



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

TÍTULO DEL TRABAJO

PROMOVER LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL EN UN GRUPO CON LOS ADULTOS MAYORES PARA EL FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MI COMUNIDAD CUAUTEPEC, CDMX.

LÍNEA DE FORMACIÓN: EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES EN EL SIGLO XXI

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO QUE PARA SU REGISTRO EN LA COMISIÓN DE TITULACIÓN PRESENTA

ALUMNA: REBECA CRUZ MAYA

ASESORA: MTRA. MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE 2023.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
I. MARCO TEÓRICO.....	7
II. EL ENFOQUE METODOLÓGICO.....	18
2.1 Elección, justificación y descripción de la metodología de Diagnóstico y análisis.....	18
2.2 Diseño de instrumentos para implementar el diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo.....	23
III. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES.....	25
3.1 Descripción de los contextos internos y externos.....	25
3.2 Sistematización y análisis de resultados.....	44
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	78
V. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	81
VI. REFERENCIAS.....	87
VII. ANEXOS.....	93

INTRODUCCIÓN

Comer saludablemente es un asunto de gran importancia que se nos inculcan desde que somos pequeños, sin embargo, cuando se trata de la alimentación para mayores, se le da poca atención. La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón, que ayude a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa de la vida.

La importancia de los alimentos es casi igual para todos, pero en especial, los niños y las personas mayores son los que deben de cuidar más aquello que comen, puesto que la dieta es vital para su salud y desarrollo. No obstante, esto no quiere decir que descuidemos nuestra alimentación en otras etapas de la vida, debido a que lo que comemos hoy, nos pasará factura el día de mañana (Salud para mayores, 2018).

No solo si convivimos en casa con abuelos u otros familiares mayores, sino porque todos seremos ancianos alguna vez, y debemos estar conscientes de que una adecuada alimentación durante la tercera edad es de vital importancia para colaborar con la buena salud.

Con el paso de la edad, vienen asociados varios cambios, como son los fisiológicos y sociales que afectan considerablemente el estado nutricional de las personas mayores, y por ende sus pautas alimenticias.

Lógicamente, las personas de edad avanzada son las que cuentan con mayor riesgo de aislamiento. El resultado de esta soledad puede derivar en una depresión que puede afectar gravemente su alimentación.

La razón es muy sencilla, la depresión hace que la persona tenga poca autoestima, lo que genera una pérdida de motivación preocupante a la hora de desempeñar ciertas actividades.

El hecho de tener que cocinar para uno mismo, comer en soledad o tener que salir de casa para comprar comida, supone un gran esfuerzo físico y mental. De esa forma, los casos de desnutrición y deshidratación pueden ir unidos a situaciones de aislamiento y depresión.

Mi propuesta va dirigida a los adultos mayores.

La propuesta educativa de mi trabajo la haré por medio de un podcast educativo para promover los ingredientes con recetas ancestrales a la comunidad. Se involucrará a las familias de los adultos mayores, presentando un taller donde ellas sepan lo que los adultos mayores están viviendo con su falta de interés de sus familiares en su alimentación.

El adulto mayor se identifica en todas las comunidades como aquel que transmite conocimiento a las diferentes generaciones. Los adultos mayores compartirán lo aprendido en su hogar, siendo promotores de hábitos saludables en su núcleo familiar. Incluso llegarán a modificar el estilo de vida de sus nietos, quienes se motivarán a consumir más verduras y mejorar su alimentación. Es así como el adulto mayor se constituye en el líder de las familias y goza de gran respeto por la experiencia y el conocimiento que posee, a través de ellos se pueden lograr importantes intervenciones de cambio como éste.

En las últimas décadas la población mundial ha cambiado; hoy en día hay 700 millones de personas de más de 60 años en el mundo y se calcula que en el año 2050 serán más de 2000 millones, es decir, un 20% de la población. Así que en el futuro tenemos que contar con todas estas personas y saber por qué es importante valorar a los adultos mayores, para dejar de pensar en ellas como un “estorbo”, todos contribuyen en la sociedad. Por este motivo la ONU ha marcado el día 1 de octubre como el día Internacional de las personas de edad avanzada. Cada vez habrá que prestar más atención a las necesidades de las personas de esta franja de edad porque cada vez serán más (Salud para mayores, 2018).

A lo largo de nuestra vida y comenzando ya desde la más temprana infancia, la mayor parte de las personas estamos sometidas, a través de la interacción de nuestros sentidos con el medio que nos rodea, a una serie de experiencias físicas comunes independientemente del medio social y cultural en el que nos desarrollemos. La existencia de concepciones alternativas profundamente arraigadas y difíciles de cambiar no es, pues, general ni afecta por igual a todos los ámbitos del conocimiento científico. Por el contrario, existen profundas diferencias que muestran cómo las más persistentes son aquellas que están más intensamente relacionadas con las experiencias personales cotidianas, con las "evidencias de sentido común" que no necesitan ser cuestionadas.

El antiguo paradigma pone a la persona mayor en un lugar de fragilidad y dependencia por el solo hecho de ser mayor. Esa persona mayor es considerada como alguien a quien hay que cuidar, atender y proteger, bloqueando sus deseos e intereses individuales. El nuevo paradigma plantea la idea de considerar a las personas mayores como sujetos de derecho, quienes tienen palabra propia, deseos propios, intereses genuinos, no todos necesitan de ser cuidados y si alguno lo necesita se debe tener muy en claro que ese cuidado no debe restringir su autonomía e independencia.

Los mitos sobre alimentación condicionan los hábitos nutricionales de muchas personas y pueden influir de forma decisiva en su salud. El mito alimentario se presenta muchas veces como resto de un pasado de ignorancia, pero también es debido a creencias erróneas fomentadas por intereses comerciales, económicos y por una publicidad tendenciosa. La población está bombardeada por toda clase de opiniones infundadas y contradictorias y se encuentra en un lamentable estado de confusión, que le impide distinguir la realidad de la fantasía (Mitos sobre alimentación, 2021).

A lo largo de la historia se han atribuido virtudes extraordinarias a algunos alimentos, las creencias populares sustituían al saber científico y actuaban como medio para transmitir la experiencia acumulada durante siglos. Algunas de estas creencias partían de una base nutricional cierta, pero otras sólo son fruto de la ignorancia.

Propósito general de mi proyecto:

Proporcionar al adulto mayor una estrategia de información que fomente la alimentación saludable.

Estructura de mi proyecto:

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, para esto se debe combinar varios alimentos en forma equilibrada. Es importante que los adultos mayores, tengan un estilo de vida saludable; con el propósito de promover el bienestar integral y disminuir el riesgo en la salud.

Uno de los inconvenientes que no permite solucionar este problema es que los adultos mayores ya no pueden prepararse sus alimentos por si solos. Necesitan de ayuda porque muchos no pueden desplazarse con la facilidad que lo hacían antes.

Al llegar a la tercera edad es muy importante cuidar la forma de alimentarse, ya que la misma se relaciona de manera directa con la calidad de vida. Una alimentación adecuada es el primer paso para lograr un estilo de vida saludable, es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas del ser humano, y que mejor que rescatando nuestras recetas ancestrales ya que nos daremos cuenta de lo nutritivas que son.

En el marco teórico planteo que el constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto.

El enfoque metodológico se considera la investigación cualitativa, porque está compuesta por un grupo de técnicas que utilizan una variedad de herramientas para recopilar datos y construir una teoría fundamentada

También es considerada la investigación cuantitativa, porque los instrumentos cuantitativos se interesan por la fiabilidad, la validez y la realización donde se incluyen técnicas para recoger datos como encuestas y cuestionarios donde recabaré información de la experiencia de los adultos mayores sobre el conocimiento y frecuencia en la alimentación.

En el diagnóstico de necesidades de mi comunidad Cuautepec, detecté que hay una necesidad muy grande de mejorar la alimentación en los adultos mayores, así como difundir las recetas tradicionales que los adultos mayores consumían y que se están perdiendo, al retomar estas tradiciones mejorará ampliamente su autoestima y salud.

Presento una propuesta didáctica de taller, la cual considero que podría ayudar para el reconocimiento de los saberes gastronómicos y que les permita rescatar las recetas ancestrales que compartirán los adultos mayores de mi comunidad, para crear conciencia en la comunidad, sobre la importancia de estar saludable con una correcta alimentación, y con ello, un mejor estilo de vida. El taller propuesto, ayudarán a incentivar a las personas a reflexionar sobre la importancia de comer de forma saludable para estar sanos.

I. MARCO TEÓRICO

1.1 Generalidades del constructivismo

El constructivismo, es en primer lugar una epistemología, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano. El constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir que conocimiento previo da nacimiento a conocimiento nuevo.

Constructivismo social es aquel modelo basado en el constructivismo, que dicta que el conocimiento además de formarse a partir de las relaciones ambiente-yo, es la suma del factor entorno social a la ecuación: Los nuevos conocimientos se

forman a partir de los propios esquemas de la persona producto de su realidad, y su comparación con los esquemas de los demás individuos que lo rodean.

El constructivismo busca ayudar a los estudiantes a internalizar, reacomodar, o transformar la información nueva. Esta transformación ocurre a través de la creación de nuevos aprendizajes y esto resulta del surgimiento de nuevas estructuras cognitivas que permiten enfrentarse a situaciones iguales o parecidas en la realidad.

Así el constructivismo percibe el aprendizaje como actividad personal enmarcada en contextos funcionales, significativos y auténticos.

Todas estas ideas han sido tomadas de matices diferentes, se pueden destacar dos de los autores más importantes que han aportado más al constructivismo: Jean Piaget con el "Constructivismo psicológico" y Lev Vigotsky con el "Constructivismo social".

El constructivismo de Jean Piaget o constructivismo psicológico.

Desde la perspectiva del constructivismo psicológico, el aprendizaje es fundamentalmente un asunto personal. Existe el individuo con su cerebro cuasi-omnipotente, generando hipótesis, usando procesos inductivos y deductivos para entender el mundo y poniendo estas hipótesis a prueba con su experiencia personal.

El motor de esta actividad es el conflicto cognitivo. Una misteriosa fuerza, llamada "deseo de saber", nos irrita y nos empuja a encontrar explicaciones al mundo que nos rodea. Esto es, en toda actividad constructivista debe existir una circunstancia que haga tambalear las estructuras previas de conocimiento y obligue a un reacomodo del viejo conocimiento para asimilar el nuevo. Así, el individuo aprende a cambiar su conocimiento y creencias del mundo, para

ajustar las nuevas realidades descubiertas y construir su conocimiento. Típicamente, en situaciones de aprendizaje académico, se trata de que exista aprendizaje por descubrimiento, experimentación y manipulación de realidades concretas, pensamiento crítico, diálogo y cuestionamiento continuo.

Detrás de todas estas actividades descansa la suposición de que todo individuo, de alguna manera, será capaz de construir su conocimiento a través de tales actividades.

El constructivismo mantiene la idea que el individuo, tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores.

En consecuencia, esta posición el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano. Los instrumentos con que la persona realiza dicha construcción, fundamentalmente con los esquemas que ya posee, es decir, con lo que ya construyó en su relación con el medio que le rodea.

Esta construcción que se realiza todos los días y en casi todos los contextos en los que se desarrolla la actividad. Depende sobre todo de dos aspectos, a saber: de la representación inicial que se tenga de la nueva información de la actividad, externa o interna, que se desarrolla al respecto.

El responsable de la teoría del desarrollo cognitivo, Jean Piaget, nació en Suiza el 9 de agosto de 1896, fue psicólogo y epistemólogo, responsable del término genética epistemológica al campo psicológico, así como de sentar las bases del estudio de la inteligencia humana. Piaget consideraba que la inteligencia consiste en un proceso de construcción del conocimiento que se genera a partir de la interacción del sujeto con un objeto (físico o mental) y que los menores, a

diferencia de la creencia de la época, no son pensadores menos competentes que los adultos, sino que conciben el mundo de manera muy distinta.

En la mencionada teoría se establece que los niños construyen un modelo mental del mundo a través de una reorganización progresiva de los procesos cognitivos. De esta manera Piaget plantea una interacción entre el contexto y la persona, experimentando es como va comprendiendo el sujeto, lo que les permite discernir entre lo previamente aprendido y las nuevas experiencias.

La epistemología genética (u origen del pensamiento), como se le conoce al conjunto de sus aportaciones teóricas desde un punto de vista piagetiano se refiere a la manera en la que la experiencia y el método de aprendizaje afectan la validez de la información adquirida; es decir, depende de su modelo de construcción.

El trabajo realizado por Piaget significa una de las piedras angulares en la investigación, estudio y desarrollo de programas pedagógicos plenamente estructurados que motivan el alcance de la educación progresista con prácticas y exploración activa, juegos de aprendizaje, uso del medio ambiente, evaluación del progreso no cuantitativo; aun cuando sus aportaciones no estaban diseñadas para el ámbito educativo.

Para Piaget la explicación epistemológica es primordial y constitutiva para su teoría, define la epistemología genética como la disciplina que estudia los mecanismos y procesos mediante los cuales se pasa de los estados de menor conocimiento a los estados de conocimiento más avanzado (Piaget, 1961).

Lev Semionovich Vygotsky nació el 5 de noviembre de 1896, en Orsha, capital de Bielorrusia. A pesar de la corta edad de Vygotsky y el no contar con una formación pedagógica, sus contribuciones a esta ciencia siguen siendo trascendentes hasta nuestros días. Entre sus mayores aportes se encuentra la teoría socio- histórico- cultural que forma

parte de lo que conocemos como modelo constructivista. La perspectiva evolutiva de Vygotsky es el método principal de su trabajo; señala que un comportamiento solo puede ser entendido si se estudian sus fases, es decir, su historia- por lo cual se conoce a esta teoría como “histórica”. El énfasis que le da prioridad al análisis de los procesos psicológicos del ser humano solo puede ser entendido mediante la consideración de la forma y el momento de su intervención durante el desarrollo.

Destacó las contribuciones de la cultura, la interacción social y la dimensión histórica del desarrollo mental, él creó su teoría histórico-cultural de los fenómenos psicológicos. Si hubiese que definir el carácter específico de la teoría de Vygotsky mediante una serie de palabras y fórmulas clave, habría que mencionar por lo menos las siguientes: sociabilidad del hombre, interacción social, signo e instrumento, cultura, historia y funciones mentales superiores. Por otra parte, si hubiese que ensamblar estas palabras y fórmulas clave en una expresión única, podría decirse que esta teoría es una “teoría socio-histórico-cultural del desarrollo de las funciones mentales superiores”, aunque suele más bien ser conocida con el nombre de “teoría histórico-cultural”. Los análisis teóricos llevaron a Vygotsky a defender tesis bastantes visionarias sobre la sociabilidad precoz del aprendiz y a deducir de ellas las consecuencias respecto de la teoría del desarrollo del aprendiz (Vygotsky, 1978).

Lev Vygotsky es considerado el precursor del constructivismo social. A partir de él, se han desarrollado diversas concepciones sociales sobre el aprendizaje. Algunas de ellas amplían o modifican sus postulados, pero la esencia del enfoque constructivista social permanece. Lo fundamental del enfoque de Lev Vygotsky consiste en considerar al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel esencial. Para Lev Vygotsky, el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido como algo social y cultural, no solamente físico.

La teoría constructivista consiste en que el aprendizaje humano se produce a partir de las construcciones que los individuos realizan para modificar su estructura y conocimientos previos. De esta manera consiguen mayores niveles de complejidad para integrar en la realidad. A su vez, como desarrollo integral, crean una estructura significativa donde construyen su personalidad.

El constructivismo es una corriente pedagógica basada en la teoría del conocimiento constructivista, que postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo que implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo. Los tipos de constructivismo más representativos son:

La teoría cognitiva de Piaget.- También se la conoce como evolutiva debido a que se trata de un proceso paulatino y progresivo que avanza, conforme el niño madura física y psicológicamente. La teoría sostiene que este proceso de maduración biológica conlleva al desarrollo de estructuras cognitivas, cada vez más complejas; lo cual facilita una mayor relación con el ambiente en el que se desenvuelve el individuo y, en consecuencia, un mayor aprendizaje que contribuye a una mejor adaptación.

El aprendizaje se realiza gracias a la interacción de dos procesos: asimilación y acomodación. El primero se refiere al contacto que el individuo tiene con los objetos del mundo a su alrededor; de cuyas características, la persona se apropia en su proceso de aprendizaje. El segundo se refiere a lo que sucede con los aspectos asimilados: son integrados en la red cognitiva del sujeto, contribuyen a la construcción de nuevas estructuras de pensamientos e ideas; que, a su vez, favorecen una mejor adaptación al medio.

El aprendizaje significativo de Ausubel.- Afirma que el sujeto relaciona las ideas nuevas que recibe con aquellas que ya tenía previamente, de cuya combinación surge una significación única y personal. Este proceso se realiza mediante la combinación de tres aspectos esenciales: lógicos, cognitivos y afectivos.

El aspecto lógico implica que el material que va a ser aprendido debe tener una cierta coherencia interna que favorezca su aprendizaje. El aspecto cognitivo toma en cuenta el desarrollo de habilidades de pensamiento y de procesamiento de la información. Finalmente, el aspecto afectivo tiene en cuenta las condiciones emocionales, tanto de los estudiantes como del docente, que favorecen o entorpecen el proceso de formación.

El aprendizaje social de Vygotsky.- Esta teoría sostiene que el aprendizaje es el resultado de la interacción del individuo con el medio. Cada persona adquiere la clara conciencia de quién es y aprende el uso de símbolos que contribuyen al desarrollo de un pensamiento cada vez más complejo, en la sociedad de la que forma parte.

Para Vygotsky es esencial lo que ha denominado como la zona de desarrollo próximo; es decir, la distancia entre lo que una persona puede aprender por sí misma y lo que podría aprender con la ayuda un experto en el tema. Es, en esta zona en donde se produce el aprendizaje de nuevas habilidades, que el ser humano pone a prueba en diversos contextos.

Semejanzas en las teorías:

El aprendizaje se trata de un proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas, alcanzadas en ciertos niveles de maduración. Este proceso implica la asimilación y acomodación lograda por el sujeto, con respecto a la información que percibe, se realiza en interacción con los demás sujetos participantes, ya sean compañeros y docentes, para alcanzar un cambio que conduzca a una mejor adaptación al medio.

El objetivo de la enseñanza, desde esta postura es el de que los estudiantes construyan un conocimiento significativo; alcancen la comprensión cognitiva para favorecer el cambio conceptual, considerando las condiciones emocionales, tanto del educador como del estudiante, para lograr niveles satisfactorios de adaptación al contexto y un adecuado bienestar.

Diferencias en las teorías:

Cada uno de estos autores expresan la construcción del conocimiento dependiendo de: (Piaget) si el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento; (Vigotsky) si lo realiza con otros o (Ausubel) si es significativo para el sujeto.

El método de enseñanza propuesto por la autora desde el punto de vista del constructivismo, ella considera tomar en cuenta el contexto: los conocimientos deben ser globales y particulares, a la vez.

Esto requiere un equilibrio entre la revisión teórica de los contenidos, pero también su aplicación particular en los contextos específicos en los cuales los estudiantes tienen que desenvolverse. No es posible una aplicación a priori porque de lo contrario se vuelve imposición, ella considera que el principal es el cambio cognitivo y afectivo, de tal forma que las personas puedan alcanzar satisfactorios niveles de adaptación en las condiciones en las que viven.

Se plantea la cuestión de que el conocimiento y su construcción tienen un componente idiosincrásico importante, que se debe tomar en cuenta; al igual que los conocimientos previos del estudiante. No se trata de revisar los contenidos porque hay que hacerlo, sino que éstos deben adecuarse a la realidad que vive el sujeto.

1.2 La mala alimentación de los adultos mayores

El incremento en la expectativa de vida en las últimas décadas debe considerarse como uno de los grandes éxitos de la civilización, sin duda las mejoras nutricionales conseguidas a lo largo del pasado siglo contribuyen de manera esencial a este éxito, sin embargo, los problemas de salud en la población, por la mala alimentación crece de manera imparable en la mayoría de países del mundo.

El desorden alimenticio va desde los primeros años de vida, hasta la edad adulta, donde se provoca de forma considerable un desbalance nutricional, con mayor tendencia alimentarse de forma incorrecta, abusar de las comidas chatarras y dejar de lado los alimentos saludables, todo esto acompañado de una vida sedentaria, lo que implica llegar a la vejez con problemas de salud (Pérez y López, 2020).

