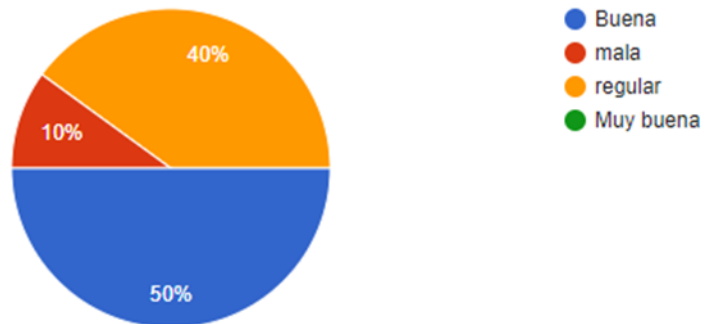
Gráfica 34. Preparación de alimentos especiales



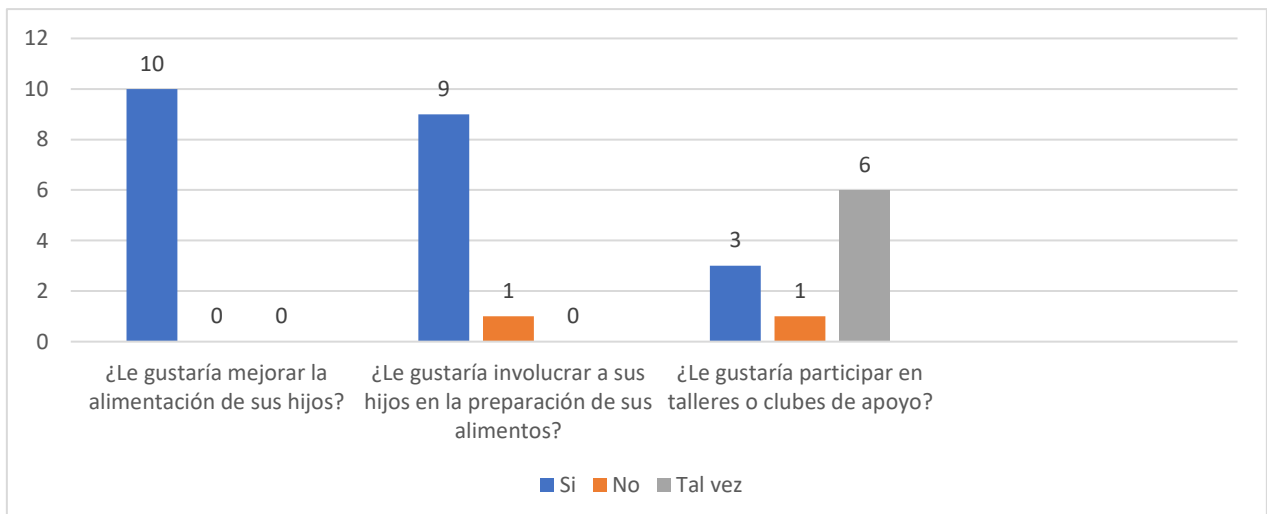
Gráfica 35. Cómo considera que son los alimentos en la escuela



Gráfica 36. Tipo de alimentación



Gráfica 37. Reactivos 18, 19, 20



Análisis de datos

El cuestionario de la fase de inicio se aplicó a un grupo de primer año de la escuela secundaria número 36 Cuauhtémoc, turno matutino, lo contestaron 30 alumnos. El cuestionario de la fase de desarrollo se aplicó a un grupo de tercer año de la misma escuela, lo contestaron 25 alumnos. Y el cuestionario de la fase de cierre se aplicó a padres de familia, sólo lo contestaron 10 personas.

Utilizando la técnica de análisis de datos de Sanabria, Piñeros y Herrera (2017), del cuestionario aplicado, la tabla de sistematización de datos y las gráficas obtenidas, este es el análisis de la información.

Ámbito familiar

La mayoría de los alumnos que contestaron el cuestionario viven con ambos padres, comen en familia y tienen horarios establecidos para comer. La mayoría de las familias consta de cuatro miembros y la mayoría de los alumnos no contribuyen al gasto familiar. Se puede deducir que la mayoría de los alumnos viven en un ambiente familiar estable tanto en lo social, como en lo económico.

Ámbito personal

El cuestionario fue contestado por 55 alumnos en total, de los cuales 25 son hombres y 30 son mujeres, tienen edad entre 12 y 14 años. La mayoría de ellos refiere tener un peso corporal entre los 41 y 50 kilogramos y refieren tener sobrepeso. Dos alumnos de tercer año refieren padecer diabetes.

En este ámbito hicieron falta datos, como la talla del alumno, para poder establecer la situación de salud real de los mismos. Con los datos de la talla y el peso, podríamos determinar su índice de masa corporal y así poder determinar más claramente si tienen sobrepeso o no.

En cuanto a los alumnos que refieren diabetes, es importante solicitar su chequeo médico constante, por parte de los padres para que informen periódicamente a trabajo social.

Hábitos alimenticios

En cuanto a sus hábitos alimenticios, podemos concluir que la mayoría de los alumnos desayunan antes de ir a la escuela. Todos los padres de familia están de acuerdo en mejorar la alimentación de sus hijos, sin embargo, el cincuenta por ciento de ellos considera que la alimentación de sus hijos es buena.

