



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

***“ESTACIÓN DE RADIO YUCU - ITA AL RESCATE DE NUESTRAS RAÍCES
ALIMENTICIAS”***

LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES

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

PRESENTA: VANIA VIRGINIA HERNÁNDEZ GIL

ASESOR: MTRO. ELÍAS MORA VELÁZQUEZ

CIUDAD DE MÉXICO, ABRIL 2024

Ciudad de México a 15 de febrero de 2024.

Ex LEIP (041/2023)

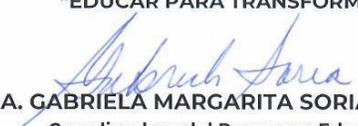
DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

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: **VANIA VIRGINIA HERNÁNDEZ GIL**, con número de MATRÍCULA **180924059**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **ESTACIÓN DE RADIO YUCU-ITA AL RESCATE DE NUESTRAS RAÍCES ALIMENTICIAS**, 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)	NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS
Secretaria (o)	ELIAS MORA VELÁZQUEZ
Vocal	MARTHA MATILDE VERA OLIVERA
Suplente	OLGA DENISSE FERNÁNDEZ TOSTADO

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



DRA. GABRIELA MARGARITA SORIA LÓPEZ
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.

INDICE

Introducción.....	3
Antecedentes.....	5
Marco Teórico.....	9
<i>Teorías Constructivistas</i>	10
<i>Teoría Cognitiva de Jean Piaget</i>	11
<i>Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel</i>	12
<i>Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky</i>	12
<i>La Radio y la alimentación</i>	12
<i>La cocina Tradicional</i>	13
Marco Metodológico	15
<i>Enfoque Cualitativo y Cuantitativo</i>	16
<i>Enfoque Cualitativo</i>	17
<i>Etnografía</i>	18
<i>Técnicas de la investigación</i>	19
<i>Matriz FODA</i>	22
Justificación	23
Contexto de la Investigación.....	24
Diagnóstico de las necesidades	27
<i>Contexto Social</i>	27
<i>Contexto Poblacional.....</i>	32
<i>Contexto Externo</i>	42
Sujetos de estudio del PDE.....	43
Identificación del problema.....	46
Propuesta de intervención educativa.....	52
<i>Datos Generales</i>	52
<i>Descripción</i>	52

<i>Pregunta problematizadora</i>	52
<i>Justificación</i>	53
<i>Vinculación</i>	54
<i>Objetivos con relación a la comunidad</i>	54
<i>Cronograma de Actividades</i>	56
<i>Formato de Planeación de las sesiones</i>	59
<i>Sesiones de Radio y Círculos de Amistad “ESTACIÓN YUCU – ITA”</i>	60
Análisis de resultados después de aplicar el PDE	72
<i>Instrumentos de Evaluación</i>	72
<i>Productos de Evaluación</i>	73
<i>Alcance de los objetivos</i>	76
<i>Resultados Obtenidos</i>	78
Programa de Evaluación en el PDE	80
Conclusiones	82
Índice de Tablas	85
Índice de Imágenes	85
Referencias Bibliográficas	87
Anexos	90

INTRODUCCIÓN

En un mundo en constante evolución, donde la tecnología y la globalización han redefinido nuestras relaciones con la comida y la información, surge la necesidad imperiosa de explorar cómo las sabidurías y prácticas culinarias arraigadas en el pasado pueden influir de manera positiva en nuestra salud y bienestar en la era moderna. Este vínculo entre la tradición y la contemporaneidad nos insta a reflexionar sobre el potencial de revitalizar y promover las enseñanzas ancestrales a través de los medios de comunicación para cultivar una vida saludable y plena.

La alimentación ancestral, forjada en las tradiciones culturales y transmitidas de generación en generación, encierra un conocimiento profundo sobre la selección y preparación de alimentos. A lo largo de los siglos, estas prácticas se han desarrollado en armonía con los recursos naturales disponibles en cada región, reflejando una comprensión innata de la interacción entre la dieta y la salud. Sin embargo, en la contemporaneidad, hemos observado un distanciamiento de estas enseñanzas en favor de opciones más convenientes pero menos nutritivas, lo que ha generado preocupaciones sobre la epidemia de enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, la nutrición ha evolucionado como un campo científico en constante búsqueda de comprender la relación entre los alimentos y la salud. A medida que la investigación nutricional avanza, redescubrimos y validamos muchos de los principios fundamentales de la alimentación ancestral. Conceptos como la riqueza de nutrientes en alimentos no procesados, la importancia de la diversidad en la dieta y la incorporación de ingredientes naturales y locales se alinean con las prácticas culinarias tradicionales.

En este contexto, los medios de comunicación desempeñan un papel esencial. La tecnología moderna, desde la radio hasta Internet y las redes sociales, nos conecta con información de todo el mundo en un instante. Esta inmediatez ha facilitado la difusión de nuevas tendencias dietéticas, pero también ofrece una oportunidad para revitalizar y transmitir los conocimientos culinarios ancestrales. A través de mi PDE y utilizando programa de radio, blogs y videos, los medios de

comunicación ayudan a educar y empoderar a las personas con información sobre cómo incorporar alimentos tradicionales y hábitos saludables en su vida diaria.

Al mirar hacia el pasado, obtenemos una perspectiva enriquecedora sobre cómo nuestros antepasados se relacionaban con la comida y cómo sus elecciones alimenticias contribuían a su bienestar. Integrar estos conocimientos en la actualidad no implica un retorno completo al pasado, sino más bien un equilibrio entre la tradición y la innovación. De esta manera, podemos adoptar un enfoque holístico hacia la alimentación y la salud, aprovechando los beneficios de la tecnología para preservar y promover la sabiduría ancestral en beneficio de nuestra calidad de vida y la de las generaciones futuras.

El proyecto propuesto consiste en una intervención educativa a través de una estación de radio en la comunidad de San Juan Yucuita, cuyo objetivo es rescatarlos alimentos del pasado, subrayando la importancia de una alimentación consciente y el redescubrimiento de los alimentos ancestrales.

Título del Proyecto de Intervención Educativa

Estación de radio Yucu - Ita al rescate de nuestras raíces alimenticias, en la comunidad de San Juan Yucuita.

Propuesta pedagógica para despertar el interés y rescatar la cocina tradicional en la comunidad de San Juan Yucuita, Nochixtlan. Oaxaca desde un contexto no formal.

I. ANTECEDENTES

La cocina tradicional oaxaqueña es una manifestación culinaria rica y diversa originaria del estado de Oaxaca en México. Esta cocina tiene profundas raíces en la historia y la cultura de la región, y su relación con la alimentación va más allá de simplemente nutrir el cuerpo, ya que también desempeña un papel importante en la identidad y el patrimonio cultural de la comunidad oaxaqueña.

Antecedentes históricos: La cocina tradicional oaxaqueña se ha desarrollado a lo largo de siglos, fusionando influencias indígenas, españolas y africanas. Antes de la llegada de los españoles, la región de Oaxaca estaba habitada por diversas culturas indígenas, como los zapotecas, mixtecas y otros grupos. Estas culturas tienen sistemas agrícolas avanzados y una conexión profunda con la tierra, lo que influyó en la variedad de ingredientes que se utilizan en la cocina tradicional.

Influencias culinarias: La cocina tradicional oaxaqueña se caracteriza por la combinación de ingredientes autóctonos, como el maíz, el frijol, el chile, el tomate, el aguacate, el cacao y diversas hierbas y especias. Los sabores intensos y los colores vivos son una marca distintiva de esta cocina. Además, la región de Oaxaca es famosa por su producción de mezcal, un destilado de agave, que también tiene un lugar importante en las tradiciones culinarias y culturales.

Platillos emblemáticos: Dentro de la cocina oaxaqueña, hay una serie de platillos emblemáticos que reflejan la riqueza de su herencia cultural. Algunos ejemplos incluyen:

1. **Mole:** Oaxaca es famosa por sus moles, salsas complejas y ricas elaboradas con una mezcla de ingredientes, incluyendo chiles, chocolate, especias, semillas y más. El mole negro y el mole rojo son dos de los más conocidos.
2. **Tlayudas:** Una especie de tortilla grande y crujiente que se rellena con ingredientes como frijoles, carne, queso y aguacate. Es una especie de versión oaxaqueña de una pizza.
3. **Chapulines:** Los chapulines, o saltamontes, son un aperitivo popular en Oaxaca. Se tuestan y sazonan con sal, ajo y chile para crear un bocadillo crujiente y sabroso.

4. Tamal oaxaqueño: Los tamales en Oaxaca a menudo se envuelven en hojas de plátano y pueden contener diversos rellenos, como carne, chiles, hierbas y otros ingredientes.

La relación de la cocina tradicional oaxaqueña con la alimentación va más allá de nutrir el cuerpo; también es un medio vital para preservar tradiciones, compartir experiencias y celebrar la vida y la cultura de la región. La preparación de estos platillos a menudo se convierte en una actividad comunitaria, donde las familias y las comunidades se unen para honrar sus raíces culinarias y fortalecer su identidad cultural.

En este contexto, la radio emerge como una poderosa herramienta para difundir y preservar la riqueza de la cocina tradicional oaxaqueña. A través de programas dedicados a la cocina y la alimentación, la radio puede compartir recetas, consejos culinarios, historias detrás de los platos y técnicas de preparación tradicionales, promoviendo así una apreciación más profunda de esta herencia culinaria.

Además, la radio puede conectarse con la comunidad, transmitiendo conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable y la utilización de ingredientes locales, así como narrativas culturales que enriquecen nuestra comprensión de la conexión entre la comida y la identidad cultural.

Aquí presento algunos puntos sobre cómo la radio se relaciona con estos aspectos:

1. Programas de cocina y alimentación: Muchas estaciones de radio han producido programas específicos relacionados con la cocina y la alimentación. Estos programas pueden incluir recetas, consejos culinarios, debates sobre hábitos alimenticios, entrevistas con chefs locales, productores de alimentos y expertos en nutrición. A través de estos programas, la radio puede difundir conocimientos sobre la cocina tradicional, promover prácticas saludables y fomentar la apreciación de los ingredientes locales.
2. Preservación de tradiciones culinarias: La radio puede ser una plataforma valiosa para la exhibición y promoción de las tradiciones culinarias locales. Los programas que se centran en la cocina tradicional pueden ayudar a mantener viva la cultura culinaria de una región, transmitiendo recetas ancestrales, historias detrás de los platos y técnicas de preparación tradicionales. Esto es

especialmente importante en un mundo en constante cambio, donde las prácticas culinarias pueden estar en riesgo de desaparecer.

3. **Conexión con la comunidad:** La radio es una forma de comunicación accesible para muchas comunidades, incluidas aquellas que pueden tener un acceso limitado a la tecnología o la educación. A través de programas de radio, las comunidades pueden aprender sobre la importancia de la alimentación saludable y la cocina tradicional en su vida diaria. Los programas pueden abordar temas como la seguridad alimentaria, la utilización de ingredientes locales y la promoción de dietas equilibradas.
4. **Narrativas culturales:** La radio puede contar historias y narrativas relacionadas con la comida y la cocina tradicional. Estas historias pueden explorar cómo los alimentos están conectados con la historia, la identidad y la cultura de una comunidad. Las narrativas pueden abordar la importancia de ciertos ingredientes en las festividades, las celebraciones y los rituales, lo que enriquece la comprensión de la conexión entre la comida y la cultura.
5. **Promoción del turismo gastronómico:** La radio puede desempeñar un papel en la promoción del turismo gastronómico al destacar la riqueza culinaria de una región. A través de programas especiales, entrevistas con chefs y descripciones de platos emblemáticos, la radio puede atraer a turistas interesados en experimentar la cocina tradicional y auténtica de una comunidad.

En resumen, la radio se erige como un vehículo indispensable para salvar y compartir la riqueza cultural y culinaria de Oaxaca, contribuyendo así a mantener viva la llama de esta vibrante herencia para las generaciones venideras.



Imagen 1. San Juan Yucuita desde los cielos. Creación Propia



Imagen 2. Palacio Municipal de San Juan Yucuita Creación Propia

II. MARCO TEÓRICO

La educación es un proceso que conlleva una transformación constante de los ámbitos socio-educativos, cuyo resultado es generar las condiciones para el desarrollo de sujetos analíticos, críticos, responsables y comprometidos a nivel individual y colectivo.

La línea de formación “Educación Alimentaria y Ciencias Naturales, fue la clave para desarrollar esta PDE, surge de la necesidad de compartir con la comunidad de San Juan Yucuita la riqueza gastronómica que dejaron nuestros antepasados, los alimentos que se producen en nuestra región y la importancia de rescatar nuestra cocina tradicional.

Por ésta razón en este trabajo en primer lugar, trataremos información relativa a los aspectos o factores que inciden en la Alimentación a través de la radio.

La siguiente imagen, muestra la organización de la información contenida en este capítulo:



Imagen 3. Información PDE. Creación Propia

Teorías Constructivistas

Hoy en día el alegato pedagógico está capitalizada por la orientación constructivista de la educación, considerada como uno de los enfoques educativos de más amplio reconocimiento a nivel internacional.

La importancia de dicho enfoque se debe a que ha sistematizado el aprendizaje bajo premisas muy dinámicas, donde el aprendiente lejos de recibir y acumular pasivamente conocimientos como lo plantean las corrientes clásicas del aprendizaje, aquí el ser humano trata de realizar una construcción propia de conocimiento, que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos diversos factores.

Según Flores (2005) afirma que el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee y con lo que ya construyó en su relación con el medio que le rodea. Desde el constructivismo, se puede pensar en dicho proceso como una interacción dialéctica entre los conocimientos del docente y los del estudiante, que entran en discusión, oposición y diálogo, para llevar a una síntesis productiva y significativa: el aprendizaje.

La construcción social del conocimiento ha sido abordada por diferentes autores que han propuesto distintas estrategias mediadoras del aprendizaje, entre las que destacan hoy día como tendencias más importantes el Aprendizaje Cooperativo, las Comunidades de Aprendizaje, el Aprendizaje significativo, la Enseñanza Situada, la Teoría Sociocultural y la Teoría Piagetiana.

Sin embargo, hay que recordar que éste y la forma en que se realice, aun cuando sean constructivistas, están determinadas por un contexto específico que influye en ambos participantes: docente y estudiantes, debido a sus condiciones biológicas, psicológicas, sociales, económicas, culturales, incluso políticas e históricas. Existen muchas y variadas formas de definir el aprendizaje, se va a tomar las siguientes como referencia, Pulgar (2005) señala que el "Desarrollo armónico e integral de las

capacidades intelectuales, psicomotoras, aptitudinales, actitudinales, etc., del ser humano”.

El proceso, el aprendizaje no es un hecho, se trata de una serie de pasos concatenados que conducen a la integración y organización de ciertos contenidos, que van configurando una identidad profesional. Esta asimilación, integración y organización llevan, necesariamente, a un cambio, es decir, debe existir una diferencia entre la situación inicial y la final.

El proyecto de la estación de radio al rescate de las raíces alimentarias se puede vincular estrechamente con las teorías constructivistas del aprendizaje, especialmente las propuestas de Piaget, Ausubel y Vygotsky. Estas teorías ofrecen una base sólida para comprender cómo las personas adquieren conocimientos y cómo se puede diseñar la programación de la radio de manera efectiva para promover el aprendizaje significativo sobre la cocina tradicional y los alimentos ancestrales.

