



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

**“LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA SALUD DE
LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA GASOLINERA OPERADORA GASOIL S.A. DE
C.V”**

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

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

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

PRESENTA:
IRENE TONALI DURÁN AGUILAR

ASESOR:
DRA.NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS

JULIO DEL 2023



Ciudad de México a 6 de diciembre de 2023.

Ex LEIP (22/2023)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, han sido designados SINODALES del Jurado del Examen Profesional de: **IRENE TONALI DURÁN AGUILAR**, con número de **MATRÍCULA 150924097**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA GASOLINERA OPERADORA GASOIL S.A. DE C.V**, para obtener el título de Licenciado en Educación e Innovación Pedagógica.

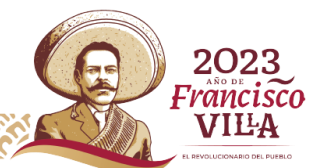
Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y **DICTAMINACIÓN**. Se le recuerda que con base el artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Secretaria (o)	NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS
Vocal	OLGA DENISSE FERNÁNDEZ TOSTADO
Suplente	RAUL ALVAREZ BENAVIDEZ

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Coordinadora del Programa Educativo
Licenciatura en Educación e Innovación
Pedagógica

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica.
c.c.p.- Comisión de Titulación.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
I LOS REFERENTES TEÓRICOS DEL PROBLEMA EDUCATIVO.....	6
1.1 Alimentación: su importancia en el ámbito laboral	6
1.2 Educación alimentaria el contexto no formal	12
1.3 Teoría socio-cultural de Vygotsky	19
1.4 Cultura alimentaria sus implicaciones y cambios	22
1.5 Alimentos procesados versus Mercados tianguis y ferias	30
1.6 Alimentación saludable	37
1.6.1 Plato del buen comer	40
1.6.2 Jarra del buen beber.....	42
1.6.3 Alimentos alternativos de la cultura alimentaria en México	47
II ENFOQUE METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN	52
2.1 Metodología de investigación cualitativa	52
2.2 Los medios para recabar información	59
2.3 Observación Participante	61
III EL CONTEXTO DEL ESPACIO EN ESTUDIO	65
3.1 El contexto externo del espacio en estudio.....	65
3.2 Descripción del contexto interno de la empresa (Gasolinera).....	70
3.3 Descripción de los sujetos sus prácticas y sus vínculos.....	75
IV DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	82
4.1 Planteamiento del problema.....	83
4.2 Descripción del problema interno de la empresa	83
4.3 Definición de análisis Foda.....	85
4.4 Pregunta para el PDE	90
V LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	91
CONCLUSIÓN.....	105
REFERENCIAS.....	108

INTRODUCCIÓN

Durante el proceso de indagación para realizar este trabajo académico y mediante la experiencia propia he aprendido que la alimentación no solo tiene que ver con el acto de llevar comida a la boca, sino que antes de que esto suceda, influyen otros aspectos de tipo psicológico, cultural y social que nos hacen elegir uno u otro alimento.

Estos aspectos se ven claramente reflejados en la alimentación de los trabajadores que laboran dentro de la empresa “Gasolinera Operadora Gasoil” a las cuales está basado este proyecto académico.

Las personas que trabajan en “Gasoil” lo hacen entre otras cosas, para satisfacer un requerimiento tan básico como la alimentación, al elegir los alimentos que comen, lo hacen por una serie de gustos que se conjugan en el transcurso de su vida, y también por pensamientos o creencias que tienen acerca de ellos. Así mismo, se puede observar que su alimentación se modifica de acuerdo a las circunstancias, uno de ellas es el mismo trabajo, pues cuando están dentro del ambiente laboral, el horario para comer, el tiempo destinado y la elección de sus alimentos está encaminada a la inmediatez con que los obtienen.

Durante el periodo de observación fui testigo de problemáticas de salud como sobrepeso, dolores gastrointestinales y problemas renales, que aquejan la salud de muchos de los colaboradores de esta empresa. Como observadora, dentro de esta investigación, lo hago desde una perspectiva que permite comprender todo lo que conlleva alimentarse.

Cursar la línea de formación en Educación alimentaria y ciencias naturales, en el último año de mi carrera universitaria, me ayudó a comprender que al igual que los niños en la

escuela, los adultos pasamos la mitad o tres partes del día en el trabajo, por ello este espacio puede ser propicio para llevar a cabo estrategias de educación alimentaria que mejoren y ayuden a cambiar nuestra alimentación, tomando en cuenta los distintos factores que están implicados en ella.

A partir de todo lo anterior, la educación alimentaria en el entorno laboral es el tema del presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE).

En la Universidad Pedagógica Nacional el PDE es entendido como una propuesta en la cual se propone resolver un caso, una situación de mejora o un problema detectado en el proceso educativo, que es el motivo de la intervención. Implica el diagnóstico y contiene los fundamentos teórico-metodológicos de la acción innovadora, la estrategia, las condiciones particulares que llevarán a su aplicación, los recursos necesarios, los tiempos y las metas esperadas. Se origina y desarrolla en los ámbitos formal, no formal e informal.

A partir de lo anterior el presente PDE se presenta a manera de propuesta, motivo por el cual se incluye el diseño del mismo.

En el Capítulo I se encuentran los referentes del marco teórico, éste contiene cinco apartados los cuales sustentan este trabajo.

En el capítulo II se encuentra el enfoque metodológico, en este caso se usará la metodología cualitativa la cual usa técnicas como la observación participante que es la que utilice como herramienta para recabar información.

El Capítulo III aborda el contexto, los sujetos de la investigación y sus prácticas sociales. Para el presente trabajo el contexto, es considerado como el entorno donde los sujetos

se desenvuelven durante un tiempo y espacio determinado, es importante detallar tanto el entorno como las actividades que realizan los sujetos, ya que de ello dependerá realizar una acertada propuesta que se acerque lo más posible a sus necesidades.

En el Capítulo IV se desarrolla el diagnóstico de necesidades y planteamiento del problema; el objetivo de este capítulo será comprender de forma más detallada la problemática alimentaria que se vive en el entorno laboral estudiado.

En el capítulo V se presenta la propuesta de intervención, en ella se dan a conocer las estrategias que permitan hacer un cambio, como posible solución a las problemáticas de alimentación expuestas.

I LOS REFERENTES TEÓRICOS DEL PROBLEMA EDUCATIVO

La salud es un estado de completa armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando uno está libre de enfermedades físicas y distracciones mentales las puertas del alma se abren. BKS Iyengar

El presente capítulo tiene como finalidad establecer el referente teórico que sustenta el proyecto educativo.

Está conformado por cinco apartados; en el primero se hace referencia a la alimentación y su importancia en el ámbito laboral, en el segundo se habla de las aportaciones que la educación alimentaria podría tener en este contexto.

En el tercer apartado, se aborda la definición de cultura alimentaria para comprender los cambios actuales en la alimentación, en el cuarto se aborda el aumento en el consumo de productos procesados como parte de las consecuencias de este cambio.

En el quinto y último apartado se incorporan las bases para llevar una alimentación equilibrada, que incluye el plato del buen comer, la jarra del buen beber, así como algunos alimentos alternativos ancestrales que los trabajadores pueden incorporar a su dieta ayudando a mejorar la salud.

1.1 ALIMENTACIÓN: SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO LABORAL

En México la alimentación en el trabajo es considerada como un elemento de poca importancia. No obstante, atender cómo se alimentan los trabajadores podría contribuir a disminuir uno de los problemas de salud que más aquejan a nuestro país, como lo es la obesidad y el sobrepeso (Ramos, 2016).

De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo

La alimentación laboral, ha recibido muy poca importancia en relación a las repercusiones que puedan presentarse sobre la salud del trabajador. Considerando que los adultos dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, alrededor de 8 horas al día, 5 veces por semana. Tiempo destinado para realizar únicamente las actividades laborables y no desde una perspectiva clave en la prevención y control de enfermedades crónicas. La economía de una empresa va a depender en gran medida por el estado de salud física, mental y psicológica de los trabajadores (OIT, 2012).

Siguiendo este panorama la alimentación laboral, no sólo ayudaría a las empresas, sino que mejoraría la salud de gran parte de la población.

Según datos del INEGI

En el segundo trimestre de 2015, la población trabajadora económicamente activa de México fue de 57.5 millones de personas. La fuerza laboral ocupada alcanzó los 55.2M de personas. (39.3% mujeres y 60.7% hombres). Las ocupaciones que concentran mayor número de trabajadores fueron empleados de ventas, despachadores y dependientes en comercios, comerciantes en establecimientos y trabajadores de apoyo en actividades agrícolas (INEGI 2015).

Por su parte la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 informa de que alrededor del 28% de la población en edad laboral sufre al menos una limitación crónica en su salud y que alcanzada la edad de la jubilación, dos de cada tres personas presentan al menos dos enfermedades crónicas.

Si consideramos que la mayoría de los empleados son adultos jóvenes y maduros, y según datos de la ENSANUT en 2018, el 73% de la población adulta en México padece sobrepeso u obesidad: siete de cada 10 adultos, estas cifras no detallan que es indispensable atender la alimentación en el trabajo, ya que de alguna manera la mayoría de las personas en algún periodo, formamos o formaremos parte de la población que sostiene la parte productiva y socializadora de cada país. Y entonces es indispensable analizar con más cuidado las implicaciones que tiene la alimentación en el trabajo.

Como lo mencionan González, Gracia, & Salanova (1996) la importancia que el trabajo tiene en la vida, varía de una persona a otra y es un componente central del conjunto de creencias, valores y actitudes que constituyen el significado del trabajo.

Desde la perspectiva del desarrollo personal, Pereira (2008) hace evidente que éste constituye, en la vida cotidiana, una fuente vital para satisfacer necesidades.

La noción intrínseca del trabajo involucra además de esfuerzo en el individuo, sacrificio tanto físico como mental que despliega el hombre a cambio de algo (un medio: por ejemplo, el dinero) que le permite desarrollar el intercambio a nivel del mercado para alcanzar la posesión de bienes y servicios y poder así satisfacer sus necesidades viéndose de esta forma, el trabajo como una actividad asociada a estas necesidades de seguridad en su dimensión instrumental (Pereira, 2008, p. 83).

Existen diferentes necesidades que se cubren cuando las personas incurren en un grupo laboral, pero quizás cubrir las más básicas, constituye uno de los objetivos e intereses comunes de los trabajadores.

Dentro de las necesidades obligatorias está por supuesto la alimentación; alimentarse, dicen Espeitx, & Gracia (2012) es una necesidad primaria. Para sobrevivir, el ser humano debe comer, pero no sólo para subsistir, sino también para mantener un buen estado de salud y alcanzar un desarrollo físico y mental óptimo.

Desde esta óptica podemos ver que la alimentación se va constituyendo no solo como una necesidad básica sino como un medio que nos permite mantenernos sanos, sin embargo, suena paradójico, que en los últimos años la manera en la que se alimentan los trabajadores está deteriorando su salud.

Para resolver esta paradoja es necesario comprender que la alimentación no es solo un evento biológico es decir no sólo se come para vivir y estar sano, pues antes de que el alimento llegue al cuerpo humano confluyen diversos factores relacionados al ámbito sociocultural y psicológico.

Como seres biológicos, los seres humanos necesitamos alimentarnos de forma cotidiana para adquirir los nutrientes necesarios para el funcionamiento físico-cognitivo del cuerpo biológico. Pero comer no es sólo ingerir alimentos para mantenernos con vida. Comer es un proceso que está relacionado también con un tiempo, con una geografía, con una historia social y que, por lo tanto, va más allá de quien realiza tal acción (Boragnio, 2019 p 12).

En el grupo laboral dónde está dedicado mi PDE se pueden ver claramente estos aspectos. Por un lado, los sujetos trabajan para satisfacer un requerimiento tan básico como la alimentación, por otro al elegir los alimentos que se comen, lo hacen por una serie de gustos que se han conjugado en el transcurso de su vida, y también por

pensamientos o creencias que tienen acerca de ellos. Así mismo también se puede observar que su alimentación se modifica de acuerdo a las circunstancias y uno de ellas es el hecho mismo de trabajar, pues cuando están dentro del ambiente laboral, el horario para comer, el tiempo destinado y la elección de sus alimentos están muy encaminados a la inmediatez con que los obtienen. (ver imagen 1)



Imagen 1

Todo eso muestra que existe una complejidad alrededor de lo alimentario, ya que “si bien comer está relacionado con ‘alimentar’ y ‘nutrir’, como seres humanos, no comemos nutrientes sino comida, la cual está formada por alimentos que se encuentran atravesados biológica, psicológica y socialmente” (Boragnio,2019 p.14).

Para aclarar este hecho es necesario entonces conocer la diferencia que existe entre alimentación y nutrición ya que es muy común referirse a ellos por igual, pero estos no son términos equivalentes.

La nutrición comienza una vez ingerido el alimento; comprende, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos. Este proceso se vuelve involuntario e inconsciente y, por lo tanto, no educable, es decir, una vez ingeridos los alimentos no se puede pedir al hígado -o a otro órgano- que trabaje más o menos aprisa, porque a éste no se le puede controlar (Martínez& Villezca, 2005, p. 197).

Para reafirmar la comprensión Salas, (2012) señala que la nutrición es un fenómeno eminentemente fisiológico “los alimentos desde que se producen hasta que forman parte de nuestra dieta siguen un largo un largo y complejo camino, para luego seguir el curso no menos difícil que va de la boca a cada célula” (Salas 2012, p. 46).

Por su parte la alimentación tiene que ver con el acto antes de ingerir los alimentos y la siguiente definición engloba los aspectos mencionados anteriormente. “La alimentación humana, es un proceso vital, a través del cual las personas seleccionan, de la oferta de su entorno, los alimentos que conforman la dieta; en este sentido, la alimentación se considera un proceso voluntario, educable y modificable”. (Martínez& Villezca, 2005 p. 197).

Por todo lo anterior queda claro que es indispensable voltear a ver cómo se alimentan los trabajadores para crear estrategias que los ayuden a mejorar su alimentación, siempre tomando en cuenta a los sujetos como personas que se desenvuelven en un tiempo y espacio específico por eso en el siguiente apartado veremos los alcances que podría tener la educación alimentaria en un contexto no formal como lo es el ámbito laboral.

1.2 EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN EL CONTEXTO NO FORMAL

A veces cuando hablamos de educación solemos imaginarnos o suponer que la educación tiene que ver con el periodo ya sea corto o largo en el que asistimos a la escuela, no obstante, como dice Smitter (2006), la educación es un proceso integral y permanente, que se cumple en el individuo a lo largo de su vida. En este sentido, se hace evidente que para que el ser humano pueda educarse, la sociedad le brinda formas diversas de abordaje, que se ubican dentro de diferentes contextos: formal, no formal e informal.

A continuación, se hace un breve resumen de sus principales características para poder conocer la manera en que el proceso educativo de cada persona se sigue presentado en cada uno de ellos:

La educación informal es un proceso que se desenvuelve durante toda nuestra vida, en ésta acumulamos habilidades, conocimientos y actitudes mediante las experiencias cotidianas y la relación que tenemos con todo lo que nos rodea.

Por su parte la educación formal es aquella que comienza desde la educación inicial hasta la superior, es decir todo se encuentra dentro del sistema educativo, que está estructurado, institucionalizado y cronológicamente graduado.

En cambio, la educación no formal se distingue por contar con un aprendizaje práctico y un carácter final, es decir practicar habilidades y obtener conocimientos que te permiten usarlos de forma inmediata que son más usados en el entorno social y productivo.

(Martín, s/f,)

Partiendo de estas perspectivas podemos reiterar que el proceso educativo de cada individuo continúa a lo largo de su existencia y en diferentes lugares. Por ello es necesario hablar con mayor amplitud de la educación en el contexto no formal de la cual forma parte el entorno laboral.