Sólo el treinta por ciento de los padres cocina a diario y sólo el veinte por ciento de ellos son amas de casa.

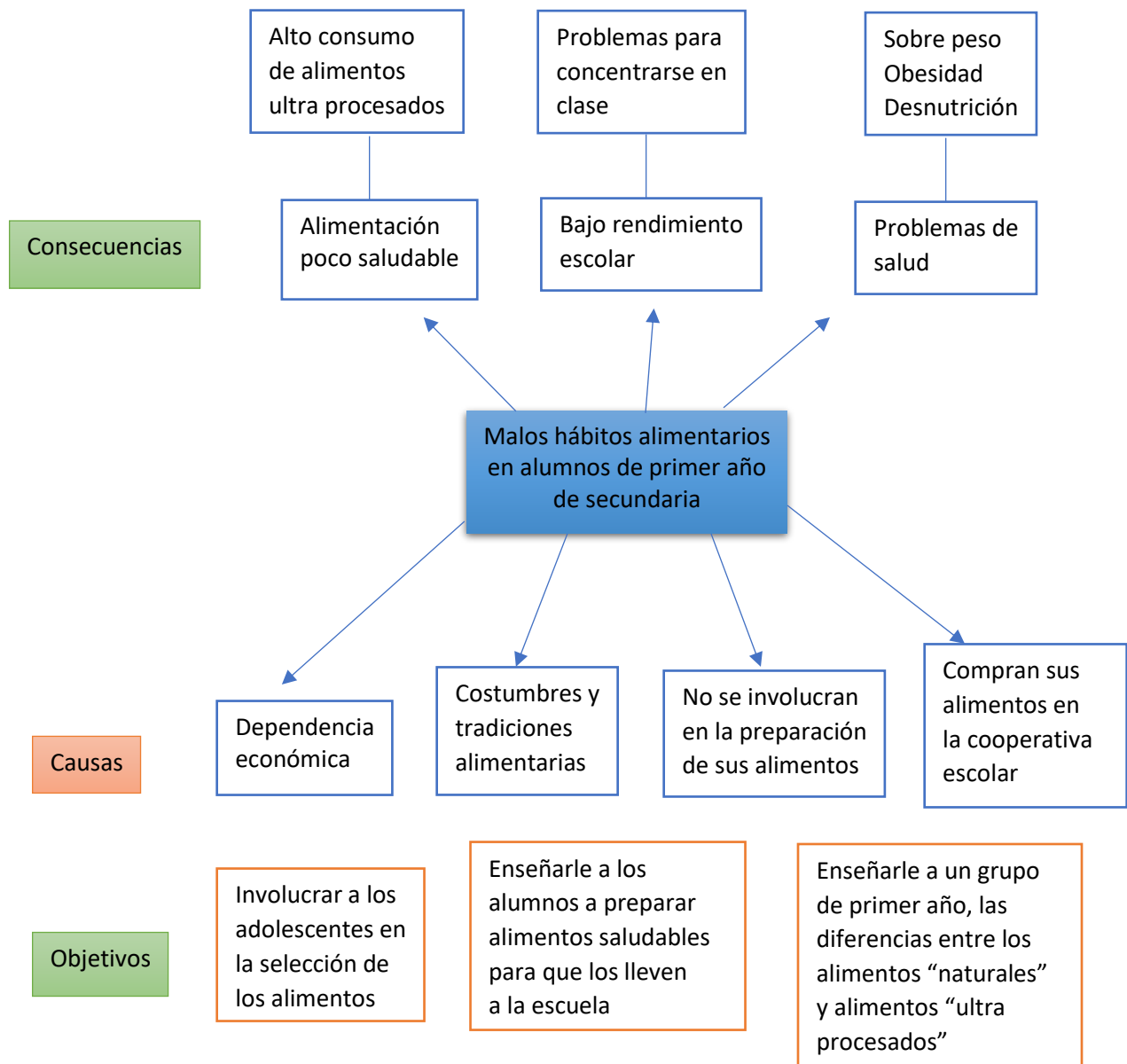
Casi la mitad de los alumnos llevan su propia comida a la escuela y la otra mitad prefiere comprar alimentos en la escuela. Por su parte, el cuarenta por ciento de los padres refiere no conocer la calidad de los alimentos que se venden en la escuela.

En cuanto a los componentes de su dieta, la mayoría consume con frecuencia verduras, fruta fresca y agua natural y sólo a veces consumen carnes (blanca o roja), tortillas, pan y refrescos.

También podemos ver que los conceptos de alimentación y nutrición no son del todo claros en la gran mayoría de los alumnos del grupo, sin embargo, el concepto de comida chatarra si lo tienen claro.

La mayoría de los alumnos a quienes se aplicó el cuestionario, tienen familia funcional y estable; además su dieta podría considerarse adecuada, sin embargo, no queda claro lo que consumen en la escuela porque, aunque la mitad de los alumnos dice comprar sus alimentos ahí, no se especifica que alimentos consumen.

Finalmente, sólo un padre de familia refirió no querer involucrar a sus hijos en la selección y preparación de sus alimentos. Concluyo que este proyecto de desarrollo educativo, puede ayudar a mejorar los hábitos alimenticios de los adolescentes, mejorando su salud y ayudando a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles a mediano y largo plazo.