Teoría Cognitiva de Jean Piaget

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

Por ello retomo a Piaget, pues el aprendizaje es un proceso activo en el que los individuos construyen su propio conocimiento a través de la interacción con su entorno. En el contexto del proyecto de la estación de radio, esto significa que los programas deben diseñarse de manera que fomenten la participación activa de los oyentes. Por ejemplo, en cada sesión incluiré segmentos interactivos donde los oyentes comparten sus propias experiencias culinarias, recetas familiares o historias relacionadas con los alimentos tradicionales de nuestra comunidad.

Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel

El aprendizaje significativo de Ausubel afirma que el sujeto relaciona las ideas nuevas que recibe con aquellas que ya tenía previamente, de cuya combinación surge una significación única y personal.

Esta teoría enfatiza la importancia de la organización del conocimiento y la integración de nueva información con los conocimientos previos del individuo. En el contexto de mi PDE, implica que las sesiones deben estructurarse de manera que relacionen los nuevos conceptos sobre la cocina tradicional con los conocimientos y experiencias previas de mis oyentes. Por ejemplo, presentare datos históricos sobre la cocina oaxaqueña junto con anécdotas personales de cómo esos platillos han sido parte de la vida cotidiana de la comunidad.

Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky

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

Por ello destaco el papel crucial de la interacción social y el aprendizaje colaborativo en el proceso de adquisición de conocimientos en mi PDE esto sugiere que los programas pueden aprovechar la participación de nuestras expertas locales (cocineras tradicionales) y miembros de la comunidad para enriquecer la experiencia de aprendizaje de los ciudadanos que nos alcancen a escuchar.

La Radio y la alimentación

Los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en la difusión de información y contenidos de actualidad, y entre ellos, la radio ha surgido como un medio de desarrollo rápido, altamente accesible y arraigado en la vida cotidiana de las comunidades. En el contexto del proyecto de la estación de radio al rescate de las raíces alimentarias, se reconoce la radio (Megáfono del Municipio) como una herramienta poderosa para la promoción de la cultura culinaria tradicional y la alimentación saludable.

Las estación de radio comunitaria, como parte integral de este proyecto, tienen como objetivo favorecer el desarrollo de la comunidad y promover sus intereses. Según López (2005), estas radios son asociativas e interactivas, buscando diversas formas de llegar a su audiencia a través de una variedad de contenidos y enfoques. Moreno (2016) destaca que la calidad de la información transmitida en temas de salud y alimentación depende de varios factores, incluyendo el compromiso del liderazgo, la profundidad del enfoque comunicativo y los recursos profesionales disponibles.

La comunicación a través de la radio tiene como objetivos informar, sensibilizar y cambiar actitudes, lo que la convierte en una herramienta poderosa para la promoción de la salud y la alimentación. Anderson (2000) sugiere que la radio, al basarse en el marketing social, la psicología de la conducta y la pedagogía, puede influir en la conducta a gran escala y facilitar la interacción con la audiencia.

Ignacio López Vigil enfatiza la importancia de que las radios comunitarias promuevan la participación ciudadana, defiendan los intereses de la comunidad y respeten la diversidad cultural. Esto se alinea con la visión de Mario Kaplún, quien aboga por una comunicación liberada que empodere a la población y convertir a los ciudadanos en comunicadores activos, especialmente aquellos que no tienen acceso a los grandes medios de comunicación.

En conclusión, la radio comunitaria, dentro del proyecto de rescate de las raíces alimentarias, se presenta como una plataforma vital para la promoción de la cultura culinaria tradicional y la alimentación saludable, facilitando la participación ciudadana, la difusión de información veraz y el empoderamiento de la comunidad en su conjunto.

La cocina Tradicional

La cocina tradicional mexicana representa un rico tejido cultural que abarca actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos ancestrales y costumbres comunitarias arraigadas. En el contexto del proyecto de la estación de radio al rescate de las raíces alimentarias, se reconoce la importancia de esta cocina como

un pilar fundamental de la identidad nacional y regional, así como un recurso vital para promover la preservación de la cultura culinaria tradicional.

Desde la siembra hasta la degustación, la participación colectiva en la cadena alimentaria tradicional mexicana es fundamental. Elementos esenciales como el maíz, los frijoles y el chile, junto con prácticas agrícolas únicas como la milpa y la chinampa, así como técnicas culinarias como la nixtamalización, reflejan la diversidad y la profundidad de esta tradición culinaria.

La cocina tradicional no solo se trata de ingredientes y técnicas, sino que también está impregnada de significados simbólicos y sociales. Las agrupaciones de cocineras y practicantes de estas tradiciones no solo contribuyen a la mejora de los cultivos y la cocina, sino que también fortalecen los lazos sociales y promueven el sentimiento de identidad a nivel local, regional y nacional.

A pesar de su reconocimiento como Patrimonio Cultural de la Humanidad, la cocina tradicional mexicana enfrenta desafíos significativos, como los embates de la globalización, los cambios ambientales y los hábitos alimenticios modernos. Como señala Benítez (2015), es crucial preservar esta herencia cultural ancestral que se transmite de generación en generación y que está arraigada en la vida comunitaria de México.

Cada región de México tiene su propio mosaico gastronómico, influenciado por factores geográficos, climáticos y culturales únicos. La comida tradicional, como señala Torres (2001), no solo se refiere a los productos y preparaciones locales, sino que también juega un papel crucial en la construcción de la identidad regional y en la preservación de las recetas a lo largo del tiempo.

En resumen, la cocina tradicional mexicana no solo es un conjunto de recetas y sabores, sino que también es un símbolo de identidad y una fuente de conexión con las raíces culturales. La radio, a través de su capacidad para llegar a audiencias diversas y promover la interacción comunitaria, puede desempeñar un papel vital en la preservación y promoción de esta rica tradición culinaria para las generaciones futuras.

III. MARCO METODOLOGICO

El proyecto educativo “**Estación de radio Yucu - Ita al rescate de nuestras raíces alimenticias**”, se fundamenta en la necesidad de preservar y promover la riqueza cultural de la comida tradicional, específicamente en el caso de la cocina tradicional oaxaqueña en la comunidad de San Juan Yucuita. En este contexto, la justificación del texto sobre metodología se relaciona estrechamente con el enfoque y los objetivos de dicho proyecto.

La metodología es crucial en este proyecto porque proporcionará las herramientas necesarias para investigar y abordar de manera sistemática la problemática identificada: el rescate de la comida tradicional oaxaqueña en las cooperativas escolares. Al utilizar una metodología adecuada, se podrán recopilar, ordenar y analizar los datos de manera efectiva, lo que permitirá comprender mejor la situación actual y diseñar estrategias de intervención adecuadas.

La selección de la metodología debe considerar diversos factores, como la viabilidad, la disponibilidad de recursos, la ética, el tiempo y el presupuesto disponible. En el contexto de un proyecto educativo como este, es fundamental elegir un enfoque metodológico que permita una investigación profunda y significativa, al tiempo que se adapte a las limitaciones y necesidades específicas del proyecto.

Por lo tanto, la metodología seleccionada para este proyecto educativo no solo ayudará a abordar la problemática identificada, sino que también permitirá involucrar de manera efectiva a los sujetos participantes, como las comunidades locales y las cooperativas escolares, en el proceso de rescate y promoción de la cocina tradicional oaxaqueña. Además, al ser parte integral del contexto social y espacial de los sujetos, la metodología contribuirá a establecer una conexión significativa y colaborativa entre los investigadores y la comunidad, lo que aumentará la probabilidad de éxito del proyecto.

Enfoque Cualitativo y Cuantitativo

Los enfoques cualitativo y cuantitativo en metodología de investigación ofrecen perspectivas distintas pero complementarias para abordar una problemática como la que plantea el proyecto educativo de la estación de radio al rescate de la cocina tradicional.

El enfoque cualitativo se centra en comprender la realidad desde la perspectiva de los participantes, explorando sus experiencias, percepciones y significados subjetivos. En el contexto del rescate de la cocina tradicional oaxaqueña, un enfoque cualitativo podría ser invaluable para capturar las historias, tradiciones y conocimientos transmitidos de generación en generación. Mediante entrevistas, grupos focales y análisis de contenido, pues pretendo obtener una comprensión profunda de cómo se percibe, se practica y se valora la cocina tradicional en las comunidades locales y en las cooperativas escolares.

Por otro lado, el enfoque cuantitativo se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos para identificar patrones, relaciones y tendencias estadísticas. En el contexto del mi proyecto educativo, un enfoque cuantitativo me sera útil para medir el impacto del programa de radio en la promoción de la cocina tradicional oaxaqueña, a través de encuestas estructuradas o análisis de datos demográficos. Esto permitiría evaluar de manera objetiva el alcance y la eficacia de las intervenciones realizadas.

Ambos enfoques tienen sus ventajas y desventajas, y la elección depende de los objetivos específicos del proyecto, así como de la naturaleza de la problemática abordada. En el caso del rescate de la cocina tradicional, una combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos me proporcionara una visión más completa y holística de la situación, permitiendo una comprensión profunda de las experiencias individuales y al mismo tiempo, evaluando de manera cuantitativa el impacto general del programa de radio en la comunidad escolar y en la sociedad en general.

Enfoque Cualitativo

Los métodos cualitativos son importantes en la investigación científica social ya que puede darnos información acerca de las características de los grupos sociales, las relaciones con su entorno y los sistemas de reproducción, en tanto que para realizar un censo de la misma población entonces los datos cuantitativos son los más precisos, ya que al final nos puede dar idea clara de las características cuantificables de cada uno de sujetos de estudio.

Fernández (2002) indica que la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, la relación y estructura dinámica, por otro lado la investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de las asociaciones o correlación entre variables, la generalización y los aspectos objetivos de los resultados a través de una muestra para ser inferencia en una población. Los métodos cualitativos para la recopilación de datos tienen una función muy importante en la evaluación de impacto, ya que proporcionan una valiosa información para comprender los procesos que existen tras los resultados.

Los métodos cualitativos son importantes en la investigación científica social ya que puede darnos información acerca de las características de los grupos sociales, las relaciones con su entorno y los sistemas de reproducción, en tanto que para realizar un censo de la misma población entonces los datos cuantitativos son los más precisos, ya que al final nos puede dar idea clara de las características cuantificables de cada uno de sujetos de estudio.

Investigación cuantitativa:

- Objetividad.
- Razonamiento deductivo.
- Analizar las preguntas de investigación.
- Hacer inferencias.
- Encuentra relaciones entre las variables.
- Hacer predicciones.
- Encuentra la causalidad.

- Prueba la teoría.
- Generalizar resultados.

Una vez analizado lo anterior decido que la Metodología que utilizare es la Cualitativa, esto derivado que mi investigación se desarrollara a partir del análisis de los elementos tangibles e intangibles que componen la cultura alimentaria de San Juan Yucuita en el estado de Oaxaca, explorando su cocina tradicional como elemento de identidad cultural y así poder compartir esta información con la comunidad a través de la estación de radio Yucu – Ita.

Nuestra cultura alimentaria refleja a través de la alimentación los vínculos creados entre el hombre y el medio que le rodea, también expone el conjunto de valores, creencias, técnicas, costumbres y tradiciones que caracterizan a un grupo social y es por medio de la cocina tradicional que se puede analizar con mayor profundidad la herencia culinaria que se mantiene viva hasta nuestros días, que debe preservarse en el presente y transmitirse en el futuro para su conocimiento.

A continuación, detallare algunos de los principales instrumentos usados en la investigación y su aplicabilidad:

Etnografía

La etnografía es una metodología de investigación cualitativa que se centra en comprender a fondo el comportamiento, las relaciones sociales, las creencias y los valores de un grupo social específico. Esta disciplina se basa en la inmersión en el campo de estudio, donde el investigador participa activamente en la vida cotidiana del grupo para obtener una comprensión más profunda y significativa de su cultura.

En el contexto de mi proyecto de intervención educativa sobre el rescate de la cocina tradicional a través de la estación de radio Yucu - Ita, la etnografía fue una herramienta invaluable. Se utilizó para realizar una investigación exhaustiva sobre las prácticas culinarias, las tradiciones alimentarias y los valores asociados con la

comida en la comunidad oaxaqueña. Al adoptar un enfoque etnográfico, me pude sumergirte en la vida cotidiana de la comunidad, participar en eventos culinarios, conversar con miembros de la comunidad y observar sus prácticas alimentarias.

La observación participante, mencionada anteriormente, fue especialmente relevante para mi proyecto. Al participar activamente en eventos culinarios, programas de cocina comunitaria y otras actividades relacionadas con la comida tradicional, pude obtener una comprensión profunda de cómo se practica, se valora y se transmite la cocina tradicional en la comunidad oaxaqueña. Esto me permitió desarrollar estrategias educativas y programas de radio que estén en sintonía con las necesidades, valores y prácticas de la comunidad, contribuyendo así al éxito y la efectividad de mi intervención educativa.

Técnicas de la investigación

Entrevista

La entrevista es un instrumento fundamental en las investigaciones, pues a través de ella se puede recoger información de muy diversos ámbitos relacionados con un problema que se investiga, la persona entrevistada, su familia, y el ambiente en que se halla inmersa.

La importancia de la entrevista como instrumento fundamental en las investigaciones, especialmente en el contexto de la etnografía, tuvo como objetivo comprender a fondo la cultura y las prácticas de mi comunidad. En mi proyecto de intervención educativa sobre el rescate de la cocina tradicional mediante la estación de radio comunitaria, la entrevista fue una herramienta invaluable para recopilar información sobre las prácticas culinarias tradicionales, las creencias y valores asociados con la comida en la comunidad oaxaqueña.

Siguiendo los aspectos señalados por Woods (1987) y Olabuénaga e Ispízu (1989), pude planificar y llevar a cabo entrevistas con miembros de la comunidad, cocineras tradicionales, líderes comunitarios y pobladores de mi comunidad. Al hacerlo, tome en cuenta los siguientes puntos:

1. **Selección adecuada del contenido y estructuración de las preguntas:** Diseñar preguntas abiertas que permitan a los entrevistados compartir sus experiencias, conocimientos y perspectivas sobre la cocina tradicional oaxaqueña.
2. **Crear un clima favorable:** Establecer un ambiente acogedor y de confianza para que los entrevistados se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y conocimientos.
3. **Orientación adecuada:** Asegurarse de que tanto el marco de la entrevista como el contenido sean claros y pertinentes para el tema en cuestión.
4. **Propiciar una comunicación adecuada:** Preparar las preguntas con anticipación y mantener una conversación fluida, con cierta flexibilidad para adaptarse a las respuestas y seguir líneas de información emergentes.
5. **Flexibilidad en el desarrollo de la conversación:** Permitir que la conversación fluya naturalmente, retrocediendo o retomando temas según sea necesario para obtener una comprensión completa de las prácticas culinarias tradicionales.
6. **Mantener la motivación y el interés:** Utilizar incentivos para fomentar la participación espontánea y garantizar que los entrevistados se sientan motivados a compartir sus conocimientos y experiencias.