Para Smitter (2006) la educación en el contexto no formal es “un conjunto de actividades de enseñanza-aprendizaje debidamente organizadas, ofrecidas con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos, y formar en aspectos académicos o laborales” (p. 253).

Este mismo autor menciona que en el ámbito laboral, las actividades, pueden estar encaminadas a “[...] desarrollar habilidades y conocimientos que no se relacionan específicamente con la participación en la fuerza de trabajo, por ejemplo: programas de alfabetización, dispensarios de nutrición y salud etc. [...]” (p. 244).

Esta amplitud en la cobertura de la educación no formal puede ampliar las posibilidades educativas de la población, además de tener la ventaja de acceso, por su condición de abierta y flexible, llega a lugares donde a través de la vía formal se hace con dificultad.

Los centros laborales son esos lugares donde existen vertientes a las cuales la educación no formal puede incidir, tal es el caso de la educación alimentaria.

La educación alimentaria es una de las ramas de la educación para la salud, esta última comprendida dentro de la promoción de la salud.

De acuerdo a Díaz et al., (2012) la educación para salud, es un proceso de enseñanza-aprendizaje que; mediante el intercambio y análisis de la información, permite desarrollar habilidades y modificar actitudes, con el propósito de promover comportamientos para

cuidar la salud individual y colectiva. Uno de sus objetivos es concientizar a la población sobre diversos temas uno de ellos la alimentación, a través de la educación alimentaria.

Salas (2012) añade:

La educación alimentaria – en el marco de la Educación para la Salud sin ser la respuesta total a los problemas que se presentan por carencias o excesos en el consumo, sí constituye un aspecto sustantivo de la formación humana para la supervivencia que ha mostrado viabilidad y eficiencia a través de múltiples experiencias nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria y conocer las posibilidades y las interrogantes de las innovaciones alimentarias; a proponer y a difundir alternativas nutricias que favorezcan un mejor estado de salud en la población (p 15).

Partiendo de lo expuesto podemos decir que esta rama educativa se constituye en sí misma en una oportunidad para la inversión del capital humano en cualquier campo de formación.

Apostar por mejorar la forma en que se alimentan las personas en el ámbito laboral, sería una oportunidad para disminuir uno de los padecimientos más comunes que aquejan a la mayoría de los mexicanos, como lo es el sobrepeso y la obesidad.

Las personas que laboran dentro de la empresa “Operadora Gasoil” no son ajenas a estas problemáticas, y no es de extrañarse, ya que somos el segundo país con más casos a nivel mundial y por supuesto esta situación está afectando a la mayoría de la población.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018) de México, reportó que el sobrepeso y la obesidad en adultos, según el sexo, llegó a un 73% en hombres y un 76,8% en mujeres. (Ver imagen 2)

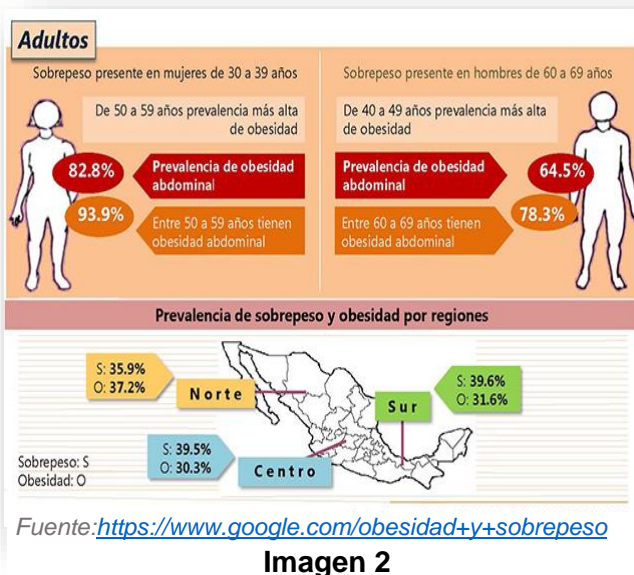


Imagen 2

Estas cifras nos obligan a mirar el problema con seriedad, pero sobre todo a indagar las causas que lo ocasionan para poder crear estrategias que contribuyan a la solución.

De acuerdo a la Secretaría de Salud en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (2010), los factores principales a los cuales se atribuyen las causas del sobrepeso y la obesidad han sido:

El aumento y la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados que son adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal.

- Se presenta un aumento en el consumo de comida rápida y comida preparada fuera de casa para un sector creciente de la población.
- Ha disminuido el tiempo disponible para la preparación de alimentos.
- Aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos que facilitan las tareas cotidianas y el trabajo de las personas, lo cual disminuye su gasto energético.
- Aumenta el poder adquisitivo de la población.
- Aumenta la oferta de alimentos industrializados en general.
- Reducción notable en la actividad física de la población.

Estos datos nos demuestran que el sobrepeso y la obesidad, han sido producto de un cambio drástico en la alimentación y los modos de vida.

En los ambientes laborales es muy común observar las modificaciones que ha tenido el comportamiento alimentario, ya que los trabajadores se ven expuestos a cambiar su alimentación por la vida tan acelerada a la que actualmente se enfrentan, pues las largas distancias que recorren para llegar a sus trabajos, hacen que el tiempo para cocinar sea muy poco o casi nulo. Esto los obliga a consumir productos procesados que contienen un bajo aporte nutritivo y a comprar alimentos vendidos en puestos callejeros que pueden ser poco higiénicos.

Atender lo que comen los trabajadores, es una urgencia educativa y social, pues ellos constituyen el pilar para que una empresa funcione.

Por ello queda claro que, si atendemos los cambios en su alimentación, como una de las causas principales que detonan el sobrepeso y la obesidad no sólo ayudaremos a disminuirlas sino a prevenir otras enfermedades que se pueden derivar de ellas.

De acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud. Tan sólo con el aumento del Índice de Masa Corporal (IMC= peso/talla²) se incrementa la probabilidad de muerte asociada a enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer. (OMS, 2014).

Las consecuencias de tener una mala alimentación son muchas, y como refiere, Salas (2012) enseñar a comer no es del todo sencillo, pero apostar por la educación alimentaria en los lugares de trabajo permite como lo menciona Wanjek (2005) aprovechar a una población que está cautiva por lo menos la mitad o dos terceras partes del día.

Al igual que ocurre en las escuelas, los lugares de trabajo son emplazamientos en los que un grupo de personas se reúne en un mismo entorno en un horario específico, día tras día, y año tras año. Además, la jornada de trabajo está estructurada en torno a las comidas y los refrigerios: descansos para el café, horas de almuerzo, pausas para la merienda y visitas al dispensador de agua (Wanjek, 2005, s/p)

Bajo esta propuesta es importante mencionar que al igual que las escuelas, cada centro laboral es diferente, por lo tanto, como refiere De la Cruz (2006) es importante investigar sobre los comportamientos alimentarios de la población en estudio, para conocer sus

actitudes, expectativas y plantear alternativas que se acerquen en este caso en específico, a las necesidades alimentarias de los trabajadores.

Mientras más completo sea el conocimiento que se tenga de una comunidad, más eficaz será la inserción de programas en educación alimentaria, como promotores de cambios en los estilos de vida de sus participantes. Así mismo, el éxito de estos programas dependerá de la participación y eficacia con que se aprovechen las estructuras u organizaciones intra y extra institucionales existentes (De la Cruz, 2006, p. 31).

Siendo egresada de la licenciatura en educación e innovación pedagógica, no puedo dejar de vislumbrar el gran aporte que tendría implementar talleres de educación alimentaria en el trabajo, pues muchos empleados, son también padres y madres de familia, que al tener las herramientas necesarias podrían acompañar las enseñanzas que sus hijos reciben en la escuela. Como refiere Salas (2012) es más fácil concebir un cambio si se atiende a la vez a niños y mayores. “los niños porque son los más abiertos a aprender y los mayores porque son los que preparan y dan al niño la comida” (p.161).

A pesar de que la educación alimentaria es una propuesta viable para resolver muchos problemas actuales de salud, como alude esta misma autora no es sencillo enseñar a comer pues “los animales comen por instinto, pero el hombre orienta sus preferencias a partir de las circunstancias culturales, psicológicas religiosas, económicas, sociales y políticas en las que vive” (Salas, 2012, p. 16).

Desde este panorama, es necesario saber entonces que implicaciones supone la cultura en el aprendizaje de las personas; por lo cual en la siguiente sección se atenderá la teoría socio-cultural de Vygotsky que lo explica de manera más precisa.

1.3 TEORÍA SOCIOCULTURAL DE VYGOTSKY

En el transcurso de nuestra vida todos hemos pertenecido a diferentes grupos como la familia, la escuela, el trabajo etc. De las interacciones que tenemos con las distintas personas con las que convivimos, aprendemos muchas de nuestros y hábitos y costumbres. Es decir, todos estos grupos a los cuales pertenecemos han influido en la forma en que actuamos y pensamos.

Uno de los primeros en reconocer esta influencia, fue psicólogo de origen ruso llamado Lev Semionovich Vygotsky (1934-1986). La Teoría del Desarrollo Sociocultural de Vygotsky afirma que los individuos aprenden a través de las interacciones sociales y su cultura, explica que el lenguaje es una herramienta psicológica importante en el desarrollo del pensamiento del niño, ya que mediante éste se da el intercambio y transmisión del conocimiento.

Una de las aportaciones más importante de Vygotsky se centra principalmente en la importancia social de los individuos en el lenguaje y la colaboración mutua para la adquisición y transmisión de la cultura.

Esto lo podemos ver en la cultura alimentaria que es lo que atañe a este trabajo; por ejemplo, como lo veremos más a detalle en el siguiente apartado, seguramente en China no desayunan los mismos alimentos que los mexicanos, puesto que las personas son diferentes por que se criaron en distintos entornos.

Para Vygotsky, la relación entre el desarrollo y el aprendizaje constituía antes que nada un problema teórico; así es como da paso a su teoría socio-histórico cultural, en donde postula la relación entre desarrollo, aprendizaje e interacción social.

En el desarrollo del niño, especialmente en su primera infancia, lo que reviste importancia primordial son las interacciones asimétricas, es decir las interacciones con los adultos portadores de todos los mensajes de la cultura.

Para acercarse más a la relación que existe entre, aprendizaje, desarrollo e interacción social Vygotsky introdujo en su teoría conceptos tales como:

Zona de Desarrollo Próximo (ZDP): Se define como aquellas funciones que aún no han madurado, pero están en proceso de maduración,

Nivel de Desarrollo Real: Determinado por la capacidad de resolver de manera independiente un problema.

Nivel de Desarrollo Potencial: Determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

Al analizar el papel que desempeña la cultura en el desarrollo individual, Vygotsky, (1978) expone las “funciones mentales elementales” sensación, atención, percepción y memoria. Por medio de la interacción con el ambiente sociocultural, dichas funciones mentales evolucionan hacia las “funciones mentales superiores” aprendizaje, comprensión y razonamiento; las cuales son estrategias y procesos mentales más sofisticados y efectivos.

Desde la formulación de esta teoría, el aprendizaje es un proceso fructífero de transformación cognitiva y social que se da en un contexto colaborativo, es decir,

aprendemos al observar y participar con otros individuos y por mediación de artefactos culturales en actividades dirigidas hacia una meta.

La teoría sociocultural de Vygotsky, no solo contribuye a la comprensión acerca de cómo los seres humanos aprendemos a través de la interacción con el medio socio-cultural en el que nacemos. También resalta la manera en la que los escenarios sociales pueden facilitar oportunidades para que las personas aprendan en forma cooperativa y tengan recursos para solucionar problemas en conjunto. Trabajar simultáneamente, incentiva la crítica mutua, ayuda a los estudiantes a clarificar sus dudas, y sirve de soporte para cumplir y comprometerse con los cambios. En ambientes donde se estimula la sustitución de hábitos alimentarios, es indispensable ya que sabemos que al hacer un cambio saludable de alimentación la motivación siempre va a ser importante y trabajar en grupo da fortaleza a cada aprendiente para seguir adelante. De hecho, si lo miramos de cerca los actuales cambios en cultura alimentaria, se ven muy afectados por el ambiente que rodea al individuo, en nuestro caso la influencia de los medios de comunicación y redes sociales, así como el fácil acceso a comida chatarra; es el principal motivo por el las personas han cambiado la forma en que se alimentan. Dado que desde el enfoque vygotskiano, el aprendizaje conlleva el discernimiento e internalización de los símbolos y signos de la cultura y grupo social en el que se relaciona, las personas se apropian de las prácticas y herramientas culturales. En el caso de implementar una educación alimentaria en un contexto laboral, los trabajadores vuelven a apropiarse de los hábitos y costumbres que están presentes en la cultura alimentaria ancestral cuyas formas e ingredientes beneficiaran su salud.

A continuación, veremos en el siguiente apartado los cambios que se han originado en nuestra cultura alimentaria, para comprender por qué no es tan simple modificar la manera de alimentarnos.

1.4 CULTURA ALIMENTARIA SUS IMPLICACIONES Y CAMBIOS

Los seres humanos tenemos entre nosotros grandes similitudes, pero también profundas diferencias.

Nos diferenciamos muchas veces, como alude Barreiro (2005), en nuestra forma de pensar, en la manera de ver el mundo, en la forma de vestir, de hablar, de amar, etcétera.

Entre ese largo etcétera yo agregaría la forma de comer, porque sin duda nuestra forma de alimentarnos nos distingue de otros países. En México, muchas personas desayunamos tamales y atole, alimentos que no encontraríamos en otras partes del mundo. Así que comer y beber responde al medio en el que cada ser humano se desenvuelve.

Es decir, como lo menciona Nunes dos Santos (2007) la manera en que elegimos como comer, qué comer y dónde comer son elementos relacionados con la cultura.

Para Zafra (2017):

La cultura en lo que se refiere al comportamiento alimentario establece normas relativas a la composición y a la estructura de las ingestas, marca los modales que socialmente se entienden como correctos para comer: si se tiene que comenzar con un tipo u otro de ingesta, los calendarios alimentarios según las

ocasiones festivas, así como los modelos alimentarios según género, edad o clase social. (p.296)

Por su parte, (Bertrán, 2006, citado en Gómez, 2019) alude que la cultura alimentaria se ha ido construyendo a través de las tradiciones, las costumbres, los modos de vida, las creencias y los simbolismos, que se transmiten de una generación a otra.

Conforme pasa el tiempo todos estos elementos se van modificando y adaptando a los cambios; por ejemplo, nuestra comida ancestral se fue mezclando con los ingredientes de la cocina española durante la conquista.

Sin embargo, nuestra cocina tradicional todavía mantiene vivos muchos elementos prehispánicos como: el maíz, el frijol, y el chile.

El frijol (ver imagen 3) contiene gran cantidad de proteínas, y en menor medida a su aportación de carbohidratos, vitaminas y minerales. Además, esta leguminosa también es una fuente considerable de calcio, hierro, fósforo, magnesio y zinc y de las vitaminas tiamina, niacina y ácido fólico (Ulloa et al., 2011).



Fuente: <https://www.google.com/frijol>

Imagen 3

Por su parte el maíz, (ver imagen 4) tiene una alta cantidad en calcio biodisponible que se obtiene gracias a la nixtamalización, que es la cocción del maíz con agua y cal. Además, el maíz contiene vitaminas del complejo b como la tiamina y niacina que ayudan a metabolizar los carbohidratos y que desempeñan un papel importante en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular, los ácidos grasos omega 6 que contiene el aceite maíz ayudan a mantener en óptimas condiciones el sistema cardiovascular.



