



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 092 AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA (LEIP)

**PROPUESTA DE TALLER VIVENCIAL PARA MEJORAR EL RÉGIMEN
ALIMENTICIO DE LOS ALUMNOS Y DOCENTES DEL SEMINARIO**

ANNA SANDERS

LÍNEA DE FORMACIÓN:

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO QUE
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN E
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

PRESENTA:

CERVANTES SOTO VANESSA MARICELA

ASESOR:

DR. ALBERTO MONNIER TREVIÑO (+)

Ciudad de México a 10 de agosto de 2022

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primeramente a Dios por permitirme finalizar esta etapa de mi vida, la cual inició con una promesa de su parte, despertando en interés de enseñar, y educar a las personas en la palabra de Dios, incitándome a capacitarme a través de LEIP para llevar su Palabra a través de la enseñanza.

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.” Is. 41:10

Agradezco a mi madre por todo el apoyo que tuvo durante todos estos años, dándome todo lo necesario para poder concluir esta etapa de la mejor manera; y a mi padre, quien antes de partir expresó su deseo de que sus hijos llevaran un título a casa de lo que más les apasionara, sabiendo que cada uno se verá realizado en vida con las enseñanzas, valores y esfuerzo que hasta el último momento demostró.

Todo el esfuerzo y dedicación que ambos brindaron a sus hijos no ha sido en vano, aquí el primero de los tres esperados. Los amo.

Quiero agradecer a cada uno de los tutores que me brindaron sus conocimientos y sabiduría durante estos cuatro años, especialmente al Dr. Alberto Monnier, quien con dedicación, apoyo y atención me guió en el proceso de este proyecto, brindándome lo más valioso de su preparación.

Agradezco infinitamente a mi compañera Kelly Uribe y familia, quien durante cuatro años me acompañó, escuchó, orientó y ayudó en dudas y percances, mostrando su amistad y cariño a través de su tiempo y el de su valiosa familia, concluyendo juntas el proceso que iniciamos de la mano.

Finalmente quiero agradecer al Lic. Elías Mora, quien amablemente me apoyó en estos últimos momentos del proceso, atendiendo las dudas de la mejor manera posible para poder concluir esta etapa.

Gracias a cada uno por ser parte de esta meta.

ÍNDICE

Introducción.....	6
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES	
1.1. Problemas Nutrimientales en México.....	8
1.2. Programas Nutrimientales Implementados.....	12
CAPÍTULO II. REFERENTES CONCEPTUALES	
2.1. La Alimentación Mesoamericana.....	21
2.2. La Educación Tradicional Alimentaria.....	24
2.3. Influencias en las Prácticas Alimentarias.....	26
2.4. Concepciones del Aprendizaje.....	28
2.4.1. Educación Tradicional vs. Educación Constructivista.....	28
2.4.2. Las Teorías Constructivistas del Aprendizaje.....	31
2.5. Aplicación del Enfoque Constructivista.....	40
CAPÍTULO III. ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA DETECCIÓN DEL PROBLEMA.	
3.1. Metodología Cualitativa y Metodología Cuantitativa.....	43
3.2. Metodología Cualitativa a Implementar en el PDE.....	44
3.3. Instrumentos para el Diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo.....	46
CAPÍTULO IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	
4.1. Descripción de Contextos.....	54
4.1.1. Contexto Externo.....	55
4.1.2. Contexto Interno.....	58
4.2. Descripción de los Sujetos de Estudio.....	62

CAPÍTULO V. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS

5.1. Presentación del Diagnóstico.....	65
5.2. Planteamiento del Problema.....	72
5.2.1. Pregunta Problematicadora	76

CAPÍTULO VI. PROPUESTA DE TALLER VIVENCIAL

6.1. Aspectos a considerar en las Actividades del Taller.....	79
6.2. Propuesta de Actividades Recreativas para el Taller.....	81
6.3. Sesiones a desarrollar en el Taller.....	86

CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... 101

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....104

ANEXOS.....111

Lista de tablas

Tabla 1. Satisfacción, beneficios y limitaciones del programa Alimentos Escolares.....	14
Tabla 2. Satisfacción, beneficios y limitaciones del Programa Comedores Populares.....	17
Tabla 3. Sistematización de ideas previas.....	49
Tabla 4. Aspectos Generales del Seminario Anna Sanders.....	59
Tabla 5. Infraestructura del Seminario Anna Sanders.....	60
Tabla 6. Mobiliario y Equipamiento del Seminario Anna Sanders.....	61
Tabla 7. Sujetos de Estudio del Seminario Anna Sanders.....	63
Tabla 8. Definición del término alimentación y nutrición en sujetos con hijos.....	67
Tabla 9. Definición del término alimentación y nutrición en sujetos sin hijos.....	68
Tabla 10. Percepción del término Alimentación Saludable.....	69
Tabla 11. Actividades Principales del Taller Vivencial	82

Lista de Gráficas y Figuras

Gráfica 1. Distribución de desayunos en el primer trimestre del 2021.....	16
Figura 1. Metodología de la acción.....	38

Introducción

La convergencia mundial que se vive actualmente nos ha llevado a percibir el paso del tiempo de manera acelerada, orillándonos a modificar nuestro estilo y ritmo de vida en relación a las demandas de la industria, las nuevas tecnologías y el mercado consumidor, provocando cambios a los que no les damos mucha importancia como nuestros hábitos de consumo alimenticio, los cuales, van respondiendo a la demanda social de lo práctico, rápido y adictivo.

Las demandas del mercado actual nos han generado la idea de consumir alimentos “veganos”, “libres de gluten”, entre otras características, llevándonos a probar alimentos que se presentan como benéficos para el cuerpo, pero que, en su composición, contienen adictivos y químicos que simulan la consistencia y el sabor de lo que buscamos, perjudicando en sobremanera nuestra alimentación.

El cambio en la alimentación no se había considerado de importancia hasta el momento en el que comenzamos a percibir enfermedades y un peso excesivo en la población, entendiendo que los productos que la globalización nos ha traído con prácticas y técnicas de otras culturas, son aceptables si logramos controlar la cantidad de consumo y la frecuencia con la que los incorporamos en nuestra dieta.

La población mexicana siempre se ha destacado por la variedad de alimentos que conforman la dieta diaria, de la cual, se puede destacar alimentos como el maíz, el frijol, chile y demás alimentos provenientes de la milpa o la chinampa, sin embargo, hoy en día hemos caído en un exceso de productos que conforman nuestra dieta, adicionando condimentos, sales, grasas y azúcares a aquellos alimentos que de por sí solos ya eran ricos, vastos y nutritivos, perdiendo el beneficio nutricional que aportábamos a nuestro organismo.

Si gran parte de la comida mexicana rescata los alimentos naturales del campo, ¿por qué sufrimos de sobrepeso y obesidad desde temprana edad?, bueno, gran parte de la problemática se debe al acelerado estilo de vida que llevamos, el cual, se ha visto afectado por los mismos alimentos que consideramos efectivos para ahorrar tiempo y dinero, ignorando que los componentes de estos, nos hacen

obtener más carbohidratos y energía de la que consumimos al día, afectando a mediano y largo plazo, nuestra salud y la de nuestra familia.

Otro de los factores que impactan directamente en nuestro estilo de alimentación es la facilidad con la que encontramos este tipo de alimentos, los cuales, muchas veces consumimos por la presión social de los medios de comunicación, haciéndonos creer que consumir cierto tipo de marcas o alimentos, nos suben de estatus social, llevándonos a ignorar el impacto negativo de estas prácticas.

El mayor impacto de estas prácticas no es para la población adulta, sino para el grupo infantil, el cual, se ve obligado a consumir los alimentos que sus padres o tutores determinan, lo que, en ocasiones, se ve superada por las porciones que les ofrecen, haciéndolos adictos a los saborizantes y químicos de estos alimentos de comida rápida, pero también llevándolos a generar hábitos con cantidades exorbitantes para su etapa de desarrollo.

La labor de educar a la población para desarrollar una alimentación y nutrición adecuada conlleva abordar los diferentes grupos sociales, entendiendo que la población adulta es el inicio del cambio que se busca generar, proponiendo un taller vivencial que les permita percibir cómo las decisiones que toman, afectan directamente en la salud de los más jóvenes del hogar.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES

1.1 Problemas Nutrimentales en México

Hablar del panorama nutricional en México se ha vuelto una tarea sumamente complicada, en donde los alimentos y sus aportes no parecen ser suficientes para poder abordar el sinfín de situaciones que se derivan de una aceptable o deficiente dieta diaria, despertando la necesidad de indagar qué aspectos son los que impactan directamente en las decisiones alimentarias de la población, y cómo repercuten en el estilo de vida o rutina que llevan los pobladores.

La desinformación y confusión que se ha generado en torno al tema, nos ha llevado a desarrollar enfermedades y problemáticas desde temprana edad, en donde la obesidad y el sobrepeso son las principales afectaciones para la población mexicana, misma que desafortunadamente, "...ocupa el cuarto lugar de prevalencia mundial de obesidad, aproximadamente 28.1 % en niños y 29 % en niñas" (Dávila Torres, González Izquierdo, & Barrera Cruz, 2015, pág. 243)

Tratar el tema de manera tan rebuscada, ha desencadenado ideas erróneas sobre la importancia de la alimentación y la forma en que se debe balancear o consumir cada grupo de alimentos, generando otro tipo de enfermedades crónico degenerativas o cardiovasculares como la hipertensión o la diabetes en sus diferentes tipos.

Aunque parezca difícil de aceptar, debemos entender que "el sobrepeso y obesidad en México son un problema creciente, que no se estanca, y se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas de nuestro país." (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020).

México cuenta con numerosos patrones alimenticios, los cuales se van adecuando a la zona geográfica, la población, el nivel socioeconómico, y demás aspectos que son difíciles de medir o controlar si no se tiene el conocimiento adecuado, no obstante, la cultura alimentaria del país se ha ido homogeneizando con los patrones de consumo occidental, adecuando alimentos que son altos en grasas, azúcares,

sales, carbohidratos y demás sustancias que perjudican considerablemente el funcionamiento del organismo a mediano y largo plazo.

La modificación alimentaria afectó a todo el territorio mexicano, sin embargo, no todos los pobladores adaptaron su estilo de alimentación a la misma cantidad de consumo en estos productos, ya que el nivel adquisitivo y la variedad de productos, dista considerablemente entre las zonas urbanas y rurales del país, mostrando un factor primordial dentro de la problemática, en el que el estado puede considerarse como parte del problema, o de la solución según presente opciones o estrategias para mitigar el uso de estos productos con la frecuencia que hoy en día se tiene dentro de las familias mexicanas.

Así como se percibió el cambio en los patrones de alimentación, así mismo se percibió el estilo de vida que cada grupo de habitantes tenía, encontrando diferencias bastante marcadas en las dietas de la población alta, media y baja, las cuales, nos ayudan a establecer patrones del por qué se presentan o se pueden llegar a presentar cierto tipo de enfermedades en pobladores según el grupo social al que pertenecen.

Algunas de las diferencias que más prevalecen entre los grupos sociales, son la percepción que tienen sobre la cantidad y variedad de alimentos que forman parte de su dieta diaria, pues, para la clase marginada, la alimentación se basa en tortilla, frijol, verduras y frutas que ellos mismos cosechan o adquieren a bajo costo, obteniendo en la mayoría de los casos, una deficiencia en vitaminas y carbohidratos para abastecer de energía al organismo.

Para la clase media, se logró encontrar una media entre los alimentos como la tortilla, el frijol, el chile, y los productos de origen animal, siendo una dieta bastante rica y vasta, pero que, con la falta de conocimiento en educación alimentaria, se convierte en una dieta descontrolada en cantidades o preferencias de consumo diario en los alimentos, lo que, combinado con la vida sedentaria que muchos de los pobladores llevan, comienza a desarrollar problemas como el sobrepeso o la obesidad.

En la población de clase alta se pudo observar una dieta vasta y variada no sólo en los alimentos que consumen los otros dos grupos, sino que también, se combinan técnicas culinarias de cocinas extranjeras, provocando con el tiempo, excesos en los alimentos industrializados que más adelante, desarrollan un número considerable de casos con enfermedades cardiovasculares y crónico degenerativas.

Con estos ejemplos, podemos hacer referencia a lo que (Ortiz Gómez, Vázquez García, & Montes Estrada, 2005, pág. 18) nos mencionan, entendiendo que...

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.

La responsabilidad de alimentarse adecuadamente es individual, sin embargo, las opciones en el mercado repercuten considerablemente en el modo en que lo haremos, pues, si observamos con detenimiento el tipo de alimentación que se encontró en cada grupo social, podemos ver que la clase baja utiliza con mayor frecuencia los productos nacionales o propios, llevando el concepto de alimentación a una necesidad por cubrir, y no por estudiar y analizar.

Desde la perspectiva de la Dra. Shamah Levi (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020), estas diferencias sociales se pueden mitigar, ya 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.”

Se observa que la población sigue considerando los alimentos que nuestros ancestros consumían, y que si bien, es válido combinarlos con los alimentos y técnicas de la gastronomía occidental, no debemos restarle importancia a la aportación que cada alimento tiene para nuestro organismo, cuidando de balancear

o adecuar cada una de nuestras comidas, en relación a la rutina diaria, la edad, y las enfermedades o problemas que ya se tengan.

Para atender correctamente la problemática, debemos recordar la aportación de (Hernández, 2018), quien hace hincapié en el hecho de 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.

Las enfermedades que se derivan de este estilo de dietas no se pueden trabajar simplemente con un cambio en las ofertas del mercado o con la reducción de costos en los alimentos, pues el problema va mucho más allá de las propuestas alimentarias que los ciudadanos tienen dentro de su entorno.

En las familias mexicanas, es común escuchar que las comidas o platillos del día se preparan en una cantidad considerable para todos los miembros de la familia, en donde a su vez, se sirve la misma cantidad y variedad de alimentos a todos los familiares, olvidando que niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, requieren de alimentos y proporciones acordes a su etapa de desarrollo.

Modificar la idea que se tiene sobre la alimentación no sólo ayudará a prevenir las enfermedades que se derivan a través de las malas prácticas que se tienen hoy en día, pues además, se comenzará un cambio de paradigma en el que las nuevas generaciones, desarrollen "(...) 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).

En busca de generar estos cambios dentro de las familias mexicanas, se han llegado a presentar un sinnúmero de propuestas y proyectos que buscan beneficiar a las familias de bajos recursos o con opciones limitadas para variar su alimentación, los cuales, a pesar del esfuerzo que se realiza, han tenido un alcance corto debido a la falta de presupuesto, preparación o la poca respuesta que se recibe de los

ciudadanos, dejando entrever que mientras no haya educación alimentaria y compromiso por parte de la población, cualquier programa de ayuda alimentaria será insuficiente.

1.2. Programas de Alimentación y Nutrición en México

Con las diferencias socioeconómicas que hay en el país, el gobierno mexicano se ha dado a la tarea de apoyar y beneficiar a un gran número de familias a través de diversos programas que buscan mejorar la alimentación y nutrición de los ciudadanos, complementando dicha labor, con los programas y organizaciones del sector salud.

El problema de alimentación en México se ha venido presentando desde hace muchos años, por lo que los programas que se han aplicado, han ido variando y e innovando su nivel de intervención, con el objetivo de beneficiar a los ciudadanos en las diversas limitaciones que se presentan a nivel social. Muchas de las problemáticas que se presentan actualmente, son resultado del impactante cambio en la cocina mexicana, que como ya se mencionó, se ha visto afectada por los estragos de la globalización, y el agitado estilo de vida que los ciudadanos llevan hoy en día.

Cada individuo es responsable de los alimentos que consume en su día a día, y, por otro lado, el gobierno es también responsable de proporcionarle los alimentos o productos que promuevan una alimentación sana, vasta y variada, ya que, como lo menciona el 4° artículo de la constitución política, “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.” (CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, 1917)

A través de los años, se han implementado diversos programas que apoyan y benefician a las familias en términos de salud, dentro de los cuales, se rescata la alimentación y nutrición digna para las familias, de donde hoy en día, podemos destacar los siguientes programas

- **Programa Alimentos Escolares o Desayunos Escolares**
- **Programa de Comedores Populares**

- **Programa Abasto Social de Leche (Liconsa)**

Cada programa responde a una necesidad única de la población, de la misma manera, cada uno va orientado a diferentes edades o grupos sociales, estableciendo una intervención integral con todos los programas para responder y apoyar a cada ciudadano sin importar su condición social.

Programa Alimentos/Desayunos Escolares

El programa se implementó cerca del año 1887, el cual, fue aplicado con el objetivo de apoyar y solventar las necesidades de alimentación básica en los alumnos de educación básica que provenían de familias en las que la madre era el sustento primordial de la misma, pues para ese entonces, las madres laboraban jornadas sumamente extenuantes, y en ocasiones, esto limitaba el tiempo para poder enviar un almuerzo a los estudiantes.

Aunque se ha venido modificando el programa en cuestión de alimentos, cantidades y alcance, hoy en día es uno de los programas con mayor impacto social en el país, ya que se encuentra presente en los tres niveles de educación básica (preescolar, primaria y secundaria), y en casi 16 estados de la República Mexicana.

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, 2019, pág. 1)

Aunque el objetivo principal del programa es solventar la necesidad alimentaria de los estudiantes de educación básica, actualmente el programa hace la entrega de desayunos a niños menores de 5 años que no están dentro del sector escolarizado.

En los siguientes gráficos, podremos conocer aspectos básicos del programa, así como los alcances que éste ha tenido en el último año.

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

<p>Descripción</p>	<p>Realizar la entrega de raciones alimenticias que permitan mejorar la alimentación de los estudiantes de educación básica, con la cantidad y calidad nutrimental correspondiente a su etapa de desarrollo.</p>
<p>Desempeño</p>	<p>Atendiendo a las necesidades de la población con desarrollo medio, bajo y muy bajo, se realiza la entrega de almuerzos fríos a los estudiantes de educación básica (3 a 12 años), buscando complementar su alimentación diaria, con productos que mejoran la calidad nutricia de los menores.</p>
<p>Evaluación de satisfacción/beneficios</p>	<p>En el año 2018, el programa cumplió con un 95.1% de satisfacción a nivel social, pese a esto, se debe considerar que el alcance que tuvo el programa con respecto a la meta de ese año, únicamente fue del 77.5%, dejando entre ver que los ciudadanos aprueban satisfactoriamente el modelo operativo del programa.</p> <p>Con los esfuerzos realizados, el programa ha logrado disminuir en un 33.1% la ausencia de alimentos en los alumnos, beneficiando a las familias en salud, nutrición, educación y economía.</p> <p>El despertar de los padres y docentes es también uno de los beneficios que más resaltan en el programa, permitiendo que los desayunos y alimentos que se otorgan, sean llevados satisfactoriamente a los estudiantes.</p>

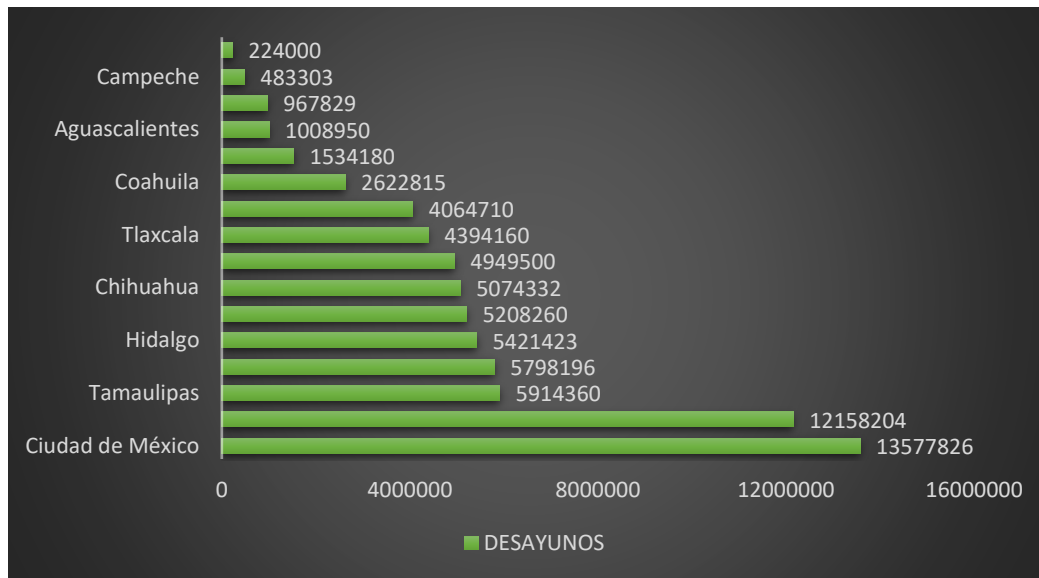
<p>Limitaciones actuales</p>	<p>Cada año se realiza una evaluación del impacto obtenido, y aun cuando se pueden observar las áreas de oportunidad para el programa, el presupuesto destinado se limita a un incremento mínimo que no permite un mayor alcance u otra variedad de alimentos para los alumnos.</p> <p>Otro punto crítico del programa, es la desinformación que hay por parte de algunas autoridades educativas, mismas que desconocen o no comprenden en su totalidad el objetivo del programa, limitándose a no participar o no seguir con el proceso para ser beneficiarios.</p>
-------------------------------------	--

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)

Como consecuencia de la pandemia generada por el virus SARS-CoV-2, las instituciones educativas tuvieron que cerrar sus puertas, estableciendo un sistema en línea o híbrido para seguir con las actividades escolares, pese a esta situación, el programa logró beneficiar a un número considerable de alumnos en el año 2021, tiempo en el que muchas instituciones, reabrieron sus puertas.

En la siguiente gráfica se puede observar el total de desayunos entregados durante el primer trimestre del 2021, misma cifra que comprende a los 16 estados en los que se aplica el programa, sin embargo, en ella podemos observar la notable diferencia que hay entre la Ciudad de México y los demás estados.

Gráfica 1. Distribución de desayunos en el primer trimestre del 2021.



Elaboración basada en el informe del. (Sistema Nacional de Información en Materia de Asistencia Social, 2021).

Programa de Comedores Populares

En la actualidad nos seguimos encontrando con una considerable cantidad de familias que sufren por la estabilidad económica, dejándolos en el punto crítico de decidir entre pagar los servicios domésticos, o el de consumir cierta cantidad y variedad de alimentos, condicionando no sólo su bienestar físico, sino el de sus hijos y familiares también.

La necesidad a la que se enfrentan este tipo de familias, los ha llevado a consumir alimentos que son de bajo costo, o que son hechos a base de masas o cereales, permitiéndoles una saciedad más rápida, pero con menos cantidad de comida, lo que, en consecuencia, desarrolla un alto porcentaje de desnutrición y anemia en los ciudadanos.

Buscando mejorar este panorama, el gobierno de la Ciudad de México, ha puesto en marcha el programa de Comedores populares o comunitarios, el cual, busca complementar o satisfacer las necesidades alimentarias de las familias, ofreciendo comidas diarias que buscan nutrir y presentar una mayor variedad en la cantidad y

tipo de alimentos que consumen los ciudadanos, mostrando a su vez, una forma de variar y utilizar lo que tiene en casa.

Aunque la labor de llevar comida a diferentes familias parece complicado y costoso, el programa brinda sus servicios por un costo de \$11.00, presentando una comida completa de 3 tiempos, beneficiando así el presupuesto económico de la familia, en donde todos logran alimentarse diariamente, sin sacrificar los aportes diarios.