Planteamiento del problema:

Malos hábitos alimentarios en alumnos de primer año de secundaria

Pregunta rectora:

¿Cómo involucrar a los jóvenes entre 11 y 14 años en la preparación de sus alimentos, para mejorar sus hábitos alimentarios?

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos.

La alimentación es la base de nuestra salud y es el entorno físico, económico, político y sociocultural, la familia, sus costumbres y tradiciones los que determinan el ambiente alimentario, por que influye en las opciones de alimentos y bebidas.

Diversos estudios han determinado que la alimentación también influye en el rendimiento escolar. La escuela es el entorno ideal para que los adolescentes aprendan los beneficios de una alimentación saludable sin dejar sus tradiciones y costumbres, también para que desarrollen hábitos alimenticios saludables que favorezcan su desarrollo.

Realizando mi árbol del problema, considero que lo que hay mejorar son los hábitos alimentarios, para lograr una alimentación consciente y saludable.

Tabla 8. Propuesta didáctica

Fase	Objetivo de fase	Temas principales	Número total de sesiones	Duración de la sesión
Inicio	Que el alumno tenga claros los conceptos de: <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Nutrición • Enfermedades crónicas no transmisibles 	Alimentación saludable Enfermedades crónicas no transmisibles	4	50 min.
Desarrollo	Que el alumno conozca la dieta de la milpa y sus propiedades nutricionales para integrarla en la preparación de sus propios alimentos	El policultivo Ventajas de la dieta mesoamericana	3	50 min
Cierre	Que el alumno reconozca las ventajas de una alimentación saludable	Clasificación de los alimentos. Elaboración de platillos sencillos para llevar a la escuela	3	50 min

Tabla 9. Lista de contenidos y su desglose

Temas	Sub temas
<p>Alimentación saludable</p> <p>Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)</p>	<p>¿Me alimento o me nutro?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos: alimento, alimentación, nutriente, nutrición <p>Alimentos naturales y alimentos procesados</p> <p>Estacionalidad. Consumir alimentos de temporada</p> <p>Dónde comprar los alimentos. Los mercados de la localidad</p> <p>¿Qué son las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)?</p> <p>Diabetes, hipertensión, sobre peso/obesidad, enfermedades cardiacas.</p> <p>¿Cómo se pueden prevenir las ECNT?</p>
<p>Ventajas de la dieta mesoamericana</p>	<p>Importancia del policultivo</p> <p>¿Qué es la dieta mesoamericana?</p> <p>Alimentos que pueden prepararse con maíz, frijol y chile.</p> <p>Cómo se pueden combinar estos alimentos para obtener mejor sus nutrientes.</p>
<p>Clasificación de los alimentos</p> <p>Elaboración de platillos sencillos para llevar a la escuela</p>	<p>Educación nutricional</p> <p>Importancia de las cantidades de nutrientes que se deben consumir</p> <p>Elaboración de menús sencillos para llevar a la escuela</p> <p>Elaboración de golosinas saludables</p>

Tabla 10. Planeación general por fase

Inicio				
Temas	Sub temas	Actividades para el aprendizaje	Material didáctico	Evaluación
Alimentación saludable	Presentación del proyecto	Introducción: En una plática breve, se informará del PDE y su objetivo.		
	¿Me alimento o me nutro? Conceptos: alimento, alimentación, nutriente, nutrición	Desarrollo: Por lluvia de ideas se pedirá al grupo su concepto de alimentación, dieta y platillo. Se explica la diferencia entre cada concepto. Como ejercicio realizarán una lista de los alimentos que normalmente consumen	Infografía sobre alimentación, dieta y platillo Ver anexo 1 Mapa mental sobre nutrición Ver anexo 2	Se realizará al terminar las cuatro sesiones de inicio con una rúbrica
	Alimentos naturales y alimentos procesados	Exposición sobre los alimentos naturales y alimentos procesados Regresarán a la lista hecha y clasificarán los alimentos en naturales y procesados	Presentación Sobre tipos de alimentos Ver anexo 3	Ver anexo 17
	Estacionalidad. Consumir alimentos de temporada	Cierre: Con lluvia de ideas se analiza la disponibilidad que tienen las frutas y verduras en su localidad		
	Dónde comprar los alimentos. Los mercados de la localidad	Realizar comparativo entre un mercado local y un supermercado	Formato Ver anexo 4	
Enfermedad es crónicas no transmisibles (ECNT)	¿Qué son las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)? Diabetes, hipertensión, sobre peso/obesidad,	Introducción: Breve resumen de las sesiones anteriores Estadísticas en torno a las ECNT Prevenir es mejor que corregir. Explicación breve sobre obesidad, diabetes,	Texto sobre ECNT Ver anexo 5	

	<p>enfermedades cardiacas.</p> <p>¿Cómo se pueden prevenir las ECNT?</p>	<p>hipertensión y enfermedades cardiacas.</p> <p>Desarrollo: Realizar análisis ¿cuántas personas conozco con alguna de estas enfermedades?</p> <p>Realizar ejercicio “Entrevistando a un adulto”</p> <p>Cierre: analizar resultados de la entrevista.</p> <p>Resaltar la importancia de los buenos hábitos alimentarios en la prevención de estas enfermedades</p>	<p>Entrevista a familiares y/o amigos</p> <p>Ver anexo 6</p> <p>Hoja de análisis de resultados</p> <p>Ver anexo 7</p>	
--	--	--	---	--