Al aplicar estos principios en mis entrevistas, pude obtener una comprensión profunda y significativa de la cocina tradicional oaxaqueña en San Juan Yucuita, lo que me permitiría diseñar estrategias educativas y programas de radio que estuvieran en sintonía con las necesidades, valores y prácticas de la comunidad, contribuyendo así al éxito de mi proyecto de intervención.

Diario de Campo

El Diario de Campo es un recurso fundamental en el contexto de la investigación etnográfica y fue una herramienta valiosa en el proyecto de intervención educativa sobre el rescate de la cocina tradicional oaxaqueña a través de una estación de radio comunitaria.

En el contexto de mi proyecto, el Diario de Campo se utilizó para registrar sus observaciones, reflexiones y experiencias durante el proceso de investigación y desarrollo del programa. Aquí hay algunos ejemplos de cómo podría aplicarse:

1. **Registro de observaciones:** Utilice el Diario de Campo para registrar las observaciones realizadas durante las entrevistas con miembros de la comunidad oaxaqueña sobre sus prácticas culinarias tradicionales. Por ejemplo, podrían anotar detalles sobre los ingredientes utilizados, las técnicas de cocina, las historias detrás de ciertos platos, entre otros aspectos relevantes.
2. **Reflexiones y aprendizajes:** El Diario de Campo también me sirvió como un espacio para que los miembros del equipo reflexionen sobre sus propias experiencias y aprendizajes durante el proceso de investigación y desarrollo del programa de radio. Podrían registrar reflexiones sobre los desafíos enfrentados, las lecciones aprendidas y las ideas para mejorar el proyecto.
3. **Planificación y seguimiento:** El Diario de Campo fue útil para planificar y hacer un seguimiento de las actividades relacionadas con el proyecto, como la programación de entrevistas, la preparación de contenidos para los programas de radio y el seguimiento de los hitos del proyecto.
4. **Documentación de procesos:** Además, el Diario de Campo contribuyó para documentar los procesos y decisiones claves tomadas durante el desarrollo del proyecto, proporcionando un registro detallado que podría ser útil para futuras investigaciones o evaluaciones del proyecto.

Al utilizar el Diario de Campo de manera efectiva mejore la calidad y la coherencia de la investigación y el desarrollo del programa de radio, lo que eventualmente contribuiría al éxito de la intervención educativa sobre el rescate de la cocina tradicional. Oaxaqueña.

Matriz FODA

La matriz FODA es una herramienta de análisis que puede ser aplicada a cualquier situación, individuo, producto, empresa, etc., que esté actuando como objeto de estudio en un momento determinado del tiempo.

La aplicación de la matriz FODA en el proyecto de la estación de radio al rescate de las raíces alimentarias, fue crucial para identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas relacionadas con la implementación de esta iniciativa en tu comunidad. Aquí hay una relación directa con el proyecto:

1. **Fortalezas:** En el contexto del proyecto, las fortalezas podrían incluir recursos disponibles, capacidades y habilidades del equipo de la estación de radio, acceso a la tecnología, conocimiento de la cultura local y del tema de la comida tradicional oaxaqueña, así como el apoyo de la comunidad.
2. **Oportunidades:** Las oportunidades podrían estar relacionadas con el interés creciente en la preservación de la cultura culinaria, el potencial para promover el turismo gastronómico en la región, el acceso a fondos para proyectos culturales, la disponibilidad de colaboraciones con expertos culinarios y el crecimiento del interés. en la radio comunitaria.
3. **Debilidades:** Las debilidades pueden abarcar limitaciones de recursos financieros, falta de experiencia en la producción de programas de radio, limitaciones técnicas o de infraestructura, y posibles resistencias o desafíos dentro de la comunidad.
4. **Amenazas:** Las amenazas pueden incluir la competencia de otros medios de comunicación, cambios en los hábitos de consumo de medios, desafíos regulatorios o legales, y la posibilidad de falta de interés o apoyo dentro de la comunidad.

Al identificar estos aspectos a través del análisis FODA, pude tomar decisiones estratégicas informadas sobre cómo aprovechar las fortalezas y oportunidades, mientras se abordan las debilidades y amenazas para maximizar el impacto y la efectividad de la intervención educativa sobre la comida tradicional oaxaqueña a través de la estación de radio Yucu - Ita. Véase en *Anexo I*

IV. JUSTIFICACIÓN

En Yucuita buscamos rescatar nuestras raíces gastronómicas y culturales, porque es parte de nuestra identidad como ciudadanos. Se realizarán a través de diversas entrevistas a las personas mayores, jóvenes y niños, podremos detectar los temas de interés que podemos tratar en la estación de radio, para así poder atraer la atención de nuestros radioescuchas. Por este motivo considero que la propuesta no únicamente se puede aplicar en la escuela, sino que debemos hacer partícipes a la población en general, para poder tener un ambiente de respeto, equidad y unidad en nuestra comunidad como núcleo, porque si en ella no estamos bien, en el exterior seremos débiles.

Es importante reconocer, que somos un municipio multicultural y multilingüe. El papel del Municipio debe reconocer, hacer respetar y promover el uso del mixteco y la educación formal es vía para ello.

El reconocimiento de nuestras raíces, deben pasar por el fortalecimiento de las instituciones en la comunidad, de modo que no solo sean espacios de intercambios lingüísticos, sino comunidades sociales con los didácticos pertinentes.

Por lo anterior mencionado, considero que mi Propuesta de Estación de Radio, se adapta a las necesidades y sobre todo a la manera en que se desarrollan las actividades en mi comunidad y no pone en riesgo la salud e integridad de la población. Sin embargo el apoyo por parte del municipio de mi comunidad, jugaron un aspecto importante. Tal y como pueden observar en el Cuestionario de *Anexo II*

V. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

La estación de radio para el rescate de las raíces alimentarias surge como una estrategia dentro del ámbito de la educación no formal, una opción crucial para fomentar actitudes, capacidades y herramientas valiosas en diferentes etapas de la vida de los miembros de la comunidad. La combinación de la Cocina Tradicional y la Radio como medio de difusión se presenta como una oportunidad poderosa para promover una alimentación saludable y rescatar platillos ancestrales, especialmente en un contexto donde la pandemia ha afectado el regreso a las clases presenciales en la comunidad.

La educación no formal, en contraste con la educación formal, no busca una certificación específica ni está limitada por edad o estrato social. Este enfoque se puede implementar en diversos espacios, como en el hogar, en instalaciones deportivas, en talleres de estudio e incluso en la calle, dependiendo de la actividad.

La radio comunitaria se convierte en un vehículo ideal para difundir información sobre la cocina tradicional y promover prácticas alimentarias saludables, llegando a un amplio público de manera accesible y flexible.

Los principios de la educación no formal, tales como la ausencia de restricciones en cuanto a edad o estrato social, la flexibilidad en los métodos de enseñanza y la voluntariedad de participación, permiten adaptar las actividades de la estación de radio a las necesidades e intereses de la comunidad. Además, al complementar la educación formal, se fomenta un enfoque integral del aprendizaje, donde los conocimientos adquiridos a través de la radio se relacionan y refuerzan con los impartidos en el ámbito escolar.

En resumen, la estación de radio para el rescate de las raíces alimentarias se justifica como una herramienta efectiva dentro del marco de la educación no formal, permitiendo abordar de manera creativa y accesible la promoción de la cocina tradicional y una alimentación saludable en la comunidad.

Con base en lo anterior considero que mi PDE se aplicara en un contexto NO FORMAL, La educación no formal pues se engloba toda actividad educativa realizada fuera de la estructura del sistema formal nuestro objeto será impartir la estación de radio en forma general para todos los pobladores de mi comunidad,

teniendo como resultado un tipo de aprendizaje en adultos, jóvenes y niños. Si bien será un proceso no sistematizado, nos guiaremos con líneas de textos y actividades interesantes que llamen la atención de la población, para que las personas adquieran y acumulen conocimientos, capacidades y actitudes de las experiencias diarias y del contacto con su medio.

Los objetivos que espero cubrir con mi PDE son:

- Cubrir objetivos de hábitos saludables, Alimentación balanceada, Importancia de la Milpa como medio de producción alimentario, etc.
- Se trabajara en equipo con las Escuelas y el Municipio como complemento de la educación formal.
- Tendremos diferente organización, patrocinadores heterogéneos y diversos métodos de instrucción.
- En general son prácticas voluntarias de las personas que quieran participar con nuestra estación de radio.
- Están destinados a personas de cualquier edad, origen e intereses.

Principales beneficios de la educación no formal con la estación de radio Yucu – Ita:

- Favorecen el proceso de maduración personal.
- Potencian las habilidades para las relaciones personales y sociales.
- Mejoran la autoestima, el disfrute del ocio y del tiempo libre y el desarrollo de aptitudes como la creatividad, la expresión o la solidaridad.
- Facilitan el proceso de maduración e inserción social, educando en la participación social activa y en el desarrollo de los valores, así como el mejorar el estilo de vida y alimentación en los pobladores de Yucuita.
- Ayudan a adoptar una actitud crítica frente a las convenciones sociales y temas que estemos tratando en cada transmisión.
- Tienen una influencia positiva sobre el los Hábitos saludables, La importancia de rescatar nuestros alimentos y procesos tradicionales, etc.

Instrumentos de recolección de Información

Como hemos estudiado los instrumentos de recolección de datos son un recurso que sirve al investigador para recolectar la información necesaria para desarrollar un proyecto de investigación. Véase en Anexo III

Empleamos diferentes recursos que se emplea para obtener las ideas previas de los estudiantes, a continuación redactamos las características de algunos y destacamos las ventajas y desventajas:

Instrumentos	Características	Ventajas	Desventajas
Cuestionario	Este instrumento está destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado o consultado llena por sí mismo.	<ul style="list-style-type: none"> *Abarca mayor área geográfica y mayor número de personas *Menores gastos de personal *Menor tiempo para llegar a un mismo número de personas *Mayor libertad en las respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> *Puede haber problemas con la calidad y cantidad de los datos. *Pueden evadir las respuestas o no darle la importancia *Debe ser objeto de una cuidadosa evaluación.
Entrevistas	Es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto.	<ul style="list-style-type: none"> *Es eficaz para obtener datos significativos. *Los datos susceptibles de cuantificación y tratamiento estadístico *Información más precisa *Posibilidad de captar reacciones, gestos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> *Se invierte mucho tiempo
Diario de campo	<ul style="list-style-type: none"> *Registro visual de una situación real; consignando los acontecimientos según algún esquema previsto. *Debe ser planificada, para que reúna los requisitos de validez y confiabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> *Se puede obtener independientemente del deseo, capacidad y veracidad de las personas y nos permite estudiar la realidad observable mediante la interacción con el sujeto de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> *Se debe registrar todo lo observado, para que no existan alteraciones.

Tabla 1. Instrumentos de recolección de información. Creación Propia

Guía de Observación en PDE

Fecha: [Fecha del taller]

Ubicación: [Ubicación del taller]

Facilitador(es): [Nombre(s) del(os) facilitador(es)]

Objetivo del Taller: [Objetivo específico del taller, por ejemplo, "Introducir a los niños a la importancia de la alimentación tradicional en Oaxaca y promover la valoración de los alimentos locales."]

Actividad: [Descripción de la actividad que se está llevando a cabo en el taller, por ejemplo, "Preparación de Tlayudas con Ingredientes Locales"]

Aspectos a Observar:

1. **Participación y Compromiso:**
 - ¿Cuántos niños están presentes en el taller?
 - ¿Los niños participan activamente en la actividad?
 - ¿Los niños hacen preguntas o expresan interés en los ingredientes y la preparación de los alimentos?
2. **Conocimiento de Alimentos Locales:**
 - ¿Los niños demuestran conocimiento previo sobre los ingredientes locales utilizados en la actividad?
 - ¿Los niños identifican los alimentos tradicionales de la región?
3. **Interacción y Colaboración:**
 - ¿Los niños trabajan juntos en la preparación de los alimentos?
 - ¿Los niños comparten conocimientos y experiencias relacionadas con la alimentación tradicional?
4. **Valoración de la Alimentación Tradicional:**
 - ¿Los niños expresan su aprecio por los alimentos tradicionales y la cultura culinaria de Oaxaca?
 - ¿Los niños muestran interés en aprender más sobre los ingredientes y las prácticas culinarias locales?
5. **Creatividad y Experiencia Sensorial:**
 - ¿Los niños experimentan con los ingredientes de manera creativa?
 - ¿Los niños disfrutan de la experiencia de preparar y degustar los alimentos tradicionales?
6. **Preguntas y Comentarios:**
 - ¿Los niños hacen preguntas relacionadas con la alimentación tradicional y la cultura local?
 - ¿Los niños comparten comentarios positivos sobre la actividad y los alimentos preparados?

Resultados y Observaciones Finales: [Espacio para resumir los aspectos clave observados durante el taller, los logros alcanzados y las oportunidades de mejora.]

Conclusiones: [Espacio para reflexionar sobre cómo se lograron los objetivos del taller, la retroalimentación de los niños y posibles recomendaciones para futuros talleres.]

Imagen 4. Formato de Diario de campo Creación Propia

VI. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

Contexto Social

San Juan Yucuita tiene las siguientes características:

- La población total del municipio en 2010 fue de 684 personas, lo cual representó el 0% de la población en el estado.
- En el mismo año había en el municipio 205 hogares (0% del total de hogares en la entidad), de los cuales 60 estaban encabezados por jefas de familia (0% del total de la entidad).
- El tamaño promedio de los hogares en el municipio fue de 3.3 integrantes, mientras que en el estado el tamaño promedio fue de 4 integrantes.
- El grado promedio de escolaridad de la población de 15 años o más en el municipio era en 2010 de 7.1, frente al grado promedio de escolaridad de 6.9 en la entidad.
- En 2010, el municipio contaba con una escuela preescolar (0% del total estatal), dos primarias (0% del total) y una secundaria (0%). Además, el municipio no contaba con ningún bachillerato y ninguna escuela de formación para el trabajo.
- El municipio contaba con una unidad médica (0.1% del total de unidades médicas del estado).
- El personal médico era de una persona (0% del total de médicos en la entidad) y la razón de médicos por unidad médica era de 1, frente a la razón de 3.8 en todo el estado.



Imagen 5. Atardecer en el Cerro de las Flores. Creación Propia

Medición de la Pobreza

- En 2010, 366 individuos (57.5% del total de la población) se encontraban en pobreza, de los cuales 277 (43.6%) presentaban pobreza moderada y 89 (14%) estaban en pobreza extrema.
- En 2010, la condición de rezago educativo afectó a 22% de la población, lo que significa que 140 individuos presentaron esta carencia social.
- En el mismo año, el porcentaje de personas sin acceso a servicios de salud fue de 23%, equivalente a 146 personas.
- La carencia por acceso a la seguridad social afectó a 81.4% de la población, es decir 517 personas se encontraban bajo esta condición.
- El porcentaje de individuos que reportó habitar en viviendas con mala calidad de materiales y espacio insuficiente fue de 15.9% (101 personas).
- El porcentaje de personas que reportó habitar en viviendas sin disponibilidad de servicios básicos fue de 67.5%, lo que significa que las condiciones de vivienda no son las adecuadas para 430
- Personas.
- La incidencia de la carencia por acceso a la alimentación fue de 25.5%, es decir una población de 162 personas.