Analizando las estrategias del programa, podemos ver que éste “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)

En la siguiente tabla, se podrán observar algunas características del programa descrito, conociendo el alcance de aplicación, el impacto social que tiene, y las necesidades a cubrir dentro de la estrategia establecida.

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

Descripción	Brindar a las familias mexicanas, raciones alimenticias que respondan a los criterios nutricionales del sector salud, afín de que puedan valer su derecho a la alimentación digna; beneficiando principalmente, a los sectores sociales de nivel medio, bajo y muy bajo.
Desempeño	El programa ha logrado un impacto del 13.2% en las comunidades vulnerables de la ciudad, registrando un alcance considerable de casi 18,000 personas diarias, mismas que en los últimos años, se han venido incrementando con la creación de los comedores públicos, los cuales, a diferencia de los

	populares, no consideran la cuota de recuperación en las comidas otorgadas.
<p align="center">Evaluación de satisfacción/beneficios</p>	<p>Múltiples zonas de la ciudad cuentan con más de un comedor por comunidad, beneficiando así, a un número mayor de ciudadanos, ya que, a diferencia de otros programas, cualquiera puede acceder al beneficio, siempre y cuando respete la cuota de recuperación, pues es en los sectores críticos, en donde se tiene la presencia de los comedores públicos.</p> <p>El servicio se encuentra habilitado 5 días a la semana, permitiendo que las familias mexicanas, adecuen sus presupuestos y tiempos a otras labores. El comité que atiende el programa, se encuentra constantemente en capacitaciones que promueven la educación nutricional, el manejo higiénico de los alimentos, la adquisición de alimentos de calidad, entre otros temas que impactan en el servicio final.</p>
<p align="center">Limitaciones actuales</p>	<p>Inicialmente, el programa otorgaba comidas a \$10, sin embargo, la demanda comercial en algunos productos básicos, ha desarrollado un incremento considerable en las materias primas y servicios que se contemplan para el funcionamiento adecuado de los comedores, incrementando la cuota de recuperación a \$11.00, una cifra insignificante a simple vista, pero que impacta considerablemente en las familias de recursos limitados., pues hay familias completas que dependen del servicio.</p> <p>En el año 2019, el programa sufrió un recorte en el presupuesto, limitando el alcance del mismo a otras comunidades, pues en aquel entonces, se tuvo que</p>

	decidir entre el abastecimiento de los comedores existentes, y la creación de otros.
--	--

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

Para beneficiar a un mayor número de ciudadanos, el gobierno considero la creación de comedores gratuitos, los cuales, deben cumplir con diversos criterios y normas, establecidos en (CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 2021, pág. 6), entre los cuales se encuentra el siguiente:

Artículo 19.- Los comedores públicos contribuyen a garantizar el derecho a la alimentación y nutrición de la población que viva, trabaje o transite por unidades territoriales de media, alta o muy alta marginalidad, en especial para las personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad como: niñas y niños, adolescentes, personas mayores, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, desempleadas, personas en situación de calle y en general toda aquella persona que solicite el servicio, que tenga limitado su derecho humano a la alimentación.

Con el cierre de empresas, negocios e incremento de desempleo que se está viviendo en la actualidad, el programa se encuentra en una transición considerable de sus objetivos, en donde la demanda social requiere más comedores públicos gratuitos, que populares con una cuota a cubrir, dejando un reto importante al comité administrativo del programa.

Programa Abasto Social de Leche (Liconsa)

El programa fue creado hace casi 78 años, beneficiando con leche enriquecida con vitaminas y minerales, a diversas familias en situaciones vulnerables o de estado crítico, beneficiando principalmente a los niños menores de 12 años.

En la actualidad, el programa únicamente se encuentra disponible para los siguientes grupos:

- Niños de 6 a 12 años
- Adolescentes de 13 a 15 años

- Personas con enfermedades crónicas o discapacidad
- Mujeres en estado de gestación o lactancia
- Mujeres de 45 a 59 años
- Personas mayores de 60 años

El programa es uno de los más socorridos por las familias mexicanas, ya que éstas pueden abastecerse de leche nutritiva por un bajo costo de \$5.50 el litro para la Ciudad de México, o de \$4.50 para estados de bajos recursos como Chiapas, Guerrero o Oaxaca, no obstante, los lineamientos del programa establecen que cada familia puede obtener hasta un máximo de 24 litros a la semana.

Para establecer un orden en la entrega del producto, la compañía Liconsa ha establecido un calendario y horario para cada grupo, permitiendo que todos los beneficiados puedan obtener la leche, sin complicaciones como el desabasto en los diferentes puntos de entrega.

La labor que se realiza con todos los programas logra disminuir considerablemente las tasas de desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades en la población, y, por otra parte, nos permite ver en qué situaciones hay que trabajar o innovar la intervención que se realiza, llevando el proceso a un cambio paulatino que evite modificar el régimen alimenticio de la población de manera brusca, cuidando que cada individuo comprenda y analice el por qué y para qué es mejor consumir cierto tipo de alimentos, mientras generan los conocimientos adecuados para establecer un estilo de vida adecuado a sus necesidades y posibilidades.

CAPÍTULO II. REFERENTES CONCEPTUALES

2.1. La Alimentación Mesoamericana

Una de las características más representativas del pueblo mexicano es la riqueza vegetal que tiene, la cual, no sólo se consume, sino que también se cultiva y trabaja por sus habitantes, siendo este tipo de cultivos, los alimentos principales de la dieta diaria del pueblo mexicano.

Aunque se cultivan diferentes tipos de frutas, verduras y semillas en México, los alimentos de la milpa son los que más se utilizan para combinar o realizar los platillos principales del país, motivo por el cual, nuestra gastronomía es considerada como patrimonio cultural.

“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 González, García Ramírez, Padilla, & González Ferral, s.f., pág. 11)

A pesar de que se siguen considerando los alimentos de la milpa u otro tipo de cultivos para los platillos mexicanos, muchos de ellos se han ido adicionando como complementos, en donde los alimentos y las técnicas de otras naciones han ido permeando considerablemente la cocina mexicana, desarrollando platillos que no aprovechan adecuadamente el valor nutricional de los cultivos.

Para el pueblo mexicano es difícil despegarse de los alimentos de la milpa, pues aún en nuestros días podemos ver que los cultivos como el maíz, el frijol, el chile, entre otros, son básicos para los guisos y comidas típicas del territorio, destacando la permanencia de la alimentación Mesoamericana en la demanda alimenticia de la actualidad.

Uno de los beneficios que podemos encontrar en la dieta mesoamericana, es la vasta variedad de alimentos que la conforman, pues los alimentos de la milpa, la chinampa, y los de origen animal, permiten balancear un sinfín de alimentos entre sí, aportando las vitaminas, minerales y proteínas que nuestro organismo requiere para funcionar adecuadamente. Por otro lado, también se destaca el origen de los

alimentos, pues al ser cultivados por los habitantes, carecen de químicos y sustancias que actualmente encontramos en muchos de los alimentos del mercado.

La Dieta de la Milpa

En la época prehispánica, los pobladores se alimentaban principalmente de los alimentos de la milpa, dentro de los cuales, destacaban el maíz, el frijol, la calabaza, el chile, la semillas y las plantas medicinales, los cuales, conformaban en sobremanera la dieta diaria de la población, beneficiándose principalmente por el aporte de vitaminas y minerales que los vegetales y las frutas otorgan.

Como ya se mencionó anteriormente, la dieta de la milpa se vio modificada por la presencia de los alimentos y las técnicas de otras naciones como España, llevándonos a confirmar la noción de la (Secretaria de Salud, 2021), quien menciona que...

“la dieta de la milpa tiene tres características: diversidad, adaptabilidad e integración, ya que cuenta con una gran riqueza de elementos, que se pueden adaptar de acuerdo a cada región, e integrar otros de diferentes regiones tanto del país como del mundo, siguiendo sus principios.”

Entendiendo que la dieta de la milpa está presente actualmente, podemos decir que regresar a las bases de la misma nos ayudaría a mitigar las limitaciones, enfermedades y/o complicaciones que hemos desarrollado a través de los años, pues al final del día, somos biológicamente compatibles con los alimentos de origen vegetal, y no al contrario como la industria nos ha hecho creer.

Actualmente se nos ha generado la idea de que los vegetales o las frutas no son productos suficientes para las demandas que nuestro organismo tiene, y hasta cierto punto es cierto, sin embargo, los alimentos de la milpa han demostrado que son capaces de solventar cada una de las demandas que nuestro cuerpo tiene, aportando todos los nutrientes si sabemos cómo combinarlos o complementarlos entre sí.

Podemos entender que la milpa nos da múltiples opciones para alimentarnos de una manera más natural y adecuada, proporcionándonos beneficios como:

- Alimentos vastos que cambian conforme la temporada, proporcionando variedad a la dieta diaria.
- La preservación cultural de la cocina mexicana.
- Una alimentación natural, libre de químicos.
- Un aporte mínimo de grasas.
- Un consumo local que beneficia a los pobladores y sembradores.

Es necesario recordar que la alimentación mesoamericana no se basa solo en los alimentos de la milpa, que, si bien son los más presentes en los platillos mexicanos, encontramos también productos que provienen de otro tipo de cultivos como la chinampa, aportando alimentos naturales y variados que podemos combinar para fortalecer el aporte nutricional de cada comida.

La Dieta de la Chinampa

Aunque la chinampa fue una de las técnicas que se venían practicando desde años atrás, no fue hasta el año de 1519 que se popularizó cerca de las zonas de Texcoco y Xochimilco, beneficiando en sobremanera a los pobladores de la zona con una amplia variedad de plantas, hortalizas, frutas y flores, las cuales, hasta al día de hoy, son consideradas como patrimonio de la Humanidad.

La chinampa "...es un sistema artificial de cultivo, construido en zonas donde el agua es el principal recurso natural presente en el medio. Se construyen con el fin de cultivar plantas, verduras y hortalizas para el autoconsumo y mercado local" (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2018).

Aunque el campo de cultivo es bastante amplio y rico, no es posible cultivar muchos alimentos de tierra como la milpa, ya que esta técnica es artificial, por lo que busca aprovechar los espacios pantanosos, las orillas de lago, ríos o lugares donde corre agua constantemente, permitiendo que los cultivos se rieguen adecuadamente para su crecimiento.

Aunque la técnica parece inestable a simple vista, los agricultores han llegado a fortalecer los cultivos con la presencia de ahuejotes, unos árboles fuertes, de gran tamaño y con raíces fuertes que ayudan a estabilizar los cultivos por debajo de la

tierra, permitiendo el paso del agua, pero sin comprometer el proceso de las siembras.

A pesar de esto, la chinampa ha sido reconocida por la aportación que nos da de alimentos como las hortalizas, verduras y plantas de estilo invernadero, aportando una gran variedad de alimentos y flores al territorio.

Con la llegada de la chinampa, llegaron muchos alimentos y hortalizas como la papa, el quelite, la espinaca, la lechuga y demás productos que fortalecieron los platillos mexicanos, aportando otro tipo de sabores, texturas, nutrimentos, y, por consiguiente, mayor cantidad de opciones para los pobladores.

La chinampa trajo consigo un cambio considerable en la alimentación de los mexicanos, ya que muchos de los alimentos como las hortalizas, son hipocalóricas, beneficiando al cuerpo con nutrimentos necesarios para las actividades diarias, pero sin sobrepasar la cantidad calórica, evitando en sobremanera los problemas como la obesidad o el sobrepeso.

En México existen diversas opciones para mantener un estilo de alimentación adecuado, sin embargo, muchas de las creencias culturales nos han llevado a modificar nuestra alimentación a una alta cantidad de comidas que, si bien cuentan con muchos de los productos de la milpa y la chinampa, las técnicas con las que cocinamos o complementamos estos alimentos son altas en grasas, azúcares, sales, y demás químicos que no percibimos, generándonos una idea errónea de que nos alimentamos saludablemente.

2.2. La Educación Alimentaria Tradicional

Cuando hablamos de educación alimentaria, podemos pensar en las técnicas y formas adecuadas de alimentarnos, y si bien en México se llegan a tocar estos temas desde temprana edad, poco se hace por profundizar las ideas y dudas que surgen sobre el tema, llevándonos a creer que comer saludable o adecuadamente, significa consumir verduras, frutas y porciones pequeñas para no sobrepasar las calorías diarias.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la alimentación es un proceso en el que influyen múltiples aspectos, entre los cuales, resaltan las ideologías culturales y sociales, mismas que nos han hecho pensar que la alimentación balanceada es cara, difícil y poco apetecible, términos que como se puede ver, están bastante alejados de la realidad.

Para muchos la alimentación balanceada o saludable es sinónimo de verduras, frutas y líquidos, dejando de lado la importancia y el valor que tienen los alimentos de origen animal y las semillas en la alimentación, en donde se nos ha generado la idea de que los alimentos de origen animal son malos y con altas cantidades de carbohidratos y grasas.

A pesar de que los alimentos de origen animal tienen una mayor cantidad de carbohidratos, grasas y sales en su composición, su aporte nutrimental es bastante importante para el organismo, pues en estos alimentos, podemos encontrar una cantidad considerable de energía para realizar nuestra rutina diaria, sin embargo, es importante que tengamos la educación necesaria para saber cómo complementar las comidas con estos alimentos, cuidando de consumir solo la cantidad adecuada para nuestro estilo de vida y etapa de desarrollo, evitando reservas calóricas que a la larga desarrollan el sobrepeso y la obesidad.

Aun cuando conocemos las bases sobre la alimentación adecuada, podemos ver que las costumbres y tradiciones están sobre la salud de los ciudadanos, por lo que, debemos modificar la concepción que se tiene sobre el tema en los ciudadanos, ya que como menciona (Ernesto Elías, 2015, pág. 162):

Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos

Para lograr un cambio en la percepción de los ciudadanos, es necesario que los llevemos a desaprender aquello que consideran correcto o parte de su rutina,

estableciendo los conceptos y medios necesarios para que puedan adecuar su estilo de vida y áreas de oportunidad a la mejora alimentaria que requiere cada familia.

Llevar a las familias a un cambio alimenticio no solo representa el cambio de alimentos en la mesa, ya que las prácticas sociales que hoy en día se realizan, se ven influenciadas por la demanda del mercado consumidor, el cual, cambia e innova sus intereses constantemente, estableciendo hábitos poco saludables, pero que a la vez son intermitentes en la vida de los ciudadanos.

2.3. Influencias en las Prácticas Alimentarias

La alimentación es un proceso que siempre será influenciado por diversos aspectos como las prácticas sociales, las creencias, los alimentos de la zona, o bien, por las necesidades de algún familiar, lo cual, hace creer que es difícil modificar el régimen alimenticio, pues en la mayoría de las familias mexicanas los alimentos que se sirven son en cantidad y variedad similar para cada miembro, ignorando las necesidades individuales de cada uno.

Aun cuando la comida mexicana ha logrado mantener su esencia a través de los años, la presencia de alimentos precocidos, condimentados, de comida rápida y demás opciones que hoy en día podemos encontrar en el mercado, han permeado en la concepción de lo que es el proceso de alimentación, pues como podemos observar, anteriormente los pobladores consumían alimentos naturales y del campo, permitiendo un estilo de vida más saludable y variado, algo que hoy en día se ha perdido, pues la alimentación se ve más como una necesidad a cubrir, y no como el proceso que nos lleva a mantener un estilo de vida digno y adecuado.

Los cambios tan dinámicos que se han tenido en las prácticas alimenticias no son procesos que se hayan desarrollado de la noche a la mañana, pues la globalización ha logrado abarcar un campo muy significativo en la mente de la población, haciéndoles creer que los alimentos pueden establecer un estatus social, o una mejora considerable en el estilo de vida, desarrollando la necesidad de consumir

alimentos que poco aportan al organismo, por el simple hecho de ser aceptados socialmente.

La Globalización en las Prácticas Alimenticias

La globalización es un proceso que ha logrado unir culturas, gastronomía y demás prácticas sociales que benefician la diversidad en el mundo, sin embargo, también nos ha llevado a consumir y conseguir alimentos provenientes de otras culturas, permitiendo que podamos conocer técnicas culinarias y procesos de cocción que varían y expanden las opciones alimenticias de nuestro día a día.

Esta variedad de alimentos o platillos que la globalización trajo consigo, nos ha permitido adecuar nuestro estilo de vida a las opciones que tenemos en el mercado, beneficiando a las familias con alimentos de bajo costo o que se pueden manipular fácilmente, evitando la monotonía en la alimentación diaria.

Aun cuando contamos con esta variedad de opciones en el mercado, la sociedad se ha dado a la tarea de enaltecer los alimentos que se presentan como “veganos”, “libre de gluten” o “naturales”, evidenciando la falta de educación nutricional que tiene, la cual, se deja llevar por las etiquetas de los alimentos, y no por los componentes o el aporte nutricional de cada alimento.

Prestar poca atención a los componentes de lo que se nos ofrece en el mercado nos ha llevado a consumir los alimentos industrializados con químicos y sustancias adictivas, olvidando que los agricultores del país se ven segregados dentro del campo comercial, llevando los alimentos de origen natural a un incremento en precio, desarrollando así, la idea de que una dieta saludable es cara y poco aceptable para las familias de escasos recursos.

Las ideas que se generan a través de estas situaciones son las que debemos comenzar a cambiar, presentando opciones y medios de beneficiar no solo al campo comercial, sino también al poder adquisitivo que se puede alcanzar cuando se consume de manera local, generando un cambio de paradigma en el que los ciudadanos conozcan los beneficios y los momentos adecuados para comprar alimentos en comercios locales o de cadena.

2.4. Concepciones del Aprendizaje

A través de los años, se nos ha mencionado que el ser humano nunca deja de aprender, y que los medios por los cuales puede formalizar aprendizajes, difieren entre el contexto, el tema, y las estrategias aplicadas, dentro de las cuales, muchas veces prevalece la memorización y la repetición, olvidando que los verdaderos aprendizajes se forman cuando se aplica el conocimiento generado, y no sólo con la repetición de conceptos o pasos guiados.

En México se ha popularizado la educación de estilo tradicional, la cual, rescata estas estrategias en las que se nos hace repetir una y otra vez los conceptos o las ideas clave de un tema, olvidando que sin explicación es poco probable que se puedan aplicar de manera adecuada en la vida diaria. La educación alimentaria ha llegado a sufrir los estragos de estas prácticas poco adecuadas, pues de ahí, es donde se ha generado la idea de que las verduras y las frutas son la única opción saludable entre los grupos alimenticios, dejando de lado el aporte que los cereales, semillas, las carnes y los productos de origen animal aportan a nuestro cuerpo.

Al ver que las prácticas tradicionales no son funcionales en la época actual, se han llegado a modificar las prácticas educativas en diversos ámbitos, buscando generar aprendizajes formales y prácticos que nos permitan aplicar los conocimientos adquiridos en las diferentes situaciones que se presentan día con día, construyendo el aprendizaje bajo experiencias y percepciones personales de cada individuo.

2.4.1. Educación Tradicional vs. Educación Constructivista

Enfoque Tradicional

El ser humano aprende en todo momento, por lo que el proceso de enseñanza-aprendizaje se encuentra presente en cada situación de la vida diaria, sin embargo, son en estos momentos en donde podemos darnos cuenta de la calidad del aprendizaje que se ha generado, evidenciando si la teoría puede aplicarse a la práctica de manera autónoma, o si sólo se maneja la información de manera mecanizada y sin un análisis previo a la aplicación.

La educación tradicional es concebida como el enfoque en el que los docentes o tutores son la base del cimiento, quienes pueden y tienen derecho a cuestionar y presentar sus puntos de vista sobre algún tema, dejando que el alumno sea solo un receptor de todo lo que se presenta en el aula, por lo que es difícil trabajar el análisis, la reflexión y la duda dentro del aula.

El estilo tradicional ha estado presente desde hace varios años, y la forma en que se trabaja no ha sido pensada al azar, pues para el sector político es de suma importancia generar ciudadanos obedientes y capaces de seguir instrucciones, haciendo del enfoque tradicional, el más adecuado para acostumbrar a la población a un control constante y generado por ellos mismos.

El control que se busca generar en el individuo nos ha llevado a ser dependientes de las decisiones que debemos tomar para solucionar alguna problemática, evitando que los conocimientos que tenemos sean analizados o practicados en situaciones diferentes a las que ubicamos, por lo que el aprendizaje no es dinámico ni constante, sino que se lleva a un ritmo establecido por el docente, olvidando que “...aprender significa comprender y para ello es condición indispensable tener en cuenta lo que el alumno ya sabe sobre aquello que se le quiere enseñar.” (Marco Teórico y Teorías del Aprendizaje, 2019, pág. 9).

Se entiende que el método tradicional ha afectado la forma en que se percibe la educación alimentaria, en donde se nos han presentado los conceptos de manera abstracta, olvidando que el contenido de estas situaciones, deben centrarse en las necesidades del estudiante y bajo las estrategias adecuadas para su comprensión y manejo adecuado, algo que por el contrario, el enfoque constructivista nos permite manejar, presentando los contenidos adecuados a los alumnos mientras utilizamos las situaciones conocidas por ellos para expresar en mejor manera el objetivo al que se busca llegar, permitiendo que un futuro, puedan utilizar su conocimiento en situaciones diferentes a las que se les presentó el contenido inicial.

Enfoque Constructivista

Para el siglo XVIII, ya se venían presentando diferencias marcadas entre el esquema tradicional y lo que hoy en día conocemos como el constructivista, pues para muchos, el enfoque tradicional no permitía un aprendizaje significativo en los alumnos, sino que, por el contrario, solo mostraba un contenido vacío y que no podía aplicarse en la vida diaria, comenzando a presentar la idea de un aprendizaje construido de manera autónoma y bajo las experiencias del individuo.

Como su nombre lo indica, el aprendizaje constructivista permite construir el aprendizaje a un ritmo propio, y bajo las ideas que cada individuo trae consigo, permitiendo que el aprendizaje sea dinámico y complementario entre los aprendices, en donde el tutor ya no es el único con información válida, sino que también, pasa a ser un mediador entre el objetivo de la estrategia, y el conocimiento previo que se tiene sobre el tema general, por lo que “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, pág. 2)

En el ámbito académico es común pretender que los alumnos deben estar sujetos a los medios y formas en que presentamos la información, olvidando que aun cuando el contexto sea igual para todos, la percepción y el entendimiento que se tiene del contenido es propia e individual, pues, “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 González-Tejero & Pons Parra, 2011, pág. 6).

El constructivismo rescata al alumno como parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que conocer las experiencias y los conocimientos previos que maneja es importante para proceder a modificar los aprendizajes, o generar nuevos, puesto que ““(...) el aprendizaje ocurre en la experiencia (...)””. (Ordóñez, 2006, p. 22, citado en (Salazar, 2013, pág. 9)), sin embargo, existen muchas teorías que rescatan diversos puntos clave del aprendizaje, en donde a veces se considera al

contexto, en otras la interacción, o demás situaciones presenten durante el aprendizaje práctico.

2.4.2. Teorías Constructivistas del Aprendizaje

La construcción del aprendizaje se presenta cuando asimilamos y acomodamos los conocimientos previos con la información que se nos presenta en el momento, en donde logramos ubicar el por qué y para qué de los procesos que nos llevan al objetivo deseado, para lo cual, exponemos ideales formados a través de la interacción social, o del desarrollo cognitivo al que estamos expuestos.