Desarrollo

Temas	Subtemas	Actividades para el aprendizaje	Material didáctico	Evaluación
Ventajas de la dieta mesoamericana	<p>Importancia del policultivo ¿Qué es la dieta mesoamericana ?</p> <p>Alimentos que pueden prepararse con maíz, frijol y chile.</p> <p>Cómo se pueden combinar estos alimentos para obtener mejor sus nutrientes.</p>	<p>Introducción: proyección, video educativo, tomando nota de las cosas que llaman su atención y/o dudas</p> <p>Aclaración de dudas</p> <p>Desarrollo: una vez entendido lo que es el policultivo, en pares realizar dos listas una con los platillos que conocen que tienen como base el maíz y otra de platillos que tengan como base el frijol</p> <p>Exposición de las características nutrimentales del maíz, frijol y chile.</p> <p>Cierre: diseño de un menú que incluya alimentos preparados con maíz, frijol y chile.</p> <p>Análisis costo-beneficio del menú diseñado</p>	<p>Video “De la milpa a la mesa, la riqueza de la milpa”</p> <p>Ver anexo 8</p> <p>Díptico “dieta de la milpa”</p> <p>Ver anexo 9</p>	<p>Se realizará al final de las tres sesiones de la etapa de desarrollo con un cuestionario</p> <p>Ver anexo 18</p>

Cierre

Temas	Subtemas	Actividades para el aprendizaje	Material didáctico	Evaluación
-------	----------	---------------------------------	--------------------	------------

<p>Clasificación de los alimentos</p>	<p>Educación nutricional</p>	<p>Introducción: Exposición sobre educación nutricional</p>	<p>Texto: Dieta correcta</p>	
<p>Elaboración de platillos sencillos para llevar a la escuela</p>	<p>Importancia de las cantidades de nutrientes que se deben consumir</p> <p>Elaboración de menús sencillos para llevar a la escuela</p> <p>Elaboración de golosinas saludables</p>	<p>Análisis en grupo del plato del buen comer</p> <p>Análisis en grupo de la Jarra del buen beber</p> <p>Desarrollo: Usando una tabla informativa se explicará la importancia de las cantidades de alimentos (porciones) que debemos consumir. Cada alumno diseñará un menú de su agrado utilizando las porciones recomendadas. Análisis de los menús diseñados (aporte nutrimental, porciones).</p> <p>Representación física de los menús diseñados</p> <p>Cierre: Elaboración de tablas comparativas “Lo que como vs lo que hago” “Lo que como vs lo que necesito” cada alumno llevará a la clase el menú que diseñó anteriormente en forma física En equipo elaboraremos palomitas de maíz, como ejemplo de una golosina saludable</p>	<p>Ver anexo 10</p> <p>Imagen del plato del buen comer</p> <p>Ver anexo 11</p> <p>Imagen de la jarra del buen beber</p> <p>Ver anexo 12</p> <p>Tablas informativas</p> <p>Ver anexo 13</p> <p>Réplicas de alimentos</p> <p>Ver anexo 14</p> <p>Formato</p> <p>Ver anexo 15</p> <p>Ver anexo 16</p>	<p>Se realizará al finalizar la fase de cierre con una rúbrica</p> <p>Ver anexo 19</p>