Para los adultos mayores la nutrición es un factor crítico, ya que repercute tanto en la salud física como en la emocional. La falta de información adecuada sobre la correcta nutrición en familiares o personas relacionadas con el adulto mayor da origen a una mala alimentación que no permite encontrar una pronta solución. Envejecer es el resultado de diversas variables, como pueden ser la genética, el modo de alimentarse, la vida que se lleva, el estado mental, la red social que se desarrolla alrededor del individuo, lo que se ha hecho para prevenir enfermedades y los tratamientos médicos disponibles (Macías, Gordillo y Camacho, 2012).

Para tener una buena vejez, es necesario incorporar una alimentación variada y balanceada, suplementos antioxidantes y restricción calórica sin desnutrición.

El proceso de envejecimiento a nivel mundial va a un ritmo sin precedentes en la historia de la humanidad. Sin embargo, con el avance de la tecnología y ciencia de la salud, la esperanza de vida aumenta de forma considerable, de manera que la vejez ya no es sinónimo de enfermedad, sino una etapa del ciclo vital del ser humano.

Las enfermedades que causan más muertes en todo el mundo se relacionan de manera directa con una alimentación desequilibrada, con el exceso de grasa y con demasiada sal. Un 59% de los 56,5 millones de fallecimientos registrados en el 2018 se deben a enfermedades crónicas causadas por una mala alimentación y la falta de ejercicio físico. Así lo asegura un informe de 30 especialistas en nutrición han elaborado para la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la alimentación (FAO) (Ávila, Martínez, Sánchez, Ruíz y Guerra, 2018).

Las enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, diabetes e hipertensión, son las principales causas de muerte en los países desarrollados; desde hace más de diez años, han alcanzado a las zonas más pobres del planeta, en especial las ciudades en que se implementa la cultura de la comida rápida, que se caracteriza por el exceso de grasas saturadas y sales. La OMS establece una relación directa entre el desarrollo urbano y las enfermedades crónicas.

Casi el 48 % de la población del continente asiático, y más del 50% del continente europeo sufren de enfermedades crónicas, por la mala alimentación según los estándares de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta problemática afecta de forma directa a los gobiernos, por el aumento de enfermedades relacionadas con la salud, lo que genera un mayor gasto y necesidad de recursos (Machado, Gil y Ramos, 2018).

Mientras que la dieta “occidentalizada” caracterizada por ser elevada en grasas saturadas e hidratos de carbono simples (azúcares), baja en fibra, antioxidantes y ácidos grasos insaturados se ha asociado con la disminución del sistema inmune adaptativo, lo que se traduce en una pobre respuesta ante agentes virales y en un aumento en la inmunidad innata, lo que favorece la inflamación crónica. Por su parte, un consumo aumentado de fibra, cereales integrales, grasas

insaturadas y antioxidantes podría tener un efecto antiinflamatorio y a largo plazo, relacionarse con la prevención de la obesidad y el mantenimiento de un peso adecuado, lo que incluso, en el futuro, podría mejorar la efectividad de las vacunas.

Adicionalmente, se ha reportado que la obesidad se relaciona con un mal pronóstico en pacientes comórbidos con covid-19. Particularmente en México, se ha identificado un mayor riesgo tanto para hospitalización como para el ingreso a la UCI y apoyo con ventilación mecánica entre adultos mayores con obesidad e insuficiencia renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Cabrer, Irigoyen y Velázquez, 2021).

En los países desarrollados las personas que habitan en ella prefieren consumir la denominada "comida rápida", que es una de las causas directas, de la mala alimentación, son alimentos ricos en grasas como por ejemplo: las hamburguesas, las papas fritas, refrescos, entre otros, además, la proliferación de restaurantes con esta clase de comida como: Burger King, KFC o McDonald's es lo que impulsa a las personas a consumir la comida chatarra, por lo tanto, se puede decir que la dieta en los países desarrollados es incorrecta .

Hay problemas de obesidad a nivel mundial, sin embargo, la intensidad del problema es variable; sigue siendo mucho peor en los países de bajos y medianos ingresos y, al interior de esos países, entre los grupos más vulnerables, como aquellos que viven en situación de pobreza o están marginados de los sistemas de salud por distintas razones.

Al llegar a la tercera edad es muy importante cuidar la forma de alimentarse, ya que la misma se relaciona de manera directa con la calidad de vida. Una alimentación adecuada es el primer paso para lograr un estilo de vida saludable, es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas del ser humano.

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, para esto se debe combinar varios alimentos en forma equilibrada. Es importante que los adultos mayores, tengan un estilo de vida saludable; con el propósito de promover el bienestar integral y disminuir el riesgo en la salud.

Uno de los problemas que no permite solucionar este problema es que el adulto mayor ya no puede prepararse sus alimentos por si solos y necesitan de ayuda porque muchos no pueden desplazarse con la facilidad que lo hacían antes.

II. EL ENFOQUE METODOLÓGICO

2.1 Elección, justificación y descripción de la metodología de diagnóstico y análisis.

Investigación cualitativa

Consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamiento que son observables para recabar información de la experiencia de los adultos mayores sobre el conocimiento y frecuencia en la alimentación a través de técnicas para recoger datos como son: la observación y la entrevista (Martínez, 2007).

Estas técnicas proporcionan información expresada en forma verbal y registrada como texto cuyo análisis permite contrastar, comprobar y juntar resultados (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013).

Es la que produce datos descriptivos, con las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable. Constituida por un conjunto de técnicas para recoger datos.

1. Es inductiva, quienes investigan desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones, partiendo de pautas de los datos y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidas. Tienen de base un diseño de investigación flexible, comienzan con estudios vagamente formulados.

2. El investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística, las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos o variables, sino considerados como un todo, estudia el contexto de su pasado y presente.
3. El investigador es sensible a los efectos que él mismo causa sobre las personas que son objeto de su estudio. Son naturales.
4. Trata de comprender a las personas, dentro del marco de referencia de las mismas. Se identifica con la persona que estudian, para comprender como ven las cosas.
5. Suspende o aparta sus propias creencias perspectivas y predisposiciones, nada se da por sobre entendido, todo es tema de investigación.
6. Todas las perspectivas son valiosas busca comprensión detallada de las perspectivas de otras personas, viéndolas como iguales.
7. Los métodos cualitativos son humanistas. Cuando reducimos las palabras o actos de la gente a ecuaciones estadísticas pierden de vista el aspecto de la vida social.
8. Dan énfasis a la validez de su investigación, permiten permanecer próximos al mundo empírico, observando a las personas en su vida cotidiana, escuchando y viendo lo que produce. Quienes investigan cualitativamente subrayan la validez, los cuantitativos hacen hincapié en la confiabilidad y la reproducción de la investigación.

Un estudio cualitativo no es un análisis impresionista, informal basado en una mirada superficial a un escenario o a personas. Es una pieza de investigación sistemática conducida con procedimientos rigurosos, aunque no necesariamente estandarizados.

9. Todos los escenarios o personas son dignas de estudio, ningún aspecto de la vida social es demasiado frívolo o trivial para ser estudiado.

10. La investigación cualitativa es un arte. Los investigadores cualitativos son flexibles en cuanto al modo en que intentan conducir sus estudios, se alienta a crear su propio método, se siguen lineamientos orientadores pero no reglas, los métodos sirven al investigador nunca quien investiga es un esclavo de un procedimiento o técnica.

Si algo caracteriza a la investigación cualitativa es la insistencia en utilizar múltiples fuentes de datos, más que depender de una sola fuente y una definición que se reduzca a solo las técnicas, no abarca todo el mundo de utilidades a las que aplica esta denominación.

Se tiene un énfasis en estudiar los fenómenos sociales en su propio entorno social en el que ocurren; la primacía de los aspectos subjetivos de la conducta humana sobre las características objetivas, se da la exploración del significado del actor.

Además se da la predilección por la observación y la entrevista abierta (enfocada o en profundidad), como herramientas de exploración y finalmente se dan el uso del lenguaje simbólico o sea descripciones profundas.

1. Etnográfica. Basándose en la observación participante, o sea, en una suerte de testimonio objetivo (valga la contradicción), intenta obtener conclusiones respecto a los distintos grupos humanos de su interés. Suele emplearse en ciencias humanas como la antropología.

2. Investigación participativa. Intenta poner en relación una serie de eventos determinados con la participación que en su ámbito tienen diversos grupos humanos, para hallar el vínculo objetivo o subjetivo entre ambos.

3. Investigación-acción. Va un paso más delante de la descripción, proponiendo vías de accionar o de participar en el problema estudiado y a menudo darle solución, considerando al investigador como un actor y no un espectador.

En la elección de las técnicas a utilizar el investigador tiene un papel esencial que debe valorar las características del escenario en que se desarrolla la investigación, las características de las personas, y las limitaciones de tiempo y recursos que puedan existir.

La combinación de métodos y técnicas permite obtener mayor riqueza y variedad en la información obtenida. La triangulación de sus resultados contribuye a lograr la validez. En la medida en que los participantes de la investigación perciban la problemática a resolver y el investigador tenga las actitudes suficientes para recoger toda la información e interpretar sus sentimientos, se estará contribuyendo a la credibilidad de los resultados (Amaiquema, Beltrán y Piza, 2019).

La investigación cuantitativa

Pone énfasis en la verificación científica del dato, se orientan hacia la construcción del conocimiento teórico con la finalidad de describir, explicar, predecir y controlar en la medida de lo posible, tienden a fragmentar la realidad y trabajan con variables muy específicas que se cuantifican y se expresan en valores numéricos (Monje, 2011).

Una investigación cuantitativa, es aquella que emplea magnitudes numéricas para expresar su trabajo, mediante técnicas experimentales o estadísticas, cuyos resultados son representables luego matemáticamente. Su nombre proviene de cantidad o cuantificación, o sea, numeración.

1. Descriptiva. A menudo equivalente a la etapa inicial de la investigación científica, en la que se ordenan los resultados obtenidos de la observación directa de la realidad, en torno a una hipótesis.

2. Analítica. Establece comparaciones entre los datos numéricos (variables, estadísticas, etc.) de los distintos grupos estudiados, según se hayan dado durante las etapas de muestreo.
3. Experimental. Aquellas que dependen de la repetición y comprobación de eventos naturales en un ambiente controlado, para poder obtener así conclusiones generalizables.

Diferencias entre las 2 investigaciones

- En sus métodos de obtener la información, la cuantitativa emplea estadísticas, descripciones matemáticas y fórmulas; la cualitativa emplea relatos, narraciones, explicaciones y cuestionarios.
- La cuantitativa emplea muestras aleatorias, grandes, mientras que las cualitativas seleccionadas y representativas.
- Las conclusiones obtenidas en una investigación cuantitativa son definitivos, formales y aparecen al final del estudio; en una cualitativa son provisionales, cambiables, y se están revisando de forma continua a lo largo del trabajo.
- Con respecto al tipo de ciencia en que son utilizadas, las cuantitativas son de uso general para las ciencias exactas, mientras que las cualitativas son de uso común para las ciencias sociales y humanidades.

El acercamiento a la realidad requiere por parte del investigador utilizar e integrar diferentes métodos en el campo cuantitativo y cualitativo en forma dinámica y cambiante, aprovechando las fortalezas que pueda tener cada uno con el propósito de mejorar su capacidad de conocer, analizar e interpretar la realidad social, puesto que la realidad misma es múltiple y por lo tanto, múltiples deben ser los enfoques para abordarlas; por lo que resulta innecesaria la dicotomía entre ambos métodos, destacando que el empleo de un método no excluye la posibilidad de usar otro cuando sea necesario, lo cual dependerá de la estrategia del investigador (Amaiquema, Beltrán y Piza, 2019).

2.2 Diseño de instrumentos para implementar el diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo

Instrumentos de mi diagnóstico

La propuesta de intervención está pensada para ser desarrollada en un contexto no formal caracterizado por las actividades relacionadas con prácticas cotidianas de la vida familiar. Se pretende que la propuesta de intervención sea una experiencia de aprendizaje con efectos a largo plazo y que mejor que los espacios familiares de los 8 adultos mayores para incidir en hábitos alimenticios saludables para combatir la mala nutrición y las enfermedades derivadas de ella.

Los instrumentos por aplicar están pensados para integrar la metodología cualitativa y la cuantitativa. En el caso del primer instrumento que se quiere aplicar, el cuestionario, se espera recolectar datos cuantitativos a partir de un formato semi estructurado, con una variada estructura de preguntas. Los instrumentos que se aplicarían en la fase de desarrollo y de cierre, serían idóneos para recolectar datos cualitativos relacionados con los 8 adultos mayores y su familia. La entrevista como conversación con fines de investigación, aportaría datos útiles a partir de la perspectiva de los involucrados, permitiendo entrelazar lo observado con lo verbalizado y aportando información relevante para su posterior análisis.

La guía de observación e inventario de alacena y refrigerador en sus ambientes alimenticios, nos ayudaran a identificar los aspectos promotores del ambiente obesigénico o de salud.

La intervención tendrá que ser objetiva, con escalas valorativas que permitan generar informes cuantitativos y cualitativos del proyecto, con puntos claros y precisos enfocados a conocer el avance en los objetivos planteados, por lo que se propondrán instrumentos cerrados con escalas definidas lo que impactaría directamente en la identificación de los logros de los objetivos, así como de las áreas de oportunidad en sus procesos (Pelekais, 2000).

Mi proyecto se ubica en el tipo de educación no formal.

La educación no formal es intencionada y planificada, pero fuera del ámbito de la escolaridad obligatoria. Son educación no formal los cursos de formación de adultos y la enseñanza de actividades de ocio o deporte, por ejemplo.

Digamos que, a diferencia de la educación formal, la no formal es una educación organizada pero no totalmente institucionalizada debido a que tiene lugar en un contexto extraescolar. Es una educación complementaria, opcional, flexible y, extrañamente, obligatoria. Entran dentro de esta categoría la educación de adultos, la educación vocacional o la educación básica para los niños que no asisten a la escuela.

III. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

3.1 Descripción de los contextos internos y externos en los que se desarrolla la dinámica Social donde se hará la propuesta de intervención.

CONTEXTO EXTERNO LOCAL: ALCALDÍA GUSTAVO A. MADERO

ASPECTO GEOGRÁFICO

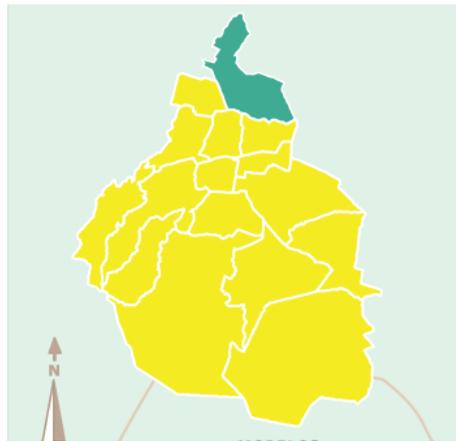


Figura 1. Alcaldía Gustavo A. Madero. Tomada de Wikipedia

La alcaldía Gustavo A. Madero se localiza al noreste en la Ciudad de México. De acuerdo a su posición territorial, colinda en la porción norte con los municipios de Coacalco de Berriozábal, Tlalnepantla de Baz, Ecatepec de Morelos, Nezahualcóyotl y Tultitlán, en el estado de México y con las delegaciones de Venustiano Carranza, Azcapotzalco y con Cuauhtémoc, pertenecientes a la Ciudad de México. Así mismo es importante saber que la extensión territorial que tiene la alcaldía Gustavo A. Madero es de 95 kilómetros cuadrados (INEGI 2020).

Se encuentra a una altura promedio de unos 2,240 metros sobre el nivel del mar. El nombre de dicha delegación es en honor al político revolucionario Gustavo Adolfo Madero.

El mapa general de México indica que Gustavo A. Madero se localiza entre las coordenadas geográficas 19° 36' y 19° 27' latitud norte y 99° 03' y 99° 11' longitud oeste. Gustavo A. Madero se creó el 29 de diciembre de 1970.

Específicamente, la población calculada al 2020 por el INEGI para la alcaldía Gustavo A. Madero fue de 1, 164,477 siendo 47.68% población masculina y 52.32% femenina (relación 92.95 hombres por 100 mujeres), en la Ciudad de México el porcentaje es de 47.68% y 52.32% (relación 91.69) respectivamente, mientras a nivel nacional los indicadores muestran 48.57% para hombres y 51.43% para mujeres. INEGI (2020). Esta comparación muestra coincidencias en los 3 niveles en cuanto a mayoría de población femenina, pero también la disminución de población masculina en la delegación y en la Ciudad de México.

La edad mediana en la alcaldía es de 34 años en población masculina y 33 en femenina, en la Ciudad de México es de 33 en ambos respectivamente y a nivel nacional la media es de 27 para ambas poblaciones las siguientes cifras es relevante que la mayoría de la población son adultos jóvenes, población económicamente activa, con estilos de vida ya establecidos (Data México Beta, S/f).

El mayor porcentaje de la población en la alcaldía se encuentra en el rango de edad entre 20 y 24 años, muy similar a datos de la Ciudad de México, sin embargo, en la población nacional la mayor parte se encuentra entre los 10 y 14 años. La proporción de población de los 10 a 24 años de edad en condición de vulnerabilidad de riesgo de consumo de sustancias a nivel nacional es del 27.32% es mayor en comparación con la población de la Ciudad de México del 22.73%, al relacionar con la delegación el porcentaje de esta región es mayor a la Ciudad de México, considerando que son del 23.91% de su población (Data México Beta, S/f).

ASPECTO SOCIAL

El Censo del 2020 presenta datos de los tipos de hogares familiares como son: nucleares, ampliados, compuestos y no especificados. En la alcaldía Gustavo A. Madero se contabilizaron 324 587 hogares familiares, de los cuales 62.86% son nucleares, 33.98% ampliados, 0.97% compuestos y por último los hogares no especificados con un 2.20%. En la Ciudad de México la cifra de hogares familiares fue de 2 601 323 de este modo el porcentaje para las familias nucleares fue de 65.61%, 30.65% los hogares ampliados, 1.95% compuestos y finalmente los no especificados tiene un porcentaje de 1.79% (Alcaldía GAM S/f).

A nivel nacional se registraron 31, 949, 709 hogares, de los cuales fueron 69.71% nucleares, 27.91% ampliados, y 0.96% compuestos. A pesar de que hubo una disminución mínima en cuanto a los hogares de tipo nuclear este sigue siendo el que prevalece dentro de la población mexicana, tanto a nivel nacional, Ciudad de México y alcaldía.

En los datos que presenta el Alcaldía GAM (S/f). Se muestra información de los hogares con jefatura femenina, en los que se puede notar una minoría si se consideran las cifras a nivel nacional de la población general, hay un total de hogares de 31 949 709 y en los hogares con jefatura femenina sólo son 9 266 211; en la Ciudad de México la totalidad es de 2 601 323 y con jefatura femenina 929 120 en la alcaldía GAM es de 324, 587 y con jefatura femenina son 112 351. Esta información nos permite reflexionar que continúa figurando la jefatura masculina como principal eje de la familia, por lo cual las políticas van enfocadas a una población con jefatura masculina. A pesar de que sigue siendo la minoría a distintos niveles comienzan a generar estrategias determinadas para este tipo de hogares con jefatura femenina (Data México Beta, S/f).

La violencia e inseguridad es uno de los temas más sonados en la actualidad debido a la incidencia delictiva, a cotidianidad que se presenta en las diversas colonias, comunidades y regiones del país.

La prevalencia delictiva a nivel Ciudad de México es de 38 475 mientras que a nivel nacional es de 28 202, siendo así un índice más alto en la Ciudad de México. Para la tasa de incidencia delictiva la Ciudad de México es de 52 718 y a nivel nacional 35 497 una vez más la Ciudad de México tiene una tasa mayor. Es importante señalar que el porcentaje de víctimas de algún delito en la Ciudad de México es de 38.5% mientras que a nivel nacional 28.2% (INEGI 2020).

La Marginación de la Ciudad de México y alcaldía (GAM), lo cual constituye los indicadores socioeconómicos el índice de marginación en la alcaldía Gustavo A. Madero es de -1.728 mientras que en la Ciudad de México es de -1.451, el grado de marginación es muy bajo en la entidad federativa y la alcaldía.

Al revisar los diferentes datos del contexto sociodemográfico de la región se identifican características de la población considerados como factores que influyen en el consumo de drogas, por ejemplo: en la población se ha incrementado la deserción escolar y la alcaldía Gustavo A. Madero presenta diferencias socioeconómicas muy marcadas en diferentes zonas territoriales; la tercera parte de la población no es derechohabiente de servicios de salud y presenta causas de mortalidad relacionadas a enfermedades prevenibles y/o posiblemente relacionadas al consumo de sustancias legales (Data México Beta, S/f).