Teoría Psicogenética de Piaget

La transición entre el enfoque tradicional y el constructivista llevó a considerar los aspectos que condicionaban el tipo de aprendizaje que podemos crear de manera autónoma, dentro de los cuales, destacaban el contexto, el ambiente y la interacción social, sin embargo, Jean Piaget fue uno de los autores que postuló la teoría desde el proceso epistemológico del aprendizaje, en donde nos menciona que el aprendizaje se va formando mediante la experiencia y la interacción con el entorno, más no con imitar a los individuos que nos rodean .

Para Piaget el conocimiento no es algo absoluto, pues cada individuo concibe la realidad de manera única, estableciendo diferentes parámetros que definirán el tipo de conocimiento y la relevancia del mismo para poder ser aplicado, por lo que el proceso es dinámico y se puede modificar paulatinamente, permitiendo que el individuo haga adecuaciones simultáneas entre lo que conoce, lo que maneja, y lo que percibe, entrando en un proceso de asimilación constante que formaliza aprendizajes en todo momento.

Cada que interactuamos con el entorno, entramos en 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-Zambrano, Bravo-Cedeño, & Loor-Rivadeneira, 2016, pág. 130).

La reestructuración a la que nos enfrentamos cada que interactuamos con el mundo, es la que se busca generar con los sujetos de estudio, complementando los conocimientos que ya tienen sobre la alimentación, la nutrición, y la forma en que se pueden modificar los hábitos alimenticios, llevándolos a concebir un modelo en el que sean capaces de complementar los alimentos a los que tienen acceso, con las opciones que el mercado ofrece, y que de igual forma, les pueden aportar algún beneficio nutrimental.

Piaget nos menciona que la realidad de cada individuo es diferente, por lo que es imposible generar un estilo de alimentación único para las familias con las que se trabajará, pues hay aspectos como la economía, las enfermedades, la cantidad de miembros, y demás puntos que determinan qué se consume en la familia, con qué frecuencia, y en qué cantidad, dándonos de esta forma, la oportunidad de educar a los padres de familia con opciones a su alcance, pero que impactan favorablemente en su estilo de vida.

Actualmente la rutina diaria parece no detenerse, y en su lugar, se van acumulando actividades que demandan mucho más tiempo, esfuerzo y atención para llevarlas a cabo, dejándonos con poco tiempo para ser conscientes de lo que consumimos y de lo que brindamos a nuestras familias, desarrollando hábitos en los que la comida rápida o industrializada parece ser la mejor opción para cubrir una necesidad a la que no le damos mayor importancia.

Los mexicanos somos reconocidos por el celo cultural que pregonamos, en donde la comida, los rituales y las creencias llegan a ser bastante marcadas en nuestra forma de ser, no obstante, estas ideas nos han llevado a generar hábitos alimenticios deficientes, en donde creemos que consumir los antojitos mexicanos, los guisos y demás alimentos del país, es mucho más benéfico que analizar qué contienen y qué tanto aportan a nuestro organismo.

El acervo cultural al que se hace referencia, nos presenta patrones alimenticios que se han seguido a lo largo de generaciones, en donde la preparación, la cantidad y los insumos para ciertos platillos, han establecido prácticas que se fusionan con las demandas actuales, y por consiguiente, llevan a las familias a un consumo excesivo,

alto en grasas, azúcares y sales, que más allá de preocuparlos, los motiva a seguir estas prácticas, creyendo que rescatan las tradiciones y costumbres familiares.

La teoría Piagetiana nos presenta 4 estadios de conocimiento, mismos que exponen el nivel de comprensión y análisis que cada individuo es capaz de manejar durante su desarrollo, los cuales son conocidos como:

- **Sensorio –Motora** (0-2 años). Etapa en la que logra generar aprendizajes mediante los sentidos, la interacción con el entorno y los sujetos cercanos.
- **Pre-operacional** (2-7 años). Dentro de esta etapa, logra comunicarse de manera oral, verbal y escrita, ampliando su vocabulario para poder interpretar las situaciones que se le presentan.
- **Operaciones concretas** (7-12 años). En esta etapa, el infante logra asimilar las situaciones de manera literal, por lo que la interpretación y el análisis es un proceso constante en el que almacena lo nuevo para complementar las nociones que ya maneja.
- **Operaciones formales** (12 años- adultez). A partir de este momento, el individuo es capaz de desarrollar un pensamiento lógico y deductivo, el cual, logra aplicar de manera autónoma para generar aprendizajes más completos o experiencias que le ayudan a comprobar las ideas que ha mantenido durante las etapas pasadas.

Tratar el tema de la alimentación a temprana edad parece ser una de las mejores estrategias para poder mitigar las enfermedades que se presentan hoy en día en la población mexicana, sin embargo, debemos atender el hecho de que los infantes muchas veces no son los que establecen el tipo de alimentación que tendrán, pues para ello, los padres o tutores son los que deciden qué alimentos conforman la dieta de todos los miembros de la familia, por lo que educar a los padres de familia, es un esfuerzo que debemos atender con urgencia.

Como se observa en las etapas de desarrollo, los niños son capaces de establecer hábitos y aprendizajes con facilidad, pues al absorber información de diferentes medios, es posible adecuar un conocimiento correcto y sólido que le servirá para aplicar a lo largo de su vida, algo que con los adultos es mucho más difícil, pues ya

vienen codificados con ideas, experiencias y concepciones que los han llevado a generar prácticas en automático, por lo que modificar estas secuencias significa abordar el tema desde las nociones que ya manejan para poder mostrarles otro panorama al que puedan ir adecuando sus recursos, pues como dicen (Arias Arroyo, MerinoZurita, & Peralvo Arequipa, 2017, pág. 836).

(...) 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.

Reeducar a un grupo adulto parece ser una tarea complicada, y por consiguiente, debemos establecer contenidos y estrategias que lleven a los sujetos a un proceso de autorregulación en el que contrasten los conocimientos que tienen, contra lo que se les está presentando, equilibrando en qué situaciones parece mejor opción atender lo que han venido practicando, y cuándo es más sabio aplicar la nueva información, recordando en todo momento, que no sólo su estilo de vida es el que está siendo afectado por las decisiones que toman en términos de alimentación.

Para Piaget el aprendizaje se da en cualquier momento y bajo cualquier situación, por lo que incluso un adulto es capaz de procesar la información bajo 4 principios de desarrollo, los cuales ha determinado como:

- **Organización:** Durante este proceso, el individuo va asimilando el modo en que se le presentan las situaciones, generando el aprendizaje mediante la reacción, el efecto que se obtiene, y los medios que ha utilizado para comprenderlo.
- **Adaptación:** Para reconocer el tipo de suceso que estamos presenciando, debemos adaptarnos al contexto estructurando nuestros conocimientos previos, buscando la forma más adecuada de reaccionar ante la situación.
- **Asimilación:** Cuando hemos ubicado las situaciones que estamos viviendo, es necesario que analicemos la forma en que responderemos, entrando en

el proceso de asimilación para adecuar el esquema que manejamos, complementando nuestro conocimiento con lo que se nos está presentando por primera vez.

- **Acomodación:** Una vez que hemos asimilado lo que pasa a nuestro alrededor y la forma en que accionaremos, llegamos a reestructurar nuestro conocimiento a través del análisis de información, desechando lo que ya conocemos, y acomodando los nuevos resultados a la concepción general.

Podemos darnos cuenta de que la comprensión y el aprendizaje que se genera en situaciones similares dista entre individuos, por lo que el proceso cognitivo al que buscamos llegar, nos puede desencadenar resultados diferentes y únicos de cada familia, presentando nuevos retos y necesidades a cubrir con la intervención.

El proceso que se quiere generar en los padres de familia será escalonado, pues las modificaciones y reestructuraciones cognitivas que se esperan, se encuentran arraigadas y formalizadas en la etapa adulta, llevando a la resistencia los cambios y/o modificaciones que se intentan establecer, los cuales impactan directamente en el estilo de vida que los jóvenes y niños llevan hoy en día.

Al trabajar con un grupo complicado, es necesario atender las bases que Solís (2000), citado en (Arias Arroyo, MerinoZurita, & Peralvo Arequipa, 2017, págs. 839-340) rescata sobre la teoría constructivista, en donde expresa la necesidad de intervenir considerando que ...

1. 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.
2. Cada contenido, debe ser entendido como un medio y/o instrumento para poder fortalecer el desarrollo propio del individuo.
3. El descubrimiento es el principio básico de la teoría piagetiana, el cual, busca conocer el proceso que conlleva la formulación del conocimiento.
4. El aprendizaje es un proceso único e individual.

5. Cada aprendizaje, se encontrará basado en el nivel de desarrollo del individuo, por lo que, en ningún momento, debemos buscar o esperar el aprendizaje general del concepto.
6. El aprendizaje es visto como un proceso de reorganización, en el que influyen tanto los nuevos preceptos, como la experiencia previa del individuo.
7. Para poder llevar a cabo el desarrollo del aprendizaje, es necesario que el individuo tenga momentos de conflicto cognitivo.
8. La interacción social, ayuda al desarrollo cognitivo del individuo.
9. 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.
10. La cooperación, colaboración e intercambio de puntos de vista, ayudan a generar el conocimiento aprendizaje interactivo, a través de experiencias propias y únicas para cada individuo.

La transición que se busca generar permite que los padres de familia analicen lo que deberían saber, aplicar y comprender, contra lo que hoy en día practican y consideran adecuado para su estilo de vida, estableciendo un equilibrio entre las necesidades, las áreas de oportunidad que se tiene con el grupo, y las opciones a las que pueden acceder para beneficiar a su familia con los contenidos expuestos.

Teoría Sociocultural de Vygotsky

Piaget es uno de los autores que rescata el constructivismo desde la interacción con el entorno, en donde no acepta que el conocimiento pueda ser innato, sino que, por el contrario, este se da a través de la experiencia misma, un aspecto que Lev Vygotsky acepta, pero que complementa tomando la interacción social como algo relevante para el proceso de aprendizaje, explicando que cualquier tipo de interacción promueve el desarrollo cognitivo de los individuos.

En otras palabras, podemos decir que, para Vygotsky, "(...) 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" (Rafael Linares, 2007, pág. 20).

Podemos darnos cuenta que el ser humano es capaz de generar aprendizajes desde cualquier lugar y en cualquier situación, reacondicionando sus áreas de conocimiento con los aportes que el entorno y la sociedad le pueden aportar, permitiendo que experimente y solidifique sus hipótesis mientras refuerza otras nociones que ya maneja de manera independiente.

Reconocer el papel de la interacción social en el aprendizaje nos ayuda a comprender por qué o debido a qué se manejan ciertas ideas sobre la alimentación y la nutrición, y, por consiguiente, podemos llegar a entender por qué se han desarrollado malos hábitos en las familias mexicanas, desarrollando desde este punto, las estrategias que se pueden aplicar para mejorar el estilo de vida de los sujetos con los que se trabajara.

La teoría de Vygotsky es fundamental para poder trabajar con la comunidad de estudio, ya que la alimentación es un tema social definido por creencias, costumbres, ubicación y demandas del mercado, así mismo, la nutrición no es un tema que tenemos en cuenta cuando nos alimentamos, pues, aunque es una necesidad vital para el organismo, la idea de nutrirnos adecuadamente no está considerada como prioridad para el ser humano, sino como un lujo que podemos otorgar a nuestra familia.

Vygotsky considera que el pensamiento o las ideas que genera un individuo son fundamentales para el desarrollo social, por lo que las ideas que definen el estilo de alimentación de una sociedad son símbolos y medios que nos ayudarán a comprender mejor cómo se han llegado a los hábitos actuales, puesto que, “en un momento determinado estas líneas se encuentran y entonces el pensamiento se torna verbal y el lenguaje racional.” (Carrera & Mazzarella, 2001, pág. 42).

Para Vygotsky, el lenguaje es una manera directa de conectar y comprender a la sociedad, por lo que rescata otros dos conceptos que ayudan a decodificar los mensajes que una sociedad o grupo de personas expresan ante las diversas situaciones del día a día, presentándolos como:

- **Herramientas:** Son conocidas como los conductos bajo lo que accionamos en una situación determinada, especificando el modo en que responderemos para llegar al objetivo deseado en el momento.
- **Signos:** Ayudan a regular el comportamiento de una persona, señalando la forma de organización que maneja ante una situación.

Las herramientas y los signos permiten que el aprendizaje se conforme en un nuevo nivel, por lo que se emplean funciones psicológicas superiores que van ensanchando nuestra capacidad de retención y asimilación, fortaleciendo el aprendizaje desde los signos que ya manejamos, hacia un nuevo concepto por dominar.

En la Figura 1 podemos apreciar un ejemplo de cómo se unen estos conceptos para accionar ante una situación

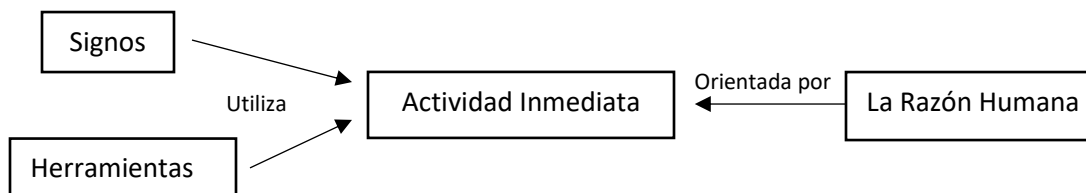


Figura 1. Metodología de la acción *Figura basada de (Vygotsky, 1978)*

Para el ser humano “un principio básico en sus ideas al respecto sugiere que el signo mediatiza la relación del ser humano con otro y la relación del ser humano consigo mismo.” (Vergel Causado, 2014, pág. 66).

El proceso de aprendizaje se deriva en diferentes niveles, los cuales, determinan el modo en que concebimos el concepto en cuestión, y la forma en que lo vamos a aplicar. Para comprender cada uno de los niveles, Vygotsky los identifica como:

- **El nivel evolutivo real** (proceso intrapsicológico): Se encuentra determinado por el tipo de actividades que el individuo es capaz de realizar de manera independiente, por lo que no requiere de supervisión y/o ayuda de terceros para aplicar el conocimiento.
- **El nivel de desarrollo potencial** (proceso interpsicológico): El segundo nivel responde a los aprendizajes que se encuentran en proceso de evolucionar,

por lo que un es necesario la ayuda o guía de terceras personas para llevar a cabo alguna aplicación del conocimiento.

Con lo anterior podemos entender que la alimentación es un proceso que iniciamos en el nivel de desarrollo potencial, en el cual, consumimos los alimentos o platillos que se nos presentan a la mesa, pero ignoramos en su totalidad los aportes nutrimentales y/o afecciones que estos pueden ocasionar en un futuro, comenzando desde este punto, la necesidad de educar a la población en materia de salud alimentaria.

Al educar adecuadamente a una población sobre los temas de alimentación y nutrición, podemos esperar que estos sean capaces de establecer un régimen adecuado para su estilo de vida, su nivel socioeconómico, y su familia, fortaleciendo a su vez, las ideas que sus hijos practicarán más adelante, en donde las enfermedades y/o complicaciones por una alimentación descuidada, sesgan considerablemente.

El proceso que se deriva entre cada uno de los niveles, es conocido como **La Zona de Desarrollo Próximo**, la cual, reconocen como (...) lo que el estudiante puede hacer hoy con la ayuda de otro estudiante o profesor, mañana podrá hacerlo por sí solo. (González López, Rodríguez Matos, & Hernández García, 2011, pág. 534)

Por tal motivo, se entiende que, 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. (González López, Rodríguez Matos, & Hernández García, 2011, pág. 533)

Al trabajar con adultos, se puede decir que la zona de desarrollo próximo será aquella que los adultos mismos arrojen en la práctica, en la cual, se podrá observar la manera en que van percibiendo cada uno de los contenidos expuestos, modificando o complementando la intervención con las medidas necesarias para forjar un conocimiento sólido, verás y útil a la vida diaria.

De la misma manera, la intervención deberá responder a lo que (Zarate, 2009, pág. 6)nos menciona, pues rescata un punto clave de la teoría socio-cultural, en el que...

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.

El proceso de aprendizaje se formaliza desde la niñez, por lo que trabajar adecuadamente con los padres de familia sobre alimentación y nutrición, nos ayudará a que las niñas, niños y adolescentes puedan ir generando conocimientos acertados sobre el tema, en donde a su vez, comienzan a alimentarse bajo un régimen adecuado y consiente para su nivel de desarrollo, evitando paulatinamente la presencia de enfermedades y/o complicaciones en la vida adulta.

Para Vygotsky la cultura e historia de un individuo es parte fundamental de su aprendizaje, pues esta es la que determina el estilo de vida, los ideales y concepciones que manejará sobre diferentes temas, llevándonos a hacer uso de esas ideas para poder moldear o modificar los conocimientos actuales, preservando la identidad y cultura del sujeto, mientras genera hábitos benéficos y adecuados para su familia.

La teoría constructivista rescata conceptos que nos permite aplicar una intervención desde la realidad de los sujetos, comprendiendo a detalle qué aspectos influyen en el estilo de alimentación que llevan, qué aspectos les impiden modificar sus hábitos actuales y qué nivel de importancia le otorgan a la alimentación y nutrición.

2.5. Aplicación del Enfoque Constructivista

El constructivismo no maneja el aprendizaje como algo memorizado, sino como la autonomía de poner en práctica todos los conceptos e ideas que hemos ido generando dentro de un entorno o con terceras personas, estableciendo una

integración conceptual de todo aquello que se nos muestra, en donde asimilamos y acomodamos la información necesaria para complementar un aprendizaje previo.

Al utilizar este enfoque, se puede conocer la realidad de la comunidad desde las problemáticas y áreas de oportunidad de la misma, ubicando qué tipo de estrategias y recursos son necesarios para poder generar el cambio esperado, en donde la comunidad sea consciente de sus hábitos alimenticios, de los cambios que pueden realizar en sus compras, y las diversas maneras en que pueden combinar los alimentos para evitar la monotonía, mientras consumen los nutrientes necesarios a su etapa de desarrollo.

Se entiende que cada adulto o familia representada cuenta con dificultades propias, por lo que conocer la realidad de cada integrante es primordial para abordar diversos puntos que desencadenan la problemática general, interviniendo no sólo en las limitaciones de una familia, sino también, presentando estrategias que permitan prevenir situaciones similares en las demás familias representadas.

La sociedad es dinámica, por ende, las preconcepciones que vamos generando lo son también, estableciendo nuevos puntos de vista sobre los temas de interés social, dentro de los cuales, la alimentación ha ido perdiendo interés, pues para la sociedad este concepto se limita únicamente a la acción de ingerir alimentos en un horario determinado, creando nuevas ideas como que sólo es necesario cuando el organismo lo pide, y se puede manejar con cualquier alimento a la mano.

Con situaciones como estas, podemos darnos cuenta de 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, pág. 8).

Esta modificación constante de ideas nos ayuda a ver el dinamismo social que existe, en donde (Delval, 2001, pág. 358), nos menciona 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.

La realidad de cada individuo es única, aun cuando se están viviendo las mismas situaciones, por ende, es imposible esperar un nivel de comprensión similar para cada sujeto del grupo, llevando la intervención a un taller que les permita observar qué situaciones se desencadenan de los malos hábitos alimenticios, evidenciando a su vez, el impacto que las decisiones de hoy tienen en la vida de sus familiares, quienes, en un futuro repetirán los hábitos y prácticas que se les hace seguir.

El cambio social no se puede detener, sin embargo, se pueden generar medidas que permitan modificar los hábitos alimenticios de la población de estudio, en donde cada individuo sea capaz de analizar y seleccionar los alimentos que mejor se adecuan a sus necesidades y estilo de vida, cuidando de mantener un equilibrio entre las cantidades, la frecuencia con la que consume cierto tipo de alimentos, y la actividad física que realiza diariamente.

Uno de los beneficios que obtenemos al desarrollar la propuesta desde el enfoque constructivista, es la libertad que se nos brinda de modificar y cambiar la intervención a medida que vayamos avanzando con los sujetos, en donde se pueden adecuar las experiencias que ellos tienen frente al tema, presentando sólo los aspectos necesarios para modificar su percepción y nivel de conocimiento, sino también las propuestas que podemos ofrecer para generar el cambio esperado de una manera sencilla, guiada y adecuada.

CAPÍTULO III. ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA DETECCIÓN DEL PROBLEMA.

3.1. Metodología Cualitativa y Metodología Cuantitativa

Al realizar una intervención de carácter social, debemos tomar en cuenta la subjetividad de los sucesos que se dan dentro de la problemática, pues, así como la sociedad es dinámica y cambiante, así mismo la percepción de los sucesos es única y diferente para cada individuo, modificándose en la medida que el individuo interactúa con su entorno y formaliza nuevos aprendizajes.

Entendiendo que la problemática se presenta de manera diferente en cada familia, se deben conocer todos los puntos de vista de los sujetos de estudio, entendiendo cómo perciben el problema, qué hacen para solucionarlo o sobrellevarlo, y, con base a qué términos toman sus decisiones.

Para conocer los pormenores que nos interesan, debemos reconocer el tipo de enfoques que podemos aplicar en la investigación, ubicando aquel que se acerca a lo que buscamos, y que nos permitirá trabajar con los datos para establecer una estrategia o propuesta que favorezca a la comunidad frente a la problemática detectada, determinando si nuestra investigación será cualitativa, cuantitativa o compuesta.

La investigación de carácter cuantitativo toma sus bases del positivismo, el cual, busca determinar resultados únicos y objetivos a través de la experimentación de sus hipótesis propuestas, estableciendo resultados medibles que permitan la certeza de lo que se obtiene después de la investigación.

La investigación cuantitativa es utilizada principalmente en las ciencias exactas, estableciendo leyes generales que son incuestionables o modificables. En el sector social, el enfoque busca determinar patrones de comportamiento o reacciones ante ciertas situaciones, en donde el comportamiento social debe ser igual y repetitivo para el suceso estudiado, por lo que el resultado obtenido se basa en hechos reales, comprobados y lo más completos posibles, evitando discrepancias o improvisaciones en las reacciones de los individuos.

A diferencia de la investigación cuantitativa, el enfoque cualitativo busca conocer el porqué de los sucesos que estudia, por lo que es más flexible y abierta a los cambios, las modificaciones y los resultados subjetivos, entendiendo que las reacciones o respuestas obtenidas varían entre sí, aun cuando se presenten en el mismo momento y bajo las mismas condiciones.

La investigación cualitativa parte del pensamiento hermenéutico, el cual, busca interpretar todos los aspectos de la comunicación, buscando el significado que tiene cada reacción frente a la situación presentada, entendiendo que cada individuo, es capaz de reflexionar libremente sobre lo que está pasando a su alrededor, por lo que “da prioridad a la comprensión y al sentido, en un procedimiento que tiene en cuenta las intenciones, las motivaciones, las expectativas, las razones, las creencias de los individuos.” (Monje Álvarez, 2011, pág. 12).

Para el enfoque cualitativo la realidad no es certera, pues la percepción de un mismo suceso es propia de cada individuo, por lo que estudiar una problemática desde el punto de vista del investigador o de un determinado grupo de sujetos, significa desacreditar los intereses y conocimientos de los demás actores sociales.