Fuente: <https://www.google.com, maíz>

Imagen 4

Debido a que contiene capsaicina, la cual es responsable del sabor picante; el chile (ver imagen 5) estimula la membrana mucosa del estómago, incrementando la secreción salival y las contracciones del intestino que hacen avanzar el alimento, lo que estimula el apetito. Así mismo el chile es buena fuente de vitaminas a y c también aporta considerablemente hierro y potasio que son minerales esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo (Ruiz, 2011 citado en Gómez, 2019).



Fuente: <https://www.google.com/chile>

Imagen 5

Gracias a estos y muchos otros elementos culinarios, se dice que nuestra cocina mexicana se mantiene viva; no por nada en 2010 fue nombrada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 2010).

La permanencia de nuestra herencia culinaria se debe en gran medida a un sistema de cultivo llamado la milpa que permite aparte de obtener la triada mesoamericana (frijol, maíz y chile) cultivar muchos tipos de frutos y vegetales que hacen que nuestra cocina sea una de las más ricas y variadas del mundo.

De acuerdo a la Secretaría de Salud 2021

La milpa es un agro-sistema productivo alimentario basado en el policultivo que puede incluir distintos vegetales según la región, aunque generalmente se refiere a “la triada” maíz, frijol y calabaza.

Este sistema es el eje organizador de la producción. Se complementa con el cultivo de hortalizas, árboles frutales y hierbas medicinales.

Entre sus características principales están: diversidad, adaptabilidad e integración, ya que cuenta con una gran riqueza de elementos, que se pueden adaptar de acuerdo a cada región, e integrar otros de diferentes regiones tanto del país como del mundo. (Secretaría de Salud, 2021).

La abundancia que ofrece el cultivo de la milpa permite que en nuestra cocina existen una infinidad de platillos (ver imagen 6) que ofrecen además de un exquisito sabor un enorme aporte nutricional, pues los ingredientes son siempre diferentes, lo que permite que la dieta sea siempre variada.



Fuente: <https://www.google.com.mx/comida+mexicana>

Imagen 6

Sin embargo, actualmente debido a los cambios en los modos de vida, muchas de las recetas culinarias se consumen cada vez son menos, pues la oferta de otro tipo de alimentos listos para comer es cada vez mayor.

[...] antes consumíamos pozole, hoy lo usual es comprar sopas instantáneas; cada vez son menos los platos de huauzontle servidos a la mesa y más los pedidos telefónicos a la pizzería, y los tlacoyos ceden su lugar a las hamburguesas, mientras que los nopales y aguas frescas sucumben al embate de las papas fritas y los refrescos; la vida moderna nos ha obligado a cambiar muchos de nuestros hábitos (Galvéz, 2011, p 1).

Strauss (1968) menciona que los hábitos alimentarios son pautas de comportamiento prefijadas, culturalmente establecidas, sobre lo que se considera apropiado e

inapropiado para comer; pero también son referencia de lo que es correcto e incorrecto hacer en el aprovisionamiento de alimentos, en su manipulación o elaboración, en cómo se actúa con respecto al desperdicio o en las normas para ofrecer el alimento diario a la familia. Todas las culturas tienen reglas alimentarias, prescripciones y prohibiciones, creencias y valores sobre lo que es apropiado comer. Para Bourges (1990) los hábitos alimentarios se relacionan con el número, la ingesta, la ocasión y los horarios en los que se consumen los alimentos. Así como el almacenamiento y la preparación.

En las primeras etapas de nuestra vida los hábitos alimentarios se adquieren en el ámbito familiar, pero su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social. Por ello como lo menciona Bourges “los hábitos alimentarios se encuentran en constante movimiento y están expuestos permanentemente a dos tipos de fuerzas: las que se encargan de conservarlos y las que propician cambios”

Las fuerzas que generan cambios implican una transición de lo tradicional a lo moderno. Algunas de estas fuerzas son la alta disponibilidad de alimentos a la que se enfrentan las poblaciones, junto con un componente importante de alimentos listos o casi listos para su consumo y la enorme publicidad asociada a ello, así como la importante incorporación de la mujer al mercado laboral.

Reiterando que este Proyecto de Desarrollo Educativo está hecho para trabajadores de una empresa, me parece importante conocer la complejidad que se da en torno a los cambios en la cultura alimentaria, a través de la modificación en los hábitos. Muchas veces se cae en el error de querer cambiar los hábitos alimentarios diciendo a las personas lo que es o no correcto comer. No obstante, es necesario comprender la

situación actual en la que los alimentos preparados en casa están siendo desplazados por la sobre oferta de productos listos para comer.

Por ello como alude Boragnio (2019) es necesario escuchar en voz de las personas actuantes por qué seleccionan, preparan y comen de la manera en que lo hacen. Esto nos permitirá comprender con mayor amplitud porque seguimos consumiendo comida industrializada a pesar de que sabemos que afecta nuestra salud.

En las investigaciones sobre hábitos alimentarios debe dejar de considerarse a la población en estudio como un mero sujeto que no sabe comer, sino que se debe respetar y tomar en consideración sus expresiones libres para coadyuvar a su empoderamiento y toma de decisiones alimentarias acordes con su salud y su entorno sociocultural (Boragnio,2019 p.3).

Así mismo esta misma autora señala que para conocer los hábitos alimenticios de alguna población urbana, es necesario el estudio del consumo de alimentos en el ámbito del trabajo.

[...] el ámbito laboral tiene características propias que se ponen en relación con la alimentación. No será lo mismo trabajar en una fábrica que en una pequeña empresa, en una oficina administrativa o en atención al público; no será igual trabajar con unos pocos compañeros que en plantas abiertas con más de cincuenta personas, ni trabajar en el sector privado que en el público. (Boragnio, 2019 p.2).

Bajo estas perspectivas queda más claro las diferentes circunstancias en las que se desenvuelve un trabajador, propicia la manera en que se alimenta. En “operadora gasoil”

por ejemplo, las personas realizan su jornada laboral de pie, y seguramente su alimentación y modos en los que la obtiene y la consume no será igual a alguien que trabaja en una oficina.

A partir de esta reflexión podemos comprender la complejidad que da entorno a la cultura alimentaria, así como también la modificación de los hábitos alimentarios según el grupo social.

Aunque seguramente existen hábitos particulares de cada trabajador, de manera general los hábitos alimentarios de la población trabajadora se determinan a partir de factores como el tiempo, los recursos y el espacio donde ingiere sus alimentos. En el ámbito laboral, los hábitos alimenticios pueden variar según el tipo de trabajo, entorno laboral y nivel socioeconómico de los trabajadores. En la cotidianidad es muy probable que los trabajadores acojan hábitos poco saludables, especialmente por falta de tiempo para preparar sus alimentos desde casa, el fácil acceso a productos procesados que sacian el hambre a un bajo costo. (OIT, 2012)

Estas dificultades a las que nos enfrentamos en el mundo actual, han permitido que la cultura alimentaria se haya modificado drásticamente, trayendo como consecuencia muchas afectaciones a la salud.

1.5 ALIMENTOS PROCESADOS VERSUS MERCADOS TIANGUIS Y FERIAS.

Los productos procesados y la comida callejera, son alimentos que forman parte de la dieta de la gente trabajadora, sin embargo, existen múltiples peligros nutricionales que conlleva su excesivo consumo.

Uno de los factores sustanciales que inciden en el sobrepeso y la obesidad ha sido el cambio en los tipos de alimentos “listos para comer”, “calentar y servir”, procesados, empaquetados y las bebidas que vende el comercio minorista. Se trata de un fenómeno particularmente importante en América Latina y el Caribe (ALC), donde hemos documentado modificaciones en el sistema alimentario regional vinculados al sobrepeso y la obesidad. Hoy, esta es una tendencia y un problema mundial. (FAO, 2020 p4)

Los alimentos ultra procesados (UPF por sus siglas en inglés) designan una categoría heterogénea de alimentos procesados. La FAO 2020 menciona que los alimentos procesados son aquellos cuyo estado natural ha sido alterado, por ejemplo, al congelarlos, deshidratarlos, molerlos, enlatados y mezclarlos con otros alimentos; también pertenecen a esta categoría los alimentos a los que se les ha añadido sal, azúcar, grasa u otros aditivos.

Los alimentos ultra procesados son aquellos productos compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial. Éstos son preparaciones altamente procesadas, al punto que su fuente vegetal o animal original es irreconocible. La mayoría de estos alimentos son producidos para su consumo inmediato o para calentar y servir. No requieren preparación alguna; fueron diseñados para ser consumidos de modo rápido y fácil. (FAO, 2020 p.4)

El peligro de estos productos es que contienen además conservadores, colorantes y otras sustancias que hacen que duren y sean atractivos.

Los alimentos manufacturados y comercializados pueden contener peligros químicos por sustancias adicionadas intencionalmente como los aditivos que utiliza la industria, contaminantes naturales como metales que se pueden obtener del aire en el espacio público y los cambios químicos que tienen algunos nutrientes como las grasas y los aceites (lípidos) y el uso excesivo de éstas en la dieta. (Bejarano, 2015, p 349)

En México, el comercio ambulante de comida es bastante variado, por lo que los alimentos que se expenden van desde los procesados y ultra procesados por la industria, hasta los alimentos preparados y/o manipulados por los mismos vendedores.

Esta situación es parecida en muchos lugares del mundo, pues ha sido mencionada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La mayoría de los alimentos que se vende en la vía pública contiene una gran cantidad de azúcar, grasa y carne, sabores que son agradables para la mayoría de población, pero que su elevada ingesta ha causado grandes complicaciones de salud, por eso es necesario alertar sobre el uso de aditivos alimentarios comúnmente utilizados y las prácticas alimentarias poco responsables, para concientizar al consumidor y en este caso a los trabajadores sobre los peligros.

De acuerdo con Bejarano los macronutrientes como las proteínas, los lípidos (grasas) y los carbohidratos, se requieren diariamente en cierta cantidad para equilibrar, la dieta y mantener un buen estado nutricional. Sin embargo, de acuerdo a su composición, uso y a su excesivo consumo, pueden generar algunos riesgos para la salud.

Proteínas: Las proteínas son grandes moléculas de aminoácidos que pueden ser de origen animal y vegetal. Éstas son necesarias para el crecimiento, pero consumirlas excesivamente en algunos alimentos puede dañar la salud; tal es el caso de los tacos de sudadero, tamales, hamburguesas, hot dogs. Estos son de fácil acceso en la venta de la vía pública.

Lípidos: Los lípidos o también llamadas grasas son necesarias para el cuerpo, no obstante, son dañinas cuando se encuentran en alimentos como manteca de cerdo y aceites procesados. Se encuentran especialmente en las frituras (papas y galletas).

Carbohidratos: Los carbohidratos se dividen en complejos y simples. Los carbohidratos son los más consumidos, se encuentran en la bollería como pasteles chocolates y pan todos estos productos contienen un principal elemento como el azúcar que combinados con las harinas refinadas son los principales causantes de enfermedades tales como sobrepeso, obesidad y diabetes.

En nuestro país según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018) el 64.6% de los niños entre 5 y 11 años consume botanas, dulces y postres y el 35.4% de personas de 20 años o más consumen estos productos cotidianamente; asimismo, el consumo de bebidas endulzadas es de 85.7% para estos mismos grupos de edad, lo que incrementa la ingesta de calorías, sodio, azúcares y grasas saturadas en la dieta.

Actualmente, la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 es la encargada de dar información comercial y sanitaria de alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados de fabricación nacional o extranjera. Estableció un sistema de etiquetado

frontal, el cual debe advertir al consumidor final de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrientes críticos e ingredientes que representan un riesgo para la salud cuando se consumen en exceso.

Este etiquetado se integra por 5 sellos de advertencia en forma de octágono, (ver imagen 7) que, de manera clara, sencilla y visible indican cuando un producto contiene exceso de nutrientes e ingredientes críticos como: calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio. Aparte vendrán dos leyendas precautorias, una que dice que el producto contiene edulcorante y otra que el producto contiene cafeína, debe evitarse el consumo de los niños de este tipo de alimento.

Los sellos proporcionan información directa, sencilla y visible, de forma rápida y fácil de entender tanto para personas adultas, como para niñas y niños.



Fuente: <https://www.google.com/search?q=p+5+sello>

Imagen 7

El etiquetado frontal se convierte en una valiosa herramienta que permite:

- 1) Cumplir con su función informativa.
- 2) Fomentar mejores elecciones por parte de los consumidores.
- 3) Colaborar en la mejora continua de los productos por parte de la industria de alimentos.

Aunque es importante tener información acerca de los contenidos de los productos, si nos detenemos a ver cada producto que está dentro de los supermercados, Oxxo, o tiendas veremos que la mayoría de los productos listos para consumir contiene por lo menos dos o tres sellos. De acuerdo a la información antes planteada queda claro que disminuir su consumo será siempre la mejor opción.

En teoría puede resultar fácil, pero sabemos que en la práctica es un tanto difícil, sobre todo para las personas que cuentan con poco tiempo como los trabajadores, y por ello a la larga las enfermedades que se derivan de esa decisión pueden ser muy dañinas. Es entonces cuando debemos apostar por volver a lo tradicional y eso es replantearnos la idea de asistir a los mercados, tianguis y ferias de comida donde se puede comprar productos más frescos y locales. Y es que, asistiendo, reivindicamos la cultura ya que forma parte de nuestras tradiciones ancestrales.

La palabra tianguis (ver imagen 8) viene de la lengua náhuatl «tianquiztli» que quiere decir mercado. Se usaba para referirse a los mercados internos locales realizados en Mesoamérica en la época de México antiguo.

Aunque ciertamente la «modernidad» trajo consigo nuevas formas de distribución y comercialización de alimentos las raíces históricas de los tianguis muestran que se han

sabido mantenido hasta el presente, como un lugar importante de redistribución e intercambio de insumos y alimentos (García, Rappo, & Temple 2016 p 3).



Fuente: <https://www.google.com.mx/search?q=tianguis>

Imagen 8

Lo mismo pasa con las ferias a pesar de la presencia de los supermercados en casi todos los rincones del país. Con el transcurrir del tiempo las ferias no quedaron obsoletas, ni se extinguieron; por el contrario, se adaptaron, se transformaron y crecieron, mostrando una alta capacidad de resiliencia (Ozuduru, Varol & Ercoskun, 2012).

Las ferias (ver imagen 9) son lugares que nos permiten conocer más acerca de nuestra cultura alimentaria pero no solo eso, son también locales de diversión de entretenimiento, de encuentros y relaciones sociales.



Fuente: <https://www.google.com.mx/ferias>

Imagen 9

En el Estado de México que es donde se encuentra la empresa “Gasoil” existen todavía muchas ferias culinarias en donde pueden asistir como parte de una forma de distracción y descanso que sin duda puede servir de motivación para conocer más acerca de todo lo que ofrece nuestra grandiosa cultura alimentaria.

1.6 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Como se ha visto a lo largo de este PDE la alimentación tiene que ver con la nutrición, la educación y la cultura. Así mismo la alimentación un acto que pareciera tan simple es nuestra vida diaria, es en realidad uno de los factores principales que determinan nuestra la salud.

La alimentación es, sin duda, el hábito que más influye en la salud de las personas. No en vano, el hábito de comer es el que se repite a lo largo de nuestra vida de una forma más constante. Decía el doctor Osler, famoso médico canadiense que el 90% de todas las enfermedades, sin contar las

infecciones y los accidentes están relacionadas con la alimentación (Abarca, 2003 p 1).