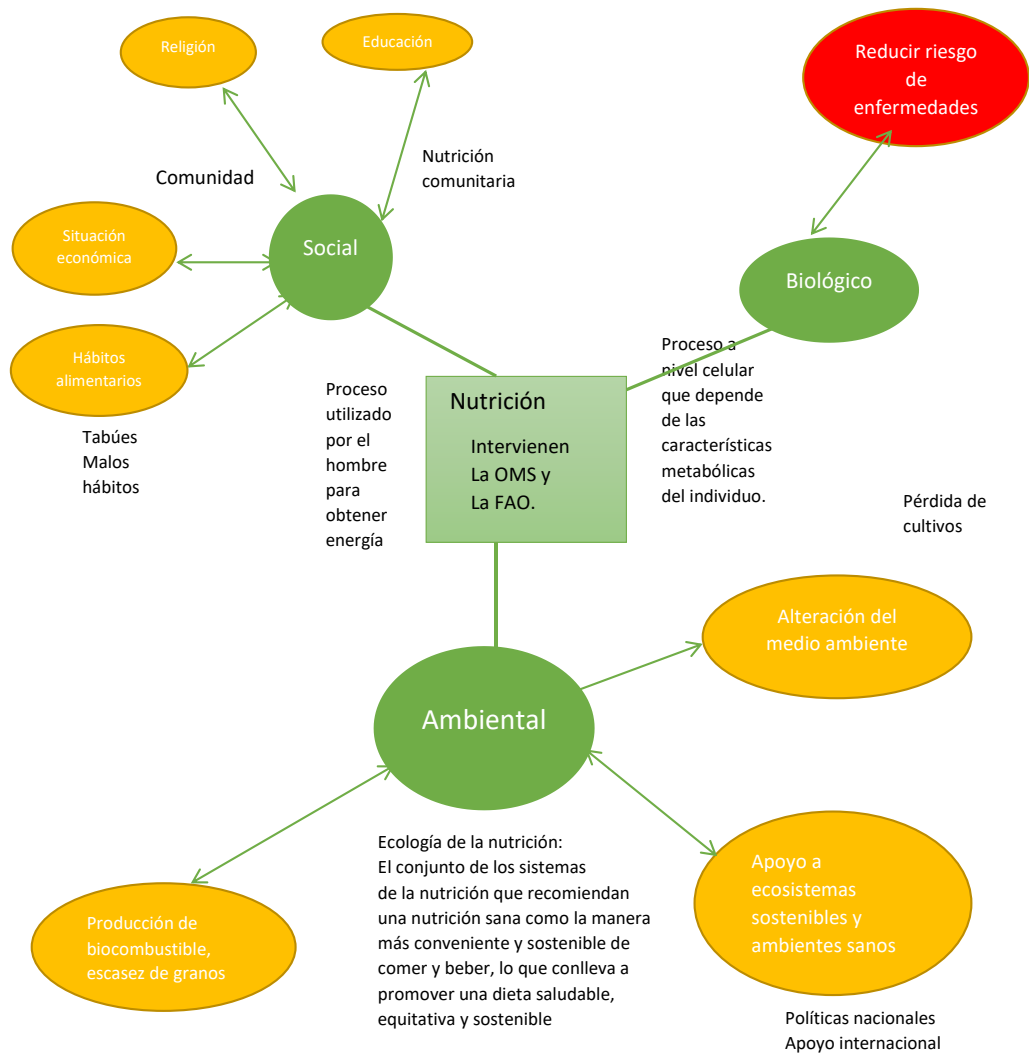
Anexos

Anexo 1



Elaboración propia

Anexo 2



Referencias:

Macías, A, Quintero, M, Camacho, E, y Sánchez, J. (2009). La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Universidad Autónoma del Estado de México, México.

Anexo 3



Elaboración propia

Anexo 4

Mi mercado vs supermercado

Nombres:

Grado:

Grupo:

Fecha:

Instrucciones: en parejas comenten y analicen las ventajas y desventajas de realizar la compra de los alimentos en el mercado de su localidad y/o en un supermercado.

Llenen la siguiente tabla:

Aspecto	Mercado local	Supermercado
Accesibilidad ¿Cómo llegó a él?		
Tiempo disponible ¿Cuánto tiempo ocupó en ir y regresar?		
Productos ¿Qué productos se ofertan?		
Precios ¿Los precios están a la vista? ¿Los precios se respetan?		
Peso ¿El peso es exacto?		
Temporalidad ¿Los productos que ofertan son de temporada? ¿Los productos que ofertan son frescos?		
Variedad ¿Hay variedad en los productos que se ofertan?		
Necesidad ¿Compro sólo lo que necesito?		
Otros Anota alguna otra observación importante		

Elaboración propia

Anexo 5. Texto sobre enfermedades no transmisibles

La mayoría de los factores de riesgo que favorecen el desarrollo de las ENT son prevenibles. El tabaquismo, el alcoholismo, la alimentación poco saludable y la inactividad física son cuatro factores de riesgo que, junto con otros factores biológicos, favorecen la aparición de las ENT. Así mismo, algunos fenómenos actuales como la urbanización y la globalización han generado impactos indirectos en la salud; por ejemplo, la urbanización ha favorecido la propagación de trabajos más sedentarios, o la globalización ha favorecido al consumo de alimentos procesados con alto valor calórico.

Determinantes clave de las Enfermedades No Transmisibles

Enfermedades crónicas Enfermedades cardiovasculares (incluida la hipertensión), cánceres, diabetes y enfermedades crónico respiratorias.
Factores biológicos de riesgo Modificables: sobre peso/obesidad, hipercolesterolemia, hiperglucemia, hipertensión arterial. No modificables: edad, sexo, raza, factores genéticos.
Factores conductuales de riesgo Tabaquismo, régimen alimentario poco saludable, sedentarismo, consumo nocivo de alcohol.
Determinantes ambientales Factores sociales, económicos y políticos como los ingresos, las condiciones de vida y laborales, el medio ambiente, la educación, el acceso a los servicios de salud y a los medicamentos esenciales.
Influencias a escala mundial Globalización, urbanización, tecnología, desarrollo socio económico, migración.

Fuente: OPS, 2011

En el año 2015, el sobrepeso y la obesidad contribuyeron a cuatro millones de muertes, lo cual representó el 7.1 por ciento de la mortalidad general a nivel mundial.

Anexo 6

Entrevista

Esta entrevista es con fines educativos

Nombre del alumno:

Grado: Grupo:

Nombre del entrevistado:

Edad:

Fecha:

1.- ¿Sabe qué son las Enfermedades No Transmisibles?

Si	No
----	----

2.- ¿Padece alguna de estas enfermedades?

Diabetes	Hipertensión Arterial Sistémica	Enfermedades cardiacas	Sobre peso /obesidad
----------	---------------------------------	------------------------	----------------------

3.- ¿Lleva algún control médico?

Si	No
----	----

4.- ¿Cómo considera que es su alimentación?

Buena	Regular	Mala	No lo sé
-------	---------	------	----------

5.- ¿Hace ejercicio?