La alcaldía Gustavo A. Madero cuenta con una gran cantidad de población que se encuentra en situación de hacinamiento. Geográficamente limita con municipios del Estado de México que presentan altos índices de inseguridad ciudadana como Ecatepec de Morelos, Nezahualcóyotl y Tlalnepantla; además de las delegaciones Azcapotzalco, Cuauhtémoc y Venustiano Carranza de la Ciudad de México.

Con lo anterior, el panorama de la alcaldía permite tener elementos para contribuir estrategias de intervención que favorezca a la disminución de la problemática de salud pública que son el consumo de drogas.

Las colonias de estrato “bajo” se caracterizan por no contar con los servicios de equipamiento y urbanización para su desarrollo, las edificaciones presentan situaciones de deterioro, carecen de mantenimiento y en ocasiones son muy antiguas. Existen también edificaciones y construcciones con materiales de baja calidad, insalubridad y en proceso de construcción. Presentan hacinamiento y una alta tasa de emigración. Con respecto a la seguridad se advierten índices delictivos altos y venta, consumo y distribución de drogas.

La falta de espacios culturales, de esparcimiento y recreativos constituye un factor de riesgo para el uso inadecuado del tiempo libre principalmente en niños y adolescentes, observando que deambulan en las calles sin tener actividades de este tipo o bien manifestando apatía social. La carencia de servicios generales lleva a los habitantes a movilizarse y ocupar los servicios de otras colonias (de estratos medios y altos) lo que provoca una saturación en éstos. Cabe destacar que las colonias de estrato medio son 12 colonias y las de nivel alto se encuentran rodeadas de colonias de nivel medio bajo, medio alto y algunas, bajo. Condiciones con niveles tan extremos son condiciones de riesgo e inseguridad (Data México Beta, S/f).

ASPECTO ECONÓMICO

En la encuesta intercensal 2020 muestra una tasa de participación económica nacional de 50.26% (68.48% hombres y 33.46% mujeres). Las cifras en la Ciudad de México muestran que 56.01% de la población se encontró económicamente activa (70.05% hombres y 43.67% mujeres) mientras que en la alcaldía GAM la cifra fue de 53.18% (67.54% y 40.44% respectivamente). Aunque en los datos se destaca que continúa una mayor participación económica de los hombres, se nota que las mujeres se están integrando lo cual se debe a las situaciones económicas, sociales y culturales actuales, además que ambos padres están laborando lo cual ha repercutido en la involucración de educación, crianza y atención integral de los hijos, en la actualidad los menores se quedan bajo el cuidado de los familiares especialmente los abuelos.

La tasa de participación económica por sexo a nivel nacional es de 50.26% (68.48% hombres y 33.46 mujeres) en la Ciudad de México las cifras son de 56.01% (70.05% hombres y 43.67% mujeres) mientras en la alcaldía Gustavo A Madero es de 53.18% (67.54% y 40.44% respectivamente) (INEGI 2020).

En la actualidad los niveles de ingresos de la población ocupada en la alcaldía Gustavo A. Madero con mayor porcentaje son el 59.93%, de quienes perciben más de dos salarios mínimos, en segundo lugar, 24.51% de quienes perciben de 1 a 2 salarios mínimos. Al parecer los ingresos en esta alcaldía son mayores a un salario mínimo, la condición económica podría ser favorable, sin embargo, al revisar las zona de influencia de la institución esto no se refleja, la mayoría de las colonias se encuentran en un nivel medio bajo o bajo.

La tasa de ocupación y desocupación en la Ciudad de México, muestra que la desocupación entre hombres es del 4.56% y mujeres del 3.41%, llama la atención que los porcentajes tienen una mínima diferencia. Con relación a la ocupación en el sector informal las cifras aumentan en hombres el 30.93% y en mujeres el 23.17%. Con respecto a la tasa de ocupación informal nacional solo hay datos totales de la población y son muy similares a los de la Ciudad de México; se tiene un 4.06% de desocupación y 27.21% de ocupación informal a nivel nacional, mientras en la Ciudad de México la desocupación es de 4.09% y la ocupación el 27.60% (INEGI 2020).

ASPECTO EDUCATIVO

De la población que asiste a la escuela en la alcaldía Gustavo A. Madero, los primeros rangos de edad 3 a 14 años es del 91.16% hay mayor porcentaje similar a las edades de 15 a 17 que es 83.47%, es importante destacar que son de nivel de educación básico y medio superior, a mayor edad la población tiene una disminución de porcentaje por asistencia escolar.

En comparación de la Ciudad de México hay información similar, por grupos de edades de 3 a 14 años es del 91.22%, de 15 a 17 años de 82.99%, además disminuye el porcentaje en las edades de 30 y más con un 2.31% que están en condición escolar.

El nivel de escolaridad de la población a nivel nacional se nota un mayor porcentaje en la educación básica con 53.46%, seguido de la educación media superior con un 21.67% y el 18.63% hay una disminución de la población que tienen un nivel de educación superior menor a la cuarta parte que tiene esta escolaridad. Para la Ciudad de México cambia un poco en cuanto al orden la educación básica sigue siendo el primer lugar con un 38.89%, la educación superior queda en segundo lugar con un 32.14%, y en tercer lugar la educación media superior con un 26.62%. La condición a nivel delegacional no es muy diferente a la nacional ya que se encuentran en el mismo orden con un 41.39% está la educación básica, sucesivo de esto la educación media superior con un 28.14%, y en la educación superior 27.98% (Alcaldía GAM S/f).

Se destaca que con más años la población deja de estudiar y además los jóvenes (que se encuentran en edad escolar) no asisten, siendo esto una muestra de las condiciones del nivel educativo de la población.

ASPECTO CULTURAL

Alrededor del siglo XV, los mexicas construyeron la calzada que lleva al Tepeyac, en la que adoraban a la diosa Tonantzin y donde, desde unos años después de la conquista, se venera con devoción a la Virgen de Guadalupe.



Figura 2. Tonantzin y virgen de Guadalupe. Tomada de Wikipedia

La Basílica es uno de los centros religiosos más importantes del mundo al que acuden millones de feligreses cada 12 de diciembre. Su fundación data de la época prehispánica, fue un sitio donde los evangelizadores arribaron para levantar sus templos y comenzar con una nueva forma de vida. Y sin duda la religión fue una de las características que se encargó de permear la idiosincrasia de este territorio.

Esta alcaldía es conocida por albergar la Basílica de Guadalupe, templo que se construyó para conmemorar la aparición de la virgen de Guadalupe a Juan Diego. Pero lo cierto es, que antes de aquel hito religioso, la zona ya abundaba en expresiones espirituales. La comunidad que vivía en Tepeyac, le rendía culto a la diosa Tonantzin, a quien los mexicas reconocían como la madre de todos los dioses. Primero se le conoció como Tepeyac, que quiere decir "en la nariz del cerro". Más tarde, después de la aparición de la mujer de piel morena y de la Independencia, bautizaron al lugar como Guadalupe Hidalgo, en honor a ambos momentos históricos para el país. Pero después de la Revolución, recibió su nombre actual por Gustavo Adolfo Madero, el hermano de Francisco I. Madero, un político que fielmente participó en las batallas revolucionarias.

Durante la época colonial, se decidió construir el acueducto de Guadalupe, el cual tenía como propósito transportar el agua del río de los Remedios hasta el jardín Juárez. Por otro lado, la estación terminal de la villa de Guadalupe fue de gran relevancia, pues formó parte del primer proyecto ferrocarrilero que existió en México (Alcaldía GAM S/f).

El zoológico de San Juan de Aragón fue inaugurado el 20 de noviembre de 1964 cerca del bosque de San Juan de Aragón en la Ciudad de México. Su concepción arquitectónica de "diseño radial" con exhibidores semicirculares, permitía la observación del animal desde cualquier punto en que se ubicara el visitante; se construyeron 104 albergues en un periodo de aproximadamente 3 meses para exhibir a un total de 1650 ejemplares de 135 especies. Sin embargo, este diseño con grandes superficies de pisos de concreto, ausencia de sombra y utilización de rejas como mecanismos de contención del animal exhibido, no permitía desarrollar cabalmente el concepto de un zoológico moderno.

CONTEXTO EXTERNO CERCANO: COLONIA CUAUTEPEC

ASPECTO GEOGRÁFICO



Figura 3. Cuauhtepac de noche. Tomada de Wikipedia

Cuauhtepac es un barrio de la Ciudad de México derivado de asentamiento irregular con la llegada de millones de personas a la alcaldía Gustavo A. Madero en la segunda mitad del Siglo XX. Se localiza al extremo norte de la ciudad de México en la alcaldía Gustavo A. Madero, Es un valle enclavado en la sierra de Guadalupe, colinda con los municipios de Ecatepec, Coacalco, Tultitlán y Tlalnepantla en el Estado de México. Cuauhtepac en el vocablo náhuatl significa cerro de águilas: cuauhtli - águila, tepetl – cerro (Academia Cuauhtepac, 2020).

Cuauhtepac de Madero es una zona de la Ciudad de México perteneciente a la alcaldía Gustavo A. Madero, después de la época revolucionaria se le comenzó a conocer como el barrio bajo y el barrio alto, por sus características físicas. En 1990 el entonces gobierno de la alcaldía decidió dividirlo en dos zonas administrativas, con la intención de mejorar el manejo de una zona en constante crecimiento, así nacieron las zonas territoriales 9 y 10 de la alcaldía (Orgullosamente Cuauhtepac, 2020).

Actualmente es una zona de difícil acceso, con carente infraestructura urbana y niveles de marginación muy altos, caracterizada en la segunda década del siglo XXI por ser uno de los puntos de la Ciudad de México con mayor número de delitos de alto impacto relacionados al tráfico de drogas y secuestro.

Se encuentra entre la sierra de Guadalupe y el cerro del Chiquihuite, en la punta norte de la Ciudad de México en la alcaldía Gustavo A. Madero, limita al norte con los municipios de: Coacalco, Ecatepec y Tultitlán y al oriente y poniente, limita con el municipio de Tlalnepantla de Baz, todos en el Estado de México y al sur está limitado con el anillo periférico norte-acueducto de Guadalupe en la Ciudad de México; la altitud aproximada, varía entre los 2,200 y los 2,900 metros sobre el nivel del mar y su ubicación está en las coordenadas: Norte: 19°33'26.87" y Oeste: 99°08'07.73" (Academia Cuauhtepac, 2020) .

ASPECTO SOCIAL

Esta zona conformada por 2 pueblos y más de 50 colonias, con una población de aproximadamente más de 300 mil habitantes, esta zona tiene grados de desarrollo social bajos y muy bajo, lo que significa que parte importante de su población no posee los componentes para satisfacer las necesidades básicas que les permitan disminuir su situación de pobreza, mejorar su calidad de vida y generar condiciones para su inclusión social y, en general, su bienestar social (Orgullosamente Cuauhtpec, 2020).

Las unidades territoriales que conforman Cuauhtpec tienen grados de marginación altos y muy altos, lo que se traduce en la permanencia de formas de exclusión relacionadas con la educación y la vivienda, además de niveles bajos de ingresos económicos.

Las características anteriores nos dan una idea del tipo de poblamiento del que estamos comentando: colonias populares producto de asentamientos irregulares, con una visible pobreza, una producción del hábitat sin planeación que ha dado lugar a un orden urbano anárquico, niveles altos de inseguridad, una permanente lucha por el espacio público, además de una marcada acción gubernamental de la alcaldía y central ineficiente, burocrática y clientelar en diversos ámbitos de su responsabilidad.

Actualmente la cuantiosa población joven está siendo atraída por la delincuencia y crimen organizado: su principal forma de operación por años ha sido a través de la distribución en taxis piratas, apoyados por grupos criminales, de acuerdo con la Secretaría de Seguridad Pública de la Ciudad de México, además de la venta de droga, los delitos que más se cometen en esa zona son el robo a casa habitación, a transeúnte, de autopartes y a repartidor, además de lesiones dolosas.

ASPECTO ECONÓMICO

El programa de apoyo financiero en Cuauhtémoc a microempresas familiares es contribuir a la permanencia de los micronegocios, empresas, personas que trabajan por cuenta propia, personas prestadoras de servicios, personas trabajadoras del hogar y personas trabajadoras independientes, ante la crisis económica derivada de la emergencia sanitaria ocasionada por el virus SARS-CoV2, tanto para salvaguardar su actividad económica como para mantener los empleos que generan (Academia Cuauhtémoc, 2020).

En segundo lugar se encuentra el IMSS-Trabajadores del hogar, créditos otorgados con el objeto de atender la necesidad de financiamiento de las personas trabajadoras del hogar y de las personas trabajadoras de Cuauhtémoc independientes, vigentes en sus derechos al 30 de abril de 2020.

Luego se encuentran los créditos de la modalidad Bienestar, créditos otorgados con el objeto de atender la necesidad de financiamiento de los micronegocios, en Cuauhtémoc tanto en el sector formal como en el informal, así como de las personas que trabajan por cuenta propia y personas prestadoras de servicios.

En los últimos meses se creó el crédito Empresas Cumplidas de Cuauhtémoc para personas físicas o personas morales que han cumplido sus obligaciones fiscales durante el 2020 y han mantenido al menos el promedio de su plantilla en el IMSS durante los meses de agosto a octubre de 2020 (Orgullosamente Cuauhtémoc, 2020).

ASPECTO EDUCATIVO

A lo largo y ancho de esa localidad existen sólo 2 de las 408 bibliotecas públicas de la Ciudad de México pertenecientes a la Red Nacional de Bibliotecas registradas por el Conaculta.

Aunque otras bibliotecas están registradas en la zona, son de acceso restringido para el público en general, pues unas están en el interior del reclusorio norte y otras son parte de instituciones educativas como las preparatorias Belisario Domínguez (escuela pública) y Benemérito de las Américas (escuela privada), así como la de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Para darnos cuenta de la magnitud del problema de acceso al servicio bibliotecario de los pobladores de Cuauhtémoc podemos hacer la siguiente comparación: el número de habitantes por biblioteca a nivel nacional es de 15,317; en la Ciudad de México es de 21,694 y en el caso de Cuauhtémoc el número aproximado sería de alrededor de 150,000 habitantes por biblioteca. Si lo analizamos desde el punto de vista local, en la alcaldía Gustavo A. Madero (1, 185,772 habitantes), existen 27 bibliotecas públicas; de éstas, las que están ubicadas en Cuauhtémoc representan sólo 7.4% del equipamiento bibliotecario público delegacional, sin embargo, la localidad representa 30% de la población de Gustavo A. Madero (Educación Cuauhtémoc, 2021).

Aunado a ello, las dos bibliotecas están ubicadas en lugares poco accesibles del vasto territorio de Cuauhtémoc, por lo que el área de posible influencia es limitada; además, ninguna cuenta con las instalaciones adecuadas ni los soportes tecnológicos para ser espacios atractivos para ir, estar y leer. Estos datos concisos nos muestran, por una parte, la desigual distribución y cobertura del equipamiento bibliotecario en la ciudad y, por otra, la imposibilidad real de que una biblioteca pública de este tipo sea un espacio adecuado para promover la lectura y atender las necesidades de información de una comunidad tan grande como la de Cuauhtémoc y mucho menos ser un espacio de encuentro y socialización (Educación Cuauhtémoc, 2021).

ASPECTO CULTURAL

Uno de los rasgos actuales de esta localidad es el exiguo equipamiento social existente, en particular, el relacionado con la cultura; aunque no sólo es una cuestión e insuficiencia de instalaciones físicas, sino del servicio y las propuestas culturales que ahí se promueven.

Como en muchas partes del país, Cuauhtémoc celebra fechas importantes que forman parte de su cultura. En la mayoría de estas fechas se realizan eventos masivos al aire libre, organizados por diversas organizaciones, instituciones y en algunas ocasiones por los mismos habitantes. El propósito de esta modalidad de celebración es convivir y conectarse un poco más con familiares, amistades y conocidos.

En este lugar, también llegaron personajes famosos como lo fue Juventino Rosas, el cual fue un lugar de inspiración para crear el vals "sobre las olas", pues al ver a una mujer hermosa lavando en el río se enamoró de ella. En su honor hoy en día existe un parque recreativo en el lugar donde se inspiró para la composición del vals "Sobre las Olas", además de que hay un centro deportivo que lleva su nombre (Orgullosamente Cuauhtémoc, 2020).

FODA Contexto externo local Alcaldía Gustavo A. Madero

Fortalezas

- La alcaldía Gustavo A. Madero es una alcaldía poblada por más mujeres trabajadoras, se cuentan poco más de 4 personas en edades inactivas por cada 10 personas en edades productivas, es decir, una mayor proporción de mujeres en edad productiva en comparación con el resto de grupos de edad.

- Se cuenta con el cablebús un medio de transporte que ha ayudado a desahogar el flujo automovilístico logrando reducir hasta una hora el tiempo de llegada al metro indios verdes.
- Existen programas gubernamentales como Pilares que permiten que la población joven y adulta siga con sus estudios y se capacite en las ciber escuelas.
- Con el propósito de fomentar las actividades productivas en los sectores de comercio y de servicios, se realizaron ferias y exposiciones en la explanada de la alcaldía, en las que los diferentes artesanos y microempresarios ofrecieron sus productos a precios bajos a fin de garantizar un beneficio mutuo con los consumidores.
- Parte fundamental de la promoción deportiva ha sido la dignificación de nuestros espacios en donde se practican actividades físicas. En los deportivos El zarco, Miguel Alemán, Carmen Serdán y los hermanos Galeana se realizaron 547 competencias y actividades deportivas en las que participaron 27, 151 habitantes de la demarcación.

Oportunidades

- La alcaldía cuenta con la Sierra de Guadalupe que es una extensión muy grande donde hay muchos árboles, considerando un pulmón de la Ciudad de México este puede ser aprovechado para realizar actividades de educación ambiental y sustentabilidad alimenticia por medio de la creación de huertos familiares.
- La alcaldía también cuenta con centros comunitarios y deportivos que ofrecen una gama de actividades recreativas y culturales, así como el acceso a instalaciones para la práctica de actividades físico recreativas, como la natación.

- Hay un programa Tlakualli ik altepetl (Alimento del Pueblo) persigue como finalidad beneficiar a personas de entre los 18 y 59 años de edad, hablantes de alguna lengua indígena, que residan en la alcaldía, buscando garantizar condiciones de equidad e igualdad de oportunidades en el ejercicio de sus derechos, además de contribuir a preservar la riqueza cultural de nuestra alcaldía.

- En la alcaldía está el centro cultural Futurama se firmó un convenio con EDUCAL y el Fondo de Cultura Económica para el establecimiento de una librería, se estableció un acuerdo de colaboración con PROCINE, a través del cual se adquirió un acervo de más de 8,000 títulos de la Cineteca Nacional. Alcaldía GAM. (S/f).

Debilidades

- La ubicación geográfica de la Alcaldía, al estar en la línea divisoria con el EDOMEX y aunada a ser parte la zona de mayor densidad poblacional de la Ciudad de México, genera problemáticas muy particulares, ya que la comisión de delitos fluctúa indistintamente entre unos y otros municipios de la zona.

- Hay mucho índice de suicidio en la entidad en 2016, 6.4% de las defunciones masculinas por suicidios fueron de hombres menores de 18 años, mientras que en el caso de las mujeres 15.9% del total de las defunciones por esta causa correspondió a mujeres menores de 18 años.

- Entre las niñas y las adolescentes en Gustavo A. Madero, 30.4% de las niñas de 3 a 5 años no asistían a la escuela, lo que indica que poco más de tres de cada diez niñas en edad preescolar no están desarrollando sus habilidades escolares a este nivel, lo que puede repercutir en su aprendizaje y socialización futura.

- Existen importantes problemas relacionados con los suministros básicos de servicios como es agua potable, drenaje, luz en las calles de las colonias de la zona alta en situación de pobreza.
- Destaca que el porcentaje de mujeres mayores de 15 años sin escolaridad es dos veces mayor que el porcentaje sin escolaridad de los hombres. Existe una mayor proporción de mujeres que solo tienen nivel de escolaridad básica, 42.4% en comparación con 40.3% en el caso de los hombres. A su vez, la proporción de hombres con educación superior es mayor que la proporción de mujeres, 29.8% y 26.3%, respectivamente.