3.2. Justificación de la Metodología Cualitativa en el PDE

Conociendo el interés de cada metodología, se ha determinado que el enfoque cualitativo es el más acercado al objeto de interés, permitiendo conocer no sólo la realidad de cada individuo o familia representada, sino también, el entorno en el que se presentan los hechos, comprendiendo con mayor facilidad el por qué y debido a qué se toman las decisiones que determinan el estilo de alimentación de los sujetos.

Al conocer la percepción de los involucrados frente al tema la alimentación, se podrá conocer el nivel de conocimientos que tienen frente al tema, la forma en que aplican cada uno de los aprendizajes que han desarrollado a través del tiempo, y, por consiguiente, el impacto que éstos están teniendo en el resto de la familia o comunidad a la que pertenecen.

Los principios de la metodología cualitativa nos permite establecer la relación que tienen las decisiones de los sujetos con los aspectos externos y propios de cada

familia, en donde la zona geográfica, el estatus socioeconómico, el número de integrantes en la familia, o bien, las opciones en el mercado que se tienen influyen considerablemente en el régimen alimenticio que hoy en día tienen los individuos, comenzando desde este punto, a generar una estrategia que pueda hacer uso de las áreas de oportunidad que se presentan.

Otro de los aspectos que podremos conocer con el enfoque cualitativo, es la ideología que las familias tienen frente a la alimentación y nutrición, ubicando por qué consideran ciertos alimentos en mayor o menor cantidad dentro de sus dietas diarias, estableciendo los contenidos que serán necesario tratar con los sujetos para erradicar y modificar ese tipo de ideas.

Para trabajar cada una de las ideas que los sujetos tienen, es necesario conocer no sólo la percepción que tienen sobre su realidad, sino también, observar los contextos tanto internos como externos en los cuales se desarrollan, entendiendo la influencia que cada uno de los aspectos tiene frente a las decisiones finales de las familias representadas, en donde a su vez, se podrán conocer los recursos con los que la comunidad cuenta para modificar los aprendizajes que hoy en día tienen, ayudándolos a evaluar los hábitos que a través de los años han venido aplicado.

Por lo tanto, podemos decir que los procesos que se realizan bajo el enfoque cualitativo, se 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, pág. 11)

Dado que se requieren conocer diferentes aspectos que conforman el problema, se van a requerir herramientas de recopilación para trabajar con los sujetos, y con el contexto en el que se desarrollan los mismos, utilizando, por ende, diversos medios para poder abordar diversos puntos de vista que integren una interpretación mucho más certera y completa.

La investigación busca explorar el estilo de vida de los sujetos de estudio, observando las actividades cotidianas, las decisiones que toman, los recursos y

medios que tienen para llegar a esa decisión, y las áreas de oportunidad que se podrían trabajar con las familias, llevando la indagación no sólo a la percepción del individuo, sino también, al impacto que tiene la comunidad en su estilo de vida y alimentación.

Para conocer la realidad de los sujetos, se estarán aplicando diversas herramientas que permitirán ubicar los datos más relevantes de cada aspecto, recopilando información sobre los individuos, el contexto, y la comunidad en general, estableciendo una intervención cualitativa que permita conocer la problemática desde el punto de vista de los involucrados, y el impacto que han generado las alternativas que los programas gubernamentales aplican hoy en día.

3.3. Instrumentos para el Diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo

Como ya se ha venido explicando, la alimentación es un tema que se encuentra sujeto a diversos aspectos, por lo que trabajar una problemática de alimentación y nutrición, es complicado sino se toman en cuenta aquellos pormenores que determinan el estilo de alimentación de los individuos, llevándonos a la necesidad de abordar cada uno de estos puntos por separado, ubicando lo más relevante de cada uno en la percepción y práctica de los sujetos de estudio.

La alimentación es un proceso continuo que requiere seguimiento, planificación y evaluación constantemente, por lo que educar a la población adecuadamente es entender que desde la niñez se deben aplicar las estrategias correspondientes para que los contenidos se entiendan y apliquen de manera adecuada, en donde "... 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 patrones alimenticios son generacionales y culturales, por lo que el seguimiento es parte fundamental de todo el proceso, pues, con la globalización hemos visto un avance en donde las dietas extranjeras nos permiten conocer técnicas y alimentos que benefician considerablemente las dietas actuales, mostrando otras opciones a

las alternativas que estamos acostumbrados, sin embargo, también se presentan opciones que afectan considerablemente la salud de los ciudadanos, dejándonos entrever que lo importante muchas veces no es la cantidad de opciones que tenemos en el mercado, sino el valor y la importancia que le damos a los productos que elegimos.

El proceso en el que nos encontramos como sociedad es irreversible, no obstante, debemos darnos cuenta que muchas veces los cambios no se dan para aplicarlos completamente en nuestro estilo de vida, y que en su lugar, debemos verlos como oportunidades de adecuar las nuevas alternativas a nuestras prácticas habituales, pues, como nos menciona la (Mtra. Galán Ramírez, 2021)...

Nos encontramos en un cambio constante, y en un estado de transición latente del patrón alimentario que permite conservar algunos rasgos tradicionales, aunque dicha característica tiende a debilitarse frente a un modelo que mantiene una variedad de ofertas, poco diversificada en su base y con diferencias en el acceso ante la permanente distribución desigual del ingreso.

Para conocer el impacto de estas nuevas ofertas y productos en la vida diaria de la comunidad, se aplicarán cuestionarios, observaciones y entrevistas a los sujetos de estudio, conociendo la percepción que cada familia y/o individuo tiene frente al tema de la alimentación.

Cuestionario

Al realizar una intervención de índole social, se debe establecer previamente el objetivo y la intención bajo la cual se estará actuando, definiendo los aspectos que se busca conocer, la relevancia de las respuestas obtenidas, y los niveles de conocimiento que los sujetos de estudio tienen sobre el tema principal, comenzando de esta forma, a establecer una media entre lo que se tiene, y lo que se busca obtener.

Para conocer las ideas previas que se tienen sobre el tema, se estará aplicando un cuestionario con preguntas clave sobre los contenidos más relevantes, pues de esta

forma, “los estudiantes pueden exhibir explicaciones que fueron aprendidas memorísticamente y responder correctamente, sin entender los conceptos que utilizan o los procesos implicados” (Flores Camacho, García Rivera, Báez Islas, & Gallegos Cázares, 2017, pág. 153).

A diferencia de las entrevistas, los cuestionarios permiten una respuesta concreta y acorde al tema que se esté manejando, pues, aunque no permiten ahondar más en algunos temas por la centralidad de la herramienta, si permiten conocer el nivel de comprensión y aplicación que los sujetos manejan sobre el contenido, permitiendo que el análisis y la evaluación de los resultados nos encaminen a los sucesos que podremos llegar a observar más adelante.

Para conocer el nivel de conocimiento que los individuos tienen sobre la alimentación y la nutrición, se estará aplicando un cuestionario (**véase Anexo 1**), el cual, permitirá establecer los contenidos que se deben abordar con la población de estudio, analizando detalladamente desde dónde habría que abordarlos, y bajo qué medidas se pueden aplicar en la intervención para que sean entendibles y adecuados a las necesidades de la comunidad.

Sistematización de ideas previas

Con los resultados que arroje el cuestionario se podrán identificar las ideas previas que los sujetos manejan sobre la alimentación y la nutrición, presentando las primeras áreas de oportunidad y necesidades que se deberán considerar en la propuesta de intervención, encontrando las estrategias que permitan alcanzar no sólo los objetivos de la intervención, sino también, un nuevo panorama en el que los ciudadanos puedan adecuar sus recursos hacia un estilo de vida más saludable y adecuado para cada miembro de la familia.

La comprensión y nivel de razonamiento es diferente para cada individuo, pues, el modo en el que reaccionamos ante una situación, se define por las experiencias y conocimientos previos que tenemos, por lo que es necesario que los cuestionarios sean evaluados bajo un esquema de sistematización, el cual, ayudará a determinar

qué tanto conocen el tema, de qué modo lo aplican, y cómo lo perciben en la vida diaria, evaluando cada ítem de la siguiente manera:

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 platillos de comida rápida y chatarra.	Presenta alimentos variados entre comidas rápidas, caseras y chatarra, olvidando la importancia de los líquidos y bebidas.	Realiza dibujos en los que se puede 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	Demuestra conocimiento sobre el proceso que el alimento lleva dentro	Logra presentar el proceso de manera adecuada, considera la función de los

	cuerpo no requiere, pero no concibe el trabajo y beneficio de los órganos durante el proceso.	del cuerpo y la función de los órganos, pero no concibe el aporte que los nutrientes tienen dentro del mismo.	órganos en él, y 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

La metodología cualitativa que se estará usando para presentar la propuesta de intervención nos invita a conocer el punto de vista de los sujetos de estudio, ahondando en los temas que están por encima de la importancia o atención que se brinda a la alimentación diaria, identificando las necesidades que se deben tomar en cuenta, y que, por consiguiente, son factores que impactarán positiva o negativamente en el objetivo de la propuesta.

La sociedad nos arroja un estilo de vida que muchas veces nos vemos obligados a practicar, sin embargo, debemos considerar las oportunidades que se nos brindan para poder modificar lo que se nos ha impuesto por costumbre, en donde las instituciones académicas, pueden marcar la diferencia de las prácticas alimentarias que tendremos a lo largo de nuestra vida. Para conocer el papel que juega la institución en los hábitos alimenticios de los alumnos, se llevarán a cabo entrevistas

referentes a la problemática, identificando el nivel de conocimiento e interés que los docentes y alumnos manejan sobre el tema.

Como se mencionó anteriormente, la entrevista es una herramienta que nos permite conocer detalles sobre algún tema o aspecto en particular, dándonos 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, pág. 3).

Aplicar una entrevista semi-estructurada nos permite identificar los puntos que busquemos para realizar el diagnóstico de la problemática, pero a la vez, detenernos y regresar a aquellos aspectos que arrojan respuestas a las dudas que surgirán durante el proceso de investigación.

Las entrevistas que se llevarán a cabo parten de cuestiones similares (**Anexos 2 y 3**), sin embargo, para cada grupo se presentarán preguntas clave sobre su papel dentro de la problemática, analizando el por qué se han llegado a presentar las situaciones que hoy en día afectan considerablemente la alimentación y hábitos de las familias de la comunidad.

Observación

Conocer el papel de los alumnos y docentes dentro del problema es primordial, pero, de igual forma, se debe ubicar el papel de la comunidad en el problema, identificando las opciones que se tienen alrededor, las costumbres de los habitantes, las prácticas que se popularizan en las zonas aledañas, y demás aspectos que a través de la observación se podrán identificar.

Al conocer un poco más sobre el contexto en el que se desarrollan las familias y los estudiantes de la institución, se podrá comprender el por qué y debido a qué se toman las decisiones que hoy en día afectan o benefician la alimentación de los sujetos, ya que, "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 como interactúan entre sí..." (Bonilla, 1997. Citado en (Martínez, 2007, pág. 74)).

Al observar cómo se vive y desarrolla la comunidad, podremos identificar los factores que definen el estilo de vida y alimentación de los sujetos, observando las opciones alimentarias que tienen, el ritmo de vida que se lleva, las prácticas que se vislumbran, y demás situaciones que influyen en la ideología de los alumnos de la institución.

Actualmente hay diversas restricciones para poder realizar prácticas dentro de las instituciones académicas, sin embargo, se ha logrado platicar con algunos alumnos del plantel, los cuales han permitido observar un poco de su vida dentro de la comunidad con sus familias y lugares de trabajo, conociendo cómo es un día de su rutina diaria y las condiciones que se sobreponen al estilo de alimentación que practican e inculcan a los demás miembros de la familia.

Los sucesos relevantes que se puedan observar serán anotados en el formato del **Anexo 4**, el cual, permite definir las especificaciones del suceso, los elementos que tuvieron lugar durante ese momento, la reacción de los sujetos, y el impacto que tuvieron posteriormente, evaluando sucesos de manera analítica y adecuada para los objetivos de la propuesta de intervención.

Cada una de las herramientas arrojará elementos relevantes sobre la problemática general, permitiendo que se pueda adecuar una estrategia en donde se considere el conocimiento y nivel de comprensión de los sujetos, el impacto de la sociedad en los hábitos y prácticas alimentarias, y las opciones que la misma comunidad ofrece a los pobladores para generar el cambio deseado, logrando una propuesta que pueda modificar la percepción que los pobladores tienen frente a la importancia de la alimentación y la nutrición.

CAPÍTULO IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

4.1 Descripción de contexto

Las respuestas que se obtuvieron de las herramientas de recopilación permiten conocer aspectos básicos del problema, en donde se puede ir comprendiendo el por qué existen los hábitos nocivos que los alumnos y familias de la comunidad practican, conociendo a su vez, el nivel de interés que los mismos le otorgan al tema de la nutrición y la alimentación.

Se podría pensar que los datos obtenidos son suficientes para establecer la estrategia o medida de intervención necesaria para el problema, sin embargo, se debe retomar el papel del contexto interno y externo a la institución, el cual, muchas veces es más fuerte que el interés de modificar los hábitos alimenticios en la familia, pues el impacto de la sociedad en las prácticas que realizamos, nos generan un sentido de identidad que preferimos resguardar, en lugar de cuestionar o modificar para adecuarlo a nuestras necesidades.

Analizar el contexto permitirá comprender los hechos que condicionan la respuesta de los sujetos ante una situación determinada, en donde la problemática se puede agravar, mantener y/o solucionar, de la misma manera, considerar el contexto permite conocer la relevancia de los datos obtenidos anteriormente, analizando si el resultado fue espontáneo, o determinado por el ambiente y demás aspectos que se presentaron durante la aplicación.

Con las respuestas y datos obtenidos a través de las herramientas de recopilación, pudimos conocer qué aspectos son relevantes para las familias de ambas comunidades, estableciendo por qué eligen el tipo de alimentos y platillos que conforman su dieta diaria, así como también, qué presupuesto es el que se destina para la compra de alimentos, permitiéndonos ver la decisión particular de cada familia frente al tema, y las nociones e ideas que manejan sobre el proceso.

Así mismo, sabemos que hay aspectos externos que se determinan por el contexto, el espacio y las oportunidades que se dan dentro de la comunidad, por lo que observar y considerar el contexto interno y externo de las instituciones, nos permite

conocer aún más el tipo de costumbres y tradiciones que cada zona considera como normal o cotidiano, pues a la larga, son estas las situaciones que dejamos de ver como los principales generadores de hábitos y prácticas que comprometen la vida de nuestros jóvenes y niños, desarrollando hábitos que persisten entre generaciones, o van evolucionado en prácticas mucho más comprometedoras.

Para analizar adecuadamente cada uno de los contextos, es necesario que previamente identifiquemos las características de cada uno, ubicando aquellos puntos relevantes que se deben considerar en la intervención.

4.4.1. Contexto Externo

El contexto externo es definido como el entorno que rodea a la institución, el cual responde a las costumbres, tradiciones, historia y situaciones comunes de la comunidad, en donde los pobladores determinan el nivel y modo de interacción que estarán presentes durante la rutina diaria, estableciendo modismos, reacciones y actos que determinan la identidad de la zona.

Al aplicar una intervención se espera que el contexto interno de la institución sea el más relevante para la investigación, sin embargo, debemos considerar que el contexto externo es el que determina el modo operativo de la misma, en donde la comunidad, la familia, el estatus socioeconómico, el movimiento laboral, el tipo de población, el nivel educativo de los pobladores y demás aspectos, son los que determinan el impacto y papel de la institución dentro de la comunidad, en donde se puede conocer si la misma afecta positivamente al problema, o bien, hace caso omiso acondicionando la rutina diaria a las prácticas de la comunidad.

Dentro de la zona existe un nivel alto de marginación, comprometiendo considerablemente el estilo de vida de los pobladores y las familias que, al interactuar constantemente con el entorno, van arraigando prácticas al estilo de vida que llevan fuera de la zona, permeando considerablemente en la vida de los familiares directos, quienes en su mayoría son niños, jóvenes y adolescentes que se encuentran formando sus hábitos alimenticios y personales.

Para ubicar a detalle los elementos del contexto externo de la institución, se estará presentando la información más relevante sobre el mismo.

Descripción del Contexto Externo del Seminario Anna Sanders

El Seminario Bíblico Anna Sanders, se encuentra ubicado en la calle de Alarcón #53, colonia 10 de mayo, dentro de la Alcaldía Venustiano Carranza, el cual, contempla los siguientes aspectos:

La zona cuenta con un nivel socioeconómico medio-bajo, pues, a pesar de la cantidad de comercio que se tiene dentro del territorio, hay un gran número de familias con problemas económicos, en donde la falta de estudios, marginación y desempleo, provocan que algunas familias tengan hasta 2 trabajos, mismos que muchas veces, son informales y con pagas bajas o poco suficientes para el estilo de vida que la ciudad y zona demanda a los pobladores.

Para el año 2020 (DataMéxico, 2022) menciona que la población de la alcaldía oscilaba entre los 443,704 habitantes, de los cuales, predomina la población femenina con casi un 5.5% más que los hombres, en donde se puede observar que la actividad económica que predomina en la zona es el comercio al por menor, en donde la mayoría es informal.

En las estadísticas que el (CIJ, 2018) nos presenta respecto al 2015, se pudo conocer que...

El porcentaje observado de la población que se encuentra sin trabajar, pero que está buscando empleo (tasa de desocupación) total en la Delegación



Foto tomada de:
<https://images.app.goo.gl/hLCBHZYDGtphHpKR7>

“Venustiano Carranza” en el 2015 fue del 4.49% registrando más hombres que mujeres en dicha situación (5.09% contra 3.65% respectivamente) siendo mayor el porcentaje tanto a nivel de la CDMX y a nivel Nacional en ambos sexos; en cuanto lo referente a los porcentajes de las tasas de ocupación total en el sector informal se

presenta, ligeramente mayor en la CDMX que a nivel Nacional (27.60% contra el 27.21% respectivamente) más hombres que mujeres en la CDMX 30.93% contra 23.17% y a nivel Nacional más mujeres que hombres (28.16% y 26.62% respectivamente).

La institución se encuentra a unas calles de la Candelaria, la Merced y las avenidas Congreso de Unión y Anillo de Circunvalación, siendo estas, unas de las vialidades con mayor presencia de pandilleros, personas adictas, comercio informal, prostitución, entre otros.

De igual manera, la mayoría de las familias son encabezadas por madres solteras, siendo ellas las que sacan adelante a sus hijos a través de los negocios informales que cambian según la temporada o el interés comercial de los consumidores, modificando la aportación económica que perciben según la demanda o variedad de productos que manejan.

Las familias que cuentan con ambos padres, son también familias que se dedican al negocio informal, pues son pocos los casos de padres con estudios superiores, ya que, lamentablemente la población de la alcaldía cuenta con un índice del 1.08% de analfabetismo contra el resto de los habitantes de la Ciudad de México.

Los registros que (DataMéxico, 2022) nos presenta, deja entrever que la población analfabeta ha ido mermando con el paso de los años, sin embargo, la población de 30 a 65 años sigue manteniendo un alto nivel de analfabetismo, comprometiendo considerablemente el estatus de vida de los más jóvenes de la familia, pues este grupo aporta el mayor porcentaje de las ganancias económicas para cada familia.

Al observar a la población, se puede deducir que la alimentación que llevan es mayormente en comida rápida o con un alto nivel de grasas, pues los comerciantes se encuentran laborando la mayor parte del día en negocios a pie de calle, por lo que sus comidas se basan en los alimentos que los puestos y comercios aledaños tengan, una alimentación que los niños y jóvenes llevan a la par, puesto que muchos de ellos pasan tiempo en los comercios después de la jornada escolar, limitándose a las ventas del día, el horario y la variedad de alimentos disponible.

La actividad económica que predomina en la zona determina el estilo de vida y alimentación que los habitantes estarán llevando, creando una cadena de hábitos nocivos y repetitivos que afectan cada vez más a las generaciones jóvenes, pues se van adecuando a un consumo excesivo de grasas, azúcares, sales y carbohidratos que no son utilizados durante día, ya que muchos de los comercios, exigen que el trabajador se quede sentado durante varias horas, manteniendo en reposo la energía calórica que se consume diariamente, llevando a los individuos, al sobrepeso y obesidad en poco tiempo.

Todo el movimiento que se observa en la comunidad, impacta directamente en la organización interna de la institución, determinando los alimentos que se consumen en la cafetería, la disponibilidad de cierto tipo de alimentos, las opciones que los alumnos y docentes tienen alrededor, y el papel de los directivos frente a este tema.

4.4.2. Contexto Interno

Así como el contexto externo determina el dinamismo de la comunidad y sus visitantes, el contexto interno responde a la organización, visión y acción de la institución dentro del mismo, estableciendo las pautas de cómo percibe los problemas, cómo reacciona ante ello, y el impacto que tiene frente a las situaciones que afectan directa o indirectamente a los alumnos y docentes del plantel.

El contexto interno es comprendido como la infraestructura, la jerarquización, los elementos y recursos que tiene la institución para funcionar, en donde, además se contemplan los elementos que determinan o afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, por lo que, define en gran manera el tipo de institución que es para la comunidad.

Otro de los aspectos que formalizan el nivel de aprendizaje de los alumnos, es la preparación y vocación del cuerpo docente, en donde se considera que la institución se encuentra más preparada, si cuenta con psicólogos, orientadores, tutores, profesores de apoyo, y talleres o capacitaciones complementarias por los mismos, enfocando su labor a un aprendizaje más profundo sobre los temas de interés o necesidad que se viven dentro y fuera de la institución.

En cuanto a la infraestructura de la institución, se espera que los salones, la biblioteca, la cafetería, las áreas de estudio, y los materiales de apoyo, sean contemplados y utilizados constantemente por los profesores, fortaleciendo el aprendizaje de los alumnos mediante la implementación de estos elementos que les permiten obtener mayor información, o un refuerzo de lo que ya se conoce.

A diferencia del contexto externo, conocer el contexto interno permite ubicar las áreas de oportunidad que se tienen para poder trabajar con el alumnado, orientando una intervención bajo los elementos y recursos que se tienen a la mano, en donde también, se puede buscar y controlar el ambiente con más facilidad que en el contexto externo, pues al tener diferentes espacios en los cuales se pueden llevar a cabo las actividades, es posible obtener resultados sin afectar gravemente la percepción de los alumnos y docentes.

Descripción del Contexto Interno del Seminario Anna Sanders

Para conocer los elementos que se tienen dentro de la institución, se presentan las siguientes tablas:

Tabla 4. Aspectos Generales del Seminario Anna Sanders

Aspectos generales	
Nombre de la Institución	Seminario Bíblico Anna Sanders
Zona	Unidad Centro
Ubicación	Alarcón #53, Col. 10 de mayo, Del. Venustiano Carranza, CDMX
Nivel de marginación	Alto
Turno(s)	Matutino, Nocturno y Fin de semana (Ministerio Infantil y Juvenil)
Matrícula de alumnos	La matrícula comprende de 20 a 45 alumnos para los turnos matutino y nocturno, en servicio de fin de semana asciende a casi 65 alumnos.
Modalidad	Presencial
Cantidad de grupos	1 grupo por año en matutino y nocturno, fin de semana de 2 a 3 grupos por año escolar.