Regularmente	Dos o tres veces por semana	No hago ejercicio
--------------	-----------------------------	-------------------

6.- ¿Sabía que, mejorando su alimentación, haciendo ejercicio y llevando un control médico, puede mejorar su salud?

Si lo sabía	No lo sabía	No me interesa
-------------	-------------	----------------

Gracias por su participación.

Elaboración propia

Anexo 7

Hoja de análisis de resultados entrevista

Número de personas entrevistadas:

Rango de edad:

20 – 30 años	31 – 40 años	41 – 50 años	Más de 50 años

Gráfica

Número de personas					
30					
25					
20					
15					
10					
5					
	20 - 30	31 - 40	41 - 50	Más de 50	Rango de edad

Elaboración propia

Anexo 8

Video “ de la milpa a la mesa”

<https://www.youtube.com/watch?v=s6eFoGnChw>

Anexo 9

Dieta de la Milpa

"Alimentación Saludable y Culturalmente Apropiada"

Endulzantes originarios: Miel de maguay, miel de abeja melipona y piloncillo.

Bebidas energéticas: Aguardiente, chocolate, pozol, atole.

Bebidas tradicionales: Pulque y tequila.

Lácteos: Requesón y queso fresco.

Productos animales: Aves, conejo e insectos.

Quando se requiera, en poca cantidad, **preferir de traspatio.**

Evitar la carne roja y eliminar embutidos.

Endulzantes: Dos veces por semana o menos. **Eliminar** endulzantes artificiales, refrescos, panadería y alimentos enlatados e industrializados.

Tubérculos: Camote, yuca, chayote o chinchayote. De 2 a 4 veces por semana de acuerdo a la actividad física.

Frutos: Guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xocoostle, chirimolla, pitahaya, nance, ciruela nativa. Diario y según la actividad física, frutos completos **SIN** adición de azúcares.

Verduras y hortalizas: Calabaza, nopales, quelites, verdolagas, romeritos, hoajaontle, jitamate, tomate, chile, pimienta, chayote, chilacayota, berros, chaya, huilacoche, achiote, epazote, hongos y acuyo. Diario en la **mayor cantidad** posible o en cada comida.

Huevo, pescado y mariscos: de 3 a 4 veces por semana. **Preferir** productos de granja, pesca artesanal, ribereña local y regional.

Leguminosas: Frijol, haba y lenteja. **Semillas oleaginosas:** pepita de calabaza, chía, cacahuete y piñón. Diario. $\frac{1}{2}$ taza de leguminosas al día, ó 1 taza, si no se consume algún alimento de origen animal.

Cereales integrales: Maíz nixtamalizado y amaranto. Diario y según la actividad física, **sin** adición de azúcares, ni grasas animales.

Aceites Cardioprotectores: aguacate, aceite de oliva, de girasol, de pepita y de ajonjolí. Se recomienda **no rebasar** los $\frac{1}{2}$ de aguacate al día.

La OMS recomienda Lactancia Materna

- * **Inmediata** en la primera hora al nacer
- * **Exclusiva** hasta los 6 meses
- * **Continua** hasta los 2 años junto con alimentación complementaria

Los 4 Fantásticos:
Maíz, frijol, calabaza y chile.
Base de la milpa y de una alimentación completa.

Agua
Ejercicio físico diario
Buen humor



Imagen gráfica para orientar la "Alimentación nutritiva, suficiente y de calidad en México".
Artículo 4º Constitucional






<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa>

Anexo 10

Dieta correcta

La alimentación es uno de los factores que condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento físico e intelectual y la productividad de las personas. Se le llama alimentación correcta a la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida; es la que incluye en cada tiempo de alimentación (desayuno, comida y cena), por lo menos un alimento de cada grupo.

Dieta correcta

Completa: Debe contener todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada tiempo de alimentación, por lo menos, un alimento de cada grupo.



Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí, recomendadas para el crecimiento y desarrollo.

Higiénica: Debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas y contaminantes. Se debe tener especial cuidado en la preparación, consumo y almacenamiento de los alimentos para evitar enfermedades.



Suficiente: Que cubra las necesidades de nutrimentos de cada grupo, de acuerdo a la edad y las características de cada individuo.



Variada: Asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo. Incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Además, debe ser adecuada, es decir, acorde con la cultura y los gustos de quien la consume y se debe ajustar a los recursos económicos con los que se cuentan. No se trata de comer cualquier alimento, sino de obtener los nutrimentos que se necesitan de acuerdo a la edad, a la actividad física que se realiza, trabajo, sexo y estado de salud.

Elaboración propia

PLATO DEL BUEN COMER



El Plato del Buen Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NDM-043-SSA2-2005. (1)

El propósito fundamental de esta norma es establecer los criterios generales para la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

Características:

Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características. (*Jarra Del Buen Beber*) (*Plato del Buen Comer*)



https://image.isu.pub/150118181844-d5e6d8184f9dcf883c27309d47c68632/jpg/page_1.jpg

Anexo 12

Recomendaciones para **Población MEXICANA** CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



https://lh6.googleusercontent.com/-jqbAiNGjfmU/TWhZekuzJyI/AAAAAAAAAB6Q/Ak5OkEtlcQ0/w1200-h630-p-k-nu/jarra_del_buen_beber.jpg

Anexo 15

Lo que como vs las actividades que realizo

Nombre: _____

Instrucciones: Anota todos los alimentos que consumes en un día, incluye todas las golosinas y sus cantidades exactas.