Organigrama

La comunidad de San Juan Yucuita se rige por usos y costumbres, este sistema es una forma de organización social y política que se basa en las prácticas tradicionales y culturales de una comunidad o grupo étnico específico. En este sistema, las decisiones y la administración de asuntos internos se rigen por normas y prácticas ancestrales que han sido transmitidas de generación en generación.

La comunidad tiene sus propias autoridades, líderes y sistemas de gobierno que se eligen de acuerdo con tradiciones arraigadas y procesos comunitarios establecidos. Estas autoridades tienen, consejos de ancianos, asambleas o cualquier otra estructura que refleje la voluntad colectiva y los valores culturales del grupo.

Algunas características comunes del sistema de usos y costumbres incluyen:

1. **Participación comunitaria:** Las decisiones importantes se toman de manera colectiva, con la participación activa de todos los miembros de la comunidad.
2. **Respeto por la tradición:** Se otorga gran importancia a las prácticas y normas culturales transmitidas de generación en generación, y se espera que todos los miembros de la comunidad las respeten y sigan.
3. **Justicia restaurativa:** La resolución de conflictos se basa en métodos tradicionales de justicia restaurativa, que pueden incluir la mediación, la reconciliación y la reparación del daño causado.
4. **Autonomía local:** Las comunidades que se rigen por usos y costumbres suelen tener un alto grado de autonomía en la toma de decisiones y la administración de sus propios asuntos internos.
5. **Arraigo en la identidad cultural:** El sistema de usos y costumbres está estrechamente ligado a la identidad cultural y étnica de la comunidad, y se considera una parte integral de su patrimonio cultural.

Se implementó el siguiente organigrama y fue de gran importancia por varias razones:

1. **Organización y estructura:** Un organigrama proporciona una representación visual de la estructura organizativa de la comunidad, lo que ayuda a definir claramente los roles, responsabilidades y relaciones entre los miembros.
2. **Transparencia y claridad:** Al establecer una estructura organizativa clara, se promueve la transparencia en la toma de decisiones y en la asignación de recursos dentro de la comunidad. Los miembros pueden entender mejor cómo funciona la comunidad y quién es responsable de qué aspecto.
3. **Facilita la comunicación:** Con un organigrama, se establecen canales claros de comunicación entre los diferentes miembros y sectores de la comunidad. Esto ayuda a evitar malentendidos y conflictos, ya que todos saben a quién dirigirse para tratar temas específicos.
4. **Eficiencia en la gestión:** Un organigrama bien diseñado puede contribuir a una gestión más eficiente de los recursos disponibles en la comunidad, ya que permite identificar áreas de mejora, optimizar procesos y asignar responsabilidades de manera más efectiva.
5. **Preservación de la cultura y tradiciones:** En una comunidad que se rige por usos y costumbres, un organigrama puede ser una herramienta útil para preservar y transmitir la cultura y tradiciones locales. Al definir claramente los roles y responsabilidades de los líderes y miembros de la comunidad, se pueden mantener y fortalecer las prácticas culturales y tradicionales a lo largo del tiempo.

En resumen, un organigrama en una comunidad que se rige por usos y costumbres en Oaxaca puede proporcionar estructura, transparencia, eficiencia y preservación cultural, contribuyendo al buen funcionamiento y desarrollo sostenible de la comunidad.

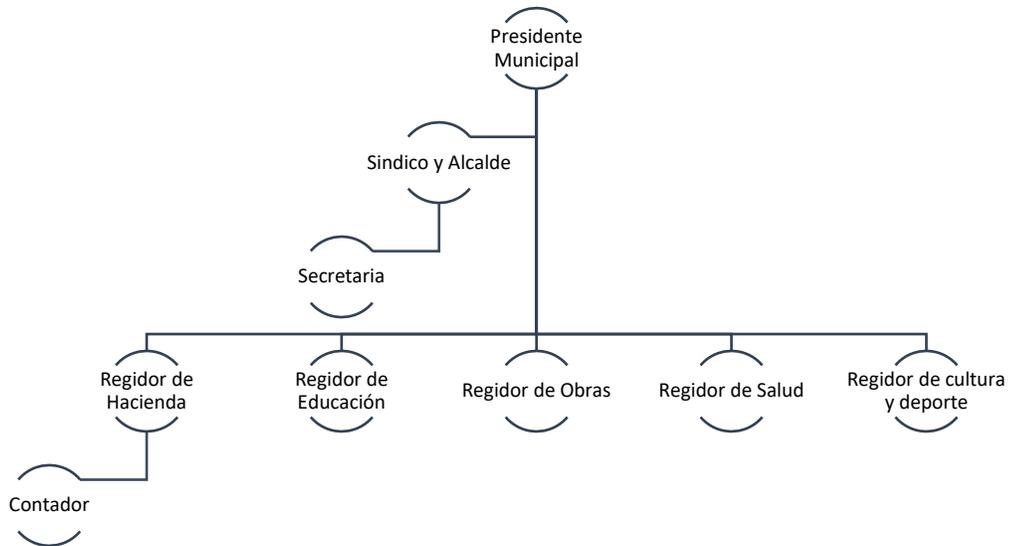


Imagen 6. Organigrama Comunal de Yucuita. Creación Propia

Contexto Poblacional

Antecedentes

La Mixteca es una de las ocho regiones en que se divide el estado de Oaxaca, se ubica al Noroeste del Estado, cubre una extensión Territorial de 16,333.10 km² aproximadamente, lo que significa el 17.2% de la Superficie Total del Estado. La región se integra por siete distritos, que a su vez agrupan a 155 municipios; el Distrito de Nochixtlán, cuenta con 32 Municipios. Por la Altitud que guarda sobre el nivel del mar, la región de la Mixteca oaxaqueña, ha sido dividida en Mixteca Alta y Mixteca Baja.

La primera comprende los Distritos de Nochixtlán, la región en su conjunto limita al Norte con el Estado de Puebla; al Sur con los Distritos de Putla y Sola de Vega de la Región Sierra Sur; al Oriente con los Distritos de Zaachila y Etla de la Región de Valles Centrales y con los Distritos de Cuicatlán y Teotitlán del Camino de la Región de la Cañada; al Poniente con el Estado de Guerrero. La principal fuente de conocimiento sobre el origen de los Mixtecos es la Arqueología; no obstante, son muy escasos los datos procedentes de excavaciones de esta región.

De acuerdo con las evidencias Arqueológicas, la ocupación de la Mixteca Alta, data de 800 años a.c. cuando nómadas cazadores y recolectores merodeaban en el Valle de Nochixtlán. Todo lo antes mencionado viene a retomarse ya que el Municipio de San Juan Yucuita, pertenece al Distrito de Nochixtlán, a la región de la Mixteca Alta del Estado de Oaxaca.

Visión del municipio de San Juan Yucuita

Ser un municipio que en la región de la mixteca alta se caracterice por tener un ayuntamiento con sensibilidad social, capacidad para planear, organizar e implementar los proyectos productivos y de obras que sirvan para impulsar el desarrollo integral del mismo, para mejorar las condiciones de vida de sus habitantes, los cuales contarán con representación a través del Consejo de Desarrollo Social Municipal en la toma de decisiones para la priorización de obras a realizar y gestionar ante las dependencias gubernamentales, en interacción con los demás municipios de la región, para recibir los apoyos necesarios.

Eje Social (Organización)

En la comunidad, como en muchas otras, la tierra se encuentra mal repartida ya que hay quienes tienen más de lo suficiente y quienes no tienen nada o lo mínimo para subsistir, razón por la cual existe mucha emigración, ya sea para Estados Unidos o a las grandes ciudades, para que a través del estudio se pueda obtener una profesión y de esta manera subsistir o encontrar un trabajo, razón por la cual seguirán existiendo los grupos que implementen proyectos productivos con apoyos gubernamentales de la diferentes dependencias federales y estatales por tener extensiones de terreno y quienes no pueden aprovechar estos apoyos por trabajar al día y tampoco hacer el esfuerzo de organizarse para poder emprender algún proyecto productivo

Es importante para la comunidad (tanto hombres como mujeres), el enlace con las diferentes instituciones involucradas en la aplicación de planes y programas de desarrollo para recibir precisamente los apoyos en su campo de acción a los que se

dedican por lo que cabe mencionar que las personas que tienen poca extensión de terreno (que son la mayoría) y no cuentan con maquinaria, buscan el apoyo del municipio para que se les apoye con la maquinaria existente y se les haga el trabajo necesario a un costo menor del que cobran los particulares y de esta manera poder obtener los productos agrícolas para subsistir, razón por la cual es necesario que el municipio cuente con la maquinaria e implementos agrícolas para dar el servicio.

Actividades Agrícolas

Dentro de las actividades en las que han trabajado los grupos de trabajo están la de la agricultura como son; preparación del terreno, barbecho, cruza, rastreo, tabloneo o emparejado, surcado o melgueo y trazo de riego. Los cultivos que siembran son: maíz, frijol, trigo, alpiste, cebada, triticale, avena y dentro de los cultivos forrajeros que se siembran en la comunidad se encuentran las variedades de: alfalfa Oaxaca, el sorgo, avena y pastos.

Infraestructura

San Juan Yucuita y su agencia son una comunidad que cuentan con la infraestructura indispensable para proporcionar los servicios para: educación, los trabajos comunitarios (para obtener un ingreso económico), para impulsar el deporte con los jóvenes, servicio de agua, luz, etc.; que a continuación se describen. Cabecera Municipal.

- a) Jardín de niños: Tiene por nombre “Leona Vicario”, cuenta con dos aulas didácticas y una dirección.
- b) Primaria: “Benito Juárez”, cuenta con todos los grados desde el primero al sexto año. Clave: 20DPR0780F
- c) Telesecundaria: cuenta con el equipo necesario para las clases de los alumnos en los tres grados. Clave: 20DTV0322S

d) Canchas deportivas. Principalmente de básquetbol se encuentran 2 en bienes comunales, 1 en la primaria, 1 en la tele secundaria y 1 en el auditorio municipal de esta comunidad. Encontrando un total de 5 canchas, de las cuales la única que se encuentra en buen estado y con iluminación, es la del auditorio, todas las demás se encuentran en malas condiciones y sin iluminación.

La comunidad al igual requiere una cancha de futbol por lo que no hay un espacio en buenas condiciones donde los jóvenes puedan practicar su deporte, y así evitar que se dediquen al vandalismo o recaer a las drogas, concurriendo así a que puedan recrearse, pues existen muchos jóvenes que tienen que trasladarse a la comunidad de Nochixtlàn para practicar este deporte. La “pelota mixteca”, con pelota de espuma ya no se practica por falta del pasajuego. Unidad deportiva: Esta unidad cuenta con una cancha de foot-7, una cancha de basquetbol integral y una trota pista ubicada en el terreno del municipio en el paraje “El común.

e) Parque municipal. Se localiza en el centro del palacio municipal, con bancas donde pueden sentarse las personas a descansar, las bancas están grabadas con el glifo de Yucuita y cuentan con juegos infantiles en una parte lateral de la iglesia para la distracción de los niños. Parque Municipal y juegos infantiles

f) Salón de usos múltiples o auditorio municipal. Se localiza y utiliza en el interior del palacio municipal donde se encuentra la cancha de básquetbol para la realización de algunos eventos sociales y culturales así como cursos, reuniones, pláticas, entre otras, por lo que es necesaria una remodelación, ya que no cuenta con servicio de sanitarios y la acústica en su interior es muy deficiente Salón de usos múltiples con cancha deportiva.

g) Agua potable. La red de agua potable cubre el 100% de la comunidad, cada toma cuenta con un medidor volumétrico, y es un solo pozo el que abastece toda la comunidad, por lo que actualmente el servicio es suficiente para la población en cuanto a la demanda de este servicio. Pozo de abastecimiento de agua potable.

h) Electrificación. El servicio cubre el 97 % de la demanda. Actualmente se hizo una ampliación para alcanzar la totalidad de la zona urbana, cuentan con bajadas eléctricas, y cada vivienda tiene su propio medidor eléctrico.

i) Teléfono. Un buen número de los ciudadanos cuentan con este servicio, ya que es una buena forma de comunicarse con sus familiares, dentro de la misma población y hacia otros estados del país, pero no se previó acordar con TELMEX para que adecuara la línea para poder disfrutar del servicio de internet banda ancha.

j) Correo. Todos los ciudadanos cuentan con este servicio de comunicación, aunque ya no es muy utilizado, se encuentra en una tienda comunitaria del municipio.

k) Biblioteca. Cuentan con una biblioteca el cual carece de equipo de cómputo, ya que las que tiene actualmente no son suficientes para la demanda de los jóvenes, el horario de servicio es de 4:30 a 7:30 de la tarde de martes a sábado, hay mesas de trabajo y mesas pequeñas el cual se encuentran en un estado regular para la asistencia a niños de Educación Preescolar. Actualmente no cuenta con servicio de internet. Biblioteca Municipal e instalación del Servicio de Internet.

l) Museo. El museo está ubicado en el palacio municipal, pero solo se puede apreciar parte de todo lo que se encontró en las excavaciones, ya que el INAH y autoridades permitieron el saqueo de las piezas más importantes, por lo que se pueden observar figuras y monumentos de las diferentes fases que cuenta la historia del municipio, el horario de servicio es de 8:00 a 10:00 am y de 8:00 a 10:00 pm. Museo en la Comunidad.

m) Alumbrado público. Este servicio cubre el 97 % de las calles de la población, para que las personas puedan transitar con seguridad por las calles en horas que hay muy poca luz.

n) Tiendas comunitarias. Existe la tienda de CONASUPO, y las demás se localizan en diferentes domicilios de pequeños comerciantes. En total son 9 tiendas.

o) Carreteras. Está cubierta de asfalto, a su vez cuenta con caminos de terracería como el que va hacia la agencia de San Mateo Coyotepec y hacia el municipio de Santa María Chachoapam.

p) Transporte. Este servicio se da a la ciudadanía con camionetas de pasaje y carga, su servicio es de lunes a domingo de 7 a 20 horas. Las camionetas que dan el servicio salen de la comunidad de Chachoapam y pasan por Yucuita, para llegar finalmente a la comunidad de Nochixtlán.

Salud

En la población de San Juan Yucuita son un total de 700 habitantes, de los cuales se hace una descripción de sus hábitos como municipio:

Alimentación

El Centro de Salud, en su diagnóstico de salud del año 2007, reporta que la alimentación familiar en la comunidad es a base de: frutas y verduras, cereales y granos, alimentos de origen animal y otros alimentos industrializados. En cuanto al estado nutricional de los niños de la comunidad, de < 5 años, se reporta lo siguiente:

- Nutrición normal. Se reportan 25 niños, un 83.3% de la población total.
- Desnutrición leve. Solamente son 2 niños, equivale a un 6.7% de la población.
- Desnutrición moderada. Igual que el anterior 2, un 6.7% de la población.
- Desnutrición grave. Es 1 niño con problemas, en porcentajes se habla de un 3.3%.
- Sobrepeso. No se reportan casos en esta clasificación.