De igual manera la FAO añade:

En este sentido, la alimentación es una de las numerosas actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del presente o del pasado y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana. Justamente, por tratarse de un hecho cotidiano, familiar a todas las personas y comunidades, consideramos que el hecho alimentario se convierte en un desafío, que nos obliga a considerarlo en toda su amplitud y complejidad. (FAO 2009, p 6)

Saber que necesita nuestro cuerpo para mantenerse sano, es una de las tareas principales en cuanto a temas alimentarios se refiere. Dado que el presente trabajo académico es realizado en base a los trabajadores es imprescindible hacer notar la importancia que tienen para ellos tener las bases para llevar una alimentación adecuada.

La alimentación es una necesidad de todo ser vivo, la cual tiene como objetivo suministrar la cantidad de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo. En el mundo actual se hace importante no sólo porque si se maneja adecuadamente asegura un buen estado nutricional y de salud, sino también porque proporciona la energía necesaria para un mayor rendimiento en las ocupaciones diarias, pues del

tipo de alimentación que se tenga dependerá la maximización de las actividades que se realice, lo que lleva a considerar que una buena alimentación en el entorno laboral permitirá mejorar el desempeño y la productividad de los trabajadores (Bejarano,2015 p 91).

Una vez que analizamos el alcance que conlleva llevar una alimentación saludable en todos los aspectos de la vida cotidiana, debemos conocer entonces a que se le llama alimentación saludable.

De acuerdo con la FAO, para tener una alimentación saludable, nuestra dieta debe ser:

- Completa: que contenga todos los nutrientes necesarios.
- Equilibrada: que las proporciones de los distintos sean adecuadas
- Variada: por contener todos los grupos de alimentos.
- Suficiente: que los alimentos consumidos provean de energía y nutrientes necesarios para garantizar la salud. (Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO, 2009]).

Dado que a partir de este momento será mencionado con frecuencia, un término que es preciso comprender es el de dieta. Para este trabajo “dieta” es lo que normalmente comemos, es decir los alimentos que ingerimos durante el día.

En México existe una guía de alimentación que nos ayuda a saber cómo mantener una dieta saludable de acuerdo a las recomendaciones antes mencionadas.

1.6.1 PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer (ver imagen 10) es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043SSA2-2005, para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

En esta guía de alimentación se ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



Fuente: <https://www.google.com=plato+del+buen+comer>

Imagen 10

En El Plato del Bien Comer los alimentos se encuentran organizados en tres grandes grupos:

- Verduras y frutas: Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
- Cereales y tubérculos: Principal fuente de hidratos de carbono.
- Leguminosas y alimentos de origen animal: Principal fuente de proteínas

De acuerdo con sus características y a partir de los nutrimentos que proporcionan.

Los alimentos se agrupan por tres colores: verde, amarillo y rojo.

- Color verde: Frutas y verduras

El color verde comprende los alimentos que se puede consumir sin restricciones, incluye las frutas y verduras; de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las personas necesitan el consumo diario de por lo menos cuatro porciones de estos alimentos.

Las frutas y verduras deben consumirse frescas, de temporada y de proximidad. Sin alimentos que proporcionan poca energía, pero suministran vitaminas, minerales y fibra, que son nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud y para la regulación de las funciones de nuestro organismo.

- Color amarillo: Cereales

Son alimentos que proporcionan calorías, se pueden consumir de manera natural o procesada (cuando se transforman en alimentos como almidón o harina). Proporcionan fibra y algunas vitaminas y minerales, así como hidratos de carbono, mismos que aportan

energía al organismo. Las legumbres también pueden ser ubicadas en este espacio debido a que aportan hidratos de carbono.

- Color rojo: Leguminosas y alimentos de origen animal

En este sitio están los alimentos de origen animal y las leguminosas, pero también estas últimas tienen un ligero color anaranjado, con lo cual se indica que pueden ser consumidas en mayor proporción que las carnes.

El consumo de alimentos de origen animal nos suministra hierro, energía, calcio, fósforo, vitaminas B12, zinc y otros minerales, también son una fuente importante de proteínas. Su consumo favorece el crecimiento y el desarrollo de los músculos, pero es recomendable no comerlos diariamente, ni en cantidad exagerada, ya que contienen colesterol y grasas, que son sustancias que en proporciones altas resultan ser dañinas para el organismo.

Las leguminosas son ricas en proteínas, y también hidratos de carbono, por lo que pueden ser incluidas en el grupo de color amarillo. Es recomendable completarlas con cereales para obtener proteínas de alta calidad nutricional.

1.6.2 JARRA DEL BUEN BEBER

Para cumplir con una alimentación balanceada es muy importante no olvidarnos de la hidratación para ello en nuestro país la Jarra del Buen Beber (imagen 11) es una guía informativa que muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día.

LA JARRA DEL BUEN BEBER



Fuente: <https://www.google.=jarra+del+beber>

Imagen 11

- Nivel 1: Agua Potable Natural. Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo 8 vasos de agua natural.
- Nivel 2: Leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta cantidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.
- Nivel 3: Café y Té sin azúcar. Se pueden tomar 4 tazas (250 ml) al día. El té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.
- Nivel 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energéticas y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos). Se recomienda su consumo esporádico.

- Nivel 5: Bebidas con alto valor calórico. Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas y deportivas. Se recomienda de 0 a ½ vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Se recomienda no ingerirlas.
- Nivel 6: Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes. Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas.

La hidratación durante el día es importante, de preferencia siempre será indispensable consumir agua natural, pero acompañar o combinar con otras bebidas también ayuda al cuerpo a desintoxicarse. En México existen varias bebidas saludables que pueden añadir grandes beneficios al cuerpo. En la siguiente tabla se exponen algunas de ellas.

TIPOS DE BEBIDAS			
ATOLE	INFUSIONES	LECHADAS	AGUA FRESCA
El atole es una bebida prehispánica mexicana, tradicionalmente prepara con maíz; sin embargo cereales como el amaranto también son empleados para su elaboración.	La infusión se obtiene de la mezcla de una planta comestible fresca, con agua a punto de hervir.	Es una bebida que se obtiene de mezcla y moler de agua con un cereal. Su nombre se da a partir del resultado de esa fusión, ya que una vez preparada, el líquido que se obtiene es regularmente blanco como la leche.	En la gastronomía mexicana las aguas frescas son también conocidas como agua de sabor. Tradicionalmente son elaboradas con fruta natural.

<p>Ejemplos de atoles mexicanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ atole de maíz. ➤ Champurrado ➤ atole de amaranto ➤ atole de elote 	<p>Ejemplos de infusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ menta ➤ hierbabuena ➤ epazote ➤ manzanilla 	<p>Ejemplo de lechadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ lechada de ajonjolí ➤ lechada de alpiste ➤ lechada de avena ➤ lechada de amaranto 	<p>Ejemplos de agua frescas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ agua de horchata ➤ agua de tamarindo ➤ agua de tuna ➤ agua de chía con limón
<p>Preparación de atole de elote</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -canela -piloncillo -dos elotes desgranados -1 taza de leche -1 taza de agua 	<p>Preparación de infusión epazote</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ramitas de epazote -agua 	<p>Preparación de lechada de ajonjolí</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tazas de agua -$\frac{3}{4}$ de taza de ajonjolí 	<p>Preparación de agua de limón con chía:</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 cucharadas de chía -jugo de seis limones - 4 cucharadas de mascabado o miel
<p>Modo de preparar:</p> <p>Poner en una olla una taza de agua con canela. Dejarlos hervir. Moler el elote desgranado con leche. Agregar el elote molido y la leche en la olla. Revolver todos los ingredientes.</p>	<p>Modo de preparar:</p> <p>Calentar agua en una olla, apagar antes de que hierva. En una taza poner hojas frescas de epazote, agregar el agua y tapar.</p>	<p>Modo de preparar</p> <p>Poner a reposar el ajonjolí con un poco de agua por un al menos 20 minutos, escurrir y combinar con las 3 tazas. de agua.</p> <p>Licuar o procesar las semillas hasta que quede muy</p>	<p>Modo de preparar</p> <p>En una jarra se agregan todos los ingredientes se revuelven hasta disolver el mascabado. Se deja reposar por 10 minutos, se agrega un poco de hielo.</p>

Después de 10 minutos apagar.		homogénea la mezcla. Colar en un recipiente limpio con un colador pequeño o una manta de cielo colar varias veces para si deseas obtener una leche más espesa Reservar en refrigeración hasta el momento de utilizar	
Modo de consumir: Una taza para acompañar la cena o el desayuno.	Modo de consumir: Consumir tibio, después de los alimentos.	Modo de consumir: Se puede licuar con un plátano para obtener un sabor dulce.	Modo de consumir: En la primavera o verano se puede consumir desde la hora del almuerzo hasta la cena.

Elaboración propia

Como parte de una alimentación saludable en el trabajo también se deben considerar otros aspectos:

Según un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) las comidas saludables comidas en un ambiente limpio y tranquilo no deben considerarse un lujo, por

lo contrario, son fundamentales para el estudio de ánimo, la salud y seguridad y la eficacia de los trabajadores.

El servicio de comedor dentro de una organización es una de las prestaciones laborales máspreciadas por los empleados y es de los principales atractivos que considera un candidato para aceptar una oferta laboral.

Este espacio para muchos empleados es la única oportunidad que tienen al día de alimentarse sanamente y en condiciones idóneas, es un espacio para relajarse y crear vínculos entre compañeros de trabajo (OIT,2012).

1.6.3 ALIMENTOS ALTERNATIVOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA EN MÉXICO

Los cambios contemporáneos, nos están indicando que debemos cambiar nuestra manera de alimentarnos y que debemos indagar para estar a la altura de las necesidades actuales. Aunque es importante restablecer las costumbres culinarias sabemos que al principio no va a ser tarea sencilla ante ello, en nuestra cultura alimentaria existen muchos alimentos que han sido poco explorados, pero la versatilidad, la simplicidad de la preparación y su fácil consumo; puede contribuir a que haya cambios favorables en nuestra alimentación, mientras ocurren los cambios deseados. A continuación, se expondrá con mayor amplitud los aportes tan beneficiosos del alga espirulina, la chía y el amaranto.

El **alga espirulina** (ver imagen 12), a pesar de sus grandes aportaciones a la salud es poco conocida por la mayoría de la población mexicana.



Fuente: <https://www.google.com.mx/=spirulina>

Imagen12

Después de la conquista el conocimiento de su consumo se perdió durante mucho tiempo, pero son varias las referencias bibliográficas e instituciones como la, FAO, y universidades que en el área de las ciencias biológicas han señalado efectos positivos.

El consumo de micro algas azuladas se inicia en el pasado en diferentes lugares del mundo. Según las crónicas de los conquistadores españoles, los antiguos aztecas las recolectaban en la superficie del lago de Tenochtitlán. Es interesante observar que simultáneamente a varios miles de kilómetros de distancia en la República del Chad se cultiva también el alga espirulina. (López & Wachter 2012 citado en Salas 2012, p 113)

Siguiendo estos datos podemos darnos cuenta que desde tiempos remotos los seres humanos hemos introducido diversas fuentes microbianas en nuestra alimentación. Se dice que a los corredores aztecas, encargados de llevar pescado fresco desde la costa hasta los palacios de la nobleza, se les alimentaba con espirulina. (Ponce 2013)

Y es que la espirulina es una microalga con un alto contenido proteico, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas. Además, tiene cualidades inmunológicas, antioxidantes, antivirales, ayuda en la prevención de algunos tipos de cáncer y retiene metales pesados por lo que es un antitóxico. A sus extraordinarios aportes nutricionales, se une el hecho de la relativa facilidad con que se produce. (Belay, 2002).

Actualmente se consigue en polvo y puede ser fácilmente añadida a jugo de fruta o ensalada.

Por la forma sencilla de usar, su consumo puede ser una gran propuesta para los trabajadores, pues no necesita tiempo de elaboración y sin embargo los aportes nutricionales son extraordinarios. “por su gran resistencia se piensa que deberían ser las primeras algas en servir de alimento para colonias fuera del planeta, teniendo la ventaja de generar oxígeno en grandes cantidades y absorber CO₂, tal como ocurrió en los comienzos de la vida en la tierra”. (Ponce 2013 p 137)

El amaranto (ver imagen 13) tuvo una gran relevancia en la dieta de nuestros antepasados sin embargo actualmente no se le ha dado mucha relevancia y podría ser otro elemento que ayude a mejorar la salud de los mexicanos.



Fuente: <https://www.google.com/amaranto>

Imagen 13

El amaranto es considerado un pseudocereal que posee valores nutricionales que sobrepasan a algunos cereales de uso común, En su composición química, el amaranto no contiene gluten y esto ayuda a las personas que son intolerantes a este componente. Aunado a ello el amaranto cuenta con características muy versátiles a la hora de preparar, con él se puede realizar galletas, tortillas, pan y bebidas entre muchas otras. (Martínez, 2016)

Ante estas características queda claro que incluirlo en la alimentación de la gente en un ambiente laboral puede ser sustituido por el consumo de productos chatarra, dulces y pan.

La chía, (ver imagen 14) además de ser utilizada para postres y desayunos (ver imagen 0) ayuda a la reducción de grasa corporal lo que supone una aportación importante para la población que tiene este padecimiento.



Fuente: <https://www.google.com.mx/chía>

Imagen 14

Habitualmente a la chía se le denomina semilla, *S. hispánica* L. comúnmente conocida como chía es una adaptación española del término chían o chien (plural), que en náhuatl significa “semilla de la que se obtiene aceite”.

El aceite que se obtiene es omega 3. La chía contiene altos niveles de proteínas, antioxidantes, fibra dietética, vitaminas y minerales y es recomendada por sus altos niveles de proteínas, antioxidantes, fibra dietética.

La chía se consume comercialmente sin procesamiento alguno o adicionada como enriquecedora de productos (repostería); en México se prepara una bebida refrescante llamada “chía fresca”, también se prepara un mucílago dejando reposar la semilla en agua, para utilizarla como fibra dietética o añadirla y dar espesor a mermelada, jalea, yogur, mostaza y salsa tártara; igualmente tiene utilidad en cosmetología, en panificación (donde el gel es utilizado como sustituto de aceite) para resaltar su sabor (Martín,2017, p.1621)

II ENFOQUE METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN

“La finalidad de la educación en alimentación y nutrición es transmitir(..) a la población en general conocimientos técnico-científicos que ayuden a realizar elecciones dietéticas que promuevan, mantengan o favorezcan la recuperación de la salud” Luz Elena Salas

En este capítulo se explicará lo que significa la investigación cualitativa, sus alcances y porque se decide usarla para llevar a cabo este proyecto. Cuando el investigador se plantea resolver, conocer, ayudar y comprender el entorno que es estudiado se requieren herramientas para llevarlo a cabo el método cualitativo nos permite conocer los problemas de cerca es decir se centra en las cualidades más que en las cifras cuantificables, es decir le interesa saber porque los individuos actúan de manera en que lo hacen e investigan la manera en que el entorno las circunstancias y los medios determinan sus acciones.

2.1 Metodología de investigación cualitativa

La investigación es un importante instrumento que nos permite conocer, explicar, interpretar y transformar la realidad. Así mismo indaga en soluciones a los principales problemas que afronta en su actividad social Monje (2011).

Investigar dice Monje es un camino dinámico que contiene diferentes niveles de complejidad. El proceso para una investigación implica observar, describir, explicar y predecir.

Observación: Es una fase en la cual el investigador delimita intencionalmente los aspectos relativos sobre los cuales va afijar su

atención. Los resultados de la observación están determinados por el marco teórico o de referencia de la investigación.

Descripción: La descripción se ocupa principalmente de la información sobre cantidad, ubicación, capacidad, tipo y situación general del problema. La descripción lleva al investigador a presentar los hechos y eventos que caracterizan la realidad observada tal como ocurren, preparando con esto las condiciones necesarias para la explicación de los mismos.