FODA Contexto externo cercano Colonia Cuauhtémoc

Fortalezas

- A fin de inhibir en Cuauhtémoc el consumo excesivo de alcohol y sobre todo en menores de edad, se realizaron convenios de colaboración con organizaciones de comerciantes a fin de evitar la venta de bebidas alcohólicas en los tianguis, así como de medicamentos y celulares.
- Esta la barda perimetral que detiene la construcción en zonas verdes protegidas de la sierra de Guadalupe para evitar la invasión y hacinamiento de gente que emigra de otros estados.

- Hay mucha participación ciudadana que representa uno de los ejes de Cuauhtémoc, ya que a través de esta se generan los mecanismos necesarios para resolver problemas de nuestra comunidad.

Oportunidades

- La cercanía con la sierra de Guadalupe es una importante oportunidad para educar a los vecinos en cuanto a temas de cuidado ambiental, autosuficiencia y educación alimentaria.
- La nobleza de sus adultos mayores que comparten sus experiencias y saberes en las tradiciones gastronómicas donde ellos sembraban sus ingredientes, criaban animales y hacían sus comidas en sus festividades.
- Cuenta con gente comprometida con su prójimo, nos apoyamos como comunidad y trabajamos para mejorar nuestro entorno manteniendo a nuestros hijos en actividades que los ayuden a salir de entornos de drogas y delitos.

Debilidades

- Cuauhtémoc se encuentra marcado por profundos contrastes, exclusiones y desigualdades, que históricamente han limitado el desarrollo del potencial físico, social y humano necesario para mejorar las condiciones de vida y el bienestar de la ciudadanía.
- Los altos índices de inseguridad debido a grupos criminales coludidos con internos del reclusorio femenino y varonil norte que provocan el aumento de actividades delictivas como homicidios dolosos, asaltos, secuestros y narcomenudeo.

- La población de la colonia cuenta con una escolaridad promedio de 7 años cursados. Esto se ve reflejado en la deserción escolar de sus habitantes, los cuales prefieren dedicarse al comercio informal o involucrarse en actividades delictivas.
- Cuauhtepic presenta uno de los mayores índices de marginación, pobreza, y descomposición del tejido social, ante ello, la cultura, es una de las actividades concebidas para rescatar a nuestros jóvenes y niños de la descomposición social, siendo uno de los objetivos centrales la recuperación de espacios, en especial de aquellos que, teniendo su origen como instalaciones culturales, están destinados a otros usos administrativos, o se encontraban habilitados como simples bodegas.
- Por su situación geográfica Cuauhtepic presenta zonas expuestas a riesgos meteorológicos, provocando con esto hundimientos debido a la socavación severa del terreno provocado por los cauces de ríos que se tienen en la zona, poniendo en riesgo a las personas y autos que transitan por dichas áreas.
- La amplia oferta de comida chatarra cerca de las escuelas de Cuauhtepic por el bajo ingreso en la economía familiar, muchas mamás optan por comprar comida chatarra, embutidos y bebidas azucaradas de desayuno a sus hijos.

3.2 Sistematización y análisis de resultados

Tabla 1. Planeación general de diagnóstico para identificación del problema

Fase	Información qué se interesa recabar	Propósito o qué se busca con esta información	Instrumento	Personas a las que se aplica el instrumento	Fecha de aplicación en línea por semana
Inicio	Hábitos alimenticios en su juventud e ideas alternativas en nutrición de los adultos mayores de mi comunidad.	Promover la gastronomía ancestral como estrategia de salud en los niños de mi comunidad.	Cuestionario (ver Anexo 1)	8 Adultos mayores	Del 25 al 30 de abril de 2022.
Desarrollo	Hábitos alimenticios en los niños de mi comunidad.	Identificar el nivel de conocimiento de los padres sobre el consumo de alimentos saludables, y la aplicación de dichos conocimientos al interior del hogar.	Cuestionario (ver Anexo 2)	10 Padres o tutores	Del 2 al 8 de mayo de 2022.
Cierre	Hábitos alimenticios en la actualidad de los adultos mayores.	Conocer y así recabar información de toda una gama de alimentos y productos naturales e incorporarlos a la alimentación de la comunidad.	Cuestionario (ver Anexo 3)	8 adultos mayores	Del 9 al 15 de mayo de 2022.

Dada la condición de reciente apertura por la baja de la pandemia en general se carece del total de condiciones para la aplicación de instrumentos en escenario presencial. Por lo tanto, se prioriza hacerlo en línea por correo, wats app y en una sola ocasión si aceptaron los cuestionarios presenciales con sus debidas medidas de seguridad.

Se procedió a contactar a los adultos mayores por medio de sus familiares para que nos apoyaran en la entrevista, se les explico el motivo y los detalles para la entrevista.

Se les envió la entrevista por correo electrónico a algunos y a otros se les entrevisto presencialmente con sus debidas medidas de seguridad, es un grupo compuesto por 3 hombres y 5 mujeres pertenecientes a la comunidad de Cuauhtepc, CDMX.

Tabla 2. Sistematización del instrumento cuestionario aplicado en la fase de inicio de mi PDE

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Datos personales	1.a Nombre	Juan Castillo Zarate	Isabel Cruz Martínez	Alfonso Martínez Maya	Cecilio Zarate Juárez	Yolanda Guerrero Rodríguez	María Díaz Miguel	Juana López Pérez	Micaela Pérez Gómez
	1.b Edad	78 años	75 años	80 años	75 años	71 años	77 años	78 años	76 años
	1.c Sexo	Hombre	Mujer	Hombre	Hombre	Mujer	Mujer	Mujer	Mujer
	1.d Origen	Cuauhtepc	Cuauhtepc	Cuauhtepc	Cuauhtepc	Cuauhtepc	Cuauhtepc	Cuauhtepc	Cuauhtepc

2.Conocimiento de recetas ancestrales de su comunidad Cuautepec	2.a Comida tradicional	Conejos enchilados.	Pollos en barbacoa con el consomé.	Tamales	Pollos en barbacoa con el consomé.	Pollos en barbacoa con el consomé.	Las habas secas con tostadas y salsa roja de molcajete.	Mole verde con guajolote.	Mole verde con guajolote.
	2.b Ingredientes	Conejo criollo, chile guajillo, ajos, cebolla, anís y cominos.	Pollo criollo, penca de maguey, garbanzo, chiles, ajos, cebolla y tortillas.	Maíz, hojas de maíz, pollo, chiles verdes, tomatillo, manteca de cerdo, ajos cebolla, anís y cominos.	Pollo criollo, penca de maguey, garbanzo, chiles, ajos, cebolla y tortillas.	Pollo criollo, penca de maguey, garbanzo, chiles, ajos, cebolla y tortillas.	Habas secas, hierbabuena, cebolla, ajo, tortillas y salsa con chile de árbol con tomatillo.	Guajolote criollo, chiles verdes con tomatillo, pepita verde, hojas de rábano, hojas de lechuga, ajos, cebolla, anís, cominos y cilantro.	Guajolote criollo, chiles verdes con tomatillo, pepita verde, hojas de rábano, hojas de lechuga, ajos, cebolla, anís, cominos y cilantro
	2. c Bebida tradicional	Pulque	Aguamiel	Tepache	Pulque	Pulque	Tepache	Pulque	Pulque
	2. d Comida en las	Mole verde con	Pollos en barbacoa	Conejos enchilados.	Conejos enchilados.	Puerco guisado	Conejos enchilados.	Mole verde con guajolote.	Mole verde con

	festividades	guajolote.	con consomé.			revocado con chile verde y verdolagas.			guajolote.
3. Alimentos saludables que comían en su juventud	3.a Desayuno	Atole de maíz	Atole de maíz	Atole de maíz	Huevo, frijoles o un atole de maíz.	Atole de maíz criollo, tortillas con frijoles y chile.	Atole de maíz, frijoles y tortillas.	Atole de maíz, frijoles y tortillas.	Atole de maíz, tortillas, quelites, habas, papas y frijoles.
	3.b Comida	Una salsa de molcajete martajada, con frijoles negros con epazote y tortillas.	Frijoles, habas, lentejas, calabacitas con granos de maíz, unas papas hervidas, tortillas y salsa de molcajete.	Nopales, habas, frijol, quelites, hongos, pollos.	Quelites, frijoles, calabacitas, verdolagas, habas y nopales.	Frijoles, tortillas quelites, habas, verdolagas y huevo.	Frijoles, tortillas con nopales, calabacitas, habas, papas con salsa.	Hongos, nopales habas, verdolagas,ac elgas frijoles y tortillas	Frijoles, tortillas, papas, verdolagas, calabazas y conejos enchilados.
	3. c Cena	Huevo con tortillas.	Huevo con nopales o en	Huevo con tortillas.	Tortillas con frijoles,	Tortillas con frijoles,	Verdolagas, quelites con	Verdolagas, quelites,	Tortillas con frijoles,

			chile.		quelites o nopales.	quelites o papas	tortillas y salsa.	huevo, frijoles, tortillas y salsa.	quelites o nopales.
4. ¿Se alimentan saludablemente en la actualidad?	4. a ¿Les gusta la comida de ahora?	No	No	A veces	No	No	No	No	No
	4. b ¿Qué es lo que comen?	Tortillas de harina de trigo, pan, sopas maruchan, sopa de harina, frijoles de lata y de vez en cuando carne de pollo, res o puerco y embutidos.	Chorizo, carnes de rastro, embutidos, pollo rostizado y enlatados.	Salchichas, pan, leche, comida enlatada, pollo rostizado y pizzas.	Salchichas, huevo, leche que es pura grasa vegetal y pollo frito con papas fritas.	Frijoles, tortillas, comida enlatada, verduras y poca carne.	Caldo de pollo o chorizo con papas, tortillas, salchichas o huevo con jamón y bolillos.	Caldo de pollo con verduras, frijoles y tortillas, pan, embutidos y comida enlatada.	Chicharrón, gorditas, pollo rostizado, tortillas, salchichas, longaniza.
	4. c ¿Usted elige sus ingredientes?	Si	No	No	No	No	No	No	No



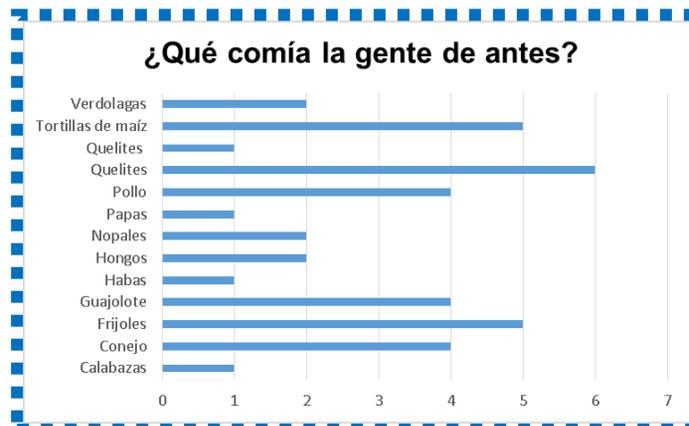
Gráfica 1. Datos personales edad y género.



Gráfica 2. Conocimiento de recetas ancestrales de su comunidad Cuauhtepic



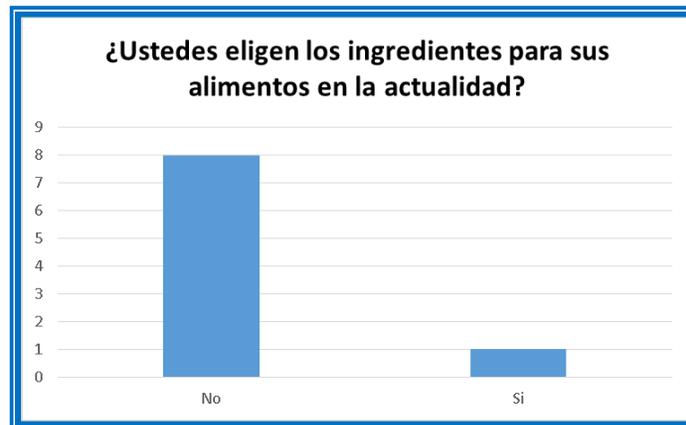
Gráfica 3. Bebidas saludables que tomaban en su juventud



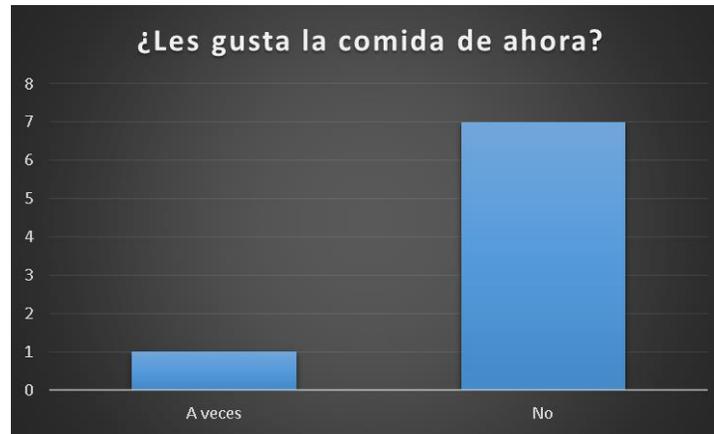
Gráfica 4. Alimentos saludables que comían en su juventud



Gráfica 5. ¿Qué es lo que comen en la actualidad?



Gráfica 6. ¿Ustedes eligen los ingredientes para sus alimentos en la actualidad?



Gráfica 7. ¿Les gusta la comida que consumen en la actualidad?

Análisis de resultados de fase de inicio

1. Datos personales

Edad

Al preguntarles su edad la cual se encuentra en un rango de 71 a 80 años, el 50% de los entrevistados tienen esta idea previa: Hacerse viejo es ya no servir para nada y ser un estorbo.

Sabemos que estudios nos indican que envejecimiento es una trayectoria biológica, un proceso orgánico y universal que determina cambios decisivos, tanto en la constitución y funcionalismo del organismo como en el comportamiento y en la manera de estar en el mundo (OMS, 2022).

El 50% de los entrevistados mencionaron la idea previa: La mujer vive más que el hombre. El otro 50% mencionó que es parejo no tiene nada que ver si es mujer u hombre.

Estudios demuestran que envejecimiento afecta a todos los sujetos pero las normas de carácter general deben personalizarse porque existen grandes diferencias entre los individuos en función de su genética, el estilo de vida, práctica de una vida activa, hábitos alimentarios y la presencia de hábitos, en mayor o menor medida, en relación con el tabaco el alcohol y las drogas, no tiene nada que ver con el género (OMS, 2022).

2. Conocimiento de recetas ancestrales de su comunidad Cuautepec

El 75% de los entrevistados mencionaron que la carne de conejo y guajolote es mucho más difícil de criar en la actualidad y ya sale más caro comer estos animales.

Considero que en la actualidad es lo mismo criar animales de granja que en las épocas anteriores, los animales siguen comiendo lo mismo para crecer, lo que se ha perdido son las costumbres de criar nuestros animales para consumo y es más fácil comprar en rastros o dejar de comer carne saludable.

El 50% de los entrevistados mencionaron la idea previa: La leche bronca es la mejor, se pierden sus vitaminas al hervirla. La leche cruda puede contener peligrosas bacterias tales como la Salmonella y E. coli. El otro 50% menciona que la leche bronca necesita hervirse para evitar enfermedades.

3. Alimentos saludables que comían en su juventud

El 75% de los entrevistados mencionaron la idea previa: En la actualidad las verduras que compramos no tienen las vitaminas que antes, porque antes las sembrábamos nosotros.

Esto no es cierto porque no hay diferencias en las vitaminas de las verduras si son compradas o sembradas en casa.

El 62.5% de los entrevistados mencionaron que la leche es mala para los adultos mayores.

Esto es falso, ya que las necesidades del adulto son menores (500 ml/ día) y se recomienda que en el adulto y vejez se ingiera leche desnatada, pero eso no quiere decir que la ingesta de lácteos sea perjudicial para ellos (Salud y bienestar, 2021).

El 50% de los entrevistados mencionaron la idea previa: El agua para tomar de la llave en mis tiempos era más pura sin tantos contaminantes.

Tal vez existía menos contaminación que en la actualidad, pero el agua no era completamente pura.

4. ¿Se alimentan saludablemente en la actualidad?

El 87.5% de los entrevistados mencionaron que sus hijos seleccionan la compra de sus alimentos, los alimentos que compran con mayor frecuencia son: huevo, leche y pan impactando en su alimentación al estar con sobrepeso.

El 62.5% de los entrevistados mencionaron que se alimentan de comida enlatada, embutidos, tortillas y sopas de harina impactando en su salud, se sienten mal con dolor de estómago, gases, agruras, entre otros males, solo el 37.5% de los entrevistados mencionaron comer saludablemente verduras con pollo.

El 62.5% de los entrevistados tienen la idea previa: El yogur natural es mejor que el yogur de sabor a frutas.

También es falso, ya que deja implícito que el yogur de sabores es malo, lo que no es cierto; la diferencia entre ambos está en la presencia de aromas y azúcar o sacarosa.

El 62.5% de los entrevistados mencionaron la idea previa: Si tienes colesterol, no puedes comer huevos.

El huevo de gallina es uno de los alimentos más sanos de origen animal que existen; contiene muchos de los nutrientes que requiere nuestro organismo y, contrario a lo que se piensa, su consumo no eleva los niveles de colesterol en la sangre, por lo que puede consumirse a diario (UNAM, 2017).

El 50% de los entrevistados mencionaron tomar vitaminas y tienen la idea previa: Las vitaminas aumentan el apetito. El otro 50% mencionó que no toman vitaminas porque los engordan y no creen que les aporte ningún beneficio.

Las vitaminas son necesarias para el organismo pero en cantidades muy pequeñas. Hay situaciones fisiológicas y etapas en la vida como el embarazo, lactancia materna, crecimiento, menopausia o senectud; y otras, como el ejercicio intenso, tabaquismo o diversas patologías que pueden hacer que tus requerimientos de algunas (no de todas) vitaminas se vean incrementadas. En estos casos, podrías necesitar un aporte extra como complemento a tu dieta que debe ser prescrito y supervisado por un facultativo (VITALIV, 2021).

El 100% de los entrevistados mencionaron la idea previa: A mi edad ya para qué cuido lo que como; si ya me falta poquito tiempo para irme.

Considero que los objetivos de esos cuidados son prevenir o aliviar el sufrimiento tanto como sea posible y mejorar la calidad de vida, respetando al mismo tiempo los deseos de la persona que está enferma, hay que animarlos y cuidarlos.

Tabla 3. Sistematización del instrumento cuestionario aplicado en la fase de desarrollo de mi PDE

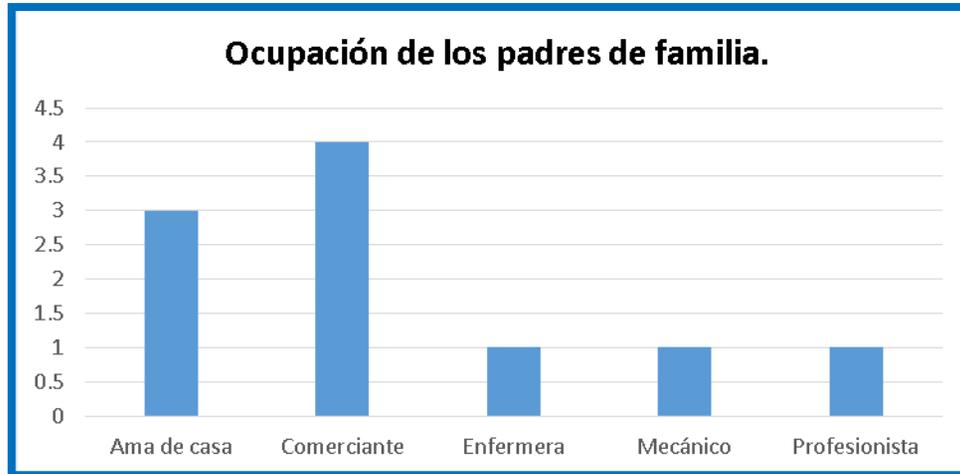
Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Datos personales	1.a Nombre	Miguel Rojas Camacho	Santos Cruz Hernández	Lázaro Fonseca García	Héctor Juárez López	Olga Díaz Baena	Sara Pérez Durán	Beatriz Cruz Mora	Erika Ruíz Cortés	Blanca Sánchez Tolentino	Sonia Durán Fernández
	1.b Ocupación	Profesionista	Comerciante	Mecánico	Comerciante	Ama de casa	Ama de casa	Enfermera	Ama de casa	Comerciante	Comerciante
	1.c Número de hijos	2	3	5	3	2	2	3	3	2	3

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas de los padres de familia
2. Hábitos de alimentación	2.a Selección de alimentos	
	Pregunta 4	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 7 padres mencionaron pollo en la carne más habitual de consumo. ❖ 2 padres mencionaron carne de res en la carne más habitual de consumo. ❖ 1 padre menciona carne de puerco en la carne más habitual de consumo.