En el municipio se cuenta con un Centro de Salud, el cual está a cargo por un médico residente pasante y enfermera, el servicio es de lunes a viernes y los fines de semana solamente se encuentra una enfermera. Ofrece medicamentos del cuadro básico de salud y equipo de primeros auxilios. A su vez realizan campañas

de vacunación, pláticas de la nutrición infantil, enfermedades de la mujer y hombre, higiene, manejo de la basura, pláticas de planificación familiar.

El centro de salud está adaptado para las personas que no pueden caminar fácilmente, en su acceso tiene rampa y escaleras para personas que pueden transitar por las mismas. En caso de suscitarse un paciente de gravedad se canalizan al hospital básico de Asunción Nochixtlán, el traslado se suscita con carros particulares ya que la comunidad no cuenta con una ambulancia propia. Actualmente los problemas de diabetes, colesterol alto, triglicéridos son los que aquejan a la población por el consumo de alimentos, los cuales son preparados con manteca de origen animal.

Un problema que se presenta en la comunidad es la basura, ya que ésta se acumula en los patios o solares continuos de la casa, conjuntamente con los excrementos de los animales de traspatio. Esto conlleva a tener proliferación de fauna nociva. Así mismo, el manejo inadecuado de los envases de productos químicos utilizados en los cultivos, ha traído contaminación de arroyos y en un futuro de los mantos acuíferos.

Cabe mencionar que en la comunidad no contamos con un Nutriólogo o bien con el personal de Sector salud que pueda brindar información adecuada y oportuna de Hábitos Alimenticios. Siendo esta área vulnerable para mi comunidad, considero que mi PDE puede ser el inicio de un vínculo y una concientización básica de los temas de Alimentación, Nutrición y a fines, que pueden ayudar a mi comunidad a iniciar con hábitos saludables a la hora de alimentarse, así mismo la importancia de rescatar nuestros platillos típicos, alimentos ancestrales y bebidas tradicionales será de suma importancia para el buen desarrollo del Proyecto.

Servicios Públicos

El porcentaje de la población que cuenta con el servicio de energía eléctrica es del 97 % y de agua potable es del 100 %. El servicio de Drenaje no existe, un 72.9 % de las familias cuentan con fosa séptica, para sus descargas de baño. A su vez un 22.1 % cuenta con letrinas sanitarias y se maneja un 5 % que defeca al aire libre. Cuando se llegan a su capacidad de estas fosas, es necesario contratar el servicio para el desempolvo de la misma.

El municipio cuenta con un área especial para verter los desechos de las fosas, este se encuentra junto al basurero municipal alejado de la comunidad para evitar contaminación y malos olores. La localidad cuenta con servicio de transporte colectivo hacia la Cabecera Distrital y a la Ciudad de Oaxaca.

La población que cuenta con servicio telefónico es de un 50 por ciento. Existe servicio de Internet en la biblioteca municipal y particular (aunque el servicio es muy lento, porque no hay banda ancha); la comunidad cuenta con señal de televisión nacional (solo en algunos lugares) y ondas de radio AM y FM (también por lugares)

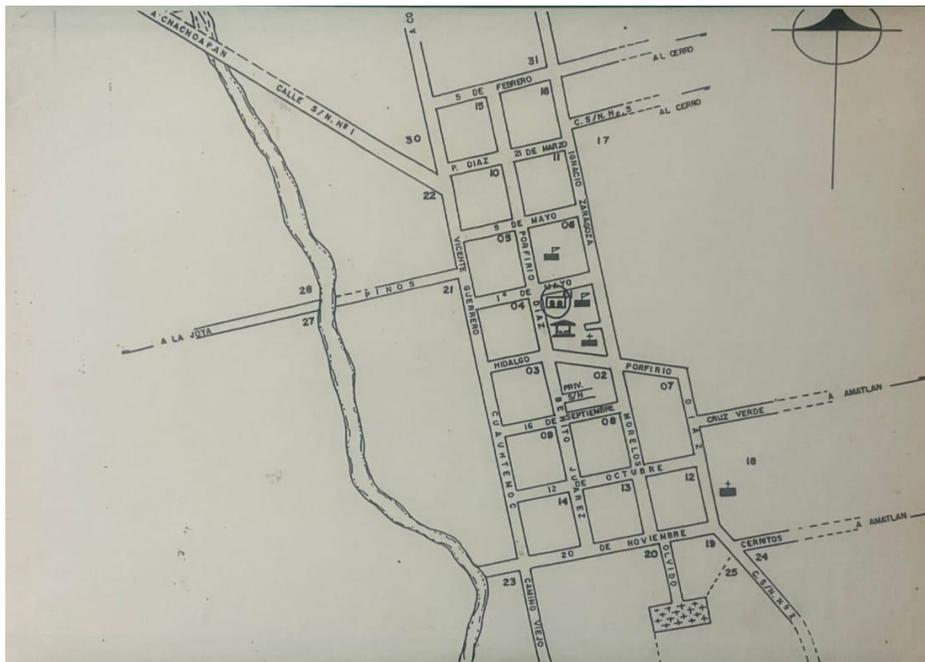


Imagen 7. Croquis Municipal Propiedad de H. Municipio de San Juan Yucuita

Educación

Se cuenta con un Jardín de Niños "Leona Vicario" en el que asisten 13 niños a su educación, en los cuales se imparten los 3 tres niveles de educación preescolar.

Una escuela primaria rural "Benito Juárez" en la que asisten 25 niños a recibir su educación en los seis grados.

También se cuenta con una telesecundaria con 11 alumnos. Para estudiar en un nivel medio superior, estos se realizan en la Cabecera Distrital, en el caso de tomar estudio de nivel superior es necesario trasladarse a la Ciudad de Oaxaca o bien en otras ciudades (cabe hacer mención que año con año la matrícula sigue bajando alarmantemente).

Otros datos en cuanto a la educación es el número de personas alfabetos y analfabetas. Según el anuario estadístico Oaxaca, reporta un alfabetismo en la población masculina de 249 personas y 280 mujeres que saben leer y escribir. La población analfabeta es de 33 hombres y 51 mujeres que no saben leer ni escribir.

Recreación y Religión

El 99 por ciento de la población profesa la religión católica. La población cuenta con un templo y un curato el cual se convierte en cuartos de servicio y bodegas en las fiestas patronales.

Existen tres canchas de básquetbol abiertas al público en general, dos ubicadas en las oficinas de Bienes Comunales y la otra dentro del auditorio municipal; la escuela primaria también cuenta con una cancha de básquetbol, la escuela telesecundaria cuenta con cancha de básquetbol y fútbol, son los espacios de recreación para los jóvenes en las que muchos de ellos participan en torneos de básquetbol, fútbol, en las fiestas de la comunidad, para los niños no se tienen áreas de juegos para que convivan.

Cultura, Usos y Costumbres

En el municipio, se tienen diferentes festividades lo que los hace característicos como municipio, a continuación se enlistan las que se realizan en los meses del año, en el que las personas también se agrupan y se reúnen para la organización de dichas festividades.

Se recorren las principales calles con el niño quemando cohetones. Después de la misa que se celebra el padrino invita a los fieles a comer a su casa y es ahí donde simbolizan el nacimiento del niño. Y se termina con la fiesta de Año Nuevo, donde se reúnen las familias para la convivencia, esta festividad ya es muy familiar. Y así se inicia otro año sin perder las tradiciones de las festividades.



Imagen 8. Jardín de Niños Leona Vicario.
Creación Propia



Imagen 9. Escuela Primaria Benito Juárez.
Creación Propia



Imagen 10. Juan Hernández y su Anafre
Creación Propia



Imagen 11. Estela Cruz Cocinera Tradicional
Creación Propia

Contexto externo

San Juan Yucuita como mencionamos en el apartado de antecedentes, es un pueblo ubicado en la región de la Mixteca Alta en el estado de Oaxaca, México. Su relación con las comunidades vecinas es fundamentalmente de intercambio cultural, histórico y económico. La Mixteca Alta es una región rica en tradiciones indígenas y artesanías, y las comunidades circundantes comparten muchas de estas características culturales.

En cuanto al Geoparque Mixteca Alta, este es un proyecto destinado a preservar y promover el patrimonio geológico, biológico y cultural de la región. San Juan Yucuita, junto con otras comunidades, forma parte de este geoparque, lo que implica una cooperación estrecha entre ellas para su conservación y desarrollo sostenible.

En el caso específico de San Juan Yucuita, su inclusión en el Geoparque Mixteca Alta significa que la comunidad participa en actividades destinadas a la preservación de su patrimonio natural y cultural, así como en la promoción del turismo sostenible. Esto puede incluir la conservación de sitios arqueológicos, la protección de ecosistemas locales, el impulso de prácticas agrícolas sostenibles y la promoción de la artesanía y la cultura local.

La participación de San Juan Yucuita en el Geoparque Mixteca Alta también implica la colaboración con otras comunidades vecinas, instituciones gubernamentales y organizaciones no gubernamentales para alcanzar objetivos comunes de conservación y desarrollo. En conjunto, estas acciones contribuyen a fortalecer los lazos entre las comunidades locales y a promover un desarrollo equitativo y sostenible en la región.

Las ruinas arqueológicas son una parte importante del contexto histórico de San Juan Yucuita y la región de la Mixteca Alta. Estas ruinas, como las de Monte Albán, Yucuita y otras, son testigos de la rica historia prehispánica de la zona, que incluye la presencia de civilizaciones como los zapotecas y mixtecos. Estos sitios arqueológicos también atraen a turistas e investigadores interesados en explorar la historia antigua de la región.

En cuanto al contexto externo, San Juan Yucuita y las comunidades vecinas están influenciadas por factores como el turismo, las políticas gubernamentales, la economía nacional e internacional, entre otros. La globalización y los cambios en el entorno socioeconómico también tienen un impacto en la vida de estas comunidades, que buscan equilibrar la preservación de su identidad cultural con el desarrollo económico y social.

VII. SUJETOS DE ESTUDIO DEL PDE

Como hemos trabajado en mi PDE me queda claro que debo entender el contexto y a los sujetos bajo una perspectiva holística, considerarlos como un todo en donde cuenten su pasado, su contexto actual y el grupo al que pertenecen ¿Quiénes son los sujetos de tu proyecto?, ¿Cómo piensan y actúan?, ¿cómo los describirías dentro de su cotidianeidad?, ¿cómo seleccionarlos y para qué?, ¿dónde se localizan y qué medio emplear para la recolección de información? Partiendo de aquí el propósito del proyecto, buscare que los grupos que posean las características adecuadas y la muestra o parte representativa de la población

La siguiente tabla, nos permite recabar la información recopilada en las entrevistas

Participante	Edad	Rol en su comunidad	Tipo de Alimentación	Conoce acerca de la Cocina tradicional	Está interesado en cambiar sus hábitos Alimenticios	Conoce los alimentos autóctonos de su comunidad	Sabe la importancia el alimentarse sanamente

Tabla 2. Sujetos de estudio Creación Propia

Análisis de datos diagnósticos

Se entrevistaron a 30 sujetos, los cuales me apoyaron a contestar la encuesta y son las personas que me permitieron interactuar con ellos y qué considere me podrían facilitar la información requerida.

Resultados:



Imagen 12. Edades de Sujetos de Estudio de Yucuita .Creación Propia



Imagen 13. Ocupación de Sujetos de Estudio Yucuita .Creación Propia



Imagen 14. Alimentación de Sujetos de Estudio Yucuita .Creación Propia

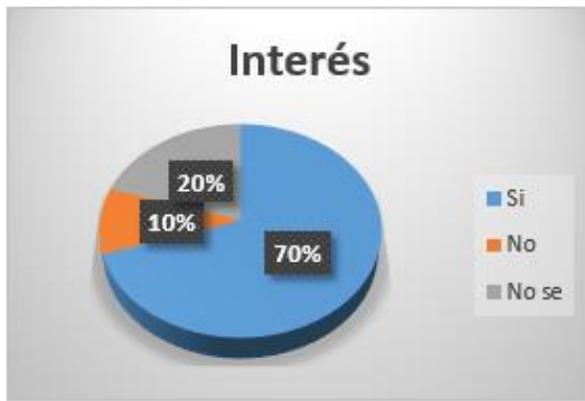


Imagen 15. Intereses de Sujetos de Estudio de Yucuita .Creación Propia



Imagen 16. Alimentos Autóctonos de Sujetos de Estudio de Yucuita .Creación Propia

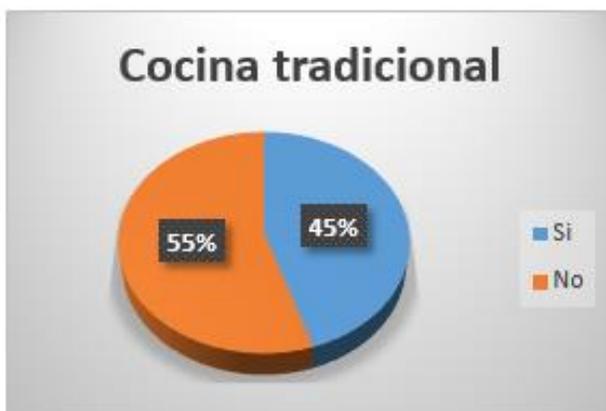


Imagen 17. Cocina Tradicional de Yucuita .Creación Propia

VIII. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Una vez analizados los datos recopilados en las entrevistas podemos asegurar que una dieta saludable, debe contener la cantidad y la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes.

Los participantes de estas entrevistas, donde los tipos de alimentación que lleva cada uno de ellos es dependiendo a las diferentes edades y a la condición económica de cada uno de ellos, así como a la información a la que tienen acceso, las costumbres, tradiciones y aspectos culturales y sociales que giran en su entorno.

Las principales características de una alimentación saludable deberían ser la seguridad, equilibrio, variedad, moderación y hacerla apetecible para nosotros. Pero podemos observar que estas características no siempre se cumplen, sin embargo, en los últimos años nos hemos enfrentado a la globalización y a la entrada de miles de alimentos y productos con químicos, así como la llegada e invasión del mercado de comida rápida, que tiene altos contenidos de azúcares y sodio, perjudiciales para la salud.

Considero entonces que mi PDE deberá atender la primera cuestión que es aprender que nuestro cuerpo necesita nutrirse de todo. Es importante conocer la variedad de elementos que nuestros campos nos proporcionan para una buena nutrición. Así mismo también será importante recatar las recetas tradicionales y las formas de preparación.

De acuerdo a las edades de los entrevistados, y de acuerdo a la OMS un cuerpo adulto manteniendo una dieta equilibrada necesita, al menos dos raciones de verdura diaria, de 2 a 3 raciones de fruta y de 2 a 3 raciones de alimentos ricos en proteínas, además de cereales o legumbres. Además, algo importante es evitar los alimentos con azúcar, bebidas carbonatadas, pastelería industrial o alimentos precocinados.

El principal beneficio que nos proporciona una alimentación saludable y equilibrada es que nos previene de sufrir enfermedades que muchas veces pueden llegar a ser crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares.

Una alimentación sana hace que nuestro organismo funcione de la mejor forma posible. Esta cubre nuestras necesidades fisiológicas básicas y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Por ello considero importante mi PDE donde será un espacio para el análisis, concientización y educación de hábitos alimenticios, rescate de comida tradicionales y valoración de recursos naturales.