Explicación: La tercera etapa corresponde a la explicación. Explicar implica establecer relaciones entre rasgos de un objeto, situación, acontecimiento, etc., para lo cual es necesario utilizar la información proporcionada por la descripción y las observaciones que se han efectuado para determinar dichos rasgos.

Predicción: Es la última fase de la investigación, predecir no es adivinar sino fundamentar la ocurrencia de algo sustentando nuestros juicios en el conocimiento adquirido a través de la investigación; con el propósito de prever una serie de acciones que permitan dominar, manejar objetivamente y controlar la realidad. (Monje 2011, p.94)

Para realizar el proceso de investigación necesitamos una metodología, es decir, un camino para resolver un problema de investigación.

Para Quecedo, R & Castaño, C. (2002) “el término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la

investigación. Nuestros supuestos teóricos y perspectivas, y nuestros propósitos, nos llevan a seleccionar una u otra metodología” p (7).

Para el presente Proyecto de Desarrollo Educativo nos basaremos en La metodología cualitativa.

A diferencia de la investigación cuantitativa en donde los datos son más bien utilizados para comparar, crear estadísticas y formular hipótesis; en la investigación cualitativa el contexto y las personas son entendidos bajo una perspectiva holística.

Así Taylor, S.J. y Bogdan R. (1986) afirman:

- En la investigación cualitativa el entorno y los grupos no son reducidos a variables sino considerados como un todo.

- Interactúan con los informantes de un modo natural. Aunque no pueden eliminar su influencia en las personas que estudian, tratan de controlarla y reducirla al mínimo

- En la observación tratan de no interferir en la estructura

- Las entrevistas en profundidad, siguen el modelo de una conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas.

- Todos los contextos y personas son a la vez similares y únicos. Son similares en el sentido que entre cualquier escenario o grupo de personas se pueden encontrar algunos procesos sociales de tipo general.

- Los métodos cualitativos son humanistas: Los métodos con los que se estudia a las personas influyen en cómo se las ve. Si reducimos las palabras y los actos a ecuaciones estadísticas, se pierde el aspecto humano. El estudio cualitativo permite conocer el aspecto personal, la vida interior, las perspectivas, creencias, conceptos..., éxitos y fracasos, la lucha moral y los esfuerzos.

Subrayan la validez, frente a los cuantitativos que hacen hincapié en la confiabilidad y reproductividad de la investigación. El estudio cualitativo es una investigación sistemática y rigurosa, no estandarizada, que controla los datos que registra.

Por otra parte, Monje 2011 sintetiza las características principales de la investigación cualitativa como las siguientes:

Inductiva: El investigador parte de los datos para desarrollar comprensión, conceptos y teoría no para evaluar modelos hipótesis o teoría preconcebidas.

Naturalista: Interacción con informantes de modo natural y no intrusivo conservación normal en entrevista, no intercambio formal de preguntas y respuestas.

Holística: Personas, escenarios grupos no reductibles considerados como un todo.

Descriptiva: Centra análisis en descripción observación de fenómenos y cosas observadas.

Comprensiva: No busca la verdad o moralidad sino la de las perspectivas del actor social.

De acuerdo a Hernández, R., Fernández, C & Batptista, P. (2010) los orígenes de investigación cualitativa ubican se ubican con la denominada etnografía temprana en la que se estudiaba a los pueblos primitivos. En esencia el método cualitativo se enfoca en entender y profundizar los fenómenos analizándolos desde el punto de vista de los participantes en su ambiente y en relación con los aspectos que le rodean.

La Finalidad de esta metodología es caracterizar y responder de manera conjunta y articulada ¿Cómo se siente?, ¿Cómo piensa? y ¿Cómo actúa la gente? Así mismo describir y comprender lo que la gente vive y cómo lo vive. Interpretar los contextos de la realidad social donde se desarrolla la vida cotidiana de las personas y grupos. Explicar

la interpretación que los sujetos tienen acerca de la realidad e igualmente internalizar el mundo socio-simbólico y cultural de sus contextos. (Monje, 2011, p.109).

Procesos y etapas de la Investigación Cualitativa

La investigación cualitativa suele ser muy flexible es decir no conlleva un manejo estadístico ya que como lo menciona Monje 2011, su estructura se orienta al proceso que a la obtención de resultados. No obstante, es importante como en todo método llevar a cabo una serie de pasos para llevar en la investigación cualitativa que servirán de guía para quien se propone comprender, tenga elementos que le permitan hacer de forma clara la indagación.

[...] los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, Por medio de un conjunto de técnicas o métodos como las entrevistas, las historias de vida, el estudio de caso o el análisis documental, el investigador puede fundir sus observaciones con las observaciones aportadas por los otros. (Denzin y Lincoln, 1994 citados en Monje 2011 p.33).

PROCESOS Y ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA		
FASES	ETAPAS	PROCEDIMIENTO
	-Reflexiva	<ul style="list-style-type: none"> -Elegir el tema. -Buscar información sobre el tema. -Especificar las razones por las cuales se investiga. -Elaboración de marco teórico.
	-Diseño	<ul style="list-style-type: none"> -Planificar las actuaciones. -Definir el objeto de estudio. -Identificar el escenario.

PREPARATORIA		<ul style="list-style-type: none"> -Describir a los participantes. -Determinar el método (etnografía, fenomenología etc.)
TRABAJO DE CAMPO	<i>-Acceso al Campo</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Ingresar al campo donde se va a investigar. -Hacer una observación piloto. -Aprender sus normas formales. -Iniciar relaciones con los participantes.
	<i>-Recolección de datos</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Proceso de indagación. -Recogida de datos que realmente interesan. -Recopilación de datos sustanciosos.
ANALÍTICA	<i>-Reducción de datos</i>	-Esta etapa se realiza cuando ya estas fuera de campo.
	<i>-Disposición y transformación de datos.</i>	-Se hace un análisis de lo obtenido para empezar a formular conclusiones.
	<i>- Verificación de conclusiones.</i>	-Forma parte de una misma tarea en la que el investigador decide los datos y descarta los que no suponen el análisis de la investigación.
INFORMATIVA	<i>-Elaboración del informe</i>	<p>Argumento convincente, presentando los datos sistemáticamente que apoyen el caso del investigador.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Existen dos formas fundamentales de escribir un informe.

		<ul style="list-style-type: none">a) Como si el investigador estuviera resolviendo el puzzle con el investigador.b) Ofrecer un resumen de los principales hallazgos y entonces presentar los resultados que apoyen las conclusiones.
--	--	---

Basado en (Monje, 2011 p. 34-48).

Papel del investigador cualitativo

Para las investigadoras y los investigadores cualitativos se interesan por la manera en que la complejidad de las interacciones sociales se expresa en la vida cotidiana y por el significado que los actores atribuyen a esas interacciones.

Mientras que Strauss y Corbin, (1990) la investigadora y el investigador cualitativos deben, analizar críticamente la situación, reconocer y evitar sesgos para obtener datos válidos y confiables y, asimismo, deben alcanzar el pensamiento abstracto. Para lograr estos objetivos quien investiga ha de tener sensibilidad social y teórica, mantener distancia analítica y, al mismo tiempo, recurrir a su experiencia y conocimiento teórico. Debe contar, además, con un astuto poder de observación y con capacidad interactiva. Según Gilgun, (2005) las investigadoras y los investigadores cualitativos observan, interactúan con, transforman y son transformados por otras personas.

2.2 LOS MEDIOS PARA RECABAR INFORMACIÓN

Los métodos son entendidos como *“el conjunto de procedimientos y técnicas para recolectar y analizar datos”*. Mientras que las técnicas son las herramientas utilizadas para recopilarlos, en la generalidad de ellas, cada una utiliza una gran variedad de herramientas. Para un proceso de investigación existen diferentes metodologías en las que se encuentra la metodología cualitativa y cuantitativa. (Strauss& Corbin, 1990)

Los métodos utilizados para la investigación cualitativa engloban diferentes técnicas para conseguir información que han dejado una clara evidencia de su conveniencia para conocer, aprender e instruirse sobre la vida de las personas, su comportamiento, las

relaciones sociales, los sistemas de reproducción, etc. Incluyen además diversidad de técnicas y procedimientos. (Monje, C.2011)

El investigador cualitativo “capaz de desarrollar una *teoría fundamentada*, concebida como *la teoría derivada de datos recopilados de manera sistemática y analizados por medio de un proceso de investigación*” debe tener capacidad de mirar de manera retrospectiva y analizar las situaciones críticamente con capacidad para reconocer la tendencia a los sesgos, de pensar de manera abstracta y ser flexibles y abiertos a la crítica constructiva. Además, debe tener sensibilidad a las palabras y acciones de los que responden a las preguntas, y sentido de absorción y devoción al proceso del trabajo (Strauss & Corbin, 1990). El investigador debe desempeñar tres papeles fundamentales cuando está inmerso en el escenario de la investigación: supervisor, líder y amigo. Esencialmente debe tener conocimientos y habilidades en el ámbito de la psicología y el contexto educativo para manejar las situaciones que se presenten y tomar decisiones que reporten información sobre el objeto de estudio (Hernández et al, citando a Mertens, 2005).

Para la recopilación de información a partir de fuentes primarias, la metodología cualitativa dispone de métodos con sus correspondientes técnicas entre los cuales se encuentran la observación y de la cual hice uso para realizar este PDE.

2.3 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

De acuerdo a Méndez (2007) la observación Implica a todos los sentidos, no tiene un formato propio, solo las reflexiones y la sensatez del investigador. La *observación cualitativa* no es una mera contemplación *implica adentrarnos en profundidad a las situaciones sociales y mantener un papel activo y una reflexión permanente* Los datos son recogidos por observaciones directas sobre el comportamiento de una persona, tratando de evitar que éstas se sientan observadas y así actúen de manera habitual, también pueden realizarse observaciones a un proceso.

Suele utilizarse cuando se quiere explorar contextos, culturas o aspectos de la vida social en general, describir las actividades que se desarrollan en las distintas sociedades, comprender procesos, vínculos entre las personas, identificar problemas; así como la generación de posibles hipótesis para estudios futuros. La observación puede ser simple o directa, no regulada o participante.

La observación es directa cuando el investigador forma parte activa del grupo observado y asume sus comportamientos; recibe el nombre de observación participante. Cuando el observador no pertenece al grupo y solo se hace presente con el propósito de obtener la información, la observación recibe el nombre de no participante o simple". (Méndez, 2007 p.15).

La observación participante que es la que se empleó en este trabajo es utilizada sobre todo en métodos cualitativos ya permite indagar sobre diversas informaciones, ayudando en la comprensión de creencias y dimensiones culturales que no son aprehendidas por otros métodos.

La observación participante no es un método en sí misma sino como dice (Diniz et al, 2014) es una estrategia de recolección de datos que consiste en la inserción del investigador en el interior de un grupo estudiado.

A sí mismo, estas autoras refieren que la principal particularidad de esta estrategia es admitir el contacto directo del investigador con el fenómeno estudiado.

De acuerdo a Angrosino en la observación participante el investigador es aceptado por los miembros del grupo no como alguien que los investiga sino como un miembro más del grupo. Su estilo de comunicación debe ser admisible para la mayoría de los integrantes y no debe pretende controlar la investigación.

Según Diniz (2014) la observación participante puede ser dividida en tres momentos esenciales de la investigación.

1.- La preparación del campo y la entrada en el mismo

2.- La observación en sí misma

3.- El proceso de salida del campo.

El primer momento se conforma en la llegada del investigador al campo de estudio comenzando con las negociaciones para conseguir el acceso a éste, hasta la culminación de la investigación.

Para el segundo el segundo momento que es la observación en sí misma Diniz (2014) se basa en las fases propuestas por Leininger:

En la primera fase, llamada observación primaria o inicial, el investigador dedica un periodo de tiempo a hacer observaciones. El observar, escuchar y registrar son las principales tareas en esta primera fase, que ocurre, principalmente, cuando el investigador está empezando la entrada en el campo.

En la segunda fase, denominada de observación con alguna participación, la observación sigue siendo el foco principal, pero el investigador ya empieza a interactuar con las personas, observando sus acciones y hablas.

En la tercera fase, ocurre la participación con alguna observación. Aquí el investigador se vuelve un participante activo, conocedor de la situación y del contexto.

En última fase, llamada reflexiva se posibilita, además de la organización y análisis de los datos, la confirmación de los resultados con las personas o comunidades estudiadas. (Leininger, 1985 citado en Diniz et al, p.78)

En cuanto al proceso de la salida del campo, éste debe ser determinado por el propio investigador de acuerdo al propio objetivo del estudio. Dado que la observación es una estrategia cualitativa no hay límite temporal o espacial para la recogida de información.

Los métodos de observación permiten obtener un registro del comportamiento en el momento en que sucede, por lo que no se incurre en errores y hay mayor exactitud para registrar la información. Algunos tipos de información solo pueden recolectarse utilizando la observación, esta técnica además reduce las desviaciones debidas al entrevistador; aunque no las elimina totalmente.

III EL CONTEXTO DEL ESPACIO EN ESTUDIO

El estudio de la alimentación laboral radica en la salud de los trabajadores y el impacto que ésta tiene en su salud y en la calidad de vida en el trabajo ¿Cómo comen los trabajadores durante la jornada laboral? Wanjek, C., 2005

Para el presente trabajo el contexto, es considerado como el entorno donde los sujetos se desenvuelven durante un tiempo y espacio determinado. Para Monje, (2011) es importante que el investigador cualitativo observe y describa detalladamente el contexto. Esto le permite conocer y comprender los problemas y las necesidades del lugar estudiado, es decir considera, el entorno, los medios, las circunstancias y los actores implicados.

Así, en el primer apartado del siguiente capítulo, se describirán el contexto externo: los factores sociales, culturales y económicos que rodean la empresa (gasolinera).

En el contexto interno, el cual conforma el siguiente apartado, se detallan los aspectos que están presentes al interior: instalaciones, actividades laborales, modo de operación y horarios de trabajo. Finalmente, en el último apartado se describirá con más detalle las practicas alimentarias de los trabajadores (qué, dónde, cuándo y cómo comen los trabajadores); todo esto con el objetivo de descubrir las causas y consecuencias que se da entorno a ello.

3.1 EL CONTEXTO EXTERNO DEL ESPACIO EN ESTUDIO

La empresa (gasolinera) Operadora Gasoil S.A de C.V se encuentra ubicada en la localidad Magdalena Atlicpac (ver imagen 15) perteneciente al Municipio de los Reyes la Paz del Estado de México.



Fuente <https://www.google.com.mx/maps/place>

Imagen 15

Los Reyes La Paz es uno de los 125 Municipios que integran el estado de México, México. (Ver Imagen 16). Está conformado por:

Una cabecera municipal, que es la ciudad de Los Reyes Acaquilpan.

Tres pueblos: La Magdalena Atlicpac, San Sebastián Chimalpa y San Salvador Tecamachalco.



Fuente: <https://www.google.com./Estado+de+México>

Imagen 16

De acuerdo al Inegi tiene una superficie de 26,71 km² y tiene una altitud de 2250 metros sobre el nivel del mar.

Se ubica en el oriente del estado de México. Limita al norte con los municipios de Nezahualcóyotl, Chimalhuacán y Chicoloapan; al sur con los municipios de Ixtapaluca y Valle de Chalco Solidaridad; al oriente con Chicoloapan e Ixtapaluca y al poniente específicamente con la delegación Iztapalapa de la Ciudad de México.

En este municipio inician tres carreteras que comunican a la Ciudad de México con el oriente del estado de México y con el estado de Puebla: la autopista México-Puebla y las carreteras México-Puebla y México-Texcoco. La línea A del Metro de la Ciudad de México también sirve este municipio. (ver imagen 17).