Pregunta 5	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 5 padres mencionan que habitualmente sus hijos comen lentejas, garbanzos o frijoles. ❖ 5 madres mencionan que no comen habitualmente sus hijos lentejas, garbanzos o frijoles.
Pregunta 6	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 4 padres mencionaron que sus hijos comen habitualmente 14 frutas semanales ❖ 3 padres mencionaron que sus hijos comen habitualmente 10 frutas semanales ❖ 3 padres mencionaron que sus hijos comen habitualmente 8 frutas semanales
Pregunta 7	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 padres mencionaron que sus hijos si comen habitualmente vegetales. ❖ 4 padres mencionaron que sus hijos no comen habitualmente vegetales.
2.b Preparación de alimentos	
Pregunta 8	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 padres mencionaron que no planean sus comidas con anticipación. ❖ 4 padres mencionaron que si planean sus comidas con anticipación.
Pregunta 9	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 padres mencionaron que con mucha frecuencia preparan alimentos saludables. ❖ 4 padres mencionaron que con poca frecuencia preparan alimentos saludables.
Pregunta 10	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 9 padres mencionaron que no establecen horarios fijos para cada comida. ❖ 1 padre menciona que si establece horarios fijos para cada comida.
2. c Consumo en el hogar	
Pregunta 11	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 7 padres mencionaron que si comparten al menos una comida familiar. ❖ 3 padres mencionaron que no comparten ni una comida familiar.
Pregunta 12	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 5 padres mencionaron que sus hijos si ven la televisión cuando están comiendo. ❖ 5 padres mencionaron que sus hijos no ven la televisión cuando están comiendo.
2. d Consumo en la escuela	

	Pregunta 13	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 5 padres mencionaron que si les ponen refrigerios saludables para comer en la escuela. ❖ 5 padres mencionaron que no les ponen refrigerios saludables para comer en la escuela.
	Pregunta 14	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 padres mencionaron que si están al pendiente de que sus hijos no consuman alimentos chatarra o refrescos. ❖ 4 padres mencionaron que no están al pendiente de que sus hijos consuman alimentos chatarra o refrescos.
3. Conocimiento sobre la alimentación saludable	3 a. Conocimientos básicos de buena alimentación	
	Pregunta 15	<ul style="list-style-type: none"> • 8 padres mencionaron que la causa de la obesidad en los niños es el consumo de comida chatarra y refrescos. • 1 padre menciona que la causa de la obesidad en los niños es cenar antes de ir a dormir. • 1 padre menciona que la causa de la obesidad en los niños es el consumo en exceso de pan y tortillas.
	Pregunta 16	<ul style="list-style-type: none"> • 6 padres mencionaron que los alimentos que hay que limitar en los niños son los dulces, refrescos, chetos y demás frituras. • 2 padres mencionaron que los alimentos que hay que limitar en los niños son el pan, garnachas, pizzas, refrescos. • 2 padres mencionaron que los alimentos que hay que limitar en los niños son las comidas rápidas y grasosas.
	Pregunta 17	<ul style="list-style-type: none"> • 7 padres mencionaron que lo que hay que hacer con la comida chatarra y refrescos es eliminarla completamente de la dietas de los niños. • 3 padres mencionaron que lo que hay que hacer con la comida chatarra y refrescos es que los niños los consuman de vez en cuando.

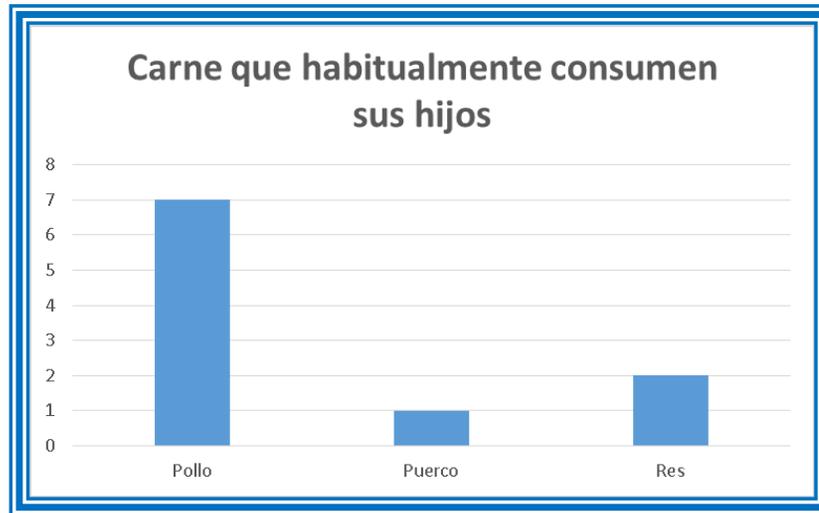
	Pregunta 18	<ul style="list-style-type: none"> • 9 padres mencionaron que los efectos de las prisas a la hora de comer es preparar alimentos rápidos sin ningún valor nutritivo y no masticar bien los alimentos. • 1 padre menciona que los efectos de las prisas a la hora de comer es no disfrutar ese momento con su familia y no preparar alimentos saludables.
	Pregunta 19	<ul style="list-style-type: none"> • 4 padres mencionaron no saber qué hacer para que sus hijos no engorden demasiado. • 4 padres mencionaron que saben que para que sus hijos no engorden demasiado es cuidar su alimentación. • 2 padres mencionaron que saben que para que sus hijos no engorden demasiado es que hagan ejercicio regularmente y comiendo lo que quieran.
	Pregunta 20	<ul style="list-style-type: none"> • 6 padres mencionaron no saber cuánta fruta y verdura deberían de comer los niños en edad escolar. • 4 padres mencionaron que si saben cuánta fruta y verdura deberían de comer los niños en edad escolar.
	Pregunta 21	<ul style="list-style-type: none"> • 7 padres mencionaron que no pueden llevar una dieta vegetariana los niños. • 3 padres mencionaron que si pueden llevar una dieta vegetariana los niños.
	Pregunta 22	<ul style="list-style-type: none"> • 10 padres mencionaron que no han platicado con los adultos mayores de su comunidad acerca de cómo se alimentaban ellos en su juventud.
	Pregunta 23	<ul style="list-style-type: none"> • 8 padres mencionaron que la calidad de la dieta no está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas porque consumen la copia de Estados Unidos pura comida rápida y sin valor nutricional. • 2 padres mencionaron que la calidad de la dieta si está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas porque consumen alimentos de origen mexicano.
	Pregunta 24	<ul style="list-style-type: none"> • 10 padres mencionaron estar dispuestos a enseñarles a los niños las recetas aprendidas de los adultos mayores de su comunidad.



Gráfica 8. Datos ocupación de los padres de familia.



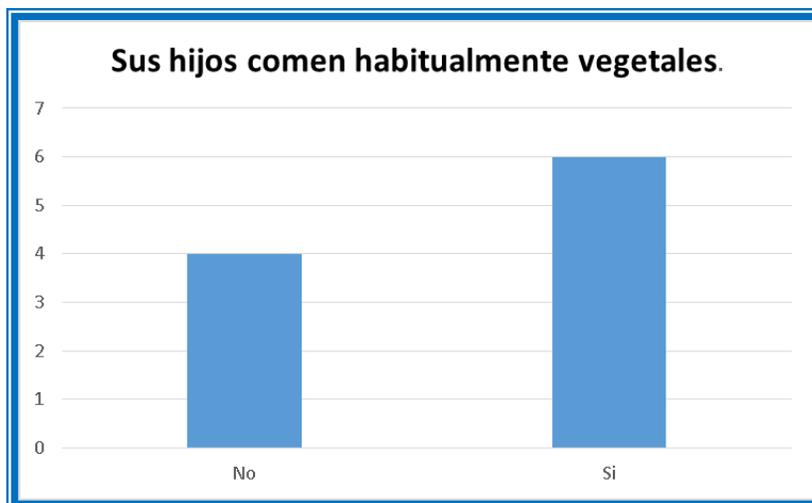
Gráfica 9. Datos número de hijos



Gráfica 10. Selección de alimentos, carne que habitualmente consumen sus hijos.



Gráfica 11. Selección de alimentos, cantidad de frutas semanales que consumen sus hijos.



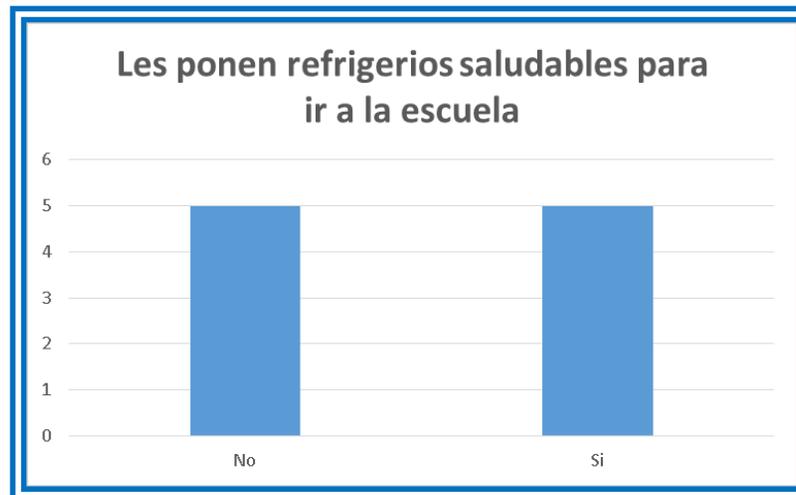
Gráfica 12. Selección de alimentos, sus hijos comen habitualmente vegetales.



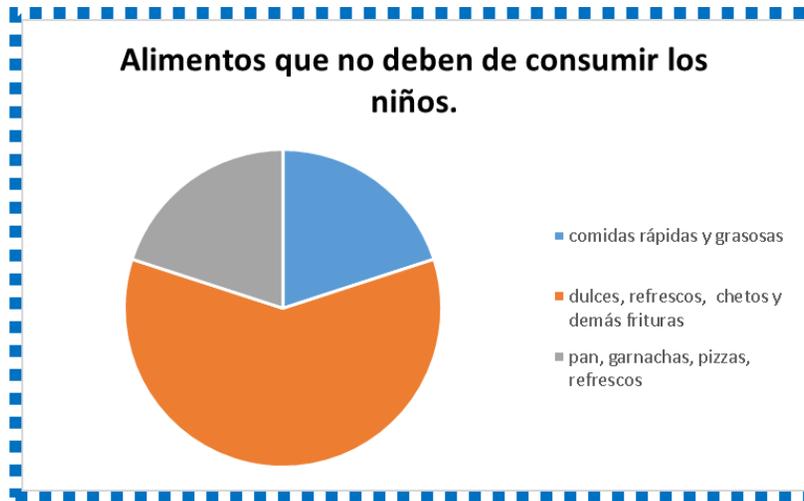
Gráfica 13. Preparación de alimentos, padres que planean sus comidas con anticipación.



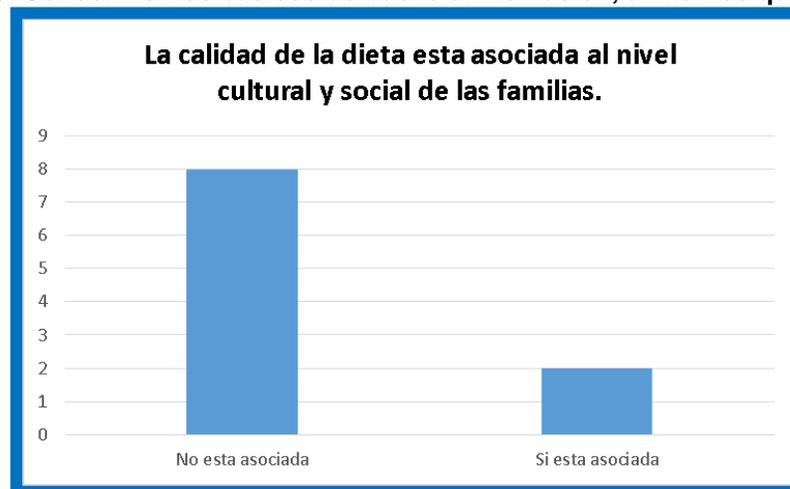
Gráfica 14. Consumo en el hogar, sus hijos ven la televisión cuando están comiendo.



Gráfica 15. Consumo en la escuela, les ponen refrigerios saludables para comer en la escuela.



Gráfica 16. Conocimientos básicos de buena alimentación, alimentos que no deben de consumir los niños.



Gráfica 17. Conocimientos básicos de buena alimentación, la calidad de la dieta está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas.

Análisis de resultados de fase de desarrollo

5. Datos personales

Ocupación

Al preguntarles su ocupación, el 40% de los entrevistados son comerciantes, el 30% amas de casa y el 10% profesionistas.

Lo cual nos indica la tendencia que tiene una mayor demanda en sus ocupaciones lo que influye en la reducida atención en la alimentación de sus hijos.

Número de hijos

El 50% de los entrevistados tienen 3 hijos, lo cual les ha dificultado el gasto para mantenerlos y tener mejor adquisición para darles mejor alimentación. El resto 40% tiene 2 hijos y el 10% 5 hijos, lo cual también dificulta su alimentación.

La comunidad donde vive cada persona también puede desempeñar un papel importante. Hay personas que tienen que recorrer largas distancias o que tienen muy pocos supermercados o tiendas de alimentación cerca de su casa, tal es el caso de mi comunidad Cuautepec.

6. Selección de alimentos

Carne que habitualmente consumen sus hijos

El 70% de los entrevistados mencionaron que la carne de pollo es lo que más consumen sus hijos, la tendencia es alta porque ellos mencionan que para ellos “pollo” son los nuggets. Como todos sabemos están hechos en su mayoría de

grasas del animal y al ser cocinados fritos en grandes cantidades de aceite no aportan ningún beneficio a la alimentación.

El 20% menciona carne de res y el 10% carne de puerco refiriéndose a los embutidos como el jamón, salchichas y chorizo, siendo esto muy perjudicial para una sana alimentación.

Frutas que habitualmente consumen sus hijos

El 40% de los entrevistados mencionaron que sus hijos consumen 14 frutas a la semana, mencionaron que solo compran plátano y naranja por ser la más barata o de temporada como el mango y las tunas, la FEN aconseja tomar la fruta entera para conservar todas sus propiedades, aunque reconoce que los batidos y los zumos pueden ser una alternativa para aquellas personas que no están habituadas a comer fruta. Por lo tanto, un consumo moderado de zumo exprimido (un vaso de unos 150 ml) podría incluirse dentro de una alimentación saludable y variada con el objetivo de llegar a la recomendación de tres piezas diarias, siempre y cuando las otras dos raciones se hagan como piezas enteras (Cuídate plus,2020).

El 30% mencionó que solo consumen 10 frutas a la semana y el otro 30% solo 8 frutas en ocasiones les compran jugos embotellados al respecto los zumos, jugos o concentrados de frutas contienen los denominados azúcares libres que son aquellos monoinsaturados y disacáridos que se relacionan con el aumento de peso, caries dentales y problemas de salud crónicos (Cuídate plus, 2020).

7. Preparación de alimentos

Establecen horarios para alimentarse

El 90% de los entrevistados mencionaron que no establecen horarios de alimentación porque siempre andan a las carreras y comen cuando pueden, esto conlleva a un índice muy alto de preparar lo más rápido, que son productos enlatados o pre cocidos como los embutidos o comprar comidas preparadas como garnachas o lo más barato que este a su alcance, la ingesta reiterada de comida rápida provoca obesidad y todas las patologías consecuentes a ésta, como diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis, enfermedades cerebrovasculares, patologías renales, hígado graso, e incluso cáncer (Cuídate plus,2020).

8. Consumo en el hogar

Sus hijos ven televisión en la hora de la comida

El 50% de los entrevistados mencionaron que si los dejan ver la televisión en la hora de la comida, para que se entretengan provocando que no se concentren en consumir sus alimentos y al ver los anuncios del refresco o las botanas ya no quieren comer y les piden a sus papás esos productos.

El otro 50% de los entrevistados mencionaron que no los dejan ver televisión porque siempre piden de comer lo que ven en los comerciales como son refrescos, pizzas y hamburguesas y no les alcanza para esos alimentos.

9. Consumo en la escuela

El 50% de los entrevistados mencionaron que están al pendiente de que sus hijos no consuman alimentos chatarra en la escuela porque les ponen su refrigerio saludable. El otro 50% de los entrevistados mencionaron que les dan dinero a sus hijos para que ellos compren lo que se les antoje en la hora del recreo y regularmente son alimentos chatarra provocando que los niños tengan sobrepeso, caries e incluso desarrollen enfermedades más graves.

10. Conocimientos básicos de buena alimentación

El 90% de los entrevistados mencionaron que la causa de la obesidad en los niños es el consumo de comida chatarra y refrescos, además mencionaron que sus hijos estaban con sobrepeso a pesar de saber las causas no hacían nada por evitarlo, el 10% mencionó que cenar antes de dormir y el otro 10% que comer pan y tortillas en exceso, la comida chatarra, también denominada “basura”, puede llegar a crear adicción. Esto es debido a los componentes que posee, son alimentos ricos en azúcares, glutamato, sal, grasas saturadas, saborizantes, aditivos y sodio cuyo efecto es crear una especie de adicción (Para padres, 2022).

El 90% de los entrevistados mencionaron que los efectos de las prisas a la hora de comer son: preparar alimentos rápidos sin ningún valor nutritivo y no masticar bien los alimentos.

Con base en lo antes expuesto, nosotros como padres al no estar al pendiente de nuestros hijos y no proporcionarles alimentos como las frutas, las verduras, carnes, leguminosas, etc. pueden llevar a afecciones como tener una baja concentración de hierro en la sangre y la obesidad.

Tener una baja concentración de hierro y una dieta rica en azúcar pueden causar problemas de conducta, como no prestar atención, tener poca memoria y la hiperactividad. Los niños también pueden tener cambios en el estado de ánimo, así como un mayor riesgo a tener ansiedad y depresión durante la adolescencia.

Llevar una dieta saludable puede ayudar a prevenir afecciones como el asma y el estrés emocional. Los niños que se alimentan bien también tienden a estar más activos. Esto los puede ayudar a mantener un peso saludable y a evitar los problemas de salud ligados a la obesidad (Para padres, 2022).

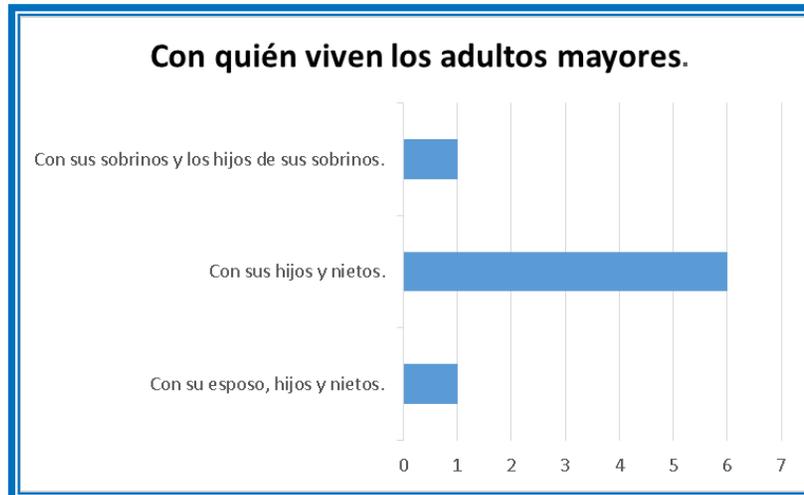
Tabla 4. Tabla de sistematización del instrumento cuestionario aplicado en la fase de cierre de mi PDE

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Datos personales	1.a Nombre	Juan Castillo Zarate	Isabel Cruz Martínez	Alfonso Martínez Maya	Cecilio Zarate Juárez	Yolanda Guerrero Rodríguez	María Díaz Miguel	Juana López Pérez	Micaela Pérez Gómez
	1.b Edad	78 años	75 años	80 años	75 años	71 años	77 años	78 años	76 años
	1. c ¿Con quién vive?	Con mis hijas y nietos	Con mis hijos y nietos.	Con mis hijas y nietos	Con mis hijos y nietos.	Con mis sobrinos y sus hijos.	Con mis hijos y nietos.	Con mi esposo, hijas y nietos.	Con mis hijos y nietos.