La búsqueda de la información y de las ideas previas, se efectuó mediante la realización de este cuestionario a tres niños de mi comunidad como base inicial, el propósito será aplicarlo a 15 niños y 15 adultos de tal manera que se sientan cómodos y libres de expresar en detalle sus creencias, y percepciones acerca de la temática en estudio.

Muños (2005) nos dice que en la actualidad cuando se admite la importancia que posee el alumnado en el proceso educativo, son escasas las investigaciones destinadas a conocer en profundidad las ideas previas de estos con respecto a una asignatura, y la relación de ésta con los objetivos a aprender

Las ideas previas son lo que una persona piensa sobre un tema sin haberlo trabajado o, aquellos conocimientos que tiene previamente sin haber recibido información. Las ideas previas están influenciadas por la experiencia de cada uno, por sus ideas.

Así mismo podemos decir que las ideas previas que se obtuvieron con la implementación de los instrumentos de recolección, son los conocimientos o informaciones que la muestra de la población de San Juan Yucuita tienen sobre el tema "Cocina Tradicional" obtenido a través de su experiencia y vivencias, son muy útiles para conocer el punto de partida de mi PDE, de modo que a través de estas ideas, podemos programar las actividades que vamos a llevar a cabo en la estación de radio, y que de esta manera, los pobladores adquieran el mayor conocimiento posible del tema planteado.

Cada cuestionario fue aplicado personalmente, primero leíamos las preguntas y posterior a ellos los pequeños dibujaban las respuestas. Los cuestionarios fueron efectuados en los domicilios de los niños, en el área de la cocina para que se familiarizaran con el tema.

A continuación se muestra la evidencia de los cuestionarios realizados:

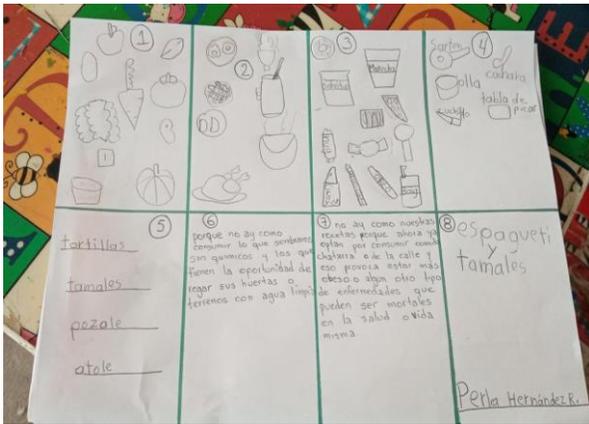


Imagen 18: La Alimentación de Chuchin. Jesús Ramos

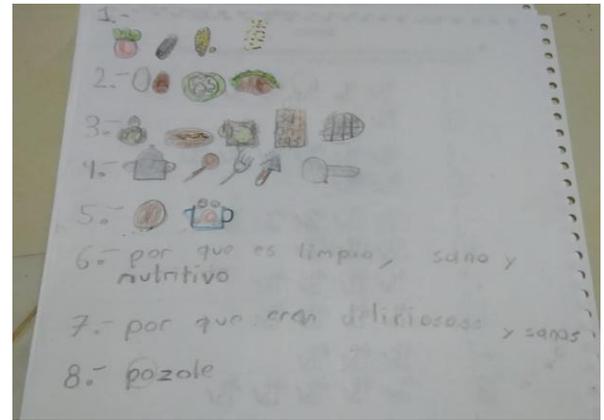


Imagen 19: Mi cocina y Yo. Matías Palma

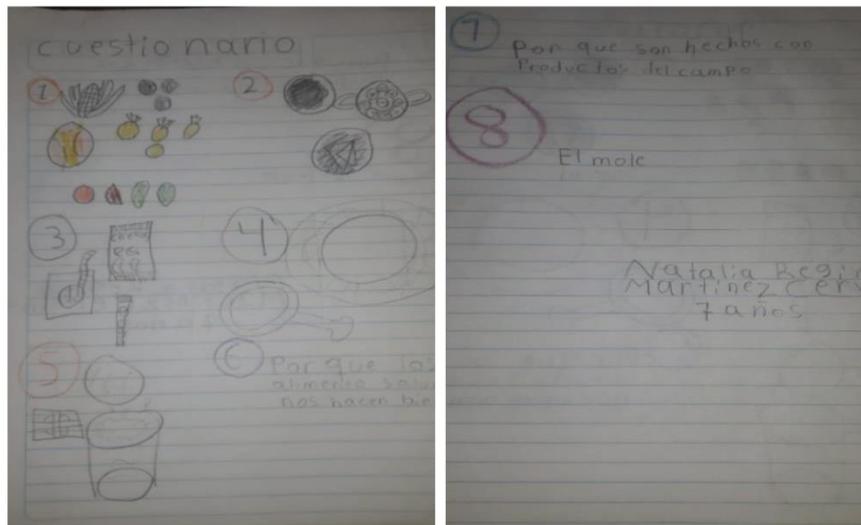


Imagen 20: Grandes cocinas. Perla Ramos

Tabla. Componentes de un diseño de investigación cualitativa (según Vallés)

Componente	Actividades	Información adicional	PDE
A) Formulación del problema de investigación	<p>Siempre se comienza con una pregunta, un interrogante, que emerge a partir de una idea inicial. ¿Qué implica formular un problema?</p> <p>Un problema se define y luego se procura establecer relaciones con perspectivas teóricas, de modo de elaborar un marco conceptual.</p> <p>Es importante la recolección de la información, para el futuro análisis de los datos cualitativos.</p>	Las preguntas cumplen una función relevante: iluminan, ayudan a focalizar en los aspectos específicos del problema hacia los cuales se orientará la indagación.	<p>Nuestro problemas de Investigación se basan en los siguientes ejes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las personas no valoran la importancia de los alimentos del campo. 2. Los niños no conocen los alimentos que provienen de nuestro campo 3. No se les da la importancia a las cocineras tradicionales de la comunidad.
B) Las decisiones muestrales	<p>Seleccionar casos, contextos y fechas para lo que se quiere investigar.</p> <p>Se trabaja mediante muestras intencionales, o a través de la técnica de 'bola de nieve', o mediante redes del propio investigador.</p> <p>La definición del procedimiento de la recolección de la información, se define durante el proceso.</p> <p>El número de entrevistas a realizar no se determina a priori, ya que en estudios cualitativos, es el efecto saturación.</p>	Tres criterios que se encuentran presentes en un muestreo cualitativo son: representatividad, comprensión y construcción teórica.	<p>Realizaremos 30 entrevistas, clasificadas de la siguiente manera:</p> <p>10 niños</p> <p>10 adultos (20 a 50)</p> <p>10 adultos (55 a 85)</p>
	<p>Se debe decidir cuáles serán las técnicas de recogida de datos (entrevistas, observación participante, grupos de discusión, análisis de documentos, historias de vida).</p> <p>Después se selecciona estrategias metodológicas se</p>	Sandoval Casilimas (2002) plantea, por su parte, cuatro momentos metodológicos del proceso de la investigación cualitativa:	Utilizaremos las entrevistas y los cuestionarios, donde la información recopilada no permitirá realizar un plan de trabajo de los temas a tratar en la estación de radio.

<p>C) Cómo obtener, analizar y presentar los datos cualitativos obtenidos</p>	<p>aplicarán (etnografía, estudios de campo, fenomenología, etnometodología, teoría fundamentada) o la triangulación como estrategia.</p> <p>Se lleva a cabo la recolección de datos, se lleva a cabo el procesamiento de la información, y se inicia la fase de análisis preliminar, que continuará con un análisis en profundidad.</p> <p>Se presenta el Informe Final de la investigación realizada, informe que puede presentar variantes, en concordancia con las estrategias metodológicas usadas y con las diferentes maneras de procesar la información.</p>	<p>formulación, diseño, gestión y cierre.</p>	
---	--	---	--

Tabla 3: Aplicaciones. Elaboración Propia

Cabe señalar y recordar que cuando esas ideas entran en contraposición con nuevas informaciones se produce un conflicto cognitivo. Los pobladores muchas veces perciben que sus ideas no son correctas, cuando le ponemos un ejemplo concreto, en el cual ellos tienen que experimentar y manipular el nuevo conocimiento, de modo que ellos modifica sus esquemas de conocimientos, pues tiene que acoplar la nueva información con lo que ya conocía., como lo plantea Romero (2018) en el cuestionario y el análisis del mismo.

Por tanto, las ideas previas nos permiten detectar también, los errores cognitivos que tienen nuestros sujetos de estudio, ya sean comunes o específicos de cada niño. A partir de ahí vamos a trabajar y conseguir que se modifiquen esos esquemas de conocimientos erróneos, y así facilitar la adquisición de futuros conocimientos ya que partirían de una base verídica, y corroborada por ellos mismos. Carretero (1995).

Gil (1993) menciona que las ideas previas se diferencian de las concepciones en que las éstas son un razonamiento o punto de vista al que

llega una persona teniendo en cuenta su experiencia. Pensamos que las concepciones podrán ser como varios puntos de vista que se pueden tener sobre un tema.

Para finalizar debemos tener presente que las ideas previas sufren una evolución, ya que a medida que van creciendo y van cambiando su concepción de la realidad. Estos esquemas mentales se van configurando de una forma cada vez más concreta y detallada, permitiéndoles percibir con mayor exactitud la realidad en la que viven.

Las ideas previas que poseen los niños respecto de la cocina tradicional y la relación con la nutrición, deben ser consideradas en la formulación, organización y secuenciación de las propuestas didácticas ofrecidas en la radio Yucuita, aspirando por sobre todo a favorecer su análisis y reflexión, y así nuestro público sean capaces de acceder a modalidades más complejas de pensamiento y al desarrollo de una mejor comprensión del fenómeno Alimenticio y Cultural.

Tales aspiraciones requerirán que profundice algunas acciones en la estación de radio, tales como: priorizar la crítica, trabajar tanto los aspectos teóricos y prácticos que posee la cocina tradicional y la relación la alimentación. , considerar los estudios de casos y la solución de problemas relevantes que pudieran surgir en el transcurso de la investigación así como el fortalecimiento de las actividades durante la estación de radio.

IX. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Datos Generales

PDE: Programa de Radio: "Estación de radio Yucu - Ita al rescate de nuestras raíces alimenticias"

Responsable: Vania Virginia Hernández Gil

Carrera: Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica

Lugar donde se llevará a cabo el PDE: Comunidad de San Juan Yucuita (Presencial)

Descripción

El Proyecto de Desarrollo Educativo denominado "Estación de radio Yucu - Ita al rescate de nuestras raíces alimenticias" cuyo objetivo principal es generar conciencia acerca de la alimentación, nutrición y el rescate de nuestras raíces alimenticias, a través de una estación de radio comunitaria, que favorecerá el aprendizaje y la mejora de hábitos alimenticios en la población de San Juan Yucuita, a partir del intercambio de experiencias con cocineras tradicionales, cocineras típicas, alimentos, ingredientes, personas que intervengan en los temas a tratar como la información científica de Nutrientes, saberes previos en torno a la cocina actual y tradicional y sobre todo la participación de la Población.

Pregunta problematizadora

Nuestra pregunta problematizadora ayudara a desarrollar el tema principal de nuestra estación de radio y sobre todo a cumplir nuestro Objetivo General, que es: generar conciencia acerca de la alimentación, nutrición y el rescate de nuestras raíces alimenticias.

"¿Cómo podemos reconectar con nuestras raíces alimenticias para revitalizar nuestra salud y bienestar, al mismo tiempo que fomentamos la preservación de tradiciones culinarias?"

Esta pregunta problematizadora invita a reflexionar sobre varios aspectos clave:

1. Reconexión con las raíces alimenticias: Pregunta cómo podemos volver a conectar con las prácticas alimenticias tradicionales que han sido parte de nuestras culturas durante generaciones y cómo esta reconexión puede tener un impacto en nuestra salud y bienestar.
2. Revitalización de la salud y bienestar: Plantea la idea de que al volver a nuestras raíces alimenticias, podríamos encontrar formas de mejorar nuestra salud y bienestar a través de la nutrición y la elección consciente de alimentos.
3. Preservación de tradiciones culinarias: Destaca la importancia de rescatar y mantener vivas las tradiciones culinarias de nuestras comunidades y cómo esto puede enriquecer nuestra identidad cultural y promover el sentido de pertenencia.
4. Respeto por la naturaleza: Sugiere que a través de una alimentación basada en nuestras raíces, podríamos estar más en sintonía con la naturaleza, aprovechando ingredientes locales y de temporada, y reduciendo el impacto ambiental.
5. Desafíos y soluciones: Abre la puerta a discutir los desafíos que podrían surgir al intentar rescatar nuestras raíces alimenticias en un mundo moderno, así como las posibles soluciones y enfoques prácticos.

Justificación

En la comunidad de San Juan Yucuita buscamos rescatar nuestras raíces gastronómicas y culturales, porque es parte de nuestra identidad como ciudadanos. Por ello se busca realizar la estación de Radio Comunitaria “Yucu – Ita” rescatando información a través de diversas entrevistas a las personas mayores, jóvenes y niños, para podremos detectar los temas de interés que podemos tratar en la estación de radio, y así poder atraer la atención de nuestros radioescuchas.

Es importante reconocer, que somos un municipio multicultural y multilingüe. El papel del Municipio debe reconocer, hacer respetar y promover el uso del mixteco y la educación formal es vía para ello. El reconocimiento de nuestras raíces, deben

pasar por el fortalecimiento de las instituciones en la comunidad, de modo que no solo sean espacios de intercambios lingüísticos, sino comunidades sociales con los didácticos pertinentes.

Vinculación

Sera un proceso de enseñanza – aprendizaje donde el dialogo y la comunicación nos permitirá interactuar a los ciudadanos de la comunidad y a la prestadora del servicio construir conocimientos que ayuden en la implementación de hábitos saludables a la hora de alimentarnos.

Es decir, construir nuevos conocimientos entorno a nuestras raíces alimenticias, que nos permitan obtener un beneficio mutuo; se visualiza que los programas de radio previstas contribuyan a fortalecer la buen alimentación, los nutrientes que nos aportan los alimentos y rescatar recetas que han quedado olvidadas entre toda la comunidad.

Por otra parte, la implementación del proyecto de intervención educativa permitirá a la prestadora del servicio social conseguir experiencia profesional mediante la implementación y práctica de los conocimientos adquiridos antes, durante y después de la licenciatura, dando como resultado una propuesta educativa con relación a la situación que identificamos en la comunidad de San Juan Yucuita.

Objetivos con relación a la comunidad

- Diagnosticar los conocimientos referentes a nutrición, que tienen los ciudadanos de San Juan Yucuita mediante un cuestionario, para determinar la forma de incidir en las sesiones de Radio.
- Diseñar 30 programas de radio educativos, a efecto de concientizar a los ciudadanos sobre lo que implica el consumo de grasa, carbohidrato y proteína, así como, el consumo de alimentos saludables.
- Evaluar el impacto que tienen estos videos en la comunidad, mediante las métricas ofrecidas por un festival gastronómico de Cocineras Tradicionales.

- Realizar una colección escrita de recetas ancestrales, herbario y vivencias y experiencias de cocineras tradicionales relacionados a los temas de nutrición, para concientizar a los ciudadanos en que se alimenten sanamente.
- Contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando la estación de radio con fines educativos, y como complemento de otros medios de información y de conocimiento.