Cantidad de grupos por turno	3 grupos en matutino y nocturno, servicio de fin de semana 7 grupos
Cantidad de profesores	15 docentes
Preparación de los docentes	Licenciatura en Teología
Servicios que presta la institución	Diplomados, Licenciatura, Bachillerato, Modalidad Fin de semana, Diplomados y Facultades de especialización (Especiales al año).

Tabla 5. Infraestructura del Seminario Anna Sanders

Infraestructura							
	Cuenta con ellos		Apoyan correctamente al proceso de e-a		Condición en la que se encuentra		
	Si	No	Si	No	Buena	Regular	Mala
Aulas	x		x		x		
Sanitarios	x		x		x		
Biblioteca	x		x		x		
Aula audiovisual	x		x			x	
Oficina directiva	x		x		x		
Comedor y/o cooperativa	x		x			x	
Equipo de cómputo para los alumnos	x		x		x		
Áreas abiertas	x		x		x		
Estacionamiento	x		x		x		
Iluminación artificial en las aulas	x		x			x	
Pisos/Paredes de concreto	x		x			x	

Otros	Dormitorios en buen estado con servicio de lavandería y ducha para alumnos internos.
--------------	--

Tabla 6. Mobiliario y Equipamiento del Seminario Anna Sanders

Mobiliario/ Equipamiento	Cuenta con ellos		Apoyan correctamente al proceso de e-a		Condición en la que se encuentra		
	Si	No	Si	No	Buena	Regular	Mala
Pizarrones	x		x		x		
Equipo audiovisual	x		x			x	
Mobiliario para alumnos	x		x		x		
Equipo de fotocopiado	x		x			x	
Televisor	x		x			x	
Hojas/marcadores	x		x		x		
Internet para alumnos	x		x		x		
Internet para docentes	x		x		x		
Libros diversos para investigación	x		x		x		
Ficheros	x		x		x		
Mapas	x		x		x		
Mobiliario para docentes	x		x		x		
Maquetas	x		x		x		
Láminas	x		x		x		
Otros							

Aunque aún es complicado realizar visitas y/o intervenciones dentro de los planteles, es necesario que se conozca el espacio y las instalaciones con las que cuenta el instituto, por lo que, se presenta un croquis (**Anexo 5**) de los espacios con los que se podría contar para la aplicación de la propuesta.

Ahora que se conoce detalladamente el espacio y las instalaciones de la institución, es necesario que ubiquemos de igual manera los sujetos con los que se estará trabajando, determinando quiénes cubren con el perfil o la media que se acerca al objetivo de la propuesta, determinando desde este punto, los contenidos a presentar y trabajar con el grupo.

4.2. Descripción de los Sujetos de Estudio

Trabajar un problema social requiere conocer no sólo los contextos en los que se vive la problemática, sino también, a los sujetos y las reacciones que tienen frente a las situaciones que desatan los conflictos del problema general, detallando qué aspectos influyen en el impacto final de la situación, y qué alternativas se tienen para hacer frente al mismo.

Se entiende que el sujeto de estudio es complejo de analizar, por ende, hay que "... considerarlo como objeto nos exige ampliar la visión metodológica, y seguir métodos y técnicas que nos permitan un mayor acercamiento; no será más un sujeto que va a ser descrito, sino un objeto de estudio que será explicado..." (Hernández Salazar, 2010, pág. 9)

La comunidad cuenta con diversos factores que impactan en las decisiones y reacciones frente al problema, sin embargo, se deben considerar aspectos básicos y clave para el objetivo de la propuesta de intervención, respondiendo a una lista de puntos específicos que los sujetos deberán cumplir para trabajar los contenidos adecuadamente, respondiendo a interrogantes básicas como los antecedentes de la familia, el número de integrantes, el nivel de estudios de los sustentos de la familia, la edad de los integrantes, la ocupación de los que aportan al hogar, las prioridades a cubrir con el salario familiar, entre otros aspectos.

El Instituto Bíblico Anna Sanders, permite conocer diferentes puntos de vista de la problemática, pues el plantel alberga a estudiantes jóvenes, adultos (padres de familia), e hijos de los mismos vendedores de la zona, logrando un cuadro amplio de sujetos con los que se podría trabajar y desarrollar la propuesta.

Descripción de los Sujetos del Seminario Anna Sanders

La población estudiantil permite profundizar en el tema de la alimentación y nutrición, pues al contar con diversos grupos (jóvenes, padres de familia, hijos, foráneos, docentes) se puede conocer la percepción y el cambio de la misma frente al tema, ubicando los pensamientos y creencias que tenemos cuando estamos sujetos a la alimentación de los padres, cuando podemos costear nosotros mismos los insumos, y cuando dependemos de un presupuesto familiar para alimentar a menores de edad, y demás miembros de la familia.

Para trabajar adecuadamente con ellos, se han considerado los siguientes aspectos:

Tabla 7. Sujetos de Estudio del Seminario Anna Sanders

<p>Características específicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los padres de familia tienen hijos de edad escolar. • El ritmo de vida que llevan afecta la alimentación de toda la familia. • Sus hijos tienen indicios de sobrepeso y/u obesidad. • Son estudiantes que han mostrado inclinación por los alimentos fuera de la institución a los que esta provee. • Son estudiantes foráneos que, aunque no tienen hijos, tienen la oportunidad de elegir su dieta diaria.
<p>Cómo fueron seleccionados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Son ellos los responsables de elegir los alimentos de la familia. • Los padres o ellos mismos no tienen el hábito del ejercicio o la activación física. • Los hijos apoyan al comercio de la familia.

	<ul style="list-style-type: none"> • Son alumnos foráneos, pero reciben apoyo económico de los padres. • Sus actividades demandan mucho tiempo de la rutina diaria.
<p>Características generales de la población</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En la familia hay precedentes de obesidad, sobrepeso o enfermedades derivadas de estas. • La familia suele consumir alimentos de comida rápida o precocida comúnmente. • Son familias que se dedican al comercio ambulante. • El presupuesto familiar está en la media que maneja la comunidad.

Una vez que se ha determinado el perfil de los sujetos de estudio, es momento de aplicar las herramientas de recopilación, visualizando aspectos clave del problema en los diferentes grupos de estudio.

Con los datos obtenidos, será posible determinar el diagnóstico de la problemática, conociendo el nivel de afectación que representa para la comunidad, el nivel de preocupación que los pobladores le brindan, y el conocimiento que los mismos tienen frente al tema de la nutrición y alimentación diaria.

CAPÍTULO V. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS

5.1. Presentación del Diagnóstico

La alimentación mexicana ha sufrido diferentes cambios con el paso del tiempo, sin embargo, muchos de los platillos que frecuentamos en la dieta diaria, siguen manteniendo alimentos como el frijol, la calabaza, el chile, el maíz, y los derivados del mismo, fortaleciendo la identidad cultural a pesar de los cambios y modificaciones que se han experimentado los últimos años.

A pesar de que rescatamos muchos de los alimentos base de la dieta de la milpa en nuestras comidas diarias, la industria y el mercado han llegado a introducir diferentes opciones alimentarias, las cuales, han permeado considerablemente en la elección de los mexicanos, pues, los condimentos, los colorantes, azúcares y demás sustancias que hoy en día encontramos en la mayoría de los productos, crean una adicción al sabor y la textura del alimentos, haciéndolo mucho más atractivo para los pobladores.

El consumo excesivo de estos alimentos nos ha llevado a desarrollar enfermedades como la obesidad, la hipertensión, el sobrepeso, y demás enfermedades en niñas, niños y jóvenes, quienes hoy en día, están propensos a sufrir enfermedades cardíacas o respiratorias a temprana edad y con mayor frecuencia a la que los adultos mayores viven.

Las prácticas de la industria no sólo se presentan en los alimentos extranjeros, pues la elección que se vislumbra por este tipo de comidas, ha desarrollado diferentes estrategias en las que los alimentos y comidas mexicanas que acostumbramos, ya se presentan en contenedores con múltiples conservadores, haciéndolos “comida rápida”, pero con la simulación del sabor casero que tanto acostumbramos, enmascarando la realidad que hay detrás del empaque.

El estilo de vida que hoy en día se nos demanda no permite detenernos a pensar y analizar el tipo de alimentos que consumimos diariamente, llevando a la mayoría de las familias mexicanas, a desarrollar hábitos nocivos y perjudiciales para la salud,

en donde muchos, conocen poco sobre el impacto que estas prácticas pueden ocasionar a futuro.

El conocimiento que cada individuo posee sobre la alimentación y nutrición es subjetivo, pues, aun cuando se nos han venido presentado los mismos conceptos y contenidos en el sector académico, la experiencia y posibilidad de cada familia determina en gran manera la forma en que percibimos la importancia de una alimentación adecuada, considerando primordialmente la necesidad de saciedad, antes que los aportes nutrimentales de los alimentos, determinado en este sentido, nuestros hábitos alimentarios.

Para conocer el nivel de conocimiento y percepción que cada familia maneja sobre el tema, se aplicaron los cuestionarios y entrevistas mencionados anteriormente en el capítulo 3, obteniendo diferentes resultados que permiten medir el nivel de complejidad que tiene el problema general, y la necesidad que las familias representadas por el alumnado del seminario Anna Sanders tienen sobre la educación alimentaria.

La diferencia social que hay entre los alumnos permite observar la discrepancia del tema cuando se es padre de familia, cuando se es soltero, y cuando se es joven y foráneo, desarrollando intereses, percepciones e ideas propias que desencadenan diferentes cambios en la dieta diaria. Una gran parte de las ideas que se presentan en los resultados, son de acuerdo a la experiencia y el conocimiento que se ha trabajado durante la adolescencia, juventud y adultez de los sujetos, en donde se puede observar cómo la sociedad va generando un interés diferente según la etapa y época que se vive.

Los resultados que se presentarán, son de la primer pregunta de la entrevista, en la que se puede ubicar el nivel de conocimiento que se tiene sobre el tema de la alimentación y la nutrición; la aplicación fue hecha a docentes y alumnos del instituto que ya son padres de familia, los cuales, se encuentran entre los 33-54 años de edad, por otro lado, es necesario mencionar que el número de mujeres es un poco mayor al de hombres, pues, aun cuando la crianza de los hijos es dividida entre ambos padres de familia, las mujeres siguen siendo las principales encargadas de

preparar las comidas y que estará consumiendo la familia, por lo que es posible que los conceptos e ideas que se obtuvieron, cambien considerablemente cuando uno se encarga de alimentar a la familia, que cuando solo consume lo que ya se ha establecido.

Tabla 8. Definición del término alimentación y nutrición en sujetos con hijos.

Respuesta	Sujetos	Porcentaje
Nutrirse es aportar lo necesario para el cuerpo, mientras que alimentarse, es solo comer por gusto, antojo o gula.	1	6.37%
Cuando uno se nutre, es capaz de establecer un balance entre las calorías que consume y las que gasta, mientras que el alimentarse, es solo comer algo sin importar el impacto que tendrá en el cuerpo.	1	6.37%
Nutrirse es aportar al cuerpo las sustancias necesarias para funcionar y responder adecuadamente a cada proceso del organismo, mientras que alimentarse, es consumir los alimentos cuando el cuerpo lo pide sin detenernos a pensar en los aportes o repercusiones que el alimento tendrá.	1	6.37%
La alimentación es comer un alimento, y la nutrición es el aporte que ese alimento tiene en nuestro cuerpo	1	6.37%
No conozco la diferencia, pensé que era lo mismo	3	19%
La nutrición son los nutrientes que el cuerpo necesita, y la alimentación son los alimentos que consumimos para obtener esos nutrientes	1	5.04%
No había pensado en la diferencia de esos términos.	1	6.37%
La nutrición habla de nutrientes, y la alimentación de los alimentos que consumimos.	4	25%
La nutrición es el proceso que nuestro organismo genera para poder aprovechar las sustancias que le brindamos a través de los alimentos, y la alimentación es la acción de consumir alimentos para poder saciar el hambre, pero aportando lo necesario a nuestro cuerpo para funcionar.	1	6.37%
Alimentarnos es consumir lo que el cuerpo nos pide para funcionar, y nutrirnos es el aporte que el alimento	1	6.37%

proporciona al cuerpo, el cual, es desechado si no es requerido o benéfico.		
Cuando nos da hambre estamos alimentándonos, pero cuando ingerimos alimentos conscientemente, nos estamos nutriendo mientras nos alimentamos.	1	6.37%
Total	16	100%

Aunque las preguntas expuestas fueron las mismas, las respuestas obtenidas por cada grupo fueron únicas y propias de la realidad que cada grupo tiene, pues, a diferencia de los padres y tutores que son padres de familia, los alumnos y docentes que no tienen hijos, o bien, que ya sus hijos son adultos y no tienen la necesidad de responder a su alimentación, cuentan con un punto de vista muy diferente al del otro grupo, teniendo áreas de interés en otros aspectos de la vida diaria.

En el segundo grupo de estudiantes y docentes, se trabajó con 12 sujetos, de los cuales, 4 eran estudiantes foráneos de 19-24 años, y con 8 docentes de 50-68 años, mismos que respondieron lo siguiente a la primera pregunta del cuestionario aplicado.

Tabla 9. Definición del término alimentación y nutrición en sujetos sin hijos.

Respuesta	Sujetos	Porcentaje
La alimentación es consumir algo cuando el cuerpo lo pida, y nutrinos es considerar las vitaminas y minerales que el cuerpo requiere para funcionar	1	9.0%
Es mantener una dieta adecuada con raciones proporcionales a nuestro estilo de vida	1	9.0%
Para nutrinos requerimos alimentos sanos, con los que a la vez nos alimentamos para cumplir ambas tareas.	1	9.0%
La nutrición es un tema complejo que muchas veces consideramos cuando queremos mejorar nuestros hábitos, iniciando por la ingesta de alimentos sanos, mientras que la alimentación es meramente la acción de ingerir alimentos.	1	9.0%
No había pensado en la diferencia de ambos conceptos, pensé que eran tareas que se complementaban entre sí	3	19%

La alimentación es comer cuando el cuerpo lo requiere, y la nutrición es el proceso que el cuerpo realiza de los mismos alimentos que hemos consumido.	1	9.0%
Para alimentarnos se pueden considerar diferentes productos y alimentos al azar, mientras que, para nutrarnos, es necesario considerar porciones, alimentos, el origen de los mismos, y la demanda que el cuerpo requiere de cada uno.	1	9.0%
La nutrición habla de vitaminas, minerales y sustancias para el cuerpo, y la alimentación es el proceso que se lleva a cabo cada que metemos un alimento a la boca.	1	9.0%
Alimentarnos de manera consciente y adecuada a nuestra rutina, es nutrarnos como el cuerpo requiere, siendo dos procesos que funcionan simultáneamente.	1	9.0%
La alimentación consiste en ingerir alimentos, mientras que la nutrición, es el proceso que el organismo lleva a cabo para obtener lo mejor de esos alimentos que le otorgamos.	1	9.0%
Total	12	100%

Ahora que se conoce cómo entienden los sujetos el término de alimentación y nutrición, es posible establecer el sentido bajo el que se debe comenzar a intervenir, por lo que también, es necesario conocer la percepción que tienen los sujetos frente al término de “alimentación saludable” (segunda pregunta de la entrevista), del cual, se obtuvieron las siguientes respuestas.

Tabla 10. Percepción del término Alimentación Saludable.

Sujeto	Respuesta
1	Sí, porque varío mis alimentos constantemente.
2	Sí, no como muchas comidas en la calle, intento que la mayoría sea casera.
3	Sí, complemento mis platillos con verduras o fruta según sea el caso.

4	No lo había pensado, pero supongo que sí, no siempre como en la calle.
5	Lo intento, pero a veces es difícil por la rutina.
6	Sí, consumo verduras y frutas más que cualquier otro alimento
7	Supongo que no, normalmente consumo comida callejera.
8	Las comidas fuertes sí las consumo variando en alimentos, pero también entre las mismas como muchos dulces y botanas, así que más o menos.
9	No, mi rutina me limita a muchas comidas de la calle o enlatados.
10	En la institución no tengo muchas opciones, así que la mayoría son productos precocidos y enlatados, no siento que sea muy saludable.
11	Ahora sí, por cuestión médica debo medirme en comer carnes, lácteos y grasas.
12	Lo intento, casi siempre intento variar mis alimentos y las porciones de cada comida.
13	Considero que sí, intento alimentarme de comidas caseras y evitar las botanas o alimentos con grasa.
14	Supongo que no, casi siempre consumo lo primero que encuentro.
15	Me es difícil mantener un estilo saludable, así como puedo tener el tiempo de consumir comida de casa, también a veces no tengo más opciones que garnachas o enlatados.
16	Sí, consumo mayormente alimentos de casa para evitar comprar las cosas preparadas.
17	Más o menos, hay semanas en las que consumo alimentos de casa, y semanas en las que no me da tiempo y debo comprar la comida en la calle.
18	Hoy en día mi alimentación es mejor, por mi edad es más difícil que pueda digerir ciertos alimentos, por lo que debo consumir carnes blandas, verduras al vapor y agua.
19	No, estoy acostumbrada a consumir alimentos en gran cantidad sin importar el platillo, muchas veces no me mido.

20	Sí, adecuo mi alimentación a la rutina del día, complementando con alimentos pesados o ligeros según vaya a ser el día.
21	No lo había pensado, pero creo que sí, casi siempre traigo comida de casa y evito comprar cosas en la calle o las tienditas.
22	Aunque lo he intentado me resulta difícil con los precios de los productos, me sale más económico y rápido las cosas precocidas.
23	Intento mantenerlo, me ha ayudado tener los mercados cerca de la institución, pero resulta complicado sin un lugar para guardar las cosas, por lo que aun consumo muchas cosas enlatadas.
24	Resulta difícil mantener una alimentación saludable, muchas veces la variedad de los puestos se te antoja y prefieres comprar algo que prepararlo.
25	Sí, intento consumir mis alimentos en los horarios establecidos y con porciones razonables.
26	No lo sé, normalmente preparo mis comidas con lo que tengo a la mano, casi nunca me pongo a ver si son alimentos que se lleven o no.
27	Sí, no consumo bebidas con azúcar o alimentos con mucha grasa.
28	No, consumo muchas comidas callejeras, refrescos y botanas.

Aunque se aplicó el cuestionario completo con los sujetos de estudio, la primera pregunta del cuestionario es el punto de partida para tratar la problemática, en donde es importante recalcar el nivel de conocimiento e interés que los sujetos le prestan a la alimentación y nutrición, pues, el hecho de que la mayoría de los sujetos sea padre de familia, muestra un augurio de los hábitos e ideales que los hijos pueden generar a lo largo de su vida.

Por otro lado, es importante conocer el interés y conocimiento que tienen los estudiantes que aún no son padres, pues de esta manera, podemos vislumbrar el por qué tienen los hábitos que hoy en día practican, y hacia a dónde irían los mismos en un futuro con hijos y/o personas que dependieran de ellos para alimentarse.

De la misma manera, es evidente que cada persona cuenta con una realidad única, por lo que mucho de lo que comentaron en el cuestionario, responde a experiencias que hasta el día de hoy impactan en las decisiones que toman al momento de alimentarse, por lo que conocer cómo perciben el tema general, es solo el inicio del problema a tratar.

5.2. Planteamiento del Problema

La sociedad exige cambios acelerados que muchas veces pasamos desapercibidos, pensando que, mientras no nos afecte de manera directa a nosotros, no es importante o necesario que lo atendamos, olvidando que la sociedad es el conjunto de personas relacionadas entre sí, por lo que, el cambio por más diminuto que sea, en algún momento afectará e impactará en nuestro modo de vida, tal y como ha estado ocurriendo en las prácticas alimentarias que actualmente observamos.

Los cambios que se han presentado en la cocina mexicana y las opciones que el mercado y la industria otorgan hoy en día, han permeado considerablemente el estilo de vida y alimentación de los mexicanos, pues, los alimentos y productos que hoy en día se consumen, van más allá de la necesidad o el aporte que estos otorgan al organismo o la rutina, llevándonos a pensar que la marca, el precio, el estatus que otorgan y la demanda social, son mucho más importantes que la calidad y/o versatilidad de los mismos en la vida diaria.

Al observar ambos contextos de la institución, se pudo ver una diferencia bastante marcada entre los productos y compras que los alumnos, docentes y pobladores realizaban, en donde los sujetos de la tercera edad acudían a los mercados y puestos aledaños a consumir productos naturales como verdura, fruta y algunas carnes o productos de origen animal, mientras que los jóvenes y adultos jóvenes, consumían comida preparada, frita, o botanas, mostrando una alarmante preocupación en la que, aun cuando hay opciones y/o alternativas que mejoran nuestra alimentación, las opciones rápidas y fáciles siempre serán más atractivas para las generaciones jóvenes.

La brecha que hay entre las generaciones, nos demuestra 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 Peraza & Castillo León, 2017, pág. 10).

Otro de los aspectos que influyen directamente en la alimentación y percepción de la sociedad frente al tema, es el dinamismo de las rutinas diarias, ya que los jóvenes, adolescentes y adultos, cuentan con rutinas y demandas sociales mucho más marcadas que en años pasados, llevándolos a centrar su interés y atención a la presión social de pertenecer a un círculo o nivel socioeconómico determinado, olvidando que, en la mayoría de los casos, el sacrificio no asegura la estabilidad futura.

Es verdad que los productos del mercado actual benefician considerablemente a las familias mexicanas permitiendo más opciones que disminuyen el tiempo y el presupuesto otorgados, sin embargo, muchas de estas opciones son alimentos enlatados, empaquetados con conservadores, o demás sustancias químicas que más allá de beneficiar al cuerpo, solo generan adicción a los químicos y componentes de los productos, generando hábitos nocivos que en un futuro desencadenarán enfermedades crónico degenerativas.

Los temas de la alimentación y la nutrición llegan a ser ambiguos y característicos de la comunidad y/o zona de trabajo, por ende, es necesario que previamente se realice un estudio de campo en el que se puedan detectar las necesidades y áreas de oportunidad que se tiene con la comunidad, estableciendo medidas que favorezcan no sólo a los objetivos de la intervención, sino también, al avance y beneficio de los pobladores.

Al aplicar las herramientas de recopilación en la institución Anna Sanders, se pudieron notar diferentes aspectos que influyen directamente en las decisiones alimentarias de los estudiantes, docentes y familias representadas, pues para muchos, los términos de alimentación y nutrición no tienen tanto valor, denotando un interés nulo a la dieta diaria, y los hábitos que forman los más jóvenes en casa.

Por otro lado, la mayoría de los sujetos considera que lleva una buena alimentación, sobrellevando el tema a consumir alimentos tres veces al día (pocos consideran las colaciones), comer en horarios establecidos, y variar los platillos de vez en cuando, olvidando que muchas veces la cantidad o variedad del platillo no lo es todo, pues, en la medida en que consumimos un alimento, es como debemos complementar el plato de cada comida diaria, evitando caer en un círculo vicioso en el que la comida sea el platillo más completo, pero el desayuno y la cena tengan altas cantidades de carbohidratos, azúcares o grasas.

La comunidad muestra poco interés en el tema de la alimentación y nutrición adecuada, así como también, una inclinación hacia otro tipo de enfoques y necesidades que en cierto modo, afectan considerablemente sus hábitos alimenticios (productos y marcas por estatus social), así mismo, se puede observar una carencia en el conocimiento que manejan sobre el tema, pues como se expuso anteriormente, las respuestas de los sujetos de estudio son simples y comunes de la ideología general que se maneja en el país.