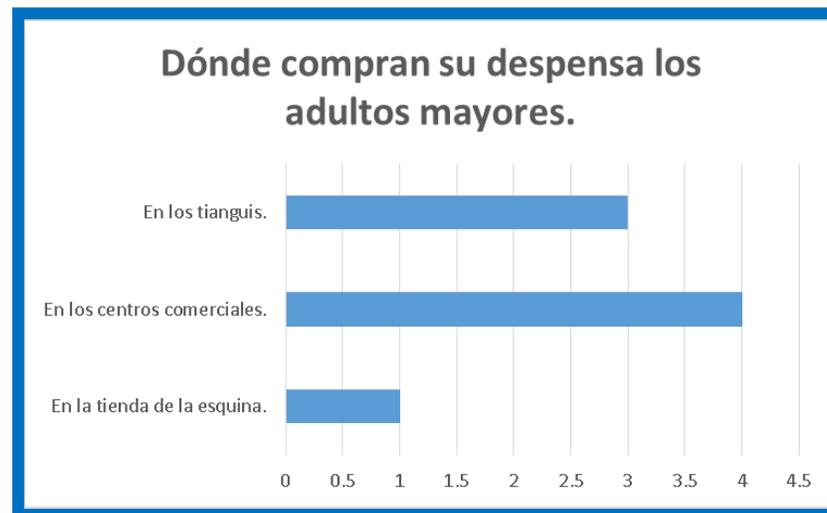
Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas de los adultos mayores
2. Hábitos de consumo	2.a Consumo de despensa	
	Pregunta 4	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 4 adultos mayores mencionaron que sus hijos la compran en los centros comerciales. ❖ 3 adultos mayores mencionaron que en los tianguis. ❖ 1 adulto mayor menciona que en la tienda de la esquina.
	Pregunta 5	❖ 8 adultos mayores mencionaron que habitualmente sus hijos son los que compran la despensa.
	Pregunta 6	❖ 8 adultos mayores mencionaron que habitualmente sus hijos son los que eligen la despensa.

Pregunta 7	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 adultos mayores mencionaron que habitualmente nadie le ayuda a pagar su despensa. ❖ 2 adultos mayores mencionaron que habitualmente sus hijos le ayudan a pagar su despensa.
2.b Selección de canasta básica	
Pregunta 8	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 7 adultos mayores mencionaron que no planean sus compras con anticipación. ❖ 1 adulto mayor menciona que si planea sus compras con anticipación.
Pregunta 9	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los 8 adultos mayores mencionaron que seleccionan: frijoles, arroz, gelatinas, leche, pan de dulce, frutas, verduras, huevo, embutidos, pollo, carne de res, pescado y tortillas.
Pregunta 10	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 adultos mayores mencionaron que no consideran saludable lo que compran de despensa. ❖ 2 adultos mayores mencionaron que si consideran saludable lo que compran de despensa.
2. c Selección de productos orgánicos	
Pregunta 11	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 adultos mayores mencionaron que no consumen alimentos orgánicos. ❖ 2 adultos mayores mencionaron que si consumen alimentos orgánicos.
Pregunta 12	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 6 adultos mayores mencionaron que no compran alimentos orgánicos. ❖ 2 adultos mayores mencionaron que compran nopales, quelites, verdolagas, hongos.
Pregunta 13	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 8 adultos mayores mencionaron que consideran baratos los productos orgánicos.
2. d Selección de productos industrializados	
Pregunta 14	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los 8 adultos mayores mencionaron que los alimentos industrializados que compran son: alimentos enlatados como frijoles, verduras, frutas, chiles, atunes, sardinas, pan, pasteles, embutidos, cátsup, mayonesa, sopas de harina, pizzas, refrescos, jugos polvos para preparar bebidas, helados y frituras de todo tipo.

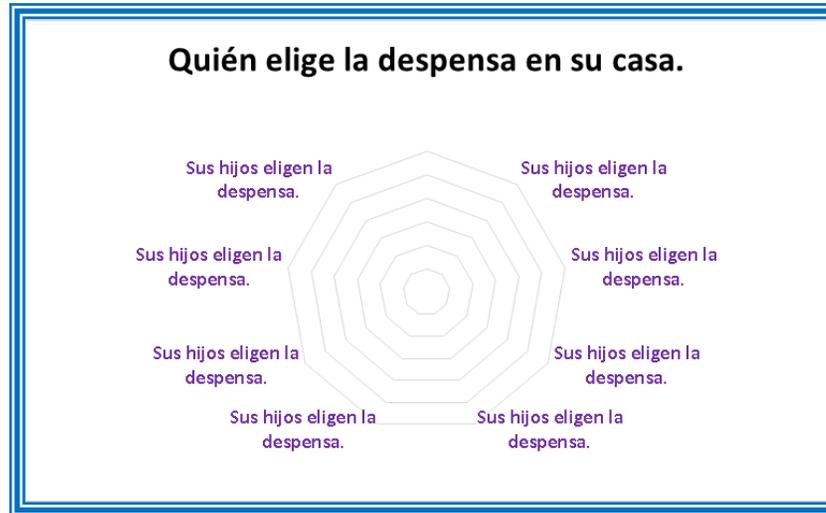
	Pregunta 15	❖ 8 adultos mayores mencionaron que si tienen restricciones médicas para no consumir los productos industrializados.
3. Conocimiento sobre el consumo saludable	3 a. Conocimientos básicos	
	Pregunta 16	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron que sus familiares eligen todos los productos para el consumo en su hogar.
	Pregunta 17	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron que sus familiares preparan los alimentos en el hogar.
	Pregunta 18	<ul style="list-style-type: none"> • 4 adultos mayores mencionaron que siempre los acompañan sus familiares cuando consumen sus alimentos. • 3 adultos mayores mencionaron que a veces los acompañan sus familiares cuando consumen sus alimentos. • 1 adulto mayor menciona que muy rara vez lo acompañan sus familiares cuando consume sus alimentos.
	Pregunta 19	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron que la mala alimentación es lo que ocasiona la obesidad en los adultos mayores.
	Pregunta 20	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron que los alimentos que hay que evitar en una dieta en los adultos mayores son: alimentos enlatados, pan, pasteles, embutidos, cátsup, mayonesa, sopas de harina, pizzas, refrescos, polvos para preparar bebidas, helados y frituras de todo tipo.
	Pregunta 21	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron que lo que hay que hacer con la comida chatarra y refrescos es eliminarla y que el gobierno debería prohibir la fabricación.
	Pregunta 22	<ul style="list-style-type: none"> • 7 adultos mayores mencionaron que los efectos de las prisas a la hora de comer es preparar alimentos rápidos sin ningún valor nutritivo y no masticar bien los alimentos. • 1 adulto mayor menciona que los efectos de las prisas a la hora de comer es no disfrutar ese momento con su familia y no preparar alimentos saludables.
	Pregunta 23	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron que no han platicado con otros adultos mayores de su comunidad acerca de cómo se alimentaban cuando eran niños.
	Pregunta 24	<ul style="list-style-type: none"> • 6 adultos mayores mencionaron que la calidad de la dieta no está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas porque consumen la copia de los americanos pura comida rápida y sin valor nutricional. • 2 adultos mayores mencionaron que la calidad de la dieta si está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas porque consumen alimentos de origen mexicano.
	Pregunta 25	<ul style="list-style-type: none"> • 8 adultos mayores mencionaron estar dispuestos a enseñarles a los niños y adultos las recetas aprendidas en su juventud en su comunidad.



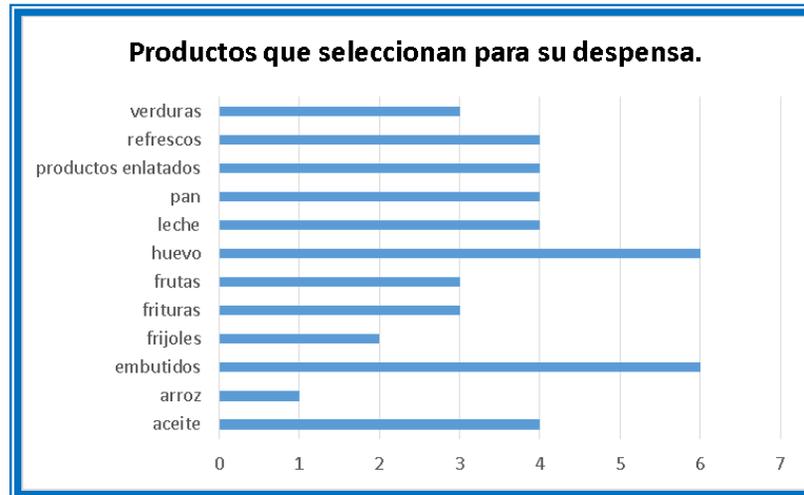
Gráfica 18. Datos personales, con quién viven los adultos mayores.



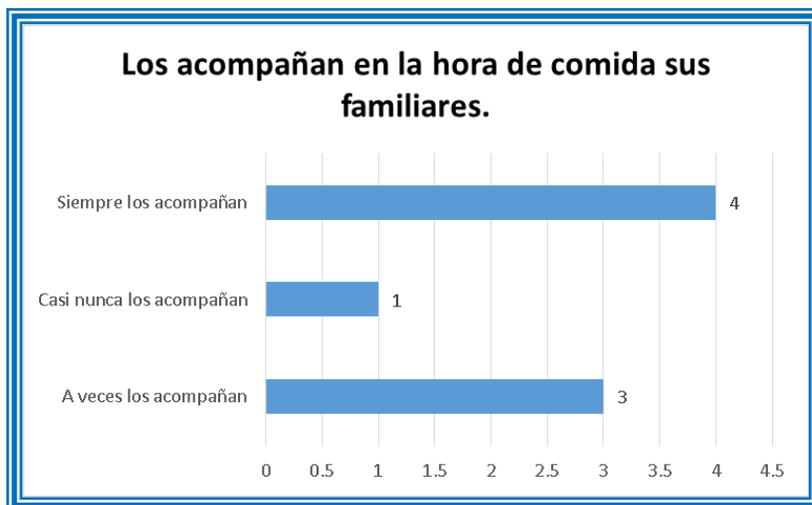
Gráfica 19. Consumo de despensa, dónde compran su despensa los adultos mayores.



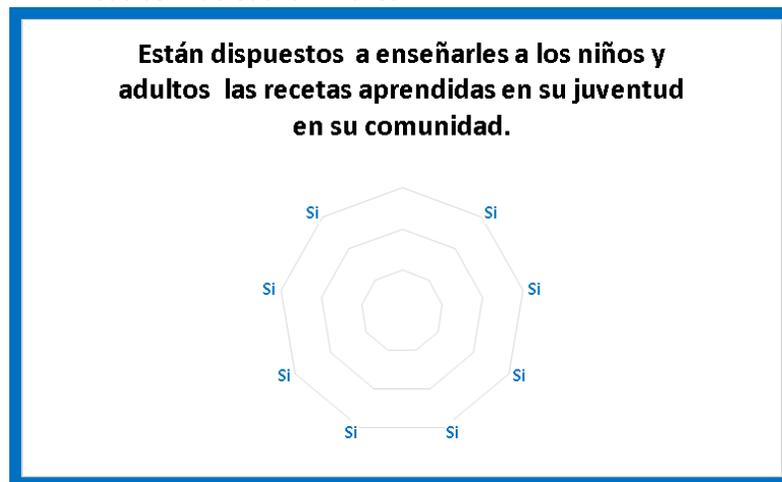
Gráfica 20. Consumo de despensa, quién elige la despensa en su casa.



Gráfica 21. Consumo de despensa, productos que seleccionan para su despensa.



Gráfica 22. Conocimientos básicos de consumo saludable, los acompañan en la hora de sus comida sus familiares.



Gráfica 23. Están dispuestos a enseñar las recetas aprendidas en su juventud en su comunidad.

Análisis de resultados de fase de cierre

11. Datos personales

Con quién viven los adultos mayores

El 100% de los entrevistados mencionaron que viven con sus hijos, nietos y otros familiares. No viven solos, todos apoyan con su pensión que les da el gobierno para los alimentos que se consumen en el hogar.

12. Consumo de despensa

El 100% de los entrevistados mencionaron que sus hijos eligen los productos de la despensa en su hogar, al no poder acompañarlos por la situación de la pandemia, se resignan a consumir los que ellos elijan aunque no les guste. Generando un estado de tristeza y enfermedades por falta de nutrientes, porque no son tomados en cuenta para la elección de sus alimentos.

El 75% de los entrevistados mencionaron que nadie les ayuda a pagar su despensa, ellos dan el dinero a sus hijos al inicio se sienten útiles y ya que pasa ese estado se sienten utilizados porque no les traen lo que ellos solicitan de acuerdo a su dieta descrita por sus médicos, Esto significa que están siendo abusivos con sus padres al usar su poco dinero que tienen y aun así no los alimentan saludablemente. El 25% mencionó que sus hijos les apoyan con el pago de su despensa.

13. Selección de canasta básica

El 75% de los entrevistados mencionaron que no consideran saludable lo que compran sus hijos de despensa. Sin embargo, mencionaron se tienen que resignar porque ellos no pueden salir a hacer sus compras y no quieren molestar a sus hijos con esos detalles.

El 100% de los entrevistados mencionaron que si tienen restricciones médicas para no consumir los productos industrializados. A pesar de esas restricciones los consumen, generando enfermedades relacionadas a la mala alimentación o agravando las que ya tienen.

La alimentación y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos. Por eso una alimentación correcta es importante para mantenerse sano y activo.

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día (IMSS,2021).

14. Conocimientos básicos de consumo saludable

El 100% de los entrevistados mencionaron que sus familiares preparan los alimentos en el hogar, sin considerar su opinión.

Esto significa que no están de acuerdo con las comidas, para evitar conflictos no dicen nada y aunque les genere bastantes efectos negativos como agruras, gases, insomnio dolor de estómago entre otros malestares, siguen consumiendo lo que sus familiares preparan.

Al 50% de ellos los acompañan siempre sus familiares cuando consumen sus alimentos, al 40 % a veces los acompañan, significando que no les ponen atención y el 10% muy rara vez los acompañan, mencionando que se sienten muy tristes y abandonados cuando comen solos. A través de la convivencia familiar se transmiten valores, se construye

el sentido de identidad y se fortalece la autoestima. Al comer juntos en familia todos se sienten acompañados, experimentan la posibilidad de dar y recibir afecto y se sienten valiosos para los demás.

Las comidas son una de las primeras formas para comunicarse con otros y compartir, las comidas familiares brindan una de las mejores oportunidades para conversar y desarrollar habilidades sociales, pues todos aprenden a escuchar, tomar turnos y dar opiniones (Para padres, 2022).

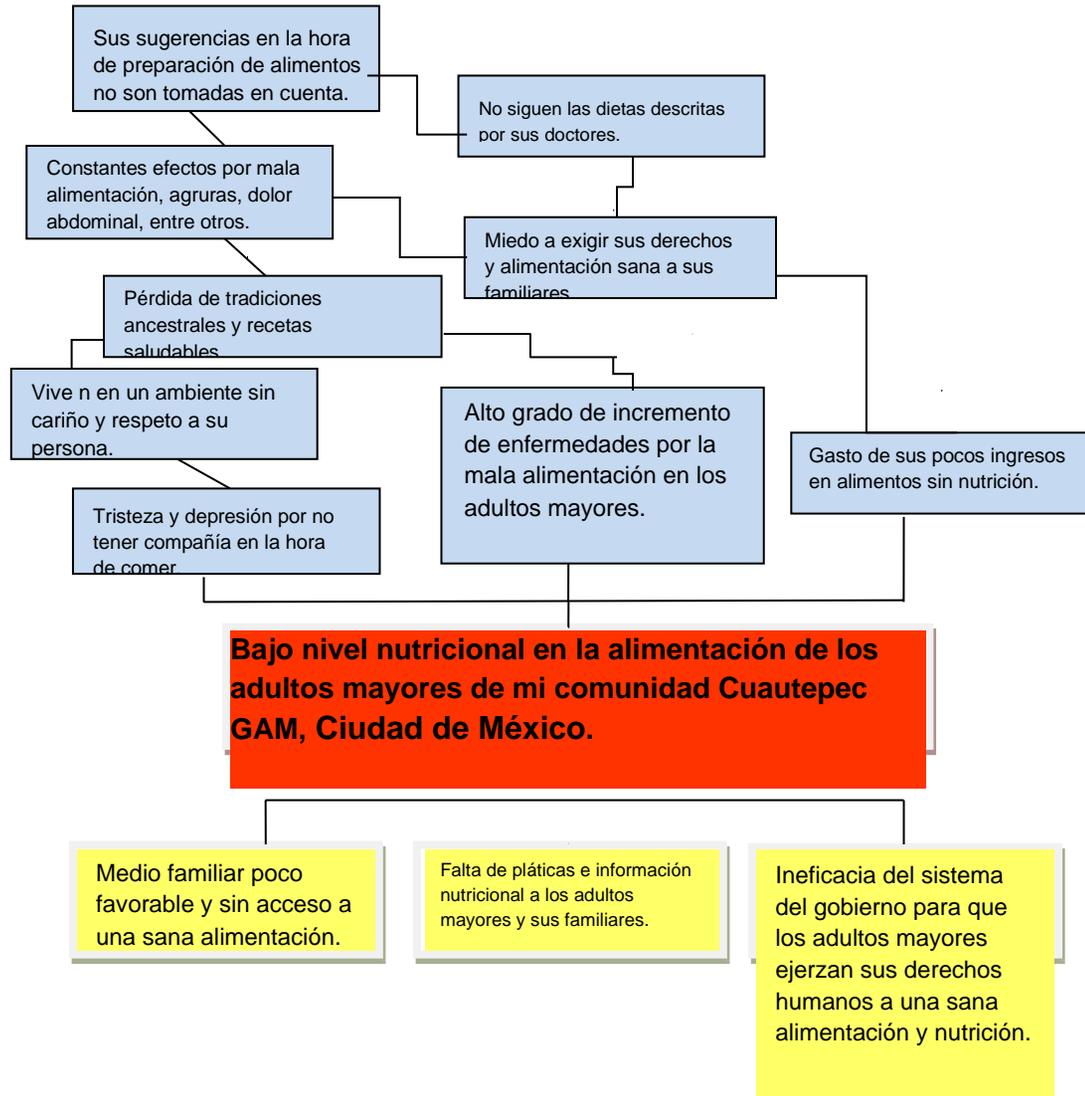
El 75% de los entrevistados mencionaron que la calidad de la dieta no está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas porque consumen al estilo USA: comida rápida sin valor nutricional y también muy cara.

Por otra parte se tienen que adaptar a los antojos de los hijos y nietos para evitar ser excluidos de la mesa. El 25% restante mencionó que la calidad de la dieta si está asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas porque consumen alimentos de origen mexicano.

El 100% de los entrevistados mencionaron estar dispuestos a enseñarles a los niños y adultos las recetas aprendidas en su juventud en su comunidad para así generar un ambiente sano en los hogares, enseñarles a cuidar y criar animales de granja así como a sembrar las verduras que antes ellos cosechaban para su propio consumo.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Árbol de problemas



Pregunta Problematizadora

¿Cómo un programa sobre actividades de alimentos ancestrales apoyado con podcasts puede contribuir a la mejora de la alimentación de adultos mayores del poblado de Cuauhtepac?

Mi comunidad Cuauhtepac Barrio Alto está ubicada en la alcaldía Gustavo A Madero en lo más alto de la sierra de Guadalupe en la zona rural a dos horas y media del centro de la Ciudad de México.

Decido atender el problema de la mala alimentación de los adultos mayores en mi comunidad rescatando las recetas ancestrales que ellos consumían porque observo que la mayoría de nosotros los habitantes de mi comunidad desconocemos la gastronomía típica ancestral, no identificamos los platos típicos de nuestra región, como tampoco los ingredientes necesarios para prepararlos; cabe recordar que las costumbres y tradiciones conforman un conjunto de oportunidades para estrechar vínculos afectivos al interior del núcleo familiar. Por lo tanto es importante tener presente las raíces y transmitir el legado de los antepasados, pues son parte de la herencia cultural; así como preservar la cultura significa preservar la identidad. Por tal razón se hace necesario que los niños conozcan sus tradiciones ancestrales para que puedan volver a utilizar toda la variedad de frutas, hortalizas y tubérculos que eran sembrados y cosechados naturalmente, además de los animales de granja que criábamos en mi niñez.