Cronograma de Actividades

Programa de Actividades		
Actividades	Semana	Fecha
1. Identificación de una Problemática en la sociedad. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemas de alimentación en Yucuita ▪ Hábitos Alimenticios ▪ Estilos de vida saludable ▪ Cocina Tradicional ▪ Alimentos Autóctonos de la Mixteca 	1-2	Del 16 de Enero al 29 de Enero
2. Conformación de un marco teórico que fundamente la investigación a realizar. <ul style="list-style-type: none"> ▪ La cocina tradicional Mexicana ▪ La radio y la alimentación ▪ Comer, Alimentarse y Nutrirse ▪ Nutrientes en los Alimentos ▪ Constructivismo 	3-4	Del 30 de Enero al 12 de Febrero
3. Diseño y aplicación de Instrumentos de investigación cualitativos y cuantitativos. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etnografía ▪ Entrevistas 	5	Del 13 de Febrero al 19 de Febrero
4. Procesamiento y Análisis los resultados obtenidos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selección, Ordenamiento Y Comparativa de resultados a través de Graficas e Interpretación de resultados. 	6	Del 20 de Febrero al 26 de Febrero
5. Elaboración de diagnóstico <ul style="list-style-type: none"> ▪ Contexto ▪ Sujetos de estudio ▪ Necesidades Identificadas ▪ Redacción de informe 	7	Del 27 de Febrero al 05 de Marzo
6. Elaboración de guiones de radio <ul style="list-style-type: none"> ▪ Planear y Organizar la estructura de los guiones de Radio ▪ Asignación de temas para cada sesión 	8	Del 06 de Febrero al 12 de Marzo
7. Recopilación de Herbario Autóctono <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaboración de herbario básico de plantas comestibles y medicinales de la comunidad de San Juan Yucuita 	9	Del 13 de Marzo al 19 de Marzo
8. Recopilación de Recetas Tradicionales <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaboración de recetario básico de platillos regionales y tradicionales de la comunidad de San Juan Yucuita 	10	Del 20 de Marzo al 26 de Marzo
9. Diseño y Planeación de la Propuesta de Intervención <ul style="list-style-type: none"> ▪ La estación de radio comunitaria ▪ La alimentación en nuestra comunidad ▪ Enfoque del PDE ▪ Actividades durante la Intervención (Prácticas reales de comita tradicional) ▪ Cronograma de Actividades 	11	Del 27 de Marzo al 02 de Abril
10. Diseño y Planeación de temas y actividades en programa de radio.	12-13	Del 17 de Abril al 30 de Abril

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentos y Nutrientes ▪ Lactancia Materna ▪ Obesidad Infantil ▪ Alimentación Saludable ▪ El Plato del Bien Comer ▪ Nuestras Raíces Alimentarias ▪ Hiervas Comestibles en nuestra comunidad ▪ Platillos Tradicionales ▪ Loncheras Saludables ▪ Hábitos Saludables 		
<p>11. Implementación de la intervención “Estación de Radio”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Programa de Radio utilizando las instalaciones de la comunidad de San Juan Yucuita, con una duración programada de 10 semanas, cada programa tendrá una duración de 90 minutos los días viernes, sábado y domingo en un horario de 7:00 a 8:30 p.m. con los temas previstos ya mencionados, cabe mencionar que necesitaremos 30 minutos antes de iniciar las sesiones, para poder preparar los materiales que utilizaremos. ▪ Durante cada sesión de radio compartiremos información relevante de los temas que abordaremos, así como música tradicional Mixteca, Algunas capsulas de datos históricos de nuestra comunidad, leyendas, historias y demás temas que podamos alternar con nuestros temas centrales. ▪ Realizaremos un Seguimiento y evaluación de cada programa de radio a través de dinámicas que permitan obtener algún obsequio (Tinturas y Plantas Medicinales de nuestra región, elaboración propia en el taller de Herbolaria comunitario) ▪ Se llevara a cabo una Practica Real en la casa de alguna cocinera Tradicional de forma semanal, quien nos compartirá una receta y el procedimiento de la elaboración de la misma, con una duración aproximada de 4 horas por sesión. <p>*Violetas con Tasajo *Dulce de Magueyito *Tamales de frijol *Mole Negro *Mole Estofado *Ticucus *Chocolate *Pozolito de Trigo *Amarillito *Nicuatole</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Festival Culinario de Cocineras Tradicionales <p>Actividades para desarrollar:</p> <p>*Apoyar a la instalación de puestos a cada cocinera que quiera participar *Realizar letreros con los nombres de los platillos a degustar *Realizar Trípticos para repartir en el festival, de la importancia de conservar nuestra alimentación tradicional y saber nutrinos. *Montar mobiliario para los comensales que lleguen al festival</p>	14-24	Del 02 de Mayo al 30 de Julio

*Compartir en canal de YouTube y en el Blog informativo, la información recopilada; Recetas, Herbario, Videos e imágenes de Festival de Radio.		
12. Diseño y aplicación de instrumentos de evaluación <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicación de encuestas de satisfacción a los pobladores ▪ Guía de observación de Practicas de campo ▪ Círculos de la amistad (Reuniones con grupos de 10 personas en intervalos de edades) 	25-26	Del 31 de Julio al 13 de Agosto
13. Análisis y sistematización de los resultados <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verificar alcance de los objetivos ▪ Aterrizar los datos obtenidos de la evaluación y realizar productos de medición y comparación 	27	Del 14 de Agosto al 20 de Agosto
14. Informe final	28	Del 21 de Agosto al 27 de Agosto

Tabla 4: Plan de Actividades. Elaboración Propia

Formato de Planeación de las sesiones

Sesión 1

Nombre de Sesión: La Alimentación	Lugar: Instalaciones del Palacio Municipal	Duración Total: 60 minutos
<p>Tema: Reflexionando sobre mi Alimentación</p> <p>Objetivo: Identificar que es la alimentación y como es nuestra alimentación entre los pobladores de San Juan Yucuita, para contribuir a la mejora de su salud y la calidad de vida</p>	<p>Sustento Teórico:</p> <p>Se trata de un contexto formal, toda vez que se trata de un grupo, con ciertas reglas y que aparentan un comportamiento.</p>	
<p>Aprendizajes esperados: El participante conocerá y reflexionará sobre su Alimentación, los hábitos alimenticios y las consecuencias que estos pueden en su vida.</p>		
<p>Recursos necesarios: Equipo de audio, Planeación didáctica, carteles, melodías regionales, silla, escritorio, lap top, bocinas.</p>		
<p>SECUENCIA DIDÁCTICA:</p>		
ACTIVIDADES DE INICIO	ACTIVIDADES DE DESARROLLO	ACTIVIDADES DE CIERRE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Canción de bienvenida: Mujer Oaxaqueña 2. Bienvenida y presentación del tema 3. Espacio Musical 4. Introducción del tema 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pregunta de interés 6. Dato curioso de algún alimento de nuestra comunidad 7. Desarrollo medular de nuestro tema 8. Espacio musical 9. Palabras en Mixteco 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Testimonios 11. Conclusiones 12. Saludos y anuncios por parte de la Autoridad Municipal 13. Cuestionario con respuesta de puntos clave 14. Despedida
<p>Estrategia de evaluación: Practica de cocina y Cuestionario dentro de la sesión de radio.</p>		
<p>Efectos esperados: Concientización sobre la alimentación que llevamos en nuestros hogares y cómo podemos mejorar nuestros hábitos alimenticios.</p>		

Tabla 5. Formato de Planeación. Creación propia

Sesiones de Radio y Círculos de Amistad “ESTACIÓN YUCU – ITA”

Sesión	Título	Teorías Utilizadas	Link
1	La alimentación	Teoría del Aprendizaje Social, desarrollada por Albert Bandura. Esta teoría sostiene que las personas aprenden observando el comportamiento de los demás, así como las consecuencias de ese comportamiento. En el contexto de la alimentación, este enfoque sugiere que las personas pueden aprender sobre hábitos alimentarios saludables al observar y modelar el comportamiento de otros, especialmente de figuras de autoridad o modelos a seguir en la comunidad.	https://youtu.be/2IYFO74GDMk
2	El Plato del Bien comer	Una teoría de aprendizaje relevante al hablar sobre el "Plato del Bien Comer" en la sesión de radio fue la Teoría del Constructivismo, con un enfoque particular en el Constructivismo Social. Se presentaron ejemplos concretos de cómo aplicar estos principios en la vida cotidiana. Compartimos recetas locales que incorporan ingredientes de cada grupo alimenticio representado en el plato, mostrando a la audiencia cómo preparar comidas saludables y deliciosas utilizando alimentos disponibles localmente en San Juan Yucuita.	https://youtu.be/L0quqSeo1Ds
3	Grupos Alimenticios	Aunque en nuestro Marco Teórico no abarcamos esta teoría, en la práctica utilizamos la Teoría del Condicionamiento Operante, pues asociamos cada grupo alimenticio con una recompensa positiva, como sentirse lleno de energía, mantener un peso saludable, tener una piel radiante o mejorar la salud en general. Al resaltar estos beneficios positivos y asociarlos con el consumo de alimentos de cada grupo, estás utilizando el refuerzo positivo para motivar a la audiencia a incorporar una variedad de alimentos en su dieta diaria.	https://youtu.be/XIXi_5le8Vo
4	Enfermedades Crónico - Degenerativas	Al fomentar la interacción y la discusión entre los expertos y la audiencia durante la sesión de radio, se aplicó el enfoque sociocultural de Vygotsky, donde el aprendizaje ocurre a través de la participación activa y la colaboración con otros. Esto ayudo a aumentar la conciencia y el entendimiento de las Enfermedades Crónico-Degenerativas en la comunidad de San Juan Yucuita, así como a promover cambios positivos en el comportamiento y las prácticas de salud.	https://youtu.be/xSZMyNJ8k
5	Obesidad Infantil	En el contexto de la Teoría del Constructivismo de Piaget, se enfatizó la importancia de proporcionar a los niños experiencias prácticas y oportunidades de aprendizaje activo para promover hábitos de vida saludables (Círculos de amistad). Por ejemplo, se compartieron actividades interactivas o juegos en la radio que enseñen a los niños sobre la importancia de comer frutas y verduras, hacer ejercicio regularmente y limitar el consumo de alimentos procesados y azucarados.	https://youtu.be/HdSIEaMiQdE
6	Los Nutrientes	Durante la sesión de radio, destacamos algunos alimentos y sus nutrientes (por ejemplo, granos, verduras y frutas, proteínas, lácteos) y abarcamos los beneficios para la salud de consumir alimentos y los nutrientes que nos aportan. Por ejemplo, podrías mencionar que los granos son una fuente importante de energía y fibra, las verduras y frutas proporcionan vitaminas y minerales esenciales, las proteínas son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos, y los lácteos son una fuente de calcio para la salud ósea.	https://youtu.be/sARoi6O4J6Q
7	Micronutrientes y Macronutrientes		https://youtu.be/afdc2IYC1wc
8	El efecto del azúcar en los niños	Se proporcionó información sobre estrategias prácticas para limitar el consumo de azúcar en la dieta de los niños, como leer las etiquetas de los alimentos, optar por opciones de merienda más saludables y reducir el consumo de bebidas azucaradas. Al resaltar los beneficios para la salud de reducir el consumo de azúcar y proporcionar ejemplos concretos de cómo hacerlo, se estaría utilizando el enfoque de aprendizaje social de Bandura para influir en el comportamiento y las actitudes de la audiencia hacia el consumo de azúcar en los niños.	https://youtu.be/n9jAEJdq4wk
9	La Mixteca y la alimentación	Aplicamos la Teoría de Vigotsky: Enfatizamos la importancia del entorno sociocultural de la Mixteca en la formación de hábitos alimentarios y la	https://youtu.be/TJsb531VPQw

		transmisión de conocimientos sobre la alimentación a través de la interacción social. Invitamos a miembros de la comunidad para compartir sus experiencias y conocimientos sobre la alimentación tradicional mixteca, resaltando cómo la cultura y la historia influyen en las prácticas alimentarias.	
10	Alimentos de la Milpa	Piaget nos aportó la explorar cómo los niños desarrollan su comprensión de los alimentos de la milpa a través de la experimentación y la exploración sensorial. Compartimos en actividades prácticas en la radio, como la preparación de alimentos de la milpa y la identificación de diferentes cultivos en la comunidad, para fomentar el aprendizaje activo.	https://youtu.be/H-c94qAsVw
11	Yucuita y su alimentación	Teoría de Ausubel: Destacar la importancia del conocimiento previo y las experiencias personales de los habitantes de Yucuita en la formación de sus hábitos alimentarios. Entrevistar a residentes locales para compartir sus recuerdos y tradiciones relacionadas con la alimentación en Yucuita, conectando su conocimiento con el tema de la sesión de radio.	https://youtu.be/xmQBQYP3Vx4
12	Nuestras Raíces Alimentarias	Teoría de Vygotsky: Exploramos cómo el aprendizaje social y la transmisión intergeneracional de conocimientos influyen en la preservación de las raíces alimentarias. Invitar a personas mayores de la comunidad para compartir historias y recetas tradicionales, demostrando cómo el conocimiento se transmite de generación en generación.	https://youtu.be/L7WDwnKJSvI
13	Alimentos frescos y Divertidos	Teoría de Piaget: Promovimos la exploración y la experimentación activa con alimentos frescos a través de actividades sensoriales y lúdicas. Organizar juegos o concursos en la radio que involucren la identificación de frutas y verduras frescas, fomentando una actitud positiva hacia estos alimentos.	https://youtu.be/7mUQ6a4vcLk
14	Cuenta Cuentos Lectura Saludable y Emociones	Teoría de Piaget: Enfoque cómo los niños construyen su comprensión del mundo a través de la lectura y cómo las emociones influyen en su aprendizaje. Organice sesiones de cuentacuentos en la radio (Mixteco) que promuevan la lectura saludable y enseñen a los niños sobre emociones relacionadas con la alimentación, como la felicidad al compartir una comida en familia.	https://youtu.be/DY850acQGkc
15	La Alimentación Sustentable	Teoría de Vigotsky: Destacar la importancia de la interacción social y el aprendizaje colaborativo en la adopción de prácticas alimentarias sostenibles. Invitar a expertos en agricultura sostenible y miembros de la comunidad para discutir cómo las prácticas alimentarias pueden contribuir a la sostenibilidad ambiental y social.	https://youtu.be/uQRJOy_DU1I
17	Hábitos Saludables y Salud Física	Teoría de Ausubel: Resalte la importancia del conocimiento previo y la comprensión conceptual en la formación de hábitos saludables. Ofrecimos información educativa en la radio sobre la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física regular, conectando estos conceptos con la salud y el bienestar.	https://youtu.be/MSsl8t9U80c
16	Actividad Física y Bebidas Hidratantes	Teoría de Piaget: Promovimos la exploración y la experimentación activa con diferentes formas de actividad física y la importancia de la hidratación en el rendimiento físico. Organizar segmentos en la radio que presenten diferentes tipos de actividades físicas y consejos para mantenerse hidratado durante el ejercicio. Elaboramos nuestras propias bebidas energizantes y naturales, con elementos de nuestra comunidad.	https://youtu.be/PHuzf6kcAQ8
18	Lactancia Materna	Teoría de Vigotsky: Destacar el papel de la interacción social y el apoyo comunitario en la promoción y el éxito de la lactancia materna. Invitamos a la enfermera Lucy para compartir experiencias, consejos y recursos relacionados con la lactancia materna en la radio.	https://youtu.be/PXWIKog54H0
19	Neurotransmisores y Alimentación Saludable	Teoría de Ausubel: Enfatizar la importancia de la comprensión conceptual en la relación entre los neurotransmisores y una alimentación saludable. Tuvimos segmentos educativos en la radio que expliquen cómo ciertos alimentos pueden afectar la liberación de neurotransmisores en el cerebro y su impacto en el estado de ánimo y la salud mental.	https://youtu.be/kgA70QExt7s