Por otro lado, los alumnos y docentes del instituto demuestran el celo cultural que caracteriza a los mexicanos en su gastronomía, ya que muchos de los sujetos prefiere y considera que la alimentación mexicana es completa, vasta y adecuada para el ritmo de vida que se lleva actualmente, y, si bien los alimentos que conforman la dieta son provenientes de la milpa, la chinampa y el campo, las prácticas alimentarias, la cantidad y la preparación de la mayoría de estos platillos, minorizan el aporte nutrimental de los alimentos, sobrepasando la cantidad de grasas, aceites, azúcares, sales y condimentos que un individuo debería consumir al día.

La mayoría de los estudiantes y docentes del instituto cuentan con otras actividades alternas a la institución, por ende, cuentan con poco tiempo para enfocarse en la alimentación que llevan; para muchos de los estudiantes el mayor limitante que tienen es el presupuesto económico con el que cuentan, pues, además de estudiar y pagar la matrícula escolar, cuentan con gastos familiares y del hogar, comentando

que la comida es uno de los últimos aspectos que consideran al momento de separar los recursos económicos de la familia.

La problemática que se comienza a detectar no puede deberse únicamente a la falta de interés y atención prestada por parte de las familias, debido a que muchos cuentan con recursos limitados, problemas familiares, laborales, personales, etc., evidenciando que lo más sensato que se pudiera hacer es crear opciones y medios para que pudieran acoplar sus recursos económicos a los mismos, modificando los hábitos alimenticios paulatinamente, mientras solucionan y atienden los demás aspectos que condicionan el estilo de vida de la familia.

Las prácticas alimentarias, la falta de interés frente al tema, y el conocimiento precario que se maneja sobre la nutrición y alimentación adecuada, dan evidencia de un problema acarreado desde hace varias décadas, en donde lo importante no ha sido mejorar el estilo de vida de los pobladores, y, por el contrario, solo la industria y el mercado se han beneficiado con la presencia de productos que generan adicción y enfermedades a temprana edad.

Considerando los aspectos antes mencionados, se puede determinar que la problemática a trabajar responde a:

La falta de interés y educación alimentaria que las familias representadas por los alumnos del Seminario Anna Sanders tienen actualmente, de la cual, se desencadenan hábitos alimenticios que repercuten considerablemente en la salud y estilo de vida de los jóvenes, adultos y niños de la comunidad, desarrollando enfermedades y limitaciones como el sobrepeso, la obesidad y los problemas cardíacos o respiratorios.

Generar el interés de la comunidad por aprovechar las oportunidades que los programas y proyectos establecidos brindan, desarrollando un balance entre los recursos, los medios y la necesidad de cada familia, permitiendo que se modifique la percepción de las familias frente al tema de la alimentación en donde cada miembro logre cambiar sus hábitos alimenticios.

Para trabajar cada uno de los puntos expuestos en la problemática, se llevará a cabo una propuesta de intervención mediante un taller vivencial, el cual, tiene como propósito educar a los alumnos y docentes de la institución, mediante pláticas, exposiciones y ejercicios que permitan visualizar los efectos de las enfermedades o limitaciones que se desencadenan por una alimentación deficiente, nociva o excesiva.

Para establecer los objetivos generales del taller vivencial, es necesario definir la pregunta problematizadora de la intervención, delimitando los puntos relevantes de cada necesidad detectada, actuando con estrategias que modifiquen la percepción e ideal de los sujetos, propiciando a su vez, el cambio de paradigma que hoy en día alimenta los hábitos expuestos en la investigación.

5.2.1. Pregunta Problematizadora

Ubicar el problema que se estará trabajando permite visualizar los objetivos e indicadores de cada actividad y estrategia a implementar, llevando la intervención a un fin establecido que responderá a las preguntas que inicialmente potenciaron la investigación, pues, como menciona (Dr. Tapia Moreno, 2012)

“Una vez que se tiene bien claro 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”

La modificación de hábitos y costumbres comprende diferentes aspectos de la problemática general, por ende, es necesario trabajar paulatinamente cada uno de los puntos identificados en el diagnóstico, adecuando estrategias que se enfoquen no sólo en el objetivo del proyecto, sino también, en la necesidad de la comunidad,

abordando los problemas desde la realidad que cada familia y/o individuo vive diariamente.

Para atender cada uno de los aspectos de la problemática, es necesario determinar la pregunta general de la intervención, la cual, en este caso corresponde a lo siguiente:

¿De qué manera se puede educar a los alumnos del Seminario Anna Sanders, sobre la importancia de la cultura alimenticia que han ido desarrollando a través del tiempo, enfatizando en el impacto que las prácticas actuales tienen en sus hijos y familiares?

Cuando se define la problemática a tratar comienzan a surgir diferentes interrogantes que guiarán los procesos y acciones de la intervención, determinando los pasos a seguir para poder obtener el resultado esperado mientras se adecuan los medios y recursos a la necesidad del momento, manteniendo un ambiente flexible y abierto a las circunstancias que se presenten.

Preguntas de Investigación

Con la investigación realizada, se pudieron conocer diferentes aspectos que afectan directamente la problemática general, por lo que es necesario atender cada uno de ellos en la propuesta de intervención, cuidando de establecer un medio completo y adecuado para cualquier situación que se pudiera suscitar en un futuro.

Como mencionan (Sala & Arnau, 2014)

Las preguntas de investigación orientan la formulación de objetivos y todo el proceso de toma de decisiones en el diseño de la investigación, análisis de datos, redacción y discusión de los resultados y de las conclusiones. Es por ello que es importante realizar estas preguntas de forma precisa y clara, y no escatimar tiempo, ni esfuerzos para concretarlas correctamente (...)

Trabajar bajo un enfoque cualitativo conlleva la creación de preguntas constantemente, mismas que se trabajarán bajo la disposición del tiempo, recursos

y atención de la población de estudio, generando en este caso, las siguientes interrogantes:

- 1. ¿Qué alimentos conforman la dieta de los sujetos de estudio, y qué aspectos son considerados para la determinar la misma?**
- 2. ¿Cómo han impactado las prácticas alimentarias de los docentes y alumnos en la vida y formación de hábitos de sus familiares?**
- 3. ¿Cómo se ha abordado el tema de la nutrición y alimentación en las aulas educativas?, y, ¿Con qué objetivo se ha trabajado?**
- 4. ¿Qué aspectos son prioridad frente al tema de la alimentación y nutrición de las familias representadas?, y ¿Cómo se considera que es percibido por cada integrante de la familia?**

Las preguntas que se presentarán en el proceso serán diferentes y propias de la situación que desencadene la intervención, sin embargo, es importante resaltar la relevancia de las preguntas propuestas en la problemática a trabajar, estableciendo el enfoque principal de cada comunidad o necesidad requerida por la misma.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA DE TALLER VIVENCIAL

6.1. Aspectos a considerar en las Actividades del Taller

Con las respuestas y resultados obtenidos en la investigación, se lograron identificar diversos aspectos que condicionan el estilo de vida y alimentación de los sujetos de estudio, por ende, los familiares de los mismos se encuentran sujetos a las prácticas y opciones que éstos eligen, viéndose en la necesidad de imitar y generar hábitos similares o idénticos a los que los jefes de familia profesan actualmente.

Anteriormente se mencionó que los recursos y medios de cada familia no están destinados totalmente para el tema de la alimentación, pues en cada familia existen prioridades y/o circunstancias que determinan el presupuesto de los alimentos o productos que conformarán la dieta diaria, por lo que es necesario considerar estos puntos para establecer la propuesta de intervención, mismos que se presentan a continuación:

- Nivel socioeconómico de la comunidad.
- Nivel académico de los padres de familia y/o jefes de familia.
- Actividad económica principal de la familia.
- Presupuesto para la adquisición de alimentos.
- Prioridades ajenas a la compra de alimentos (gastos familiares, médicos o imprevistos).
- Programas que el gobierno brinda a las familias para mejorar el estatus socioeconómico (becas, despensas, comedores comunitarios, apoyos y subsidios, etc.)
- Opciones alimentarias de la zona (comercios, restaurantes, mercados, supermercados, etc.)
- Costumbres alimentarias de la zona.
- Precios y variedad de alimentos ofertados en la zona.

La realidad de las familias es única y propia de los ideales y costumbres que han practicado durante generaciones, por ende, es difícil conocer todo el trasfondo de los hábitos y prácticas que hoy en día comprometen el estilo de vida de cada

integrante, por ello, es importante considerar cada uno de los aspectos expuestos, delimitando una propuesta que responda a cada necesidad o dificultad que las familias atraviesen a lo largo de la vida, pero sin desestimar la importancia de la alimentación y nutrición adecuada.

El alcance que se logre con la propuesta, estará ligado a la flexibilidad y congruencia con la que se trabajen los supuestos identificados, evitando que las estrategias aplicadas, sobrepongan el objetivo del proyecto, mientras las circunstancias de las familias se agravan, o se modifican solo durante la aplicación de las mismas, pero sin obtener un impacto positivo a futuro en los integrantes.

Con la aplicación del cuestionario y la entrevista, se logró detectar un conocimiento precario y superficial de los contenidos, haciendo imperante la necesidad de abordarlos y trabajarlos de manera complementaria dentro del taller, Por otro lado, se considera necesario abordar la temática correcta de los conceptos y contenidos que comprenden el tema de la alimentación y nutrición, evitando que la población siga creyendo y practicando ideas erróneas o inexistentes que hemos creído por acervo cultural a través del tiempo.

Lista de Contenidos para Abordar en el Taller

La intención principal de la intervención responde a la necesidad educativa que se tienen en la comunidad, buscando mitigar las dudas y creencias erróneas que se tienen en torno al tema, logrando que los pobladores y las familias logren establecer un régimen alimenticio que no sólo se ajuste adecuadamente a su presupuesto económico, sino que también, logre mejorar el estilo de vida y hábitos que hoy en día practiquen hacia un estilo más saludable y adecuado a las demandas de su rutina diaria.

A través de los años se han inculcado ideas y creencias que muchas veces generan conocimientos vanos o erróneos sobre un tema, como lo es en el caso de la nutrición o alimentación, en donde se nos hace creer que consumir verduras siempre será mejor que los alimentos de origen animal, generando la idea de que estos alimentos

son nocivos y por ello debemos evitarlos, cuando es todo lo contrario, y en su lugar, solo debemos moderar el consumo, más no eliminarlos de la dieta.

Con ideas como estas, es que se considera necesario delimitar un temario sobre el contenido que se debería abordar dentro del taller vivencial, buscando mejorar y modificar la percepción e ideal de los participantes, mientras se orienta y educa de manera adecuada sobre los conceptos que conciben el problema detectado.

- Concepto de Alimentación.
- Concepto de Nutrición.
- Opciones de alimentos y comidas completas con los productos de fácil adquisición y bajo costo en la comunidad.
- Identificación de las necesidades alimentarias para cada edad.
- Muestra de alimentos, platillos, preparaciones y snacks para una dieta variada.
- Guía de alimentos saludables y económicos que pueden adquirir las familias por temporada.
- Concientización sobre las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación y vida sedentaria.
- Ejemplos de actividades físicas para fomentar el ejercicio diario.

Existen diferentes aspectos a considerar dentro de la intervención, sin embargo, es complicado y poco realista pretender que se pueden abordar todas en la intervención, pues para ello, sería necesario tratar directamente con las familias durante un periodo determinado, haciendo de la intervención, un trabajo largo y complicado, por ello, la propuesta de taller vivencial será establecida en sesiones específicas para trabajar cada uno de los puntos establecidos.

6.2. Propuesta de Actividades Recreativas para el Taller

La alimentación es un proceso que desarrollamos día tras día, por ende, es necesario que se realice una intervención experimental, pues como se ha observado, muchas de las ideas y concepciones que manejamos se han

desarrollado bajo imitaciones o ejemplos de rutinas y dietas ajenas a nuestra necesidad y alcance económico.

Entendiendo que la comunidad requiere de ejemplificaciones prácticas sobre el tema, se ha tomado la decisión de desarrollar una propuesta de taller vivencial, el cual, busca generar un cambio de paradigma frente al tema de la alimentación y la nutrición, en donde los sujetos no sólo conozcan y se eduquen adecuadamente sobre el tema, sino que también, logren vivir y experimentar de primera mano algunas de las consecuencias que se desarrollan por la mala alimentación o la nutrición desinteresada.

Por otro lado, se busca concientizar también sobre el alcance que estas prácticas tienen en la vida de los familiares de cada alumno o docente de la institución, pues, como se ha visto, México es uno de los países con mayor índice de obesidad y sobrepeso en menores de edad, quienes hoy en día, se encuentran sujetos a dietas y alimentos elegidos por sus padres o tutores, generando inconscientemente hábitos nocivos para la etapa adulta.

Socialmente se ha normalizado la imagen de personas con sobrepeso y obesidad, sin embargo, esto nos ha llevado a generar la idea de que la enfermedad no es agresiva para las niñas, niños, adolescentes y jóvenes del país, por ello, es que se busca desarrollar actividades dinámicas que permitan generar interés en el taller, mientras se educa a la población sobre el tema, enfocando la intervención hacia un despertar que permita vislumbrar las consecuencias de una mala alimentación, pero que a su vez genere la esperanza de cambiar este panorama con opciones que estén al alcance de los ciudadanos, sin descuidar otros aspectos de la vida diaria.

Tabla 11. Actividades Principales del Taller Vivencial

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad
Conocimiento en acción	Aunque se han realizado entrevistas y cuestionarios de manera individual, se iniciará el taller buscando el nivel de conocimiento que los sujetos manejan sobre los conceptos de

	<p>alimentación, nutrición, dieta balanceada y vida saludable.</p> <p>Con las respuestas obtenidas, se determinará un tiempo estimado en el que los sujetos compartan las ideas que maneja sobre los conceptos, para más adelante, comenzar a trabajar el contenido de la manera debida, especificando la noción adecuada sobre el término, qué concibe, y cuál es la forma adecuada de aplicarlo en la vida diaria.</p> <p>Al finalizar este tiempo, se brindará un espacio para debatir entre los cambios y modificaciones que se generaron antes y después de trabajar los conceptos, estableciendo a su vez, opciones de cómo transmitirlos a la familia o personas allegadas para mejorar los hábitos alimenticios y el estilo de vida.</p>
<p>Desde tus zapatos</p>	<p>Posterior a una exposición breve sobre las enfermedades derivadas por la alimentación inadecuada (obesidad, hipertensión y diabetes e insuficiencia cardiaca), se dividirá al grupo en 4 equipos.</p> <p>Con los equipos conformados, se procederá a designar una de las enfermedades a cada equipo, dando como apoyo un folleto informativo (Anexo 6) sobre el tema en el que se especificarán los síntomas de la enfermedad, las precauciones a tener, los cuidados y la forma de prevenirlas.</p> <p>Después de designar un tiempo para que cada equipo conozca a detalle la enfermedad, se les proporcionarán herramientas para que puedan experimentar algunos de los síntomas mientras</p>

	<p>realizan actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, barrer, correr, acomodar objetos de un lado a otro, etc.), con el apoyo y cuidado de los demás participantes.</p> <p>Al finalizar la actividad se otorgará un tiempo para que los participantes expresen cómo se sintieron al realizar las actividades, y así mismo, se preguntará a los demás participantes cómo percibieron la necesidad de estar cuidando a una persona con estas enfermedades, y qué percepción cambio al verla y experimentarla de primera mano.</p>
<p>Ahora sé que...</p>	<p>A través de una exposición, los equipos presentarán los datos que aprendieron sobre la enfermedad que se les asignó, presentando información complementaria y/o ejemplos de la misma en la vida diaria, exponiendo a su vez, el sentir o las ideas que se generaron durante la actividad pasada.</p> <p>Posteriormente, se les solicitará una síntesis en la que expongan todos los puntos de vista que tienen los participantes frente al tema de la alimentación-nutrición, y su relación con las enfermedades expuestas, ubicando el conocimiento que se generó o modificó con las actividades anteriores.</p>
<p>¿Cómo aprovechar mi presupuesto?</p>	<p>Trabajando con los equipos conformados en la actividad pasada, se procederá a presentar una lista de alimentos y productos que se consumen constantemente (Anexo 7), pidiendo que cada equipo, determine parte del presupuesto libre para la adquisición de los alimentos que conformarán</p>

	<p>parte de la dieta, solicitando a su vez, considerar lo visto hasta el momento.</p> <p>Se les presentarán las siguientes características en la lista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familia de 5 integrantes (madre, padre (sustento con empleo oficinista), 1 hijo varón joven (practicante de futbol), 1 hija adolescente y un hijo infante (practicante de futbol)) • Presupuesto familiar: \$15,000.00 netos <p>Necesidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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/hogar: \$1,300.00 <p>Al finalizar la actividad, se evaluarán las propuestas de cada equipo, pidiendo que expliquen por qué han tomado esa decisión, y qué tipo de platillos se pueden presentar en cada comida del día.</p>
<p>Eliminando Excusas</p>	<p>Con los resultados que se observen en las actividades del taller, y los datos obtenidos en durante la investigación, se presentará una lista de opciones que pudieran ayudar a las familias a realizar un cambio en su alimentación sin comprometer el presupuesto familiar que tienen, generando el interés por el cambio de hábitos.</p> <p>Para complementar la lista, se aportarán opciones de actividades físicas individuales y en familia,</p>

	fomentando el ejercicio mientras se hace hincapié en la necesidad de utilizar la energía que se consume en carbohidratos, previniendo la obesidad o el sobrepeso en los individuos. (Anexo 9) .
--	--

El taller se encontrará dividido en diferentes sesiones, mismas que contarán con estas actividades, y recursos extra que fortalecerán el objetivo de cada sesión, buscando que cada integrante formalice aprendizajes completos, certeros y adecuados para las necesidades y alcances que tiene en su vida diaria, dotándolo a su vez, de estrategias y medios que pudiera utilizar en las diferentes etapas de su vida.

6.3. Sesiones a desarrollar en el Taller

Las sesiones del taller serán divididas por contenidos, buscando abordar cada uno de ellos de la manera más completa posible, considerando en todo momento, que se puede extender y/o dividir las sesiones según la necesidad y participación del grupo en el proceso.

Sesión 1

Instrumento de Sesiones Didácticas		
Nombre de la Institución: Seminario Teológico Anna Sanders (Campus Central)	Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad del Plantel	
Población de Estudio: Alumnos y Docentes del plantel	Número de Personas: 28 por sesión	Duración: 85 minutos
Nombre de la sesión: Identificación de Conocimientos	Objetivo de la sesión: Ubicar las ideas y aprendizajes erróneos o incompletos de la población de estudio, para atenderlos de manera oportuna.	
Contenidos específicos: Conceptos de Nutrición, Alimentación, Vida Saludable y Dieta.	Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Autoaprendizaje • Debate 	

Secuencia / Tiempo	Actividades	Recursos
<p style="text-align: center;">Apertura (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los participantes • Explicación del propósito del taller 	<p>* Para iniciar se les solicitará a los participantes que se presenten brevemente brindando su nombre, edad y motivo por el que aceptaron participar en el taller.</p> <p>* Una vez que todos los participantes se hayan presentado, se procederá a la presentación del aplicador, explicando la intención y preocupación del taller vivencial, exponiendo brevemente los datos obtenidos en la investigación y los resultados derivados en el diagnóstico. (Se les otorgará a los participantes hojas y plumas para las anotaciones que consideren necesarias)</p> <p>* Antes de pasar a la siguiente fase, se les preguntará si cuentan con alguna duda o comentario al respecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Computador - Proyector - Extensión multi contacto - Hojas de papel - Plumás
<p style="text-align: center;">Desarrollo (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre los términos expuestos. • Desarrollo de la actividad "Conocimiento en acción". 	<p>* Se les explicará a los participantes que una de las necesidades detectadas fue la falta de orientación que tienen frente al tema de la alimentación y la nutrición, por lo que se les pedirá explicar brevemente en una de las hojas lo que entienden por los términos alimentación, nutrición, dieta balanceada y vida saludable.</p> <p>* Una vez que los participantes hayan finalizado, se pedirá a 5 personas que expresen en voz alta sus respuestas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Computador - Proyector - Extensión multi contacto - Bocina - Hojas de papel - Plumás - Pintarrón - Marcador para pintarrón

<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los términos: alimentación, nutrición, dieta balanceada y vida saludable. 	<p>* Ahora que se conoce un poco sobre las ideas de los participantes, se procederá a explicar algunos de los aciertos o infortunios que se detectaron en las explicaciones, comenzando con la explicación de cada término de manera adecuada, anotando en el pizarrón las palabras clave que aborda cada concepto para una mejor retención.</p> <p>* Para explicar brevemente cada uno de los conceptos, se presentarán vídeos que faciliten la comprensión del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Diferencia entre Alimentación y Nutrición ○ Medicina para todos: Estilos de vida saludable ○ Aprende a comer bien con CinfaSalud 	
<p>Cierre (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la actividad realizada. • Análisis del nivel de entendimiento y comprensión que se logró durante la sesión. • Resolución de dudas. 	<p>* Por medio de un debate, se les pedirá a los participantes (divididos en dos grupos) que expresen su punto de vista sobre las ideas que se rescataron durante la sesión, y las ideas que la sociedad presenta como válidas, identificando las diferencias más relevantes que impactan directamente en la salud de la comunidad.</p> <p>* Finalmente, se dejará un tiempo para determinar si hay dudas sobre el tema y resolverlas en el momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pintarrón - Marcador para Pintarrón - Hojas - Plumas
<p>Fuentes de Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CinfaSalud. (20 de Mayo de 2015). <i>Aprende a comer bien con CinfaSalud</i>. Obtenido de YouTube Mx: https://www.youtube.com/watch?v=RncjO8Kbsck&t=69s • Infisport. (06 de febrero de 2020). <i>Diferencia entre alimentación y nutrición</i>. Obtenido de YouTube Mx: https://www.youtube.com/watch?v=vpFQhgSx9sc • Medicamentos, D. N. (31 de Mayo de 2018). <i>Medicina para todos: estilos de vida saludable</i>. Obtenido de YouTube Mx: https://www.youtube.com/watch?v=K_quPO4_03s 		