Ahora bien, este proceso de investigación tuvo su génesis en el mismo núcleo familiar, donde los abuelos ya no cuentan sus tradiciones ancestrales ni a los niños y jóvenes les interesan.

Al pasar el tiempo los adultos mayores fallecen llevándose consigo esos conocimientos invaluable (recientemente lo estoy viviendo con el fallecimiento de mi mamá).

Para tal efecto, indagué sobre las tradiciones gastronómicas, las mismas que desconocíamos por lo ya descrito; ya que es relevante que las nuevas generaciones continúen con ese legado ancestral, conozcan su cultura, la sana alimentación que tuvieron sus abuelos, gracias a la cual vivieron mucho tiempo y no padecían las enfermedades que existen en la actualidad. Por todo lo anterior resulta pertinente promover procesos educativos para que los niños y jóvenes conozcan, valoren y vuelvan a practicar toda esa riqueza gastronómica y, al mismo tiempo se identifiquen con los valores culturales de la comunidad a la que pertenecen.

Fue así como decido iniciar este proceso investigativo en aras de aportar al rescate y preservación de las tradiciones gastronómicas de mi región.

Se realizaron entrevistas a algunos habitantes mayores de mi comunidad para conocer, así mismo promover toda una gama de alimentos de productos naturales para aprovecharlos e incorporarlos a la alimentación de la comunidad; todo esto con el fin de fortalecer entre otros promover la alimentación saludable y rescatar nuestras recetas. Lamentablemente, en estas entrevistas también me he dado cuenta del abandono y abuso que tienen hacia estos adultos mayores porque no los alimentan nutritivamente, a pesar de que ellos aportan para los gastos de los alimentos; debido a la pandemia y a sus dificultades propias de la edad no pueden salir a seleccionar su despensa, mucho menos preparar sus alimentos, tienen que consumir lo que a su familia se le antoje, aunque no sea comida nutritiva.

V. PROPUESTA DIDÁCTICA

Objetivo general: Contribuir con un taller de actividades vivenciales dirigido a los adultos mayores y sus familiares de mi comunidad, y con ello, el fomento para una alimentación saludable en su calidad de vida.

Fase	Objetivo de fase	Temas principales	Número total de sesiones	Duración de sesión
Inicio	Identificar la situación nutricional actual de los adultos mayores.	Costumbres y tradiciones en la alimentación del adulto mayor.	1	2 horas
Desarrollo	Identificar los hábitos de consumo alimenticio y las enfermedades en el adulto mayor.	Hábitos saludables para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.	3	2 horas
Cierre	Orientar a los adultos mayores al logro de una alimentación adecuada, impactando en la disminución de enfermedades.	Estilo de vida saludable del adulto mayor.	1	2 horas

Tabla 5. Descripción y secuencia de actividades de fase de inicio del programa de intervención

Objetivo: Identificar la situación nutricional actual de los adultos mayores.

Contenido (tema y subtema)	Objetivo del contenido	Descripción y secuencia de actividades	Material educativo	Instrumento de evaluación	Número total de sesiones	Duración de sesión
<p>Costumbres y tradiciones en la alimentación del adulto mayor</p> <p>*Diversidad gastronómica ancestral en Cuauhtépec.</p> <p>*Características de la alimentación típica ancestral de Cuauhtépec.</p>	<p>Enseñar los diferentes guisos de nuestros antepasados en Cuauhtépec.</p>	<p>Inicio</p> <p>-Presentación y bienvenida.</p> <p>-Se hará lluvia de ideas para participar y platicuen sus saberes previos en las recetas de su comunidad.</p> <p>Desarrollo</p> <p>-Con el apoyo de 1 podcast se mostrarán los diferentes guisos que consumían en su juventud los adultos mayores.</p> <p>Cierre</p> <p>-Se les pedirá una receta familiar y la escribirán en una hoja para poder formar un recetario grupal, el cual al final del curso se les entregará impreso en computadora.</p>	<p>1 Podcast “La nueva herencia”. Autor Rebeca Cruz Maya (ver Anexo 4)</p>	<p>Cuestionario (ver Anexo 5)</p>	<p>1</p>	<p>2 horas</p>

Tabla 6. Descripción y secuencia de actividades de fase de desarrollo del programa de intervención.
 Objetivo: Identificar los hábitos de consumo alimenticio para mejorar la alimentación del adulto mayor.

Contenido (tema y subtemas)	Objetivo del contenido	Descripción y secuencia de actividades	Material educativo	Instrumento de evaluación	Número total de sesiones	Duración de sesión
<p>Hábitos saludables para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.</p> <p>. *La mala alimentación en el adulto mayor</p>	<p>Conocer el plato del bien comer e identificación de etiquetas para evitar la mala nutrición en el adulto mayor.</p> <p>Establecer relaciones con su familia y comunidad mediante ir de compras juntos.</p>	<p>Inicio -Con el apoyo de un rotafolio y un PPT se enseñará el plato del bien comer.</p> <p>Desarrollo -Elaborarán un ejemplo para la comida de una receta original de Cuauhtepc con la ayuda del plato del bien comer, recordando que deben llevar un alimento de cada color, para evitar deficiencias nutricionales en el adulto mayor.</p> <p>Cierre -Todos participan enseñando los menús que eligieron y analizando entre todos si cumplen con las características del plato del bien comer.</p>	<p>PPT “Plato del bien comer”. Autor Rebeca Cruz Maya (ver Anexo 6).</p> <p>Video ¿Cómo leer etiquetas nutricionales fácilmente? Puente A. (2017). Cómo leer etiquetas nutricionales. Recuperado de: fácilmente?htt ps://www.yout ube.com/watch ?v=s- ZNbf8Bn3w</p>	<p>Cuestionario (ver Anexo 7)</p>	<p>1</p>	<p>2 horas</p>

<p>*Recomendaciones nutricionales en el adulto mayor.</p> <p>*La cultura de respeto y trato digno a los adultos mayores.</p>		<p>Inicio -Con el apoyo de un rotafolio y un video educativo se enseñarán los temas: identificación de etiquetas e información nutricional de los productos de consumo, se mostrarán ejemplos de etiquetas para analizar.</p> <p>Desarrollo -Con una lluvia de ideas se seleccionará una receta ancestral nutritiva primero aseguramos de que contenga alimentos de cada grupo alimenticio, nos guiaremos por el plato del bien comer e iremos todos juntos de compras de los ingredientes a la plaza.</p> <p>Con el apoyo de todo el grupo haremos las compras de los ingredientes, dando prioridad a los adultos mayores para que ellos elijan a su gusto y experiencia, teniendo los cuidados por ser personas vulnerables en la pandemia. Se hará reflexión de todo el grupo sobre qué les pareció la actividad de ir de compras.</p> <p>Cierre -Se les explicará a los familiares que los adultos mayores necesitan apoyo para comprar su despensa, para que sean comprensivos y les compren productos nutritivos cuando los adultos mayores no puedan ir de compras.</p>	<p>Video ¿Cómo leer etiquetas nutricionales fácilmente? Puente A. (2017). Cómo leer etiquetas</p>			
--	--	---	---	--	--	--

<p>*Alimentos que consumen los adultos mayores de Cuatepec.</p>		<p>Inicio ¿Qué comí el día de ayer? Los participantes anotarán los alimentos ingeridos durante un día anterior.</p> <p>Desarrollo -Clasificarán los alimentos consumidos el día de ayer según grupos de alimentos y ubicarán los alimentos registrados.</p> <p>Cierre -Con una plática entre todos, cada participante explicará si considera que su alimentación es nutritiva de acuerdo a la clasificación que hicieron.</p>	<p>“¿Qué comí el día de ayer?” Cuestionario (ver Anexo 8).</p>		<p>1</p>	<p>2 horas</p>
---	--	--	--	--	----------	----------------

Tabla 7. Descripción y secuencia de actividades de fase de cierre del programa de intervención.

Objetivo: Orientar a los adultos mayores al logro de una alimentación adecuada, para la disminución de enfermedades.

Contenido (tema y subtemas)	Objetivo del contenido	Descripción y secuencia de actividades	Material educativo	Instrumento de evaluación	Número total de sesiones	Duración de sesión
<p>Estilo de vida saludable del adulto mayor</p> <p>*Concepto o visión de vida saludable</p> <p>*Valor para la salud de las recetas ancestrales</p>	<p>Identificar las ventajas nutricionales de la cocina ancestral.</p>	<p>Inicio</p> <p>-Se realizará una actividad de sensibilización de por qué es importante para una vida saludable guisar en casa y hacerlo juntos a partir de las recetas tradicionales.</p> <p>Desarrollo</p> <p>-Cocinando juntos, en mi cocina se hará la reunión para preparar una receta ancestral nutritiva y degustarla en equipo.</p> <p>Se les pide a los familiares que compartan una opinión sobre qué acciones consideran que pueden hacer con y para sus adultos mayores en su alimentación.</p> <p>También, qué cosas retomarían del taller para la mejora de esa alimentación.</p> <p>Cierre</p> <p>-Cerraremos con la entrega del recetario grupal a todos los participantes invitándolos a aplicar los conocimientos para mejorar su alimentación.</p>		<p>Registro de observación directa (ver Anexo 9)</p>	<p>1</p>	<p>2 horas</p> <p>86</p>

VI. REFERENCIAS

Academia reportaje de Cuauhtepc GAM. Consultado el 26 de Abril de 2022.

Recuperado de:

https://www.academia.edu/9201748/Reportaje_Cuauhtepc_GAM

Alcaldía GAM. (S/f). Alcaldía GAM programa de gobierno. Consultado el 26 de Abril de 2022. Recuperado de:

<https://alcaldiaGAM.mx/wp-content/uploads/2019/02/Programa-de-Gobierno>

Amaiquema M.F., Beltrán B. G. y Piza B. N. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*. 70 (15). Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

Recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455

Ávila A. H., Martínez A. M., Sánchez G. G., Ruíz C. J. y Guerra J. A. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en adultos mayores. *Horizonte sanitario*. 17 (3), 217-225.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>

Cómo... plantear preguntas de investigación. (2003). *Escuela de Ciencias Humanas*.

Recuperado de:

\\Workgroup\Procesos académicos\Guías de calidad\50a_Cómo plantear preguntas de investigación

Cuídate plus. (2020) ¿Existen frutas prohibidas en la alimentación?

Recuperado de:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2020/06/15/existen-frutas-prohibidas-alimen-173559.html>

Data México Beta. (S/f). GAM Ciudad de México. Consultado el 30 de abril de 2022.

Recuperado de: <https://datamexico.org/es/profile/geo/gam9015?redirect=true#indigenous-dialect>

Díaz B. L., Torruco G. U., Martínez H. M. y Varela R. M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 7 (2), 162-167. Universidad Nacional Autónoma de México, Distrito Federal, México

DKV Quiero cuidarme. (2018). Salud para mayores.

Recuperado de:

<https://quierocuidarme.dkv.es/salud-para-mayores/por-que-es-importante-valorar-los-adultos-mayores>

Educación en Cuauhtepac Barrio alto GAM. Consultado el 30 de abril de 2022.

Recuperado de:

https://educacioncuauhtepac.com/index/es-419/educacion_p%C3%BAblico-CUAUHTEPAC_BARRIO_ALTO_GUSTAVO_A_MADERO-Ciudad_de_Mexico-site_131586817-822

Envejecimiento y salud. (2022). Organización mundial de la salud. Consultado el 3 de junio de 2022.

Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Estadística Aplicada al área Económico Administrativa. (2012). Redacción de las preguntas de investigación. *Lecturas de apoyo departamento de matemáticas*. Universidad de Sonora.

Fernández A. y Martínez R. Árbol de problema y áreas de intervención. Metodologías e instrumentos para la formulación, evaluación y monitoreo de programas sociales.

Herrera Y., Piñeros K. y Sanabria T. (2017). Detección de ideas alternativas. Ideas previas sobre los conceptos de alimentación y nutrición animal en estudiantes del grado 605 de la institución educativa distrital colegio La Merced. *Biografía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza*, 2027(1034), 1043-1051 Bogotá, Colombia.

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2021) Alimentación correcta para el adulto mayor.

Recuperado de:

https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Panorama Sociodemográfico de México 2020*.

Recuperado de:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197827

Macías M. A., Gordillo S.L. y Camacho R.E. (2012). Hábitos alimentarios en adultos mayores y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*.39 (3), 40-43.

Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

Machado L. K., Gil R. P., Ramos A. I. y Pérez N. C. (2018). Sobrepeso/obesidad en adultos mayores y sus factores de riesgo. *Archivos de Geriátría del Uruguay*. 89 (1), 26-29.

Recuperado de: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168812492018000400016&script=sci_arttext

Martínez R. L. (2007). La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación. *Perfiles libertadores*, 73-80. Institución Universitaria Los Libertadores.

Mitos sobre alimentación. (2021). Salud y bienestar. Consultado el 3 de junio de 2022.

Recuperado de:

http://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/6/6555/Mitos_sobre_alimentacion.pdf

Monje A.C. (2011). Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa. *Universidad Surcolombiana Facultad de ciencias sociales y Humanas*. Colombia.

Orgullosamente de Cuatepec. (2020). Consultado el 30 de abril de 2022.

Recuperado de:

<http://indigenasdf.org.mx/encuentro-de-diversidad-cultural-uacm-cuatepec/>

Ortíz D. (2015) El constructivismo como teoría y método de enseñanza. Sophia colección de Filosofía de la Educación, 19, 93-110. Universidad Politécnica Salesiana Cuenca, Ecuador

Pedagogía Digital. (2020). El constructivismo como teoría del aprendizaje y sus principales exponentes: Piaget, Vygotsky y Ausubel.

Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=0_kQqKz_DYQ

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

Pérez M. y López C. (2020). Situación actual de la nutrición en adultos mayores en México. *Revista Nutrición Hospitalaria*. 36 (2), 28-30.

Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112019000200463

Piaget, J. y García, R. (1982). *Psicogénesis e historia de la ciencia*. México: Siglo XXI. *Introducción a la epistemología genética*. México: Editorial Paidós.

Rodríguez M. (S/f). *Curso: Seminario de Investigación: Diferencia entre investigación cualitativa y cuantitativa*. Universidad tecnológica del Perú.

Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=FtkTY9WQX6g&feature=emb_title

Sánchez S. (2018). Cómo trabajan los docentes con las ideas previas de los alumnos. Comparativa entre dos centros con metodologías diferentes. *Facultad de Ciencias de la Educación*. Universidad de Sevilla.

Temas para padres. (2022) ¿Por qué puede ser difícil alimentar a una familia?

Recuperado de:

<https://kidshealth.org/es/parents/feeding-families.html>

UNAM global. (2017). Consumo de huevo no eleva el colesterol. Consultado el 3 de junio de 2022.

Recuperado de:

<https://unamglobal.unam.mx/consumo-de-huevo-no-eleva-el-colesterol/>

VITALIV. (2021). Nutrición personalizada. ¿Los complejos vitamínicos dan más hambre? Consultado el 3 de junio de 2022.

Recuperado de:

<https://vitaliv.app/los-complejos-vitaminicos-dan-mas-hambre/>

Vygotski, L.S. (1988). Cap. 6 Interacción entre aprendizaje y desarrollo. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. (pp.123- 140). México.

VII. ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario para personas mayores de mi comunidad

Objetivo: Promover la gastronomía ancestral como estrategia de salud en los adultos mayores de mi comunidad.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Antecedentes alimenticios	1.1 Alimentación en su infancia	1, 2, 3, 4, 5
	1.2 Alimentos en su escuela	6
	1.3 Alimentos en su trabajo	7
2.- Conocimiento de alimentación en sus festividades	2.1 Guisos en sus festividades	8
	2.2 Comida tradicional en sus festividades	9
3.-Gusto por la comida	3.1 Cocina tradicional	10, 11, 12, 13,14, 15, 16
	3.2 Comida actual	17

Instrucciones: Lea cada pregunta y conteste de acuerdo a lo que consideres apropiadamente.

1. ¿Qué comida de su infancia recuerda más?
2. ¿Qué desayunaban?
3. ¿Qué comían?
4. ¿Qué cenaban?
5. ¿Qué es lo que más le gustaba de cada una de estas comidas?
6. ¿Qué llevaba para comer en la hora del recreo de su escuela?
7. ¿Qué comía en su trabajo?
8. ¿En sus festividades que guisaban?
9. ¿Cuál es la comida tradicional que le gustaba más?
10. ¿Cuáles son sus ingredientes?
11. ¿Sabe el origen de estos ingredientes?
12. ¿Cuál es la bebida tradicional que le gustaba más?
13. ¿Qué historias familiares están relacionadas con una receta para usted?
14. ¿Cómo se ha transformado su cocina tradicional?
15. ¿Ahora en la actualidad qué es lo que come?
16. ¿Le gusta la comida de ahora?
17. ¿Qué ha ocurrido con la alimentación de la comunidad en la actualidad?

Anexo 2: Cuestionario para padres de niños de mi comunidad

Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento de los padres sobre el consumo de alimentos saludables, y la aplicación de dichos conocimientos al interior del hogar.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Nombre	1
	1.2 Ocupación	2
	1.3 Número de hijos	3
2.- Hábitos de alimentación	2.1 Esquema de alimentos	4, 5, 6, 7
	2.2 Preparación de alimentos	8, 9, 10
	2.3 Consumo en el hogar	11, 12,
	2.4 Consumo en la escuela	13,14
3.- Conocimiento sobre la alimentación saludable	3.1 Conocimientos básicos de buena alimentación	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
	3.2 Compartiendo recetas tradicionales	22, 23, 24

Instrucciones: Lee cada pregunta y contesta de acuerdo con lo que consideres apropiadamente.

1. Nombre
2. Ocupación
3. Número de hijos
4. ¿Cuántas veces ha comido su hijo carne (ya sea pollo o res) durante la semana pasada?
5. ¿Come legumbres habitualmente (lentejas, garbanzos o frijoles)?
6. ¿Cuántas piezas de fruta come su hijo a la semana (tanto en jugo como enteras)?
7. ¿Cuántas veces ha comido vegetales (lechuga, brócoli, espinacas, acelgas, tomate, zanahoria... aunque sean raciones pequeñas) durante la semana pasada?
8. ¿Planea las comidas con antelación?
9. ¿Con qué frecuencia prepara alimentos saludables?
10. ¿Establece horarios fijos para cada comida?
11. ¿Comparte al menos una comida familiar?
12. ¿Ven la televisión cuando están comiendo?
13. ¿Les pone su refrigerio saludable para ir a la escuela?
14. ¿Está al pendiente para que sus hijos no coman comida chatarra o refrescos?
15. ¿Cuáles son las principales razones que explican el aumento de obesidad en los niños?
16. ¿Qué alimentos hay que limitar en la dieta de un niño?
17. ¿Qué sugiere hacer con la comida chatarra y refrescos?
18. ¿Qué efectos tienen las prisas a la hora de comer?

19. ¿Sabe qué puede hacer para que tu hijo no engorde demasiado?
20. ¿Cuánta verdura y cuánta fruta deberían tomar los niños en edad escolar?
21. ¿Los niños pueden llevar una dieta vegetariana?
22. ¿Ha platicado con los adultos mayores de su comunidad acerca de cómo se alimentaban ellos?
23. ¿Está la calidad de la dieta asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas?
24. ¿Está dispuesto a enseñarles a los niños las recetas aprendidas de los adultos mayores de su comunidad?