Anota también todas las actividades que realizas, desde que te levantas hasta que te duermes.

Actividades	Alimentos/golosinas
Hora en que me levanto:	Hora en la que tomo el primer alimento:
Hora en la que me acuesto:	Hora en la que tomo el último alimento:

Elaboración propia

Anexo 17

Evaluación etapa de inicio

Temas: alimentación saludable. Enfermedades crónicas no transmisibles.

Criterio	Logro destacado (10)	Logro esperado (9)	En proceso (8 – 7)	En inicio (6-5)	Calificación
Exposición de ideas	<p>Conoce y comprende los diferentes conceptos.</p> <p>Comprende que son las enfermedades no transmisibles</p>	<p>Conoce y comprende los diferentes conceptos. Tiene dificultad para comprender que son las ENT.</p>	<p>Conoce los diferentes conceptos, pero no logra identificarlos. Identifica ciertas enfermedades</p>	<p>No conoce ni identifica los diferentes conceptos</p>	
Participación en clase	<p>Participa clara y asertivamente con bastante frecuencia</p>	<p>Participa claramente con frecuencia</p>	<p>Participa pocas veces. Sólo participa cuando se le indica</p>	<p>No participa en clase</p>	
Realización de actividades	<p>Realiza puntualmente todas las actividades solicitadas. Apoya a sus compañeros</p>	<p>Realiza puntualmente todas las actividades solicitadas</p>	<p>Realiza la mayoría de las actividades deja algunas tareas inconclusas</p>	<p>No realiza tareas</p>	
Muestra interés en los temas	<p>Escucha y participa Respeto los tiempos Realiza sus actividades ordenadamente Plantea adecuadamente sus dudas</p>	<p>Escucha y participa Respeto los tiempos Realiza sus actividades ordenadamente</p>	<p>Se distrae con frecuencia Realiza sólo algunas actividades</p>	<p>Se distrae con frecuencia No respeta los tiempos No realiza las actividades</p>	

Elaboración propia

Anexo 18

Evaluación etapa de desarrollo

Nombre:

Grado:

Grupo:

Fecha:

Temas: ventajas de la dieta mesoamericana

1. Explica brevemente ¿Qué entiendes por policultivo?
2. ¿Qué beneficios obtienes al integrar maíz, frijol y chile a tu alimentación?
3. ¿Qué nutrientes aportan a nuestro organismo los productos del policultivo?
R: Fibra, vitaminas, minerales, fitoquímicos importantes para la salud.
4. ¿Qué es la alimentación correcta?
R: A la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida; es la que incluye en cada tiempo de alimentación (desayuno, comida y cena), por lo menos un alimento de cada grupo.
5. ¿Cuáles son las características de la dieta correcta?
R. Completa, equilibrada, inocua, suficiente y variada.
6. ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y dieta?
7. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que conforman el plato del buen comer?
8. De acuerdo al esquema de la jarra del buen beber, ¿Qué cantidad de agua natural o simple, debes consumir al día?
9. Escribe un menú sencillo en el que incluyas todos los grupos de alimentos
10. Escribe tres ventajas de la dieta mesoamericana, sobre la dieta que llevas actualmente.

Elaboración propia

Anexo 19**Evaluación etapa de cierre**

Temas: clasificación de los alimentos. elaboración de platillos sencillos para llevar a la escuela.

Criterio	Logro destacado (10)	Logro esperado (9)	En proceso (8 – 7)	En inicio (6-5)	Calificación
Exposición de ideas	<p>Conoce y comprende los diferentes conceptos.</p> <p>Comprende cuáles son los diferentes grupos de alimentos.</p>	<p>Conoce y comprende los diferentes conceptos.</p> <p>Tiene dificultad para diferenciar los grupos de alimentos</p>	<p>Conoce los diferentes conceptos, pero no logra identificarlos. Identifica ciertos grupos de alimentos.</p>	<p>No conoce ni identifica los diferentes conceptos</p>	
Participación en clase	<p>Participa clara y asertivamente con bastante frecuencia</p>	<p>Participa claramente con frecuencia</p>	<p>Participa pocas veces. Sólo participa cuando se le indica</p>	<p>No participa en clase</p>	
Realización de actividades	<p>Realiza puntualmente todas las actividades solicitadas. Apoya a sus compañeros</p>	<p>Realiza puntualmente todas las actividades solicitadas</p>	<p>Realiza la mayoría de las actividades deja algunas tareas inconclusas</p>	<p>No realiza tareas</p>	
Interés	<p>Escucha y participa. Respeta los tiempos Realiza sus actividades ordenadamente Plantea adecuadamente sus dudas.</p>	<p>Escucha y participa. Respeta los tiempos Realiza sus actividades ordenadamente</p>	<p>Se distrae con frecuencia. Realiza sólo algunas actividades</p>	<p>Se distrae con frecuencia. No respeta los tiempos. No realiza las actividades</p>	
Materiales	<p>Cumple puntualmente con todo el material que se le solicita</p>	<p>Cumple con todo el material</p>	<p>Presenta material incompleto</p>	<p>No cumple con los materiales solicitados</p>	

Elaboración propia

Referencias:

Alcaldía Xochimilco (s/f). CDMX. Recuperado en: <http://www.xochimilco.cdmx.gob.mx> Consultado 04/03/21.