Sesión 2

Instrumento de Sesiones Didácticas		
Nombre de la Institución: Seminario Teológico Anna Sanders (Campus Central)		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad del Plantel
Población de Estudio: Alumnos y Docentes del plantel	Número de Personas: 28 por sesión	Duración: 70 minutos
Nombre de la sesión: Consecuencias de una mala Alimentación.		Objetivo de la sesión: Identificar las enfermedades y/o afecciones que podemos sufrir por descuidar nuestro régimen alimenticio.
Contenidos específicos: Obesidad, Hipertensión, Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares.		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Mesa Redonda • Aprendizaje Cooperativo
Secuencia / Tiempo	Actividades	Recursos
<p style="text-align: center;">Apertura (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el aprendizaje trabajado en la sesión pasada. • Introducción al tema de la sesión. 	<p>* Al iniciar la sesión, se les harán preguntas clave sobre el tema trabajado en la sesión pasada, ubicando los aprendizajes que se formaron, y los que habría que reforzar más adelante.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es la alimentación? ○ ¿Cómo se diferencia la alimentación de la nutrición? ○ ¿Por qué es importante mantener una dieta saludable? <p>* Se procederá a hacer las siguientes preguntas, tomando anotaciones de las respuestas o datos más relevantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cuáles son algunas de las consecuencias más significativas de la mala alimentación? ○ ¿Cuáles son las enfermedades más comunes? ○ ¿Qué saben sobre esas enfermedades? 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas - Pintarrón - Marcador para Pintarrón.
<p style="text-align: center;">Desarrollo (50 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las enfermedades derivadas de la mala alimentación. • Desarrollo de la actividad "Desde tus zapatos" • Aplicación de los aprendizajes trabajados 	<p>* Retomando algunas de las respuestas obtenidas, se comenzará a explicar los síntomas, consecuencias y definición de la obesidad, hipertensión, diabetes e Insuficiencia cardiaca con ayuda de láminas.</p> <p>* Al finalizar la exposición, se les pedirá a los participantes que se distribuyan en equipos de 7 personas.</p> <p>* Con los grupos conformados, se pasará a entregar un folleto de alguna de las enfermedades, explicando que deberán leer la información, y realizar anotaciones de los puntos más relevantes sobre cada una de ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas - Pintarrón - Marcador para Pintarrón - Láminas - Folletos - Pinzas para ropa - Baumanómetro - Pesas o chalecos con peso - Chamarras o capas de ropa

<p>anteriormente en las exposiciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación del nivel de comprensión que tienen los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> * Siguiendo la temática, se les pedirá a los participantes que abran espacio en el aula, para poder realizar las siguientes actividades: * Para experimentar algunas de las consecuencias que estas enfermedades tienen en la vida diaria, se procederá a simular algunos síntomas o cuidados que las personas afectadas deben tener diariamente. <ul style="list-style-type: none"> ○ Diabetes: Pinchazo con pinzas para ropa (Simulando la toma de insulina) ○ Obesidad: Pesas o chalecos con peso (Simulando el peso corporal). ○ Hipertensión: Chamarras o capas de ropa (Simulando la dificultad respiratoria) ○ Insuficiencia Cardíaca: Baumanómetro apretado (Simulando la falta de sangre y dolor en extremidades) * Una vez que se hayan distribuido los materiales, se les pedirá a los participantes que elijan a dos personas que tendrán que representar las situaciones, mientras hacen actividades cotidianas, y a la par otras dos personas que simularán ser familiares que los cuidan. 	
<p>Cierre (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la actividad realizada. • Identificación de las dudas surgidas en la sesión. • Análisis del impacto generado en la percepción de los participantes 	<ul style="list-style-type: none"> * Para evaluar la actividad realizada, se les pedirá a los participantes que realicen una mesa redonda en la que expongan las ideas que tenían sobre las enfermedades vistas en la sesión, el nivel de afección que observaron, y la importancia e impacto que estas enfermedades genera en la vida de los familiares. * Para finalizar la sesión, se dará el tiempo para resolución de dudas y/o comentarios al respecto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pintarrón - Marcador para Pintarrón - Hojas - Plumas

Fuentes de Información:

- Alfaro, J., Simal, A., & Botella, F. (2000). Tratamiento de la diabetes mellitus. *Información Terapéutica del Sistema Nacional de Salud*, 24(2), 33-43. Obtenido de <https://www.sanidad.gob.es/ca/biblioPublic/publicaciones/docs/mellitus.pdf>
- American Heart Association. (31 de octubre de 2016). *¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?* Obtenido de American Heart Association: <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/what-are-the-symptoms-of-high-blood-pressure>
- Cardio Alianza. (8 de mayo de 2018). *Insuficiencia cardíaca*. Obtenido de Cardio Alianza: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca/>
- Huerta Robles, B. (enero-marzo de 2001). Factores de riesgo para la hipertensión arterial. *Archivos de Cardiología de México*, 71(1), 208-210. Obtenido de <https://medigraphic.com/pdfs/archi/ac-2001/acs011aq.pdf>
- Presidencia de la República EPN. (27 de julio de 2013). *¿Qué es la obesidad y cuáles son sus síntomas?* Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/epn/es/articulos/que-es-la-obesidad-y-cuales-son-sus-sintomas?tab=>

Sesión 3

Instrumento de Sesiones Didácticas		
Nombre de la Institución: Seminario Teológico Anna Sanders (Campus Central)		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad del Plantel
Población de Estudio: Alumnos y Docentes del plantel	Número de Personas: 28 por sesión	Duración: 75 minutos
Nombre de la sesión: La alimentación en los padecimientos y enfermedades crónicas.		Objetivo de la sesión: Conocer el nivel de comprensión, retención y asimilación que tienen los participantes. Detectar y conocer los cambios que han realizado en sus hábitos alimenticios.
Contenidos específicos: Alimentación, Nutrición. Obesidad, Hipertensión, Diabetes y Enfermedades Cardiovasculares.		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Síntesis • Exposiciones • Cuestionario
Secuencia / Tiempo	Actividades	Recursos
<p>Apertura (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los cambios generados a partir de las sesiones pasadas. • Presentar opciones para mejorar el estilo de vida 	<p>* Para conocer el avance obtenido hasta el momento, se les pedirá a los participantes que individualmente mencionen si han modificado o intentado cambiar su estilo de alimentación, y qué aspecto detonó dicho cambio.</p> <p>* Con las aportaciones obtenidas, se les pedirá a los participantes que muestren opciones para modificar su alimentación o estilo de vida, considerando la edad, tipo de familia, integrantes de la misma y enfermedades y/o problemas que sufran. (Información obtenida en la primera sesión)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas
<p>Desarrollo (45 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición de las enfermedades derivadas de la mala alimentación. • Relación entre alimentación, nutrición y etapa de vida. 	<p>* Retomando la información trabajada en la sesión pasada (folletos informativos), se le pedirá a cada uno de los equipos, que expongan y ejemplifiquen brevemente los datos relevantes de cada la enfermedad que se les asignó. <i>(se les permitirá el uso de celulares para obtener más información).</i></p> <p>* Para unificar la relación que existe entre las enfermedades expuestas y la alimentación, se les presentará el vídeo: “Las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas - Pintarrón - Marcador para Pintarrón - Folletos - Cuestionario - Computador - Proyector - Extensión multi contacto

<ul style="list-style-type: none"> Evaluación de los aprendizajes logrados a través de las exposiciones y el vídeo. 	<p>* Al término del vídeo se les otorgará un pequeño cuestionario para poder evaluar la comprensión y análisis de la información presentada en la sesión.</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué es la alimentación y la nutrición? ¿Por qué es importante identificar el estilo de alimentación que debemos llevar? ¿Puedo llevar la misma alimentación que el resto de la familia?, ¿Por qué? A medida que vamos creciendo, ¿Cómo va cambiando nuestra alimentación? Retomando las representaciones que se hicieron sobre las enfermedades, ¿cómo consideras que afecta la enfermedad a la familia del paciente? 	<ul style="list-style-type: none"> Bocina
<p>Cierre (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la capacidad de retención y análisis que tienen los participantes. Desarrollo de la actividad "Ahora sé qué..." Conocer los aprendizajes que han obtenido los participantes. 	<p>* Para conocer el avance que se ha obtenido hasta el momento, se les pedirá a los participantes que realicen una síntesis, en la que destaquen la relación que tiene la alimentación (en cada etapa) con las enfermedades observadas en las últimas dos sesiones.</p> <p>* Para finalizar la sesión, se destinará un tiempo para la resolución de dudas y/o comentarios que hayan surgido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pintarrón Marcadores para Pintarrón Hojas Plumas
<p>Fuentes de Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alfaro, J., Simal, A., & Botella, F. (2000). Tratamiento de la diabetes mellitus. <i>Información Terapéutica del Sistema Nacional de Salud</i>, 24(2), 33-43. Obtenido de https://www.sanidad.gob.es/ca/biblioPublic/publicaciones/docs/mellitus.pdf American Heart Association. (31 de octubre de 2016). <i>¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?</i> Obtenido de American Heart Association: https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/what-are-the-symptoms-of-high-blood-pressure 		

- Cardio Alianza. (8 de mayo de 2018). *Insuficiencia cardíaca*. Obtenido de Cardio Alianza: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca/>
- Huerta Robles, B. (enero-marzo de 2001). Factores de riesgo para la hipertensión arteria. *Archivos de Cardiología de México*, 71(1), 208-210. Obtenido de <https://medigraphic.com/pdfs/archi/ac-2001/acs011aq.pdf>
- Presidencia de la República EPN. (27 de julio de 2013). *¿Qué es la obesidad y cuáles son sus síntomas?* Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/ejn/es/articulos/que-es-la-obesidad-y-cuales-son-sus-sintomas?tab=>
- Surribas, L. (08 de agosto de 2020). *Las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida* . Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=Ph7wYO9LOSU>

Sesión 4

Instrumento de Sesiones Didácticas		
Nombre de la Institución: Seminario Teológico Anna Sanders (Campus Central)		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad del Plantel
Población de Estudio: Alumnos y Docentes del plantel	Número de Personas: 28 por sesión	Duración: 70 minutos
Nombre de la sesión: Aprovechando las oportunidades para mejorar mi régimen alimenticio.		Objetivo de la sesión: Dar a conocer la importancia de un plato balanceado y variado. Establecer opciones de comidas y/o alimentos que podrían adecuar a la dieta diaria.
Contenidos específicos: Alimentación, Nutrición, Plato del bien comer, Dieta Balanceada		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje Cooperativo • Aprendizaje basado en problemas
Secuencia / Tiempo	Actividades	Recursos
<p>Apertura (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los alimentos que consumen los participantes. • Ubicar la reacción que se obtiene al conocer el estilo de alimentación de sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> * A través de una dinámica, se les aventará una pelota a los participantes, haciéndoles preguntas para conocer qué alimentos son sus favoritos, cuáles consumen con mayor frecuencia, qué es para ellos un plato completo, entre otras * Al finalizar la dinámica, se les preguntará de manera general a los participantes qué aspectos podrían resaltar de las participaciones que pudieran perjudicar el estilo de vida de una persona. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota - Pintarrón - Marcador para Pintarrón
<p>Desarrollo (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del plato del bien comer • Identificación del régimen alimenticio que llevan las familias representadas. • Identificación de los aprendizajes obtenidos. • Reconocer el cambio de percepción que los 	<ul style="list-style-type: none"> * Para entrar en tema, se les pedirá a los participantes que escriban las comidas y/o alimentos que consumen en un día normal con su familia, especificando colaciones o alimentos entre comidas. * Al finalizar, se les pedirá a algunos participantes que compartan su régimen alimenticio. * Para ejemplificar el estilo de alimentación que se debería llevar diariamente, se les explicará brevemente en qué consiste el plato del bien comer, presentando cada uno de los grupos de alimentos, y la cantidad que se debería consumir de cada grupo. * Complementando la información otorgada, se les presentará el vídeo: “El Plato del Bien Comer” 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas - Pintarrón - Marcador para Pintarrón - Computador - Proyector - Extensión multi contacto - Bocina

<p>participantes generan a través del contenido expuesto.</p>	<p>* Posteriormente, se les pedirá a los participantes que realicen una dieta para su familia, considerando las aportaciones de la explicación y el vídeo presentado.</p> <p>* Se pedirá a los mismos participantes del inicio, que muestren su aportación para poder conocer los cambios que realizaron y comentarlos en el grupo.</p>	
<p>Cierre (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detectar los aprendizajes generados en la sesión. • Resolver las dudas que hayan surgido sobre el tema. • Identificar cómo cambio la percepción de los participantes, frente a las comidas consumidas diariamente. 	<p>* Para finalizar la sesión, se les pedirá a los participantes que se reúnan en los equipos de la sesión pasada, para que puedan ejemplificar las comidas de un día, según las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Familia de 4 integrantes adultos, dos llevan vida sedentaria y los otros dos realizan actividades físicas.</i> ○ <i>Madre joven de 25 años con trabajo en oficina, y un hijo de 6 años.</i> <p>* Al finalizar la sesión, se solicitarán los trabajos, y se dará un tiempo para resolver dudas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pintarrón - Marcadores para Pintarrón - Hojas - Plumas
<p>Fuentes de Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instituto Mexicano del Seguro Social. (18 de julio de 2016). <i>El plato del bien comer</i>. Obtenido de YouTube Mx: https://www.youtube.com/watch?v=LadpQUaIAaE 		

Sesión 5

Instrumento de Sesiones Didácticas		
Nombre de la Institución: Seminario Teológico Anna Sanders (Campus Central)		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad del Plantel
Población de Estudio: Alumnos y Docentes del plantel	Número de Personas: 28 por sesión	Duración: 55 minutos
Nombre de la sesión: Uso inteligente del presupuesto económico en la dieta diaria.		Objetivo de la sesión: Generar conciencia sobre el uso adecuado del presupuesto familiar para la adquisición de alimentos o comidas. Presentar opciones de alimentos y comidas que las familias pueden adquirir en la zona.
Contenidos específicos: Alimentación, Nutrición, Plato del bien comer, Presupuesto Económico.		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje Cooperativo • Aprendizaje basado en problemas
Secuencia / Tiempo	Actividades	Recursos
<p style="text-align: center;">Apertura (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las necesidades a cubrir de los participantes. • Conocer la prioridad de cada familia, frente a la necesidad alimentaria-nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> * Retomando la actividad final de la sesión pasada, se les preguntará simultáneamente a los participantes, qué tan fácil o difícil fue determinar una dieta para las familias presentadas, y por qué. * Para complementar la información y entrar en tema, se les preguntará: ¿Qué aspectos consideraron para delimitar la dieta propuesta? 	<ul style="list-style-type: none"> - Pintarrón - Marcadores de Pintarrón
<p style="text-align: center;">Desarrollo (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concientizar sobre la relación prioridad-presupuesto-necesidad • Desarrollo de la actividad ¿Cómo aprovecho mi presupuesto? 	<ul style="list-style-type: none"> * De acuerdo a las respuestas obtenidas en la pregunta anterior, se explicará la importancia de considerar el estatus socioeconómico de una familia al momento de establecer una dieta alimentaria. * Al término de la explicación, se les presentará el vídeo: <i>Cómo organizar BIEN tu presupuesto para una alimentación familiar saludable.</i> * Para complementar la información explicada, se les brindará a los participantes un folleto con consejos que pueden seguir para comenzar el cambio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas - Pintarrón - Marcador para Pintarrón - Folleto (Anexo 8) - Propuesta de la actividad

	<ul style="list-style-type: none"> * Para generar un aprendizaje más significativo en los participantes, se les pedirá que vuelvan a reunirse en equipos para llevar a cabo la siguiente actividad: * Al igual que en la actividad de la sesión pasada, se les pedirá presentar una propuesta alimentaria para una familia, considerando ahora, los gastos familiares que deben cubrir (Anexo 7). 	
<p>Cierre (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los aprendizajes que han obtenido los participantes. • Identificar las áreas de oportunidad de los participantes para generar nuevos hábitos alimenticios. 	<ul style="list-style-type: none"> * Al finalizar la actividad, se les pedirá a los participantes que realicen la misma temática de manera individual, pero con los gastos y presupuesto de su familia, determinando algún tipo de dieta a seguir. * Más adelante, se comentarán parte de las propuestas presentadas, y las dudas o comentarios que hayan surgido al respecto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pintarrón - Marcadores - Pintarrón - Hojas - Plumitas <p style="text-align: right;">para</p>
<p>Fuentes de Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danes, S. M. (s.f.). <i>Cómo hacer rendir el dinero para alimentos</i>. Obtenido de University of Minnesota Extensión : https://extension.umn.edu/save-money-food/como-hacer-rendir-el-dinero-para-alimentos#la-compra-de-alimentos-comienza-en-casa-669360 • Plata con Plática. (04 de noviembre de 2019). <i>Cómo organizar BIEN tu presupuesto para una alimentación familiar saludable</i>. Obtenido de YouTube Mx: https://www.youtube.com/watch?v=4DOVekytats 		

Sesión 6

Instrumento de Sesiones Didácticas		
Nombre de la Institución: Seminario Teológico Anna Sanders (Campus Central)		Periodo de Aplicación: Sujeto a la disponibilidad del Plantel
Población de Estudio: Alumnos y Docentes del plantel	Número de Personas: 28 por sesión	Duración: 75 minutos
Nombre de la sesión: Decisiones que cambiarán mi vida		Objetivo de la sesión: Concientizar a los participantes sobre la necesidad de cambiar sus hábitos alimenticios. Adecuar opciones alimentarias que los participantes pudieran practicar.
Contenidos específicos: Alimentación, Nutrición, Plato del bien comer, Presupuesto Económico.		Técnicas de Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> • Síntesis • Cuestionario
Secuencia / Tiempo	Actividades	Recursos
<p style="text-align: center;">Apertura (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los conocimientos y cambios que las familias han tenido a lo largo del taller. • Conocer la percepción que tienen los participantes frente al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> * Para conocer el avance que se logró durante el taller, se les pedirá a los participantes que realicen una síntesis en la que aborden la importancia de la alimentación nutrición y dieta balanceada, considerando las complicaciones a tener sino se lleva un buen estilo de vida, y aspectos que pueden ayudar a mejorar la alimentación poco a poco. * Al finalizar la actividad, se les pedirá a los participantes que expresen lo que han aprendido durante el taller, y las acciones que han comenzado a implementar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas
<p style="text-align: center;">Desarrollo (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la actividad "Eliminando excusas". • Generar interés por el cambio en los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> * Considerando las experiencias que los participantes compartan, se presentará de manera general un repaso de los contenidos observados durante el taller. * Como guía para el proceso que han comenzado, se les otorgará una lista de actividades (ejercicios), alimentos y comidas que pudieran considerar para modificar su alimentación y estilo de vida (Anexo 9). * Con la lista otorgada, se les pedirá a los participantes que realicen una lista de alimentos, comidas y actividades que pudieran comenzar a realizar para complementar el cambio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Plumas - Lista de actividades y alimentos. - Pelota

	<p>* A forma de dinámica, se les aventará una pelota a los participantes, para que nos compartan su lista de cambios por ejercer.</p>	
<p>Cierre (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los aprendizajes que han obtenido los participantes. • Evaluar el alcance que tuvo el taller vivencial 	<p>* Para conocer a detalle los aprendizajes que se han generado, se les pedirá a los participantes que contesten el siguiente cuestionario:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>¿Para que un plato de comida esté completo qué debe contener?</i> 2. <i>Menciona 3 consejos a seguir para hacer que el presupuesto económico alcance en alimentos.</i> 3. <i>¿Qué acciones promueven el padecimiento de la diabetes, sobrepeso y/o enfermedades cardiovasculares?</i> 4. <i>¿Qué actividades puedo hacer para evitar la vida sedentaria?</i> 5. <i>¿De qué me sirve conocer los alimentos de temporada?</i> 6. <i>¿Qué comprende el término nutrición?</i> 7. <i>Si tengo 10 años de edad, ¿Qué tipo de alimentos debo consumir como prioridad?, y ¿Por qué?</i> <ul style="list-style-type: none"> • Al término de la actividad, se evaluarán algunas de las respuestas obtenidas, dando consejos al respecto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pintarrón - Marcadores - Pintarrón - Hojas - Plumas <p style="text-align: right;">para</p>
<p>Fuentes de información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secretaria de Salud. (s.f.). <i>Guía de Alimentos para la Población Mexicana</i>. Ciudad de México. Obtenido de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=528537&fecha=22/01/2013. 		

CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La modificación de hábitos y costumbres conlleva tiempo, esfuerzo y dedicación continua, por ello, es irreal esperar un cambio definitivo en los participantes del taller, y en su lugar, podemos esperar que los cambios de paradigma, las ideas bien relacionadas y explicadas en el mismo, sirvan como impulso para poder cambiar el estilo de alimentación en las familias representadas en la población de estudio, esperando a su vez, que el impacto conlleve la decisión de educarse continuamente sobre el tema, viendo la importancia de una alimentación adecuada para un futuro saludable y digno.

La alimentación es uno de los procesos que se aprende y practica por imitación y relevancia social, por ende, se espera que el impacto generado en los participantes pueda influir positivamente en los demás habitantes de la zona y de la institución, proyectando el interés por cambiar el estilo de alimentación, la activación física, y la importancia de generar un régimen alimenticio consciente y adecuado a la rutina de cada individuo.

Uno de los objetivos principales de la propuesta es la orientación adecuada sobre los contenidos e ideas que llegamos a creer y practicar por acervo cultural o conveniencia, en donde se practica lo que los demás hacen sin cuestionar el impacto que ésta práctica tendrá en un futuro, desarrollando por consiguiente, las enfermedades y limitaciones que se abordarán en el taller, por lo que presentar los temas lo más completos posibles, permite que se mitigue el impacto de estas prácticas irresponsables y sin fundamento que comprometen la vida de los habitantes y trabajadores de la comunidad.

Otro de los impactos que se busca generar con el taller, es la creación de hábitos benéficos y adecuados en los jóvenes, adolescentes y menores de las familias, pues, aunque no se trabaja directamente con ellos, se sabe que los padres de familia son los que determinan el estilo de alimentación que practicarán, desarrollando en cierto modo, hábitos y prácticas que los infantes formalizarán en la vida adulta, determinando desde este punto, las afecciones o complicaciones que podrían llegar a desarrollar.

El impacto que se espera obtener en los docentes de la institución no sólo se limita al aspecto personal o el de la familia, sino también, como pauta para las futuras generaciones estudiantiles, en donde el cuerpo docente aborde el tema de la alimentación y la nutrición de manera consciente y constante con los alumnos, disminuyendo el índice de alumnos con sobrepeso y/u obesidad, quienes a su vez, podrán educar a sus familiares en la materia, generando un cambio escalonado que permita mejorar el estilo de vida de muchas familias e individuos.

Como se mencionó en múltiples ocasiones, las familias cuentan con dificultades y necesidades propias, por lo que se extiende la invitación a los mismos para hacer uso de los diferentes medios que tienen como apoyo social a la necesidad por cubrir, mejorando no sólo la situación en la que se encuentran, sino también, aprovechando adecuadamente cada uno de los beneficios para establecer un régimen alimenticio que les permita disminuir el índice de enfermedades y/o problemas que los familiares sufren, mientras atienden y resuelven otras demandas que muchas veces se encuentran sobre la alimentación o nutrición de la familia.

Es necesario resaltar el hecho de que las sesiones y actividades expuestas son solo una propuesta basada en la necesidad e investigación que se realizó dentro de la comunidad, recordando a su vez, que la flexibilidad con la que se quiere trabajar el proyecto, permita que las sesiones y actividades se modifiquen y/ amplíen según la necesidad del grupo de estudio, estableciendo estrategias y medios acoplados a otras comunidades o instituciones.

Cada comunidad cuenta con opciones y beneficios propios, por lo que es importante resaltar el uso y aprovechamiento de los mismos para poder establecer un cambio en el régimen alimenticio de los habitantes y familias, haciendo uso de cada uno de ellos, para lograr el cambio de paradigmas que hoy en día se emplean en la dieta diaria, sobrellevando la tarea de una manera más fácil, completa y benéfica para los ciudadanos.