Anexo 3: Cuestionario para personas mayores de mi comunidad

Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento de los adultos mayores sobre la compra de su despensa, y la aplicación de estos conocimientos para el cuidado de su salud en el hogar.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Nombre	1
	1.2 Edad	2
	1.3 Con quién vive	3
2.- Hábitos de consumo	2.1 Dónde consume su despensa	4, 5, 6, 7
	2.2 Selección de canasta básica	8, 9,10
	2.3 Selección de productos orgánicos	11, 12, 13
	2.4 Selección de productos industrializados	14, 15
3.- Conocimiento sobre el consumo saludable	3.1 Conocimientos básicos de consumo saludable	16, 17, 18, 19, 20, 21
	3.2 Compartiendo conocimientos	22, 23, 24, 25

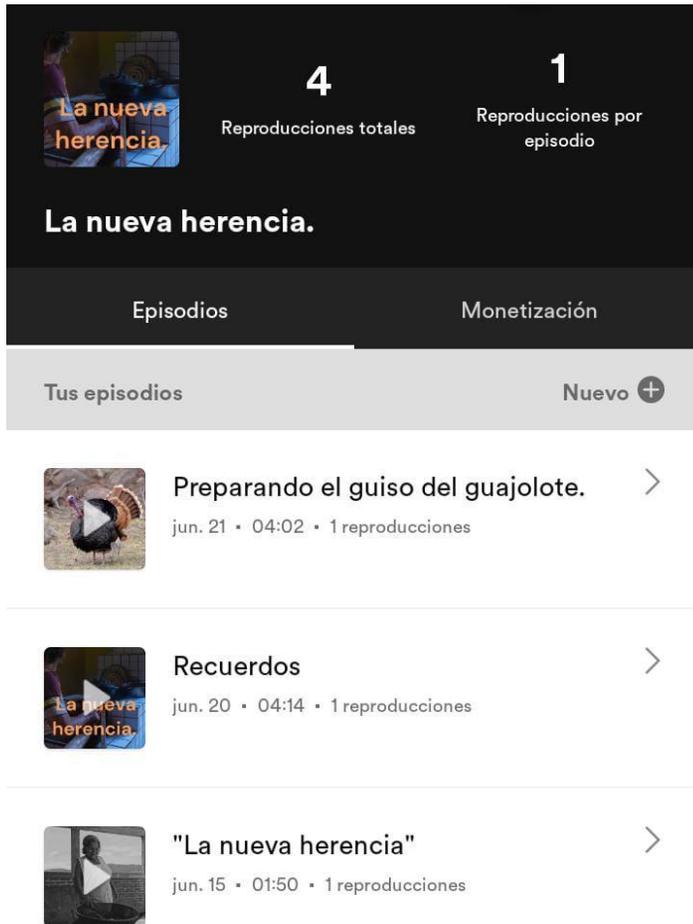
Instrucciones: Lea cada pregunta y conteste de acuerdo con lo que considere apropiadamente.

1. Nombre
2. Edad
3. ¿Con quién vive?
4. ¿A dónde va a comprar su despensa?
5. ¿Quién lo acompañan a comprar su despensa?
6. ¿Usted elige su despensa?
7. ¿Le ayudan a pagar la despensa?
8. ¿Planea sus compras con antelación?
9. ¿Qué productos selecciona para su canasta básica?
10. ¿Considera saludables los productos de su canasta básica?
11. ¿Consume usted alimentos orgánicos?
12. ¿Qué productos orgánicos compra?
13. ¿Considera caros o económicos los alimentos orgánicos?
14. ¿Qué productos industrializados compra?
15. ¿Tiene alguna restricción médica para el consumo de algunos productos industrializados?
16. ¿Sus familiares eligen algunos productos para su consumo?
17. ¿Quién procesa los alimentos para su consumo en su hogar?
18. ¿Algún familiar lo acompaña a comer?
19. ¿Cuáles son las principales razones que explican el aumento de obesidad en los adultos mayores?

20. ¿Qué alimentos hay que limitar en la dieta de un adulto mayor?
21. ¿Qué sugiere hacer con la comida chatarra y refrescos?
22. ¿Qué efectos tienen las prisas a la hora de comer?
23. ¿Ha platicado con otros adultos mayores de su comunidad acerca de cómo se alimentaban cuando eran niños?
24. ¿Está la calidad de la dieta asociada al nivel cultural y social de las familias mexicanas?
25. ¿Está dispuesto a enseñarles a los niños y adultos las recetas aprendidas en su juventud en su comunidad?

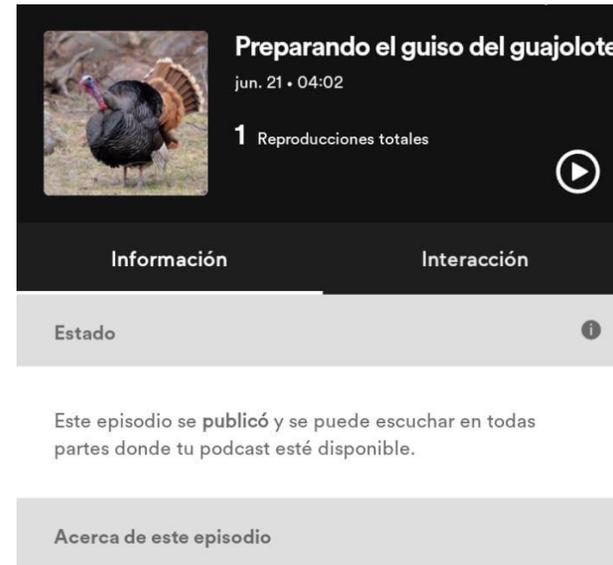
Anexo 4: Podcast “La nueva herencia” 2023 Liga: <https://anchor.fm/rebeca-cruz-maya3>

Objetivo: Promover el mole verde de guajolote, el guiso ancestral de Cuauhteppec.



The screenshot shows the Anchor.fm dashboard for the podcast "La nueva herencia". At the top, it displays "4 Reproducciones totales" and "1 Reproducciones por episodio". Below this, there are tabs for "Episodios" and "Monetización". A section titled "Tus episodios" lists three episodes:

- Preparando el guiso del guajolote.** (jun. 21 • 04:02 • 1 reproducciones)
- Recuerdos** (jun. 20 • 04:14 • 1 reproducciones)
- "La nueva herencia"** (jun. 15 • 01:50 • 1 reproducciones)



The screenshot shows the episode page for "Preparando el guiso del guajolote." It includes a play button, the date "jun. 21 • 04:02", and "1 Reproducciones totales". Below the episode title, there are tabs for "Información" and "Interacción". The "Estado" section indicates that the episode is published and available in all regions where the podcast is available. A section titled "Acerca de este episodio" contains the following text:

Hoy prepararemos el mole verde tradicional de guajolote en Cuauhteppec, ayer comenzamos matando y dejando escurrir el guajolote, se destaza y se lava muy bien con gotas de limón, se pone a hervir, se tuestan los ingredientes en el comal: tomatillo, chiles verdes, pepita de calabaza, ajo. Ya tenemos listos los demás ingredientes: hojas de rábano, de lechuga, anís, cominos, pan de bolillo tostado en manteca y el caldo de guajolote. Molemos los ingredientes en la licuadora y vamos sazonando en nuestra cazuela con un poco de manteca, incorporamos nuestra carne de guajolote y listo para disfrutar nuestra deliciosa receta tradicional de nuestra gente adulta mayor de Cuauhteppec.

Recuerdos
jun. 20 • 04:14
1 Reproducciones totales

La nueva herencia

Información Interacción

Estado ⓘ

Este episodio se publicó y se puede escuchar en todas partes donde tu podcast esté disponible.

Acerca de este episodio

Hoy vamos a platicar con la señora María Díaz de 78 años, acerca de sus recuerdos cuando criaban y guisaban el guajolote, su papá sembraba los ingredientes en su milpa y tenían muchas aportaciones nutricionales, estas tradiciones se están perdiendo y estamos tratando de rescatarlas con el apoyo de esta gente adulta mayor maravillosa.

Segmentos



Recuerdos
04:14

Preparando el guiso del guajolote.

Estadísticas + Tu podcast

"La nueva herencia"
jun. 15 • 01:50 • S1 E1
1 Reproducciones totales

Información Interacción

Estado ⓘ

Este episodio se publicó y se puede escuchar en todas partes donde tu podcast esté disponible.

Acerca de este episodio

Estamos en Cuauhtepc Barrio Alto en la colonia La Forestal GAM, CDMX. En donde queremos rescatar nuestras tradiciones, esos guisos que nuestros abuelos y padres consumían, en mi niñez lo que más me gustaba eran los guisos de mi abuelita, sobre todo el mole de guajolote, cómo olvidar ese sabor y esas tradiciones cuando en familia unida, criamos desde pequeños a los guajolotes, crecían y los consumíamos, era un manjar en vitaminas, proteínas y salud, ahora desgraciadamente esas tradiciones se perdieron y yo quiero rescatarlas con apoyo de mi comunidad de mi lindo Cuauhtepc.

Segmentos

Preparando el guiso del guajolote.

Estadísticas + Tu podcast

Anexo 5.

Cuestionario para adultos mayores de mi comunidad

Objetivo: Evaluar los aprendizajes adquiridos durante la fase de inicio del programa de intervención.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Conocimiento gastronómico	1.1 Gastronomía tradicional	1, 2, 3
	1.2 Ingredientes	4,5
2.-Conocimiento de ingredientes para las recetas	2.1 Lugares para comprar los ingredientes	6
	2.2 Compartir recetas ancestrales	7, 8

Instrucciones: Lea cada pregunta y conteste de acuerdo con lo que considere apropiadamente.

1. ¿Ha consumido alguna receta de las que vieron en los podcast? Si es así ¿cuál receta?
2. ¿Todavía consume esa receta? si es así ¿en qué ocasiones?
3. ¿Qué cambiaría de la receta con sus nuevos conocimientos?
4. ¿Qué ingredientes recuerda de la receta que más le gusto?
5. ¿Estos ingredientes los considera nutritivos, por qué?
6. ¿Considera tener acceso a los ingredientes en su comunidad para preparar estas recetas ancestrales? si es así ¿en dónde?
7. Describa que recuerdos le traen esas imágenes del podcast con las comidas de su juventud.
8. Escriba una receta que usted considere nutritiva y ancestral para compartir con la comunidad.

Anexo 6. Presentación PPT “El plato del bien comer”.

Objetivo: Conocer el plato del bien comer e identificar los alimentos nutritivos.

1

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO DEL BIEN COMER PARA ADULTOS MAYORES

Para que tu cuerpo pueda funcionar adecuadamente, debes alimentarte de manera correcta. Los alimentos que ingieres te aportan los elementos necesarios para este fin. Por medio de la digestión, la respiración y la circulación, obtienes las sustancias que requieren tus órganos para que realices todas las actividades. En la variedad de alimentos existentes encuentras las sustancias necesarias para crecer y desarrollarte.

Los alimentos aportan lo que necesitamos para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente, por eso debemos consumir una dieta correcta.

3

EL PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer representa un plato dividido en 5 porciones de diferente tamaño y con un fondo de distinto color que representa los 3 colores de un semáforo: verde, amarillo y rojo, asociándose a las ideas principales que transmiten estos colores: verde-sano, amarillo-precaución y rojo-prohibido.

5

EL PLATO DEL BIEN COMER

¿Qué alimentos componen el Plato del Bien Comer?

Verde en abundancia: El grupo de verduras y frutas tiene el color verde, lo que indica que los debemos comer en gran cantidad (más verduras que frutas de preferencia).

Amarillo con moderación: El grupo de cereales y tubérculos, que tiene el color amarillo, deben consumirse con moderación, (elegiendo de preferencia cereales integrales).

Rojo consumo limitado: El grupo de leguminosas y productos de origen animal, que representan el color rojo, deben consumirse con precaución, en pocas cantidades (elegiendo productos de origen animal con poca grasa).

7

EL PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo. Sirve de guía nutricional para los mexicanos, aconseja que en cada comida consumas por lo menos un alimento de cada grupo y bebas agua simple potable. Hay alimentos que debes comer más, como verduras y frutas, y otros menos, como productos de origen animal.

Como ves, los pasteillos, frituras y bebidas industrializadas (refrescos y jugos) no están en el Plato del Bien Comer, ya que estos alimentos contienen grandes cantidades de grasas y azúcares. Por esta razón su consumo debe ser esporádico y en cantidades mínimas. Comer en exceso o dejar de consumir alimentos de un grupo puede provocar desórdenes alimentarios, como el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición.

EL PLATO DEL BIEN COMER

¿Qué importante es tener como guía el plato del bien comer? Así puedes mantener una vida saludable, a través de una alimentación correcta.

Tener una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrimentos, vitaminas y minerales que necesita para funcionar correctamente. Para ello, debes aprender a preparar tus comidas y colaciones de manera que sean ricas en nutrimentos y bajas en calorías. Por ello, es necesario respetar las porciones en cada plato. Recuerda que las colaciones son alimentos ligeros con poca grasa que se consumen entre las comidas principales del día y no deben substituir a éstas.

VERDURAS Y FRUTAS

11



El primer grupo es el de las verduras y frutas; algunos ejemplos de verduras son: acelgas, jitomata, lechuga, nopal, calabaza, pepino, chile y zanahoria. Entre las frutas tienes plátano, sandía, papaya, uva, naranja, durazno, mango, manzana, guayaba y fresa.

VERDURAS Y FRUTAS

13

Las verduras y frutas son fuente de vitaminas, minerales que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, y también aportan fibra que ayuda en la digestión. En edades tempranas ayudan a tener un adecuado crecimiento y desarrollo, en personas adultas a mantener un buen estado de salud.

Es por eso por lo que en nuestra familia nos insisten en que nos comamos las verduras. Este grupo de alimentos es muy importante y se debe incluir en la dieta diaria.

CEREALES

15



El segundo grupo es el de los cereales, que también incluye los tubérculos, los principales nutrimentos que aportan son los carbohidratos que son una fuente de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como comer, trabajar, jugar, estudiar, bailar, entre otras, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Entonces, para tener energía debemos consumir en tu dieta diaria cereales y tubérculos, pero debes considerar el tipo de actividades físicas que cada uno realiza para comer las porciones adecuadas.

17

CEREALES

Algunos ejemplos que se observan en el Plato del Bien Comer son papa, arroz, pasta, sopa, pan de caja, tortilla, galletas, tamales, amaranto, galletas, pan dulce, pan blanco tipo bolillo, algunos son productos elaborados con cereales como el maíz, trigo, centeno, cebada, avena o arroz.

Cuando hablamos de cereales nos referimos, en general, a productos de los granos que se obtienen de las plantas que acaba de mencionar y no sólo a los alimentos industrializados que a veces comes en el desayuno.

19

PROTEÍNAS

El tercer grupo es el de leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños, pues se utilizan en la formación y reparación de tejidos del cuerpo.

Las proteínas son muy importantes.

Las podemos encontrar en los alimentos de origen animal, principalmente en las carnes, como el pescado fresco o enlatado como el atún, res, cerdo y pollo; también en la leche, queso, huevo y en las semillas de plantas leguminosas como cacahuate, garbanzo, frijoles, habas o lentejas.

21

CONSEJOS

Sigan el consejo, comer a colores no es tan difícil, miren VERDE corresponde a las frutas y verduras, AMARILLO cereales y tubérculos y ROJO, leguminosas y alimentos de origen animal.

No olvides tus colaciones que son entre comidas. Por cierto, es muy importante cuidar las porciones que debe de tener tu plato del bien comer. Si te fijas en la imagen que viste anteriormente, el plato está dividido en tres partes iguales para cada grupo, eso quiere decir que, de cada grupo, debes consumir más o menos, un tercio. Pero hay dos grupos que, a su vez, están divididos: verduras y frutas y leguminosas y alimentos de origen animal. Eso sugiere que, del tercio total, debes comer más o menos la misma proporción de verduras que de frutas. Y en el otro grupo, debes comer más leguminosas que alimentos de origen animal.

Es fácil ver que los tres grupos parecen estar en la misma proporción, pero dos de ellos, también están divididos para sugerirnos en qué cantidad incluirlos en la dieta.

23

PORCIONES

También debes cuidar las porciones de los alimentos que consumes. Las imágenes te ayudarán a estimar las porciones que debes comer de algunos alimentos.



1 porción de fruta entera es equivalente al tamaño de una pelota de tenis, más o menos 1 ½ manzana o naranja.

25

PORCIONES



Fruta picada = 1 puño
1 equivalente de fruta

Si es fruta picada, una porción sería equivalente a la cantidad similar al tamaño de un puño de la mano.

27

PORCIONES



Ensalada = 2 puños
(1 equivalente de verduras)

Una porción recomendable de verduras serían una cantidad equivalente a dos puños de tu mano.

29

PORCIONES



Arroz o pasta = 1 puño
(1 equivalente de cereal)

En el caso de arroz o pasta con la cantidad equivalente a un puño sería suficiente para cubrir 1 porción del grupo de los cereales y tubérculos.

31

PORCIONES



Queso = 1 pulgar
(1 equivalente de alimentos de origen animal)

En los alimentos de origen animal y, específicamente, en el caso del queso, una cantidad similar al tamaño de tu dedo pulgar sería el equivalente de una porción.

Anexo 7.

Cuestionario para adultos mayores de mi comunidad

Objetivo: Evaluar los aprendizajes adquiridos durante la fase de desarrollo acerca del plato del bien comer y las etiquetas e información nutricional de los productos.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Clasificación de alimentos	1.1 Identificar alimentos del plato del bien comer	1, 2, 3, 4, 5,
	1.2 Identificar beneficios de tomar agua	6, 7
2.- Conocimiento sobre las etiquetas	2.1 Etiquetas e información nutricional	8, 9, 10
	2.2 Comprensión del etiquetado	11, 12

Instrucciones: Lea cada pregunta y conteste de acuerdo con lo que considere apropiadamente.

1. ¿Conoce el plato del bien comer?

a. Si

b. No

2. ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos que deben incluirse en una alimentación saludable? (mostrados en el plato del bien comer)

a. Frutas, verduras y cereales

b. Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal

c. Verduras, leguminosas y alimentos de origen animal.

3. Es un ejemplo de leguminosas según el plato del bien comer

a. Frijoles

b. Papas

c. Huevo

4. Da dos ejemplos de alimentos que pertenezcan al grupo de los cereales en el plato del bien comer

a. _____

b. _____

5. ¿Cuántas verduras y frutas se recomienda comer durante el día, según el plato del bien comer?

a. Una

b. Una fruta y una verdura

c. 5 frutas o verduras

6. ¿Cuántos vasos de agua pura debe tomar un adulto durante el día?

7. Escribe dos beneficios para tu salud al tomar agua pura

a. _____

b. _____

8. ¿Se fija que los productos de consumo que compra estén etiquetados?

9. ¿Para qué sirven las etiquetas que vienen en los productos de consumo?

10. ¿Cuáles son los beneficios de leer esas etiquetas?

11. ¿Leer la información de la etiqueta ha sido causa para dejar de comprar un producto?

En caso de ser así ¿Por qué?

12. Cuando no entiende la descripción de las etiquetas ¿Pregunta en el establecimiento para saber su significado?

Anexo 8.

Cuestionario para adultos mayores de mi comunidad

Objetivo: Evaluar los aprendizajes adquiridos durante la fase de desarrollo acerca de los alimentos que consumí ayer.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Clasificación de los grupos de alimentos	1.1 Identificar los alimentos que consumió	1, 2, 4, 5, 7
	1.2 Identificar los alimentos del plato del bien comer.	3, 6, 8, 9
2.- Conocimiento sobre el consumo saludable	2.1 Mejorar la alimentación	10, 11
	2.2 Comer saludable para no enfermarse	12, 13

Instrucciones: Lea cada pregunta y conteste de acuerdo con lo que considere apropiadamente.

1. ¿Qué desayunó ayer?
2. ¿Considera que su desayuno fué un alimento saludable?
3. Escriba los alimentos en su desayuno que estén en el plato del bien comer.
4. ¿Qué comió ayer?
5. ¿Considera que su comida fué un alimento saludable?
6. Escriba los alimentos en su comida que estén en el plato del bien comer.
7. ¿Qué cenó ayer?
8. ¿Considera que su cena fué un alimento saludable?
9. Escriba los alimentos en su cena que estén en el plato del bien comer.
10. ¿Qué alimentos incluiría para mejorar su alimentación del día de ayer?
- 11.- ¿Estos alimentos los ha consumido anteriormente?
- 12.- ¿Esta dispuesto a mejorar su alimentación?
- 13.- ¿Requiere de enfermarse para mejorar su alimentación?

Anexo 9.

Registro de observación de la fase de cierre

Objetivo: Evaluar los aprendizajes adquiridos durante la fase de cierre del programa de intervención.

Guía de observación

Aspectos	Indicadores	SI	NO	Comentarios
Antes de la preparación	Se lavan las manos antes de preparar la receta.			
	Traen los ingredientes necesarios para preparar la receta			
	Los ingredientes forman parte del plato del bien comer			
	Lava los ingredientes antes de utilizarlos			
	Tienen los utensilios necesarios para preparar los alimentos			
Durante la preparación	Mantiene limpias las superficies para preparar la receta			
	Evitan alimentación cruzada de alimentos crudos y cocidos			
	El ambiente es ameno mientras preparan la receta			
	Todos participan en la realización de la receta			
Después de la preparación	Sirven el tamaño de las porciones adecuadas al plato del bien comer			
	A todos les gusta la receta			