Almaguer, J., García, H., Vargas, V. y Padilla, M. (2020). *Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicio y buen humor. La dieta de la milpa. Modelo de alimentación saludable y culturalmente pertinente*. Secretaría de salud, Ciudad de México, México.

Atlas de Peligros y Riesgos de la Ciudad de México. (2014). Actualización de los Mapas de Riesgo, Xochimilco. Secretaría de protección civil. Recuperado en: http://www.atlas.cdmx.gob.mx/mapas/MR_Xochimilco.pdf

Bolaños, P. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*.10, 1069-1086.

Carrascosa, J. (2005). El problema de las concepciones alternativas en la actualidad (parte I). Análisis sobre las causas que la originan y/o mantienen. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*. 2 (2), 183-208.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. 2 (7). 162-167. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México (s/f). Recuperado en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09013a.html>. Consultado 18/03/21

Estudios sociodemográficos de las colonias de Xochimilco (s/f). Inteligencia comercial. Recuperado en: <https://www.marketdatamexico.com/es/Municipio-Xochimilco> Consultado 05/03/21.

Gaceta oficial de la Ciudad de México, (2018). Programa de acción climática delegación Xochimilco 2016 – 2020. Recuperado en:

http://www.data.sedema.cdmx.gob.mx/cambioclimaticocdmx/images/biblioteca_cc/PACdel_Xochimilco.pdf Consultado 11/03/21

Gaceta oficial del distrito federal, (2015). Decreto que contiene el programa delegacional de desarrollo urbano para la delegación del distrito federal en Xochimilco. 53. Recuperado en: http://www.data.seduvi.cdmx.gob.mx/portal/docs/programas/PDDU_Gacetas/2015/PDDU_XOCHIMILCO_GODF_6-MAY-05.pdf

Gardi, P., Gonzalo, L. y Medina, J. (2019). Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes. Escuela Profesional de Nutrición Humana. Tesis de Nutrición Humana. Recuperado en: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3833>

Herrera, J. (2008). La investigación cualitativa. Recuperado en: Recuperado: http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/26714/mod_resource/content/1/LA%20NVESTIGACI%C3%93N%20CUALITATIVA.pdf

Loyo, C. (2019). Autorregulación de hábitos alimenticios asociados a sobrepeso y obesidad en los adolescentes de 14 a 19 años de edad. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de medicina. Recuperado en: <http://132.248.9.195/ptd2019/agosto/0793101/Index.html>

Mazari, M y Zambrano, L. (s/f). La fauna de Xochimilco en problemas. Instituto de Ecología UNAM. Recuperado en <http://web.ecologia.unam.mx/oikos3.0/index.php/todos-los-numeros/articulos-anteriores/33-fauna-de-xochimilco>

Municipios Mx, (s/f). Todos los municipios de México. Recuperado en <http://www.municipios.mx/distrito-federal/xochimilco/> Consultado 05/03/21.

Muñoz, A. (2005). La familia como contexto de desarrollo infantil: dimensiones de análisis relevantes para la intervención educativa y social. *Portularia*, 5(2), 147-163. Recuperado en: <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/505>

Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia: colección de Filosofía de la Educación*, 19 (2), 93-110.

Pampillo, T., Arteché, N. y Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1), 99-107. Recuperado en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156131942019000100099&lng=es&tlng=pt.

Payer, M. (2005). Teoría del constructivismo social de Lev Vygotsky en comparación con la teoría Jean Piaget. *Universidad central Caracas, Venezuela*. Recuperado en: <http://www.proglocode.unam.mx/system/files/TEORIA%20DEL%20CONSTRUCTIVISMO%20SOCIAL%20DE%20LEV%20VYGOTSKY%20EN%20COMPARACION%20CON%20LA%20TEORIA%20JEAN%20PIAGET.pdf>

Pelekais, C. (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias. *Telos*, 2 (2): 347-352.

Pérez, S, Díez-Urdanivia, S. (2007). Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud pública de México*. 49 (6) Recuperado en http://scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000600012

Programa delegacional de desarrollo urbano de Xochimilco, (s/f). Recuperado en: <http://www.paot.org.mx/centro/programas/delegacion/xochimi.html#glosario>
Consultado 20/03/21.

Rivera, M. (2007). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Salud pública*. 33, (1). Recuperado en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2007.v33n1/10.1590/S0864-34662007000100015/es/>

Sanabria, T., Piñeros, K. y Herrera, Y. (2017). Ideas previas sobre los conceptos de alimentación y nutrición animal en estudiantes del grado 605 de la institución educativa distrital colegio La merced, Bogotá, Colombia. *Biografía. Escritos sobre la Biología y su Enseñanza*. ISSN 2027-1034

Sánchez, S. (2018). *Cómo trabajan los docentes con las ideas previas de los alumnos*. Universidad de Sevilla. Facultad de Ciencias de la Educación.

Santos, R. (2014). La dieta correcta y su importancia para la salud. Recuperado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=SZ4r-WYV9HY&t=18s>

S/a. (2006). Alimentación correcta en los lugares de trabajo. Recuperado en:
<https://es.scribd.com/document/354619067/Alimentacion-Correcta-Lugares-Trabajo>