Se debe resaltar la necesidad de conocer previamente el contexto y la realidad de la comunidad o lugar en el cual se busca intervenir, pues como se experimentó, se pueden conocer diferentes puntos de vista de un mismo problema, ubicando más

necesidades que influyen directamente en la problemática general, logrando que la intervención y propuesta a desarrollar se oriente a la necesidad del aplicador y de los participantes, obteniendo un resultado certero, pero adecuado para el área de oportunidades que se puedan llegar a tener durante el proceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, J., Simal, A., & Botella, F. (2000). Tratamiento de la diabetes mellitus. *Información Terapéutica del Sistema Nacional de Salud*, 24(2), 33-43. Obtenido de <https://www.sanidad.gob.es/ca/biblioPublic/publicaciones/docs/mellitus.pdf>
- Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Padilla, M. M., & González Ferral, M. (s.f.). *FORTALECIMIENTO DE LA SALUD CON COMIDA, EJERCICIO Y BUEN HUMOR: LA DIETA DE LA MILPA*. Obtenido de SECRETARIA DE LA SALUD: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf
- American Heart Association. (31 de octubre de 2016). *¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?* Obtenido de American Heart Association: <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/what-are-the-symptoms-of-high-blood-pressure>
- Anónimo. (s.f.). 6. *CONSTRUCTIVISMO TIPOS E IDEAS FUNDAMENTALES*.
- Arias Arroyo, P. A., MerinoZurita, M. M., & Peralvo Arequipa, C. R. (junio de 2017). Análisis de la Teoría de Psico-genética 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>
- calendariosygeografías. (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>
- Cardio Alianza. (8 de mayo de 2018). *Insuficiencia cardíaca*. Obtenido de Cardio Alianza: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca/>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Edurece: La revista Venezolana de Educación*, 5(13), 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>
- CinfaSalud. (20 de Mayo de 2015). *Aprende a comer bien con CinfaSalud*. Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=RncjO8Kbsck&t=69s>
- CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO. (31 de Mayo de 2021). *Ley de Comedores Sociales de la Ciudad de México*,. Obtenido de CongresoCDMX: <https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/883bc2b80955ec564a846aeb18f373da06f3fd65.pdf>
- 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
- Danes, S. M. (s.f.). *Cómo hacer rendir el dinero para alimentos*. Obtenido de University of Minnesota Extensión : <https://extension.umn.edu/save-money-food/como-hacer-rendir-el-dinero-para-alimentos#la-compra-de-alimentos-comienza-en-casa-669360>
- DataMéxico. (2022). *Venustiano Carranza*. Obtenido de DataMéxico.org: <https://datamexico.org/es/profile/geo/venustiano-carranza-9017?peaSelector=peaOption>
- 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.

- Dr. Tapia Moreno, F. J. (2 de Febrero de 2012). *Redacción de las preguntas de investigación*.
- 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>
- Ernesto Elías, D. L. (Junio de 2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>
- 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. doi:<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 cubana. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 25(4), 531-539. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v25n4/ems13411.pdf>
- Hernández Salazar, P. (Mayo-Agosto de 2010). El usuario: ¿sujeto u objeto de estudio? *INVESTIGACIÓN BIBLIOTECOLÓGICA*, 24(51), 7-9. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v24n51/v24n51a1.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>

- Huerta Robles, B. (enero-marzo de 2001). Factores de riesgo para la hipertensión arterial. *Archivos de Cardiología de México*, 71(1), 208-210. Obtenido de <https://medigraphic.com/pdfs/archi/ac-2001/acs011aq.pdf>
- Infisport. (06 de febrero de 2020). *Diferencia entre alimentación y nutrición*. Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=vpFQhgSx9sc>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (18 de julio de 2016). *El plato del bien comer*. Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=LadpQUaIAaE>
- 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.
- *Marco Teórico y Teorías del Aprendizaje*. (9 de Junio de 2019). Obtenido de Academia.edu: https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AU_SUBEL_JOSEPH_D._NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download
- 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.
- Medicamentos, D. N. (31 de Mayo de 2018). *Medicina para todos: estilos de vida saludable*. Obtenido de YouTube Mx: https://www.youtube.com/watch?v=K_quPO4_03s
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Guía didáctica*. Colombia: Universidad Surcolombia.
- Mtra. Galán Ramírez, G. A. (15 de octubre de 2021). *Patrón de alimentación en México*. Obtenido de Alimentación para la Salud: <https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/>
- Ortiz Gómez, A. S., Vázquez García, V., & Montes Estrada, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 13(25), pp. 8-34.

- Plata con Plática. (04 de noviembre de 2019). *Cómo organizar BIEN tu presupuesto para una alimentación familiar saludable*. Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=4DOVekytats>
- Presidencia de la República EPN. (27 de julio de 2013). *¿Qué es la obesidad y cuáles son sus síntomas?* Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/epn/es/articulos/que-es-la-obesidad-y-cuales-son-sus-sintomas?tab=>
- Rafael Linares, A. (2007). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Barcelona: Colegio Oficial de Psicología de Catalunya.
- Sala, J. R., & Arnau, L. S. (06 de Noviembre de 2014). *El Planteamiento del Problema, Las Preguntas y los Objetivos de la Investigación: Criterios de Redacción y Check List para Formular Correctamente*. Obtenido de Core.ac: <https://core.ac.uk/download/pdf/78522191.pdf>
- Salazar, R. J. (2013). *Pedagogía Tradicional Versus Pedagogía Constructivista*. Guayaquil.
- Saldarriaga-Zambrano, P. J., Bravo-Cedeño, G. d., & Loo-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
- 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%
%b3n%20cualitativa.pdf](http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2815/1/Investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf)
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (23 de julio de 2018). *Gobierno de la Ciudad de México*. Obtenido de Las chinampas, un antiguo y eficiente sistema de producción de alimentos: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-agricultura-en-chinampas#:~:text=La%20palabra%20chinampa%2C%20proviene%20del,el%20aut%20consumo%20y%20mercado%20local.>

- Secretaria de Salud. (15 de Abril de 2021). *Gobierno de México*. Obtenido de La Dieta de la Milpa: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-270840#:~:text=La%20dieta%20de%20la%20milpa%20tiene%20tres%20caracter%20C3%ADsticas%3A%20diversidad%2C%20adaptabilidad,del%20mundo%2C%20siguiendo%20sus%20principios>.
- Secretaria de Salud. (s.f.). *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*. Ciudad de México. Obtenido de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=528537&fecha=22/01/2013.
- 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>
- Sistema Nacional de Información en Materia de Asistencia Social. (Abril de 2021). *Informe del Primer Trimestre 2021 del Sistema Nacional de Información en Materia de Asistencia Social*. Obtenido de DIF: http://sitios1.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2021/05/Informe_SNIMAS_1er_trimestre-2021.pdf
- Subsecretaria de Educación Media Superior. (19 de agosto de 2008). *Guía para el diseño de estrategias didácticas*. Obtenido de DGETAyCM: <https://dgetaycm.sep.gob.mx/doc/pdf/Gu%C3%ADa%20para%20el%20dise%C3%B1o%20de%20estrategias%20did%C3%A1cticasV3%20080819.pdf>
- Surribas, L. (08 de agosto de 2020). *Las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida*. Obtenido de YouTube Mx: <https://www.youtube.com/watch?v=Ph7wYO9LOSU>
- 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 psicologicos 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_AU
SUBEL_JOSEPH_D._NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download](https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AU
SUBEL_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

Explica por qué

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

3. De los siguientes alimentos, elige cuáles te llaman más la atención. Explica tu respuesta.





Explica tu elección:

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

5. Coloca los siguientes platillos en la casilla que consideras corresponde según su preparación y los alimentos que lo conforman, explica el porqué de tu decisión.



Sopes



Elote asado



Nopal



Afrijoladas



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 tiene una persona con mala alimentación.

Hábitos saludables

Hábitos no saludables

7. Dibuja y explica el proceso que el cuerpo realiza al alimentarse.

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



Explica por qué las consideras así:

Anexo 2. Entrevista alumnos y docentes padres de familia

Nombre: _____

Escolaridad: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

IMC: _____

Ocupación: _____

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

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

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. ¿Analiza 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. ¿Cómo contribuye a sobrellevar esos problemas a su familiar, y qué impacto cree que tenga en la vida de sus hijos?

Anexo 3. Entrevista a alumnos y docentes sin hijos

Nombre: _____

Escolaridad: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

IMC: _____

Ocupación: _____

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

2. ¿Considera que lleva una dieta saludable en su ritmo de vida?, y ¿Las opciones alimentarias de la institución le ayudan en este aspecto?

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

4. ¿Los alimentos y productos que se dan en la cooperativa de la institución son adecuados para las edades que comprende el instituto?

5. ¿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 la iniciativa?

6. ¿Se promueve constantemente la activación física en los alumnos?, de ser así, ¿Cómo se hace?

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

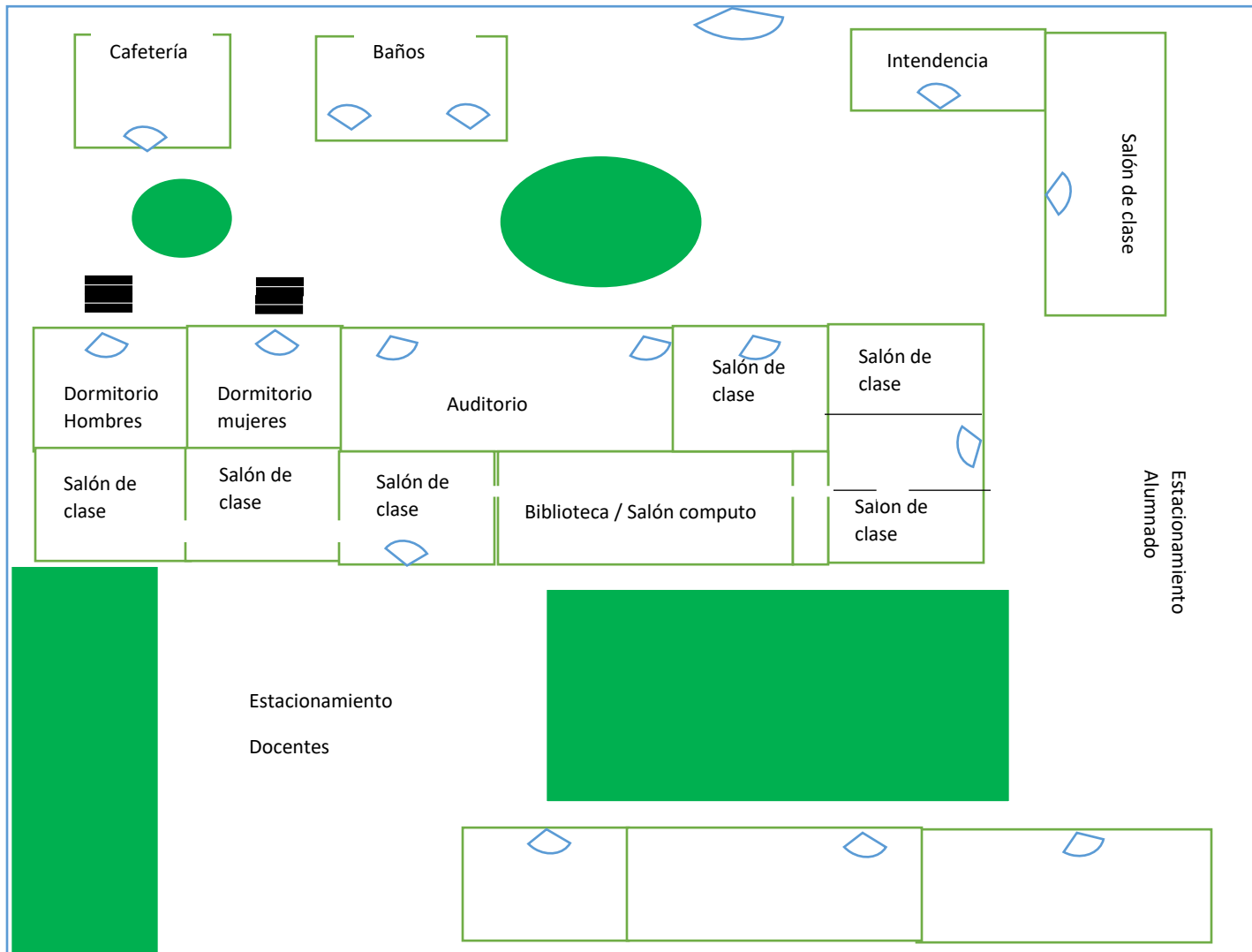
8. ¿Qué ha hecho la institución para tratar este problema con sus alumnos?
¿Para usted, cuáles son los pormenores de que no disminuya este problema?

Anexo 4. 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 5. Croquis del Seminario Anna Sanders



Anexo 6. Folletos Informativos

H I P E R T E N S I Ó N A R T E R I A L

La Hipertensión Arterial es conocida como la afección en la que existe un aumento considerable de presión entre el bombeo de la sangre hacia las arterias.

Para entender con mayor seguridad el impacto que la enfermedad tiene en el organismo, se debe mencionar que una presión adecuada oscila entre **120/80**, mientras que, una persona con hipertensión puede tener la presión de hasta **140/90** e incluso los **180/120**, siendo esta última, casos de gravedad mayor.

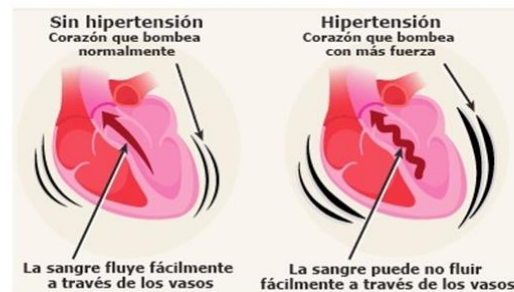


Algunos factores de riesgo son:

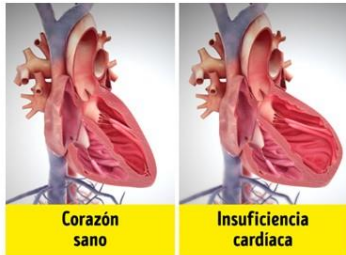
- **Peso**
- **Consumo de Tabaco**
- **Consumo de Alcohol**
- **Poca o nula actividad física**
- **Consumo de cafeína**
- **Dieta alta en grasa y carbohidratos**

La hipertensión arterial carece comúnmente de síntomas, pero, entre los pocos síntomas más comunes se encuentran:

- ◇ **Mareos**
- ◇ **Rubor facial**
- ◇ **Manchas de sangre en los ojos**



INSUFICIENCIA CARDIACA



La insuficiencia cardíaca es una enfermedad degenerativa que impide el funcionamiento adecuado del corazón, evitando que bombee la sangre necesaria para suministrar oxígeno a los órganos

La insuficiencia cardíaca se presenta en 2 tipos, crónica y aguda, en donde la primera, presenta síntomas recurrentes y que con el paso del tiempo se extienden e intensifican, por el contrario, la insuficiencia aguda tiene síntomas repentinos pero graves, condicionando el estilo de vida del paciente desde el primer momento.

SIGNOS DE ALARMA



FALTA DE AIRE



FATIGA



HINCHAZÓN EN LAS PIERNAS



HINCHAZÓN DE ABDOMEN

La insuficiencia cardíaca se puede tratar de la siguiente manera:

- **Fármacos (Inhibidores de aldosterona, neprilisina)**
- **Hábitos saludables que permitan controlar los factores de riesgo**
- **Marcapasos o Bypass**
- **Desfibrilador Implantable**
- **Trasplante cardíaco (casos extremos)**



Se debe tener en cuenta que el tratamiento va acompañado de un registro médico constante en el que se apliquen electrocardiogramas o ecocardiogramas, y pruebas de esfuerzo para medir la resistencia del corazón.

LA OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad generada por el consumo excesivo de carbohidratos, azúcares, sales y grasas, que, en lugar de utilizar como energía para nuestras actividades diarias, la almacenamos y dejamos en reposo absoluto.



Además de la incidencia en el peso y el cambio de apariencia, la obesidad es una enfermedad crónica que afecta la salud mental de quienes la padecen, requiriendo tratamientos de especialistas como: Nutriólogos, Psicólogos, Médicos y especialistas de la activación física.

Los síntomas más comunes son:

- **Incremento de peso**
- **Cansancio o dificultad para respirar**
- **Dolor en las articulaciones**
- **Hinchazón**
- **Dolor o calambres en las piernas**



Para prevenir el sobrepeso, es necesario mantener una dieta saludable, o afín a las necesidades de nuestra rutina diaria, cuidando de agregar ejercicio físico diariamente, y el consumo del agua por sobre cualquier otro tipo de bebidas.

DIABETES

La Diabetes mellitus forma parte de un grupo de enfermedades por hiperglucemia, la cual, particularmente afecta órganos como los ojos, los riñones, los vasos sanguíneos, el corazón o los nervios.



La Diabetes comúnmente se presenta en 2 tipos:

- **Tipo 1** - Causada principalmente por una deficiencia de insulina
- **Tipo 2** - Es provocada por la combinación de la resistencia a generar insulina, y una respuesta inadecuada de la secretora compensatoria.

La diabetes es una enfermedad que hasta el momento no tiene cura, sin embargo, se cuentan con diferentes recomendaciones a seguir para sobrellevar la enfermedad, tales como:

Diabetes Tipo 1

- Alimentación moderada con 4 5 comidas diarias.
- Ejercicio moderado, para no incrementar las posibilidades de hipoglucemia aguda.
- Tratamiento con insulina



Diabetes Tipo 2

- Alimentación hipocalórica (disminución de productos grasos y azúcares)
- Ejercicio físico constantemente, ayudando a la captación de glucosa, mejorando el metabolismo y la disminución del peso corporal.
- Tratamiento con insulina (Solo en casos especiales)



Anexo 7. Auxiliar de la actividad ¿Cómo aprovechar mi presupuesto?

¿CÓMO APROVECHAR MI PRESUPUESTO?

Familia de 5 integrantes (madre (ama de casa), padre (sustento con empleo oficinista), 1 hijo varón joven (practicante de futbol), 1 hija adolescente y un hijo infante (practicante de futbol))

Presupuesto familiar: \$15,000.00 netos

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 y del hogar : \$1,300.00

Se destinan \$3,670.00 para los alimentos de la familia, de la siguiente lista de productos, elige cuáles se podrían costear, y dos comidas que podrían realizar con esos productos.

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| • Jitomate \$ 20 kilo | • Frijoles Negros \$ 36 bolsa | • Crema Ácida 500 gr \$ 30 |
| • Cebolla \$ 15 kilo | • Mayonesa 500 gr \$ 35 | • Yogurt natural \$ 35 litro |
| • Calabaza \$ 17 kilo | • Arroz \$ 26 kilo | • Lata de Atún \$ 20 |
| • Papa \$ 11 kilo | • Leche \$ 30 litro | • Bistec de Res \$125 kilo |
| • Espinaca \$5 manojo | • Aceite \$ 45 litro | • Carne molida de Res\$ 90 kilo |
| • Cilantro \$5 manojo | • Sopa Pasta \$ 6 paq. | • Carne Molida de Puerco \$60 kilo |
| • Coliflor \$30 pza | • Pan de Caja \$ 35 paq. | • Maciza de Puerco \$ 75 kilo |
| • Verdolaga \$35 kilo | • Gelatina en Polvo \$ 15 sobre | • Bistec de Puerco \$ 70 kilo |
| • Chile Poblano \$ 25 kilo | • Tortilla de Maíz \$ 20 kilo | • Pechuga de Pollo \$60 kilo |
| • Champiñón \$ 35 kilo | • Azúcar \$ 25 kilo | • Pierna y Muslo de Pollo \$45 kilo |
| • Chile serrano \$12 cuarto | • Café 500 gr \$ 40 frasco | • Hamburguesa de Pollo \$ 60 kilo |
| • Manzana \$35 kilo | • Agua 20 lts \$ 45 | • Ala de Pollo \$ 55 kilo |
| • Plátano \$ 15 kilo | • Huevo \$ 35 kilo | • Ala de Pollo Adobada \$70 kilo |
| • Fresa \$45 kilo | • Jamón de Pavo \$ 45 kilo | • Filete de Pescado \$ 120 kilo |
| • Papaya \$25 kilo | • Salchicha \$ 35 kilo | • Mojarra Tilapia \$ 100 kilo |
| • Naranja \$16 kilo | • Queso Oaxaca \$ 80 kilo | • Camarón Coctelero \$ 205 kilo |
| • Jícama \$ 20 kilo | • Queso Americano \$ 30 paq. | • Barra de Surimi \$ 120 kilo |

Anexo 8. Folleto Complementario

QUE TUS MONEDAS RINDAN

Hacer que el presupuesto familiar rinda no es sencillo, muchas veces creemos tenerlo todo asegurado, y de la nada aparece un imprevisto que compromete la solvencia de los demás gastos, incluyendo nuestra comida del día.

Para hacer que rinda el presupuesto y podamos alimentarnos adecuadamente, se pueden seguir los siguientes consejos:

- Busca ofertas especiales en el periódico
- Aprovecha los alimentos de temporada
- Considera la preferencia de alimentos para evitar desperdicios
- Piensa en el atractivo de la comida
- Planifica el uso de sobras en otros platillos
- Planifica las comidas que puedes realizar una semana antes y compra solo lo necesario
- En tus compras observa los precios de productos alternos para considerarlos en la siguiente compra y variar tu comida



Anexo 9. Auxiliar de la actividad “Eliminando Excusas”

ELIMINANDO EXCUSAS

Cambiar el estilo de alimentación conlleva tiempo, esfuerzo, recursos y paciencia, por ello, se presentan a continuación algunos consejos a seguir para sobrellevar este cambio hacia un mejor estilo de vida.

ACTIVACIÓN FÍSICA

La actividad física es uno de los factores primordiales cuando se habla de mejorar el estilo de vida, pues muchos de los casos con sobrepeso u obesidad se deben a la mala alimentación y la vida sedentaria, sin embargo, aquí hay algunas actividades que puedes realizar para comenzar a moverte:

- Caminar
- Correr
- Sacar a pasear a las mascotas
- Ir al parque a jugar con tus hijos
- Entrar a un gimnasio
- Hacer ejercicio con amigos
- Realizar deportes de interés personal
- Pasear en bicicleta
- Patinar sobre el parque
- Aprovechar las máquinas de entrenamiento más cercanas.



ALIMENTACIÓN

Cambiar los hábitos de alimentación parece una tarea difícil cuando no sabemos por dónde comenzar o qué aspectos hay que modificar para llevar este proceso de la mejor manera, por ello, a continuación se muestran consejos que ayudarán a desarrollar esta tarea de la mejor manera:

- Consumir alimentos de temporada
- Variar frutas y verduras en la dieta diaria.
- Modificar el consumo de carne cada dos días
- Incluir alimentos de origen animal a la dieta
- Incorpora complementos que modifiquen la textura y el sabor de la comida.



Por ejemplo:

Si un día haces tacos de pollo con verdura, al día siguiente varía el guisado con una ensalada de pollo cambiando el sabor y textura del platillo.

En el desayuno, un día puedes consumir huevos a la mexicana, y al siguiente huevos ahogados.

Son algunas formas de usar los mismos alimentos, pero cambiando el sabor de la comida.

APROVECHA LAS OPORTUNIDADES

Haz uso de los beneficios que tienes al alcance para complementar tu alimentación y la de tu familia:

- ◆ Aprovecha las ofertas en mercados y supermercados
- ◆ Consume alimentos de temporada
- ◆ Consume alimentos de casa para evitar un gasto extra
- ◆ Aprovecha los programas y apoyos gubernamentales
- ◆ Haz una lista de productos y platillos que harás en la semana para no desperdiciar o comprar de más.