Fuente: <https://sitramytem.edomex.gob.mx/lapaz>

Imagen17

En la carretera México-Texcoco que es donde se ubica el centro laboral en estudio, se encuentran un rastro de aves y un frigorífico; dos equipamientos que sirven para el

abasto de productos básicos. Su accesibilidad les permite integrar actividades de comercio con el municipio y la región.

Según información del año 2020 presentada en el Censo de Población y Vivienda 2020 INEGI.

[...] el municipio cuenta con un total de 304,088 habitantes, del cual 48.7% son hombres y el 51.3 % son mujeres. Tiene una densidad de 365.9 Hab/km², con una Tasa de Crecimiento Media Anual de 1.19%. (INEGI, 2020)

De acuerdo a los resultados que presentó la Encuesta Intercensal 2015, una buena parte de los habitantes, (ver imagen 18) se ocupa en sectores de electricidad, construcción, industrias manufactureras, transportes y comercio; representando el 54% de la población económicamente activa de 12 años y más.



Fuente: <https://industria.edomex.gob.mx/isem/>

Imagen 18

Por su parte, según los datos obtenidos en el Censo Económico 2019, el personal ocupado en servicios no financieros (ver imagen 19) servicios educativos, salud, recreación etc.) es de 8807 personas dando un porcentaje de 6.75%.



Fuente: <https://edomex.gob.mx/unidades>

Imagen19

En el ámbito comercial, el municipio cuenta con distintos centros comerciales, mercados, tianguis, centros de venta de material para construcción, etc.

En el ámbito comercial, el municipio cuenta con distintos centros comerciales, mercados y tianguis.

En materia educativa el municipio cuenta con:

- 3 escuelas de estudios técnicos y comerciales.
- 23 jardines de niños.
- 29 escuelas primarias
- Una escuela preparatoria.
- Un Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial (CBTIS)

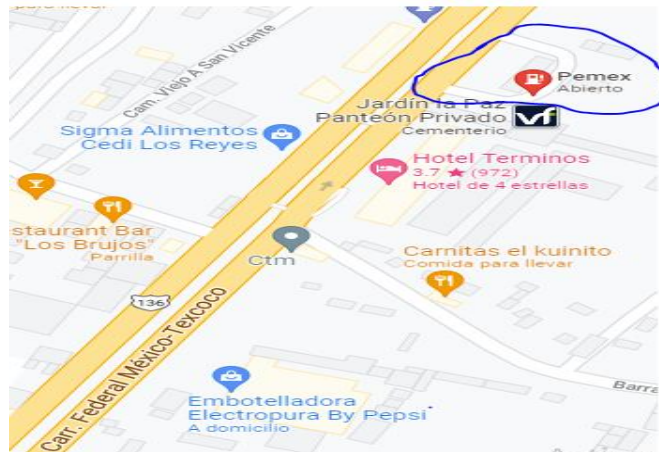
- Un centro de bachillerato tecnológico "Albert Einstein" Los reyes, La paz.
- Un Centro de Estudios Científico y Tecnológico del Estado de México (CECyTEM).
- 2 institutos de educación superior (Escuela Normal Estatal Los Reyes y el Tecnológico de Estudios Superiores del Oriente del Estado de México).

De acuerdo a valores entregados por el Censo de Población y Vivienda 2020 la población de 5 años y más que asiste a la escuela es de 70,884; mientras que el porcentaje de analfabetas es de 3.34%.

El subsistema de cultura está conformado por el conjunto de inmuebles que proporcionan a la población la posibilidad de acceder a la recreación intelectual y estética, así como a la superación cultural, complementarias al sistema de educación formal. Los equipamientos existentes en el municipio están ubicados en la cabecera municipal, la cual cuenta con una Casa de Cultura, donde se imparte al público en general talleres y actividades de tipo cultural y deportivo. En el lugar se encuentra también una biblioteca municipal, un centro social y una Coordinación Municipal del Deporte cuya tarea es la de promover la cultura del deporte, la convivencia comunitaria y la difusión de programas y eventos artísticos y culturales en el municipio.

3.2 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO INTERNO DE LA EMPRESA (GASOLINERA)

La gasolinera Operadora Gasoil SA de CV está ubicada en la carretera México- Texcoco, km 24 en la Colonia Magdalena Atlicpac en el Municipio de los Reyes la Paz, Estado de México. (ver imagen 20).



Fuente: <https://www.google.com.mx/maps/gasolinera>

Imagen20

Esta empresa se dedica a la venta de combustible (gasolina, magna, premium, diésel.) y lubricantes para automóviles. (ver imagen 21).



Imagen 21

Las instalaciones de la empresa se conforman del área del despacho donde el personal (despachadores) se dedica a cargar de combustible el tanque de los vehículos (ver imagen 22) de los clientes que así lo solicitan, así como también de limpiar parabrisas calibración de llantas o revisión de niveles de aceite según sea el caso.



Imagen 22

El total del personal se compone por 2 gerentes Apolinar Trejo Martínez (gerente de turno matutino) y Alejandro Sandoval gerente de turno vespertino) 13 despachadores de los cuales 5 pertenecen a turno matutino, 5 a vespertino y 3 al turno nocturno.

Por otro lado, está el área administrativa (ver imagen 23) en donde laboran los gerentes quienes son los encargados de realizar actividades como: elaboración de facturas, conteo de dinero general, atendiendo quejas o sugerencias por parte de algunos clientes que lo soliciten, así como también de la organización de la plantilla laboral.



Imagen 23

Dentro de esta gasolinera, anteriormente se encontraba una tienda de conveniencia seven-eleven, pero hace algún tiempo la cerraron. Actualmente al interior del inmueble se encuentra un pequeño puesto que tiene a la venta dulces, refrescos, papas etc. (imagen 24).



Imagen 24

Al interior del área administrativa se encuentra el espacio donde los trabajadores consumen sus alimentos que cuenta con una mesa y un microondas que está destinado para que los trabajadores ingieren sus alimentos (ver imagen 25).



Imagen 25

A un lado de ese espacio están los baños los cuales cuentan con todos los servicios, encontrándose en óptimas condiciones de higiene.

Esto permite según palabras de los propios trabajadores realizar los hábitos de higiene de manera fácil y adecuada; como lavarse las manos antes y después de comer.

En la parte baja del área administrativa se encuentra la bóveda el cual es un pequeño espacio donde al final de la jornada laboral, los despachadores realizan las cuentas de su venta total de combustible, y hacen un conteo general del efectivo. (Ver imagen 26).



Imagen 26

3.3 DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS SUS PRÁCTICAS Y SUS VÍNCULOS

Los trabajadores a los que está dirigido este PDE son hombres y mujeres de entre 35 y 50 años de edad. La mayoría consume productos procesados o comida callejera que contiene un alto nivel de azúcar, harina y grasa.

Esto ha traído como consecuencia varios problemas de salud como el sobrepeso. Así mismo, derivado de sus malos hábitos alimenticios, también se encuentran casos de gastritis y el caso de una trabajadora con problemas de riñón (cálculos renales).

Durante las charlas, (ver imagen 27) pude percatarme que gran parte del personal tiene una noción de lo que significa llevar una alimentación saludable. Aun así, aluden, la falta de tiempo y las actividades cotidianas del trabajo, disminuyen las opciones de crear o aprender buenos hábitos que mejoren su manera de alimentarse.



Imagen 27

Las actividades laborales de este grupo, son siempre de pie, y exigen estar la mayor parte del tiempo en el lugar de despacho. En teoría la ingesta de los alimentos no es permitida dentro del área de trabajo, sin embargo, en la práctica el desayuno casi siempre lo suelen tomar dentro de ésta.

Por lo regular sus alimentos matutinos constan de tamales y atole que son ofrecidos por algunos vendedores que pasan a cargar combustible (ver imagen 28).



Imagen 28

Algunos trabajadores, sobre todo mujeres también suelen consumir fruta por la mañana, no obstante, suelen después de un rato, consumir una torta de embutido o unas galletas, (ver imagen 29) ya que según sus palabras “la fruta es muy ligera, no te llena tanto y necesitas algo más sólido”.



Imagen 29

En el almuerzo, cada trabajador cuenta con un tiempo específico de 30 min, deben realizarlo en el área designada y de forma individual, es decir no comen grupalmente, ya que siempre debe de haber despachadores en las islas (área de despacho).

Por lo general su almuerzo consta de tacos, quesadillas o tortas que compran a una señora que pasa a ofrecerles. Durante mi observación pude percatarme que en este horario empiezan a ingerir refresco o agua de sabor (ver imagen 30).



Imagen 30

Algunos también suelen traer sus propios alimentos, (ver imagen 31) por lo regular, se compone de huevo o del guisado cocinado el día anterior, acompañado por un café. En este proceso pude percibir que en gran parte de estos guisos no incluyen verduras. La explicación de la mayoría, fue que en definitiva no les gusta su sabor. Algunas trabajadoras me comentaron que a ellas sí les gustaban los vegetales, pero a su familia no, y debido a que también son amas de casa, tendrían que invertir más tiempo en la elaboración.



Imagen 31

En el turno vespertino, el horario de comida es a partir de las 5 pm, pero regularmente no hacen uso de él. Durante las conversaciones que tuve con ellos me dijeron que la razón era la falta de apetito a esa hora, pues la mayoría de las veces comen mucho, antes de llegar al trabajo, y por lo tanto para el tiempo de lunch no suele darles hambre. No obstante, en varias ocasiones pude percatarme, que los trabajadores de este turno consumen más bollería, papas, refrescos y alimentos fritos (ver imagen 32) de otra de las razones por las cuales no hacen uso del tiempo



Imagen 32

Otra observación que me parece importante añadir y que es frecuente en algunos trabajadores es el hecho de que usen su tiempo de comida para fumar un cigarro, (ver imagen 33) que según sus palabras ayuda a relajarse, pero que quizás también, en muchos casos, inhibe el apetito.



Imagen 33

La mayoría de los trabajadores consumen bebidas endulzantes, no obstante, durante mi estancia, observé que había una trabajadora que diariamente consumía de 1 a 1.5 lt de agua natural. (Ver imagen 34). Al preguntarle el porqué, me comentó que anteriormente consumía mucho refresco, pero hace algún tiempo había tenido fuertes dolores de espalda. Después de una cita clínica, supo que era necesario consumir agua, pues el doctor le comentó que su dolor provenía de los riñones y que era conveniente que ingiriera aparte de algunos medicamentos, agua de fruta fresca sin azúcar, pero sobre todo agua natural.

La hidratación por supuesto es un tema primordial cuando de alimentación se trata, pero en “Gasoil” es doblemente importante ya que los trabajadores están siempre expuestos a las inclemencias del clima (lluvia, frío y calor).



Imagen 34

En el transcurso de mi indagación, también tuve la oportunidad de platicar con los gerentes de la empresa. La mayoría de las ocasiones demostraron interés, sin embargo, ellos no dimensionan la problemática como algo grave. De hecho, noté que su alimentación no es diferente a la de los despachadores.

Uno de los gerentes me comentó, según su experiencia, en la mayoría de los trabajadores es así, pues él ha tenido la oportunidad de estar a cargo de varios equipos laborales. Hizo mención que el consumo de los alimentos ya elaborados siempre va a ser más alta debido a la presión que el mismo trabajo tiene.



Imagen 35

IV DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En un proceso de investigación, un problema es un hecho, fenómeno o situación que incita a la reflexión o al estudio; algo que se desea conocer y que aún no se sabe, es decir un punto a resolver dentro de nuestra indagación acerca de la realidad. (Monje, 2011, p. 59)

De esta manera, el objetivo de este capítulo será comprender de forma más detallada la problemática alimentaria que se vive en el entorno laboral estudiado. El capítulo está constituido por cuatro apartados; en el primero se hace alusión a la definición del planteamiento del problema. El siguiente apartado describe la problemática que atañe al contexto que se investiga (empresa “Operadora Gasoil”). El tercer apartado explica “EL FODA”, una técnica que es utilizada para describir con detalle las características específicas acerca de la situación planteada. El último apartado contiene la pregunta que permitirá dar paso a una propuesta educativa, que contenga estrategias que puedan dar solución a la problemática expuesta.

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo Monje (2014) el planteamiento del problema dentro de un trabajo de investigación, está compuesto por la identificación de una problemática en un grupo en estudio. Dentro de su indagación el investigador reflexiona y se plantea la posibilidad de ayudar a su resolución.

Para estudiar el fenómeno o hecho que se plantea resolver, el investigador debe plantearse una pregunta que necesita respuesta ya que eso le permitirá conocer:

Importancia del problema: Permite conocer la situación que se va a estudiar mostrando sus principales rasgos y dimensiona el estado actual o aspecto que se va a estudiar.

Aspectos del problema: Muestra la situación y objeto de estudio y elaborar preguntas de reflexión sobre el problema.

Bajo estas perspectivas se describe el planteamiento del problema de mi PDE

4.2 DESCRIPCIÓN DEL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA QUE SE DA EN EMPRESA “OPERADORA GASOIL”.

En nuestro país la obesidad y el sobrepeso están presentes en gran parte de la población trabajadora.

Dentro del ámbito laboral, la falta de interés en el tema alimentario por parte de los empresarios, el excesivo tiempo de traslado del hogar al lugar de trabajo, el fácil acceso y la imparable promoción de productos chatarra en medios de comunicación, son sólo algunos de los factores que determinan la elección de hábitos alimentarios nocivos, que incrementan el riesgo de desarrollar dichos padecimientos.

En “Operadora gasoil” se pueden detectar varios problemas de esta índole; pues existe entre los trabajadores un elevado consumo de productos procesados y comida callejera que aportan un bajo o nulo valor nutricional.

Por otro lado, cuando los empleados llevan alimentos preparados desde sus hogares, muy pocos incluyen vegetales y legumbres.

La hidratación en la jornada laboral tampoco suele ser la correcta pues impera el consumo de bebidas azucaradas en lugar de agua simple.

Si a eso sumamos la costumbre que tienen algunos empleados de fumar después de comer o al final de la jornada, el problema de salud se puede acentuar, con padecimientos como fatiga, estrés, y bajo rendimiento laboral; debido al efecto de baja absorción de nutrientes que sugiere provocar el uso del cigarro.

Concretamente, entre los miembros de este grupo observado, existen casos de sobrepeso, gastritis, malestares estomacales y problemas renales.

El estudio de la alimentación laboral radica en la salud de los trabajadores y el impacto que ésta tiene en su salud y en la calidad de vida en el trabajo. ¿Cómo comen los trabajadores durante la jornada laboral? Esta interrogante se ha dejado a un lado y resulta extraño, ya que los alimentos constituyen el combustible que impulsa la producción (Wanjek, C., 2005).

Se debería prestar mayor atención en la alimentación de los trabajadores pues ellos constituyen la base para que una empresa funcione.

Por lo anterior queda claro que es imperativo promover estrategias de intervención que ayuden a cambiar la alimentación de los trabajadores y con ello mejorar su salud, “es incomprensible qué viviendo en un país tan rico y variado, existen en México muchas enfermedades que pueden prevenirse teniendo una alimentación saludable”. (Salas 2012, p 36.)

4.3 DEFINICIÓN DE ANÁLISIS FODA

Para darle solución a un problema es importante dedicar un tiempo a la planeación, porque a partir de ello se pueden desarrollar estrategias que ayuden al mejoramiento del mismo.

El FODA es una técnica de análisis y resolución de problemas que nos permite vislumbrar los aspectos positivos y negativos de una situación en estudio. De acuerdo a García&Cano, (2011) el proceso para su elaboración se divide en dos fases: Planeación y Evaluación.

Fase de Planeación: En esta fase se plantea cuáles son las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que existen dentro de un determinado contexto. Las fortalezas y las debilidades en su conjunto diagnostican la situación interna del contexto. (Ponce, 2006).