20	La importancia de la escuela en la Alimentación	Nos enfocamos en cómo el entorno escolar y la interacción con compañeros y maestros pueden influir en los hábitos alimentarios y actitudes hacia la comida. Se recibieron por whatsapp opiniones del tema y en la radio se compartieron, se discutió el papel de la escuela en la promoción de una alimentación saludable y se compartan estrategias para mejorar los entornos alimentarios escolares.	https://youtu.be/5-3YYfCR8SI
21	Alimentación Divertida para Peques y No tan Peques	Promovimos la exploración y la experimentación activa con alimentos a través de actividades sensoriales y lúdicas, centradas en el desarrollo cognitivo de los niños. Presentamos juegos interactivos en la radio que enseñen a los niños sobre diferentes alimentos y los animen a participar en la preparación de comidas divertidas y saludables.	https://youtu.be/ZCmLq0TyVTM
22	Cocina Tradicional Oaxaqueña como Patrimonio de la Humanidad	Teoría de Ausubel: Resaltamos la importancia del conocimiento previo y la comprensión conceptual en la valoración y preservación de la cocina tradicional como parte del patrimonio cultural. Entrevistar a expertos en gastronomía oaxaqueña y a miembros de la comunidad para compartir recetas, historias y conocimientos sobre la cocina tradicional y su significado cultural.	https://youtu.be/Z2kpOkzy7uw
23	Derecho a la Alimentación Derechos de los niños y las niñas	Teoría de Vigotsky: Exploramos cómo el aprendizaje social y la interacción con otros pueden influir en la comprensión de los derechos alimentarios y la promoción de la equidad en el acceso a la alimentación. Se presentaron programas educativos en la radio que informaban a los niños y sus familias sobre sus derechos alimentarios y fomenten la solidaridad y el apoyo mutuo en la comunidad. Se realizó una actividad de pintura con tintes naturales y una plática con la Lic. Lucí Muzaleno	https://youtu.be/-qvMpVFJLkA
24	Las Fresas en Yucuita	Fomentamos la exploración activa y la experimentación con alimentos a través de actividades prácticas que involucren la identificación, cultivo y preparación de fresas. En la radio que presenten información sobre el cultivo de fresas en la región y compartan recetas tradicionales que incluyan este delicioso fruto, se llevó a cabo un desayuno y la empresa Drisscols les obsequio una cajita de Fresas.	https://youtu.be/2qx0C2iqwQA
25	Hierbas Medicinales y comestibles Recetario Mágico Tradicional de Yucuita	En la teoría de Ausubel y esta sesión se resaltó la importancia del conocimiento previo y la comprensión conceptual en la utilización segura y eficaz de hierbas medicinales y comestibles. Compartimos usos de hierbas medicinales, recetas y se invitaron a expertos en medicina tradicional y herboristería para compartir información sobre las propiedades y usos de las hierbas medicinales y comestibles en la radio. Se elaboró un recetario y un herbario.	https://180924059.wixsite.com/leipvania/post/plan-de-intervención-educativa
26	Loncheras Saludables	Promovimos la experimentación y la exploración activa con alimentos a través de actividades prácticas que involucren la preparación de loncheras saludables. Ofrecimos segmentos educativos en la radio que brinden ideas y consejos para preparar loncheras nutritivas y equilibradas para niños y adultos.	https://youtu.be/iDcrVF6Pd8w
27	Un Spa para Mamá. Beneficios de la Avena	Teoría de Ausubel nos ayudó a enfatizar la importancia del conocimiento previo y la comprensión conceptual en la valoración de los beneficios de la avena para la salud y el bienestar. Presentar programas en la radio que expliquen los beneficios nutricionales y cosméticos de la avena y compartan recetas y consejos para su uso en tratamientos de spa caseros, se llevó a cabo un día de Spa para las mujeres.	https://youtu.be/SUerdQT4IG8
28	Los beneficios de los cereales	Con la Teoría de Vigotsky nos enfocamos en cómo el aprendizaje social y la interacción con otros pueden influir en la comprensión de los beneficios de los cereales para la salud. Organizar entrevistas en la radio con expertos en nutrición para discutir los beneficios nutricionales de los cereales y cómo incorporarlos en una dieta equilibrada.	https://youtu.be/YIN2POYbeX4

29	Memorias de Cocineras Tradicionales en San Juan Yucuita y Platillos Tradicionales	<p>Teoría de Piaget nos permitió fomentar la exploración activa y la experimentación con alimentos a través de la preparación y el disfrute de platillos tradicionales, centrados en el desarrollo cognitivo y emocional de los individuos.</p> <p>Se entrevistó a cocineras tradicionales de San Juan Yucuita para que compartan sus recetas, historias y recuerdos relacionados con la cocina local, enriqueciendo así el patrimonio cultural de la comunidad, nos apoyaron la Sra. Georgina Ramos, Estela Cruz y Bertha Ramos.</p>	https://youtu.be/Z7XXzucxUI
30	Carrera Deportiva y Torneo de la amistad	<p>Pudimos resaltar la importancia del conocimiento previo y la comprensión conceptual en la promoción de la actividad física y el espíritu deportivo como parte del desarrollo integral de los individuos.</p> <p>Organizar eventos deportivos y torneos amistosos que fomenten la participación activa y la camaradería entre los miembros de la comunidad, promoviendo así un estilo de vida saludable y la integración social.</p>	https://youtu.be/T-Z3nNR-vU

Tabla 6. Sesiones de Trabajo Yucu - Ita. Creación propia

X. EVIDENCIA VISUAL DE SESIONES DE TRABAJO

Durante el desarrollo del proyecto "Estación de Radio Yucuita al Rescate de las Raíces Alimentarias", se llevaron a cabo una serie de actividades diseñadas para promover el conocimiento y la valoración de nuestras raíces alimentarias, así como para fomentar hábitos alimenticios saludables en la comunidad de Yucuita y en algunas ocasiones en comunidades cercanas.

Estas actividades fueron diseñadas con enfoques lúdicos, creativos y didácticos, con el objetivo de involucrar activamente a los participantes y facilitar un aprendizaje significativo y duradero sobre temas relacionados con la alimentación, la salud y la cultura local.

Justificación con Teorías del Aprendizaje

Teoría de Piaget: Las actividades diseñadas para el proyecto se fundamentaron en la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget. Piaget postulaba que los participantes construyen activamente su propio conocimiento a través de la interacción con el entorno. Por lo tanto, las actividades fueron diseñadas para permitir a los participantes explorar, experimentar y descubrir conceptos relacionados con la alimentación y la salud de manera activa y autónoma, lo que favorece la construcción de un conocimiento sólido y duradero.

Teoría de Vygotsky: Durante las actividades, se fomentó el trabajo colaborativo y la interacción entre los participantes, lo que facilitó la construcción de conocimiento a través del diálogo, la negociación de significados y el apoyo mutuo. Además, se promovió la participación de adultos y líderes comunitarios como facilitadores del aprendizaje, reconociendo su papel crucial en la transmisión de conocimientos y valores culturales relacionados con la alimentación y la salud.

Teoría de Ausubel: Las actividades fueron diseñadas para conectar los temas relacionados con la alimentación y la salud con las experiencias, creencias y valores de los participantes, lo que facilitó la comprensión y retención de la información. Además, se utilizó una variedad de estrategias didácticas, como cuentacuentos, juegos y actividades prácticas, para hacer el aprendizaje más estimulante, relevante y significativo para los participantes.

Importancia de las Actividades y Aprendizajes Obtenidos

Las actividades desarrolladas durante el proyecto abordaron una amplia gama de temas relacionados con la alimentación, la salud y la cultura local, lo que permitió a los participantes adquirir conocimientos y habilidades relevantes para mejorar su calidad de vida y bienestar. Algunos de los principales temas abordados incluyeron la promoción de hábitos alimenticios saludables, la valoración de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural, la importancia de la lactancia materna, el conocimiento sobre hierbas medicinales y comestibles, y la promoción de la actividad física y el deporte como parte de un estilo de vida saludable.

Además, las actividades fomentaron la reflexión crítica sobre temas como la obesidad infantil, las enfermedades crónico-degenerativas y los derechos de los niños y niñas a una alimentación adecuada. A través de la participación activa en actividades lúdicas y creativas, los participantes no solo adquirieron conocimientos teóricos, sino que también desarrollaron habilidades prácticas, como la preparación de recetas saludables, la identificación de alimentos frescos y nutritivos, y la promoción de estilos de vida saludables en sus comunidades.

Las actividades realizadas durante el proyecto "Estación de Radio Yucuita al Rescate de las Raíces Alimentarias" no solo contribuyeron a mejorar el conocimiento y las habilidades de los participantes en relación con la alimentación y la salud, sino que también promovieron un mayor sentido de identidad cultural,

orgullo comunitario y responsabilidad social en la preservación y promoción de nuestras raíces alimentarias.

Cabe destacar que adicional de las sesiones de radio, realizamos reuniones presenciales con los participantes a los cuales llamamos: "Círculos de Amistad". El objetivo fue fomentar la práctica de los temas relacionados con la alimentación, la salud y la cultura local de manera divertida, atractiva y práctica, promoviendo la interacción social y el trabajo en equipo entre los participantes.

Evidencia Fotográfica

Circulo de Amistad	Descripción	Evidencia
<p>Elaboración de Alegrías</p>	<p>En este taller, los participantes aprenderán a preparar alegrías, un dulce tradicional mexicano hecho a base de amaranto y miel.</p> <p>Se proporcionaron los ingredientes necesarios y se guio a los participantes paso a paso en el proceso de elaboración de las alegrías.</p> <p>También se fomentó la creatividad al agregar ingredientes adicionales como nueces, frutas secas o chocolate.</p>	

<p>Bebidas Hidratantes</p>	<p>En este taller, los participantes aprendieron a preparar bebidas refrescantes y saludables utilizando ingredientes naturales como frutas frescas, hierbas y especias.</p> <p>Se proporcionaron diferentes recetas de bebidas hidratantes, como aguas frescas de frutas, infusiones de hierbas y batidos de vegetales.</p> <p>Los participantes pudieron experimentar con diferentes combinaciones de ingredientes y aprenderán sobre los beneficios para la salud de cada uno.</p>	 <p>Universidad Pedagógica Nacional Alumnos: Vista Remolón</p> <p>Taller de Bebidas Hidratantes PIC-COLLAGES</p>
<p>Galletas de avena</p>	<p>En este taller, los participantes aprendieron a preparar galletas saludables y deliciosas utilizando avena, un cereal rico en fibra y nutrientes.</p> <p>Se enseñó a los participantes a mezclar y hornear la masa de las galletas, así como a personalizarlas con ingredientes adicionales como pasas, nueces o chips de chocolate.</p> <p>Se destacará la importancia de incluir alimentos integrales en la dieta diaria.</p>	
<p>Ensalada arcoíris</p>	<p>En este taller, los participantes aprendieron a preparar una colorida y nutritiva ensalada utilizando una variedad de vegetales frescos y coloridos.</p> <p>Se proporcionaron ingredientes como tomate, zanahoria, pepino, pimiento, lechuga y betabel, y se guio a los participantes en la preparación y presentación de la ensalada.</p> <p>Se resaltó la importancia de consumir una variedad de colores de vegetales para obtener una amplia gama de nutrientes.</p>	 <p>Obesidad infantil</p>

<p>Jicaletas</p>	<p>En este taller, los participantes aprendieron a preparar jicaletas, un snack saludable y refrescante hecho con jícama, chile en polvo y jugo de limón.</p> <p>Se enseñó a los participantes a pelar y cortar la jícama en rodajas delgadas, y luego se les guiará en la preparación de la mezcla de chile en polvo y jugo de limón para cubrir las rodajas de jícama.</p> <p>Se fomentó la creatividad al experimentar con diferentes niveles de picante y acidez.</p>	
<p>Cabezón de alpiste</p>	<p>En este taller, los participantes aprenderán a hacer un muñeco decorativo utilizando alpiste y otros materiales naturales.</p> <p>Se proporcionaron los materiales necesarios, como alpiste, media, botones y pegamento, y se guiará a los participantes en el proceso de construcción del muñeco.</p> <p>Se resaltó la importancia de utilizar materiales naturales y reciclados en la elaboración de manualidades.</p>	
<p>Panquecitos de Zanahoria</p>	<p>En este círculo de amistad, los participantes aprendieron a preparar panquecitos suaves y esponjosos con zanahoria, una opción saludable y deliciosa para disfrutar como postre o merienda.</p> <p>Mezclaron y hornearon la masa de los panquecitos, así como la preparación de un glaseado de queso crema opcional para decorar.</p> <p>Se implementó y fortaleció la importancia de incluir vegetales en la repostería para aumentar el contenido de fibra y nutrientes.</p>	

<p>Un SPA para mamá</p>	<p>En este taller, las mamás participantes disfrutaron de un momento de relajación y cuidado personal con tratamientos de spa caseros elaborados con avena, conocida por sus propiedades suavizantes y calmantes para la piel.</p> <p>Se dio una clase de Yoga, posteriormente se compartió un te relajante y se aplicó una mascarilla con ingredientes naturales como avena, miel, aceites esenciales y yogur, se guiará a las mamás en la preparación de mascarillas faciales, exfoliantes corporales y se promovió la importancia de cuidar el bienestar físico y emocional.</p>	
<p>Loncheras saludables</p>	<p>Este Circulo de la amistad, fomento la preparación de loncheras nutritivas y equilibradas para llevar al trabajo, la escuela o cualquier actividad diaria, fomentando hábitos alimenticios saludables.</p> <p>Se compartieron ideas y recetas para preparar loncheras variadas y creativas, que incluyan una combinación de proteínas magras, carbohidratos complejos, vegetales frescos, frutas y lácteos.</p> <p>Se destacó la importancia de planificar las comidas con anticipación y llevar consigo opciones saludables para evitar tentaciones poco saludables.</p>	
<p>Carrera por la Salud</p>	<p>Se organizó una carrera atlética enfocada en promover la actividad física y la salud entre los participantes.</p> <p>La carrera incluyo diferentes categorías según la edad y nivel de condición física de los participantes.</p> <p>Se estableció un recorrido adecuado y seguro para la carrera, con puntos de hidratación y atención médica disponibles.</p>	

	<p>Se promovió la participación de personas de todas las edades y habilidades, fomentando un ambiente inclusivo y motivador.</p> <p>