Fortalezas: son aquellos atributos que logran vislumbrar los puntos y capacidades positivas de los individuos de un grupo u organización

Debilidades: arroja los aspectos negativos y los riesgos que se pueden presentar en la solución del problema.

Las oportunidades y amenazas, dice Manzano (2015) hacen una evaluación de la problemática externa.

Oportunidades: permiten aprovechar las circunstancias externas que son favorables para alcanzar o superar los objetivos.

Amenazas: representan los obstáculos que se encuentran fuera de nuestro control y pueden poner en riesgo el desarrollo de los objetivos deseados.

Fase de evaluación: En esta etapa se le da continuidad al proceso, es por ello que en este punto se determina la visión, misión, objetivos, estrategias, metas. (García &Cano, 2011).

Misión: establece el marco que justifica la intervención educativa.

Visión: es lo que desea lograr la descripción de un escenario futuro.

Estrategias: es el conjunto de acciones que se realizan para dar una posible solución a la problemática planteada.

Metas: Son las acciones logradas que se planean realizar, pero deben ser acordes con la realidad del contexto en el que nos situamos.

Mi proyecto de desarrollo educativo (PDE) está elaborado bajo esta técnica de análisis de problemas (FODA). Por ello, a continuación, se presenta: primero una introducción acerca de la problemática, segundo un recuadro dónde se describen con mayor detalle las fortalezas, amenazas y debilidades, tercero la pregunta detonadora que hace referencia a la estrategia de solución.

ANÁLISIS FODA

Situación interna del contexto en estudio (gasolinera)	
Análisis de aspectos positivos	Análisis de aspectos negativos
<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -La mayoría de los trabajadores son conscientes de que sus hábitos no son saludables. -La movilidad que requiere el desempeño de sus labores inhibe el sedentarismo que podría afectar en su salud. -Casi todos tienen gusto por las frutas. -Algunos empleados sí suelen llevar alimentos elaborados en casa. -En algunos casos sobre todo de trabajadoras, sí existe un interés por cocinar cosas más saludables. -Los gerentes no son indiferentes a la situación. -Los trabajadores con problemas de salud derivados de la alimentación, puede servir de ejemplo para alentar a los demás sobre las consecuencias de no alimentarse sanamente. 	<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tienen fácil acceso a productos que contienen un bajo aporte nutritivo. -Existe malestar de cansancio en los pies, inhibe la actividad física en casa, cuyo aporte sería más específico y beneficioso. -Gusto por la bollería (papas, paletas, refrescos, gelatinas) Los alimentos que traen, también incluyen pocas verduras. -No consideran cambiar sus hábitos alimenticios como una prioridad, solo en los casos que se ha tenido alguna complicación de salud. -Tienen la creencia de que la alimentación saludable no es muy rica, y requiere mucho tiempo de elaboración.

<p>-Existe un espacio y tiempo específico que les permite tomar sus alimentos en un lugar limpio.</p>	<p>-El área administrativa, no vislumbra del todo la importancia de alimentación en el desempeño laboral.</p> <p>-El tiempo de 30 minutos destinado para el almuerzo, en muchas ocasiones es insuficiente para masticar y por lo tanto digerir adecuadamente los alimentos.</p>
---	---

Situación externa del contexto en estudio (gasolinera)

Análisis de aspectos positivos	Análisis de aspectos negativos
--------------------------------	--------------------------------

<p>OPORTUNIDADES</p> <p>-Debido a que gran parte del tiempo las personas pasan en el trabajo, el ámbito laboral puede ser el lugar propicio para la educación alimentaria.</p> <p>La extensa variedad de frutas que existe en México puede sustituir el gusto por los dulces procesados.</p> <p>-El maíz es un cereal muy nutritivo y del se encuentran una extensa variedad de especies y de formas de elaborarlo.</p> <p>-Existen en nuestro país una diversidad de especies de maíz, frijol y quelites,</p>	<p>AMENAZAS</p> <p>-Debido a que la gasolinera está sobre una carretera, el acceso a mercados suele ser complicado.</p> <p>-En la mayoría de los casos, las actividades laborales, son hechas para subsistir, y no con el fin de potencializar las habilidades de las personas, en el que estaría incluido el cuidado de la salud.</p> <p>-La sobre estimulación de los medios y las redes sociales en el consumo de bebidas y alimentos azucarados está aumentando drásticamente.</p>
---	---

<p>alimentos con un bastante aporte nutritivo, y a un precio económico.</p>	<p>-Debido a que la gasolinera está sobre una carretera, el acceso a mercados suele ser complicado.</p> <p>-Por lo regular en las zonas urbanas, el maíz solo se consume en forma de tortillas. Comúnmente, se desconocen los distintos modos en los que se puede ingerir.</p> <p>-Actualmente el picante se consigue en presentaciones demasiada sal. Consumirlo de manera procesada ha desencadenado graves daños a la salud.</p>
---	---

4.4 PREGUNTA PARA EL PDE

Como lo hemos visto en el transcurso de este trabajo académico; el proceso de investigación está constituido por la formulación e identificación de un problema.

Después de analizar y delimitar la situación es necesario hacerlo a partir de una pregunta que tenga como objetivo proponer una posible solución.

De acuerdo a Sutton (2015) la pregunta de investigación en los estudios cualitativos; contiene aspectos que se basan en la teoría, metodología y la experiencia que el investigador obtiene durante su indagación.

Con base en lo anterior se presenta la pregunta problematizadora que se formuló a partir de la actividad empírica, la observación y los referentes teóricos que se fueron construyendo y aprendido en el curso de mi indagación.

¿Cuál es la estrategia de intervención educativa enfocada hacia el conocimiento de nuestra cultura alimentaria que permitirá cambiar los hábitos alimenticios y con ello mejorar la salud de los trabajadores de Operadora Gasoil?

En las siguientes páginas se presenta el diseño de la estrategia para la intervención educativa.



CAPÍTULO V. LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

SESIÓN 1

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: ¿Qué significa tener una alimentación saludable?		Tiempo de duración: 50 minutos.	
Objetivo: Mostrar herramientas sencillas que ayuden a mejorar nuestra alimentación.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
INICIO -Conocer qué elementos componen una alimentación saludable.	¿Cuál es la diferencia entre alimentarse y nutrirse? Proyección de los videos Video 1 de YouTube: Diferencia entre alimentación y nutrición. Video 2 de YouTube: ¿Que son los nutrientes y de dónde los obtenemos? Video 3 de YouTube: Y aquí en corto como llevar una alimentación saludable.	12 min	Proyector laptop
DESARROLLO Reflexionar acerca de cómo afecta la alimentación en el rendimiento laboral.	Pregunta reflexiva ¿Cuáles son los beneficios de alimentarse bien para un trabajador? Proyección de video Video 4 de YouTube: ¿Como la alimentación afecta su trabajo? Compartir reflexiones	10 min	Proyector Laptop

<p>ACTIVIDAD DE CIERRE.</p> <p>En esta actividad se replantea la manera en la que se está alimentando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pasar una hoja en blanco. -Pedir que anoten qué elementos saludables están presentes en el desayuno, almuerzo y comida, que consumen en su vida cotidiana. -Anotar en la parte de atrás cuáles son los elementos que no son saludables. -Hacer una comparación, invitando a la reflexión. 	28 min	Hoja Lápiz
<p>EFFECTOS ESPERADOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Mostrar nuestra cultura alimentaria como solución al problema de obesidad. -Fomentar el consumo de productos nacionales. -Demostrar el gran sabor y los beneficios de las recetas tradicionales mexicanas. 		
<p>REFERENCIAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.youtube.com/watch?v=bEWYN1EzoeE 2. https://www.youtube.com/watch?v=UhCuXdNy2o 3. https://www.youtube.com/watch?v=aHGRtwz0xAE 4. https://www.youtube.com/watch?v=fNy4PAMdtjQ 		

Tomado y modificado de Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas, *Tendencias pedagógicas*, N.º 16, pp: 220-236. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

SESIÓN 2

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: Plato del buen comer		Tiempo de duración: 50 minutos.	
Objetivo: Aprender a combinar los alimentos por medio de la gráfica del plato del buen comer.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
INICIO -Conocer que elementos componen el plato del buen comer. -Identificar las combinaciones adecuadas de los alimentos.	Presentación de la gráfica del buen comer. Preguntar a todos los miembros del grupo. ¿Conoces el plato del buen comer? Invitar a la participación.	10 min	Pizarrón Gráfica impresa Plumón
DESARROLLO Explicar por medio de videos la información requerida.	Mostrar en un proyector los siguientes videos. Video 1 de YouTube: Plato del buen comer. Video 2 de YouTube: Haz tu semáforo del buen comer. Video 3 de YouTube: Cómo crear un plato saludable.	10 min	Proyector Laptop
CIERRE. Reflexionar acerca de los videos Realizar actividad práctica.	-Se repartirán hojas blancas. -Los miembros del grupo escribirán un desayuno y comida diseñado a partir del plato del buen comer. -Cada uno compartirá en voz alta su menú.	25 min	Hojas blancas Plumas Pizarrón Plumón
EFFECTOS ESPERADOS	-Lograr que los asistentes conozcan el plato del buen comer como herramienta sencilla que les permita hacer combinaciones de alimentos saludables. -Incentivar a que sus comidas sean más variadas y equilibradas.		

REFERENCIAS	1. https://www.youtube.com/watch?v=MXIHWUYLsPo 2. https://www.youtube.com/watch?v=KnBhURWPUm 33. https://www.youtube.com/watch?v=KnBhURWPUm	
--------------------	---	--

SESIÓN 3

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: ¿Qué comían nuestros antepasados?		Tiempo de duración: 50 minutos.	
Objetivo: Revalorizar nuestra cultura alimentaria como solución a los problemas de salud como sobrepeso y obesidad.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>La temática de esta sesión permitirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conocer la alimentación del pasado. -Conocer las diferencias que existe entre la alimentación actual. 	<p>¿La alimentación de nuestros abuelos era igual a la nuestra?</p> <p>-A continuación, se muestran videos para ejemplificar las modificaciones de nuestra cultura alimentaria.</p> <p>Video 1 de YouTube: Alimentación prehispánica.</p> <p>Video 2 de YouTube: Transición alimentaria de México.</p> <p>Video 3 de YouTube: Alimentación en México 1min</p>	12 min	Proyector laptop
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Construir nuevos aprendizajes. -Conocer nuevos Alimentos. 	<p>En el desarrollo de esta sesión se escribirán en el pizarrón algunas recetas que todavía se siguen consumiendo y que eran realizadas por nuestros antepasados.</p> <p>Se invita al grupo a platicar sobre algún buen momento que hayan tenido con alguna de las recetas.</p>	10 min	Proyector Laptop Hojas blancas Pluma
<p>ACTIVIDAD DE CIERRE.</p> <p>Se recuperan saberes previos a través de recetas ancestrales.</p>	<p>Proyección del video</p> <p>Video 4 de YouTube: Quelites: El alimento de la semana.</p> <p>Actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se copia el link del video o se transcriben algunas recetas mencionadas en el mismo para que las puedan hacer en casa. Se llevan a cabo algunas recetas que se mencionan en el video: <ul style="list-style-type: none"> -Guacamole con pápalo -Ensalada de nopales con rabanitos. 	28 min	Nopales Rabanitos Aguacate Limón Pápalo Sal Cilantro cebolla

EFFECTOS ESPERADOS	<p>-Mostrar nuestra cultura alimentaria como solución al problema de obesidad.</p> <p>-Fomentar el consumo de productos nacionales.</p> <p>-Demostrar el gran sabor y los beneficios de las recetas tradicionales mexicanas.</p>	
REFERENCIAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.youtube.com/watch?v=KsKBOWg51n 2. https://www.youtube.com/watch?v=I5qBFWGbQ 3. https://www.youtube.com/watch?v=Wbp13N4Zr- 4. https://www.youtube.com/watch?v=qxjXF1Gamz8 	

SESIÓN 4

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: La importancia de la hidratación.		Tiempo de duración: 45 minutos.	
Objetivo: Conocer la importancia de mantenernos hidratados durante el día.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
INICIO -Invitar a la reflexión. -Conocer el tipo de líquidos que consume cada miembro. -Intercambiar opiniones.	Preguntas reflexivas ¿Y tú, que te tomas? ¿Qué cantidad de agua natural consumo al día? ¿Prefieres agua natural o refresco? Lluvia de opiniones.	10 min	Pizarrón plumón
DESSARROLLO -Dar a conocer la importancia de las bebidas naturales. -Conocer los efectos nocivos del consumo de refresco.	Proyección de videos Video 1 de YouTube: La importancia de mantenernos hidratados. Video 2 de YouTube: El refresco en México Video 3 de YouTube: Deshidratación provoca cansancio y fatiga.	12 min	
ACTIVIDAD DE CIERRE. Adquirir nuevos conocimientos para realizar bebidas saludables.	Realizar agua de chía después de mirar el siguiente video 4 de YouTube: Agua de limón con semillas de chía es la receta de la abuelita.	23 min	Proyector Laptop Chía Limón Miel de abeja Jarra Agua natural hielo

EFFECTOS ESPERADOS	<p>-Mirar con atención el tema de la hidratación para prevenir fatiga, cansancio o incluso estrés.</p> <p>-Aprender a sustituir refrescos por bebidas dulces pero saludables.</p>		

SESIÓN 5

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: ¿Existen postres ricos y saludables?		Tiempo de duración: 45 minutos.	
Objetivo: Fomentar el deporte o actividad física.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
INICIO - Conocer qué actividades realizan cada uno del grupo. -Promover el ejercicio como parte de una vida saludable.	Pregunta para todos ¿Conoces la chía y el amaranto? Participación grupal Proyección de video Video 1 de YouTube: La versatilidad del amaranto	5 min	Pizarrón plumón
DESARROLLO -Comprender la importancia de hacer ejercicio. -Conocer técnica de cepillado para prevenir problemas de circulación.	Proyección de videos Video 1 Chía para el desayuno Video 2 Como mejorar la salud de tu aparato digestivo Video 3 el un alimento nutritivo y prehispánico	15 min	Proyector Laptop
ACTIVIDAD DE CIERRE.	Realizar un desayuno con amaranto y otro con chía mostrando el modo preparación guiándose en el video 1	25 min	Amaranto Chía Agua Plátano Leche Azúcar de coco
EFFECTOS ESPERADOS	-Incentivar el consumo de alimentos como la chía y el amaranto como alternativas al consumo de productos chatarra.		

	-Conocer la técnica del cepillado, con una gran aportación para la gente que realiza sus labores de pie.	
REFERENCIAS	<ol style="list-style-type: none"> 1 https://www.youtube.com/watch?v=EQ7bSmV- 2. https://www.youtube.com/watch?v=SHRzuTEFz7Y 3. https://www.youtube.com/watch?v=nQXnwy8hy2 4. https://www.youtube.com/watch?v=BDtpi1gnD6k 	

SESIÓN 6

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: Ejercicio y alimentación: hermanos inseparables		Tiempo de duración: 45 minutos.	
Objetivo: Fomentar el deporte o actividad física.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
INICIO - Conocer qué actividades realizan cada uno del grupo. -Promover el ejercicio como parte de una vida saludable.	Pregunta para todos ¿Te da flojera hacer ejercicio? Participación grupal Proyección de video Video 1 de YouTube: No necesitas mucho, solo un poco.	5 min	Pizarrón plumón
DESARROLLO -Comprender la importancia de hacer ejercicio. -Conocer técnica de cepillado para prevenir problemas de circulación.	Proyección de videos Video 1 La terapia del cepillo promete incontables beneficios a la salud. Video 2 Como mejorar la salud de tu aparato digestivo Video 3 ¿Qué sucede dentro de tu cuerpo cuando haces ejercicio?	15 min	Proyector laptop
ACTIVIDAD DE CIERRE.	Mostrar la técnica de cepillado, demostrando su sencillez y el tiempo tan corto que se emplea en realizarla. -Realizar en conjunto con el grupo una serie de ejercicios de coordinación con una duración de 15 min.	25 min	-Cepillo de fibras naturales. -Ropa y zapatos deportivos.

EFFECTOS ESPERADOS	<p>-Incentivar el ejercicio demostrando que no es necesario emplear mucho tiempo para hacerlo.</p> <p>-Conocer la técnica del cepillado, con una gran aportación para la gente que realiza sus labores de pie.</p>	
REFERENCIAS	<ol style="list-style-type: none"> 1 https://www.youtube.com/watch?v=EQ7bSmV- 2. https://www.youtube.com/watch?v=SHRzuTEFz7Y 3. https://www.youtube.com/watch?v=nQXnwy8hy2 4. https://www.youtube.com/watch?v=BDtpi1gnD6k 	

SESIÓN 7

Lugar donde se realiza: Empresa “Gasolinera Operadora gasoil”			
Dirigido a: Trabajadores de “Operadora gasoil”		Edades: 35 y 45 años de edad	
		Sexo: Hombres y mujeres	
Nombre de la sesión: Ir al mercadito.		Tiempo de duración: 45 minutos.	
Objetivo: Fomentar la asistencia a mercados y tianguis locales.			
ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
INICIO Recuperar antiguas costumbres.	<p>Pregunta para todos</p> <p>¿Por qué asistir al mercado y tianguis?</p> <p>Proyección de videos</p> <p>Video 1 Los días lunes el tianguis invade las calles de Ixtlahuaca 8.26 min</p> <p>Video 2 El mercado Revolución. La joya gastronómica de Zacatlán de las manzanas. 8.11 min</p>	5 min	Proyector laptop
DESARROLLO Momento de indagación.	<ul style="list-style-type: none"> -Dar opiniones acerca de las ferias o tianguis más famosos a los que han asistido. -Anotar en una hoja los alimentos saludables que pueden adquirir. - Compartir en voz alta con el grupo. 	25 min	Proyector Laptop Hojas blancas Pluma
ACTIVIDAD DE CIERRE. Incluir actividades que pueden realizar en su vida cotidiana como la asistencia a mercados y tianguis, para conocer la diversidad de alimentos que hay en nuestro país.	<ul style="list-style-type: none"> -Hacer una indagación acerca de los tianguis y locales que están cerca del trabajo y cerca de las comunidades donde viven los trabajadores. -Dar una lista de las principales ferias culinarias que se realizan en la Cdmx y Estado de México. 	15 min	-Cepillo de fibras naturales. -Ropa y zapatos deportivos.
EFFECTOS ESPERADOS	- Promover el consumo de alimentos frescos.		

	-Reivindicar antiguas costumbres. -Fomentar la asistencia a mercados y tianguis.	
REFERENCIAS	1. https://www.youtube.com/watch?v=yARUPoiXVo 2. https://www.youtube.com/watch?v=n1VaMZZkKU	

Modelo para las sesiones 1-7 adquiridas y modificadas de Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas, *Tendencias pedagógicas*, N.º 16, pp: 220-236. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

CONCLUSIÓN

A pesar de las investigaciones y los distintos documentos que confirman que la alimentación determina en gran medida nuestra salud y calidad de vida; la forma en que nos alimentamos es un tema al que se le pone poco interés.

Durante el transcurso de mi carrera universitaria no dimensionaba el gran aporte que tiene en nuestra vida diaria; no fue que, cursando la línea de investigación en educación alimentaria en mi último año de licenciatura, que, de forma más consciente, supe de sus múltiples aportaciones.

Siendo trabajadora y estudiante al mismo tiempo, siempre experimente la dificultad que existe entre elegir un alimento que te gusta pero que te hace mal.

Y es que en la edad adulta la mayoría sabemos que alimentos no hacen bien y cuáles no, y también de alguna manera sabemos que debemos beber agua simple y hacer ejercicio para mantener una buena salud.

Quizás entonces, la pregunta más lógica sería ¿Por qué la mayoría de las veces no lo llevamos a cabo?

Durante mi indagación para realizar este PDE encontré algunas respuestas que me ayudaron a comprender mejor esta interrogante, sin olvidar que quizás la mayoría de los que nos integramos al ámbito laboral lo sabemos por experiencia propia.

Independientemente de la profesión u ocupación a la que nos dediquemos; sabemos que comer en el trabajo, no es lo mismo que comer en casa y también

sabemos que consumir comida chatarra es mucho más accesible que encontrar una frutería.

Sin embargo, apostar por cambiar nuestra alimentación es el camino más viable para disminuir la problemática a la que se enfrenta nuestro país como lo es la obesidad.

Por ello las intervenciones educativas en materia alimentaria pueden ser de gran ayuda para todos los ámbitos sociales.

En este caso en específico, en el ámbito laboral hacer propuestas de educación alimentaria sería una buena alternativa ya que por lo menos la mitad o la tercera parte del día la pasamos en el lugar de trabajo.

De esta manera el diseño de este Proyecto de Desarrollo Educativo lo hago con la intención de contribuir a llevar una alimentación saludable, pero sobre todo de lograr una mejor conciencia acerca de cómo nos alimentamos y de la forma directa que esto repercute en nuestra vida diaria incluyendo el trabajo.

Saber que existen herramientas y estrategias que pueden contribuir a su salud y calidad de vida puede marcar una diferencia; pues como lo menciona Beltrán (2012) la alimentación depende del conocimiento del sujeto sobre las posibilidades que ésta le ofrece para su desarrollo bio-psico-social, en tanto adquieran sentido vital y práctico en su vida cotidiana, desde esta posibilidad puede comenzar a gestarse una conciencia que permita al sujeto el razonamiento de su posición frente a lo que consume, la manera cómo elige y decide qué comer, pero sobre todo la forma cómo esta elección afecta su vida. Se trata de reconocer el proceso de aprendizaje del sujeto que aprende de manera individual, pero no aislada. Para ello es necesario

situar los procesos de apropiación de los sujetos respecto a la alimentación, cuya significación está dada en las distintas relaciones y prácticas que se desarrollan al interior de distintas instancias que conforman a una comunidad.

En cuanto a educación se refiere todavía nos falta mucho por aprender, pero creo que cada aportación por pequeña que sea se acercará a la meta deseada que es el hecho de poder restablecer la salud innata con la que la mayoría contamos y que con el tiempo se ha deteriorado.

REFERENCIAS

- Abarca, G. (2003). El valor de la alimentación. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 24(83), 3-4. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0253-29482003000200001&lng=en&tlng=es.
- Diniz, C. (2014). Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa en el proceso salud-enfermedad. *Index Enferm*, 23(1), 75-79. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000100016
- Barreiro, T. (2005). *Las personas en el grupo: Sus necesidades*. Argentina: *Novedades Educativas En: Trabajos en Grupo*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/444256818/las-personas-en-el-grupo>
- Bejarano, J., & Suárez, L. (2015). Algunos peligros químicos y nutricionales del consumo de los alimentos de venta en espacios públicos. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47(3), 349-360. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072015000300011&lng=en&tlng=es
- Belay, A. (2002). La aplicación potencial de la espirulina (*Arthrospira*) como suplemento nutricional y terapéutico en la gestión de la salud. *Revista de la Asociación Americana de Nutracéuticos*, 5, 27-48.

<http://www.macoc.fr/resources/The+Journal+of+the+American+Nutraceutical+Association+vol+5+spring+2002+Spiruline.pdf>

Boragnio, A. (2019). Comer en la oficina: prácticas del comer y emociones de mujeres trabajadoras en el ámbito de la Administración Pública Nacional Argentina [Tesina doctoral]. In *Universidad Alicante*. Alicante, España.

De la Cruz, E. (2006). Programa de educación alimentaria en la formación docente del estudiante UPEL-IPM José Manuel Siso Martínez. *SAPIENS*, 7(1), 29-42. Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41070103.pdf>

Díaz-Méndez. (2005). El modelo alimentario español: entre su cumplimiento y su trasgresión. In *En ¿Cómo comemos? Cambios en los comportamientos alimentarios de los españoles* (pp. 73-104). Madrid. Fundamentos. https://www.miteco.gob.es/ministerio/pags/Biblioteca/Revistas/pdf_DYC%2FDYC_2008_97_28_37.pdf

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Presentación de resultados. (n.d.). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Retrieved March 9, 2022, from Recuperado de: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Presentación de resultados. (n.d.). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Espeitx, E., & Gracia, M. (2012). La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 19, 137-152. Recuperado de <https://revistas.um.es/areas/article/view/14482>

Galv3ez, A. (2011). La Cocina Tradicional Mexicana, una respuesta al sobrepeso y obesidad. *Bolet3n UNAM-DGCS-610 Ciudad Universitaria*. Recuperado de: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2011_610.html#:~:text=%E2%80%9CLos%20ingredientes%20t%C3%ADpicos%20de%20nuestra,una%20buena%20cantidad%20de%20vitaminas.

Garc3a, J., Rappo, S., & Temple, L. (2016). Innovaciones Socioambientales en el sistema agroalimentario de M3xico: los mercados locales alternativos (tianguis). *Agroalimentaria*, 22(43), 10. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199251019007>

Garc3a T., & Cano M. (n.d.). El Foda: Una T3cnica para el An3lisis De Problemas en el Contexto de la Planeaci3n en las Organizaciones. <https://www.uv.mx/iiesca/files/2012/12/herramienta2009-2.pdf>

G3mez, Y., & Vel3zquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en M3xico. *Revista digital universitaria*, 20(1), 1-8. Recuperado de:

<https://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/>

Google. (2022). *Imágenes*. Google Imágenes. Recuperado de:

https://www.google.com.mx/search?q=frijol&hl=es&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=657&ei=VscfYu_LH7DKkPIP7ZGOYA&iflsig=AHkkrS4AAAAAYh_VZhF0JwrNW75LnJQ

Guillen, J., Calvillo, A., Mosqueda, J., Rodríguez, A., & Jaramillo, F. (2020). Espirulina un suplemento alimenticio como posible alternativa en el control de peso. Un estudio con ratas Wistarr. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 11(1), 49-56. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-92942020000100006&lng=es&tlng=es.

INEGI. (2015). *Inicio Temas Empleo y ocupación*. Inegi. Retrieved March 9, 2021, from <https://www.inegi.org.mx/temas/empleo/>

Leyva, T., Doris, A., & Pérez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 6(4), 867-881. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=es&tlng=es

López, A., & Wachter, C. (2012). Una mirada a las tecnologías prehispánicas a la luz del siglo XXI. In *Educación Alimentaria* (En: L.E. Salas (comp) ed., pp. 97-120). Trillas.

Manual de la MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana. (2019). Manual de la MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/653733/MANUAL_NOM051_v16.pdf

Manzano C. (2015). *Cómo fortalecer el análisis FODA en la resolución de un problema*. [tesis de maestría]. Universidad Autónoma de México. México.

Martín, R. (2013, December 3). *Contextos de aprendizaje: formales, no formales e informales*. Contextos de Aprendizaje: formales, no formales e informales Lic. Rocío Belén Martín Consejo Nacional de Investigaciones Cien. Retrieved March 9, 2022, from http://www.ehu.eus/ikastorratza/12_alea/contextos.pdf

Martínez, I., & Villezca, P. (2005). La alimentación en México. Un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares y de las hojas de balance alimenticio de la FAO. *Ciencia uanl*, 8(1), 196-208. Recuperado de: http://eprints.uanl.mx/1659/1/art_de_la_fao.pdf

Martínez, L. (2016). Seguridad alimentaria, autosuficiencia y disponibilidad del amaranto en México. *Problemas del desarrollo*, 47(186), 107-132. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-70362016000300107&lng=es&tlng=es.

Monje C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. *Guía didáctica*, 217. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Norma Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. (n.d.). *seeco11_C*. DOF. http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/8150/seeco11_C/seeco11_C.html

Nunes dos Santos, C. (2007). SOMOS LO QUE COMEMOS. identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16(2), 234-242. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180713889006>

OIT. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas Santiago*. Organización Internacional del Trabajo. Recuperado de: https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf

Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2009). Recuperado de : <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Obesidad y sobrepeso datos y cifras Documentos básicos. 48ª edición*. Ginebra: Autor. Recuperado de <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Recuperado de:
<https://salud.gob.ar/dels/entradas/organizacion-mundial-de-la-salud-oms>
- Peñaloza, V., Denegri, M., & Gerhard, F. (2015). ¿Vamos a la feria? Un estudio sobre las motivaciones para frecuentar las ferias libres. *Pensamiento & Gestión*, 38, 16-32. Disponible en: <https://doi.org/10.14482/pege.37.7020>
- Pereira, L. (2008). Teoría social y concepción del trabajo: una mirada a los teóricos del siglo XIX. *Gaceta Laboral*, 14(1), 81-101. Recuperado de:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S131585972008000100004&lng=es&tlng=es.
- Ponce, E. (2013). Superalimento para un mundo en crisis: Spirulina a bajo costo. *Idesia (Arica)*, 31(1), 135-139. Recuperado de:
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-34292013000100016>
- Ponce C. (2006). *La matriz FODA: una alternativa para realizar diagnósticos y determinar estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales" en Contribuciones a la Economía*. <http://www.eumed.net/ce/>
- Popkin, B. (2020). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030*. Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago de Chile. FAO.
<https://www.fao.org/documents/card/es/c/ca7349es/>
- Ramos, J., & Arias, D. (2016). Situación actual de la salud en el trabajo en México. *Rev. Latinam Salud Trab* 2001, 1(1), 28-30. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/trabajo/lm-2001/lm011j.pdf>

Salas, L. (2012). *Educación alimentaria* (2a ed.). Trillas.

Secretaría de Salud. (2021, April 15). *La Dieta de la Milpa* | Secretaría de Salud | Gobierno | *gob.mx*. Gobierno de México. Retrieved February 23, 2022, from <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-270840>

Secretaria de Salud. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. (2010). *Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. México: Secretaría de Salud; 2010. Recuperado de:

http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/ANSA_acuerdo_original.pdf

Smitter, Y. (2006). Hacia perspectiva sistemática de la educación no formal. *Laurus*, 12(22), 241-256. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76102213.pdf>

Strauss, C. (1968). *Lo crudo y lo cocido. Mitologías I*. Fondo de cultura económica.

México. Recuperado de:

https://www.academia.edu/35856797/Kupdf_com_levi_strauss_claude_mitologicas_i_lo_crudo_y_lo_cocidopdf

Sutton, A (2015) La pregunta de investigación en los estudios cualitativos *Investigación en Educación Médica*, vol. 5, núm. 17, 2016, pp. 49-54 Universidad

Nacional Autónoma de México, México Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349743621008.pdf>

Taylor y Bogdan (2010) Introducción a los métodos cualitativos de investigación
Paidós Barcelona.

Ulloa, J., Ulloa, P., & Ramírez, J. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia
nutricional y como fuente de fitoquímico. *Revista Fuente*, 3(8), 5-9.
[http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-
cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf](http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf)

Wanjek, C. (2005). *"La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la
desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas*. Organización
Internacional del Trabajo. Ginebra. Recuperado:
[https://www.ilo.org/global/about-the-
ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm)

Xingu, & et al. (2017). Chía (*Salvia hispanica* L.) situación actual y tendencias
futuras. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 8(7), 1619-1631.
Recuperado de:
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-
09342017000701619&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342017000701619&lng=es&tlng=es)

Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva.*,
13(2a), 295-306. <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2017.v13n2/295-306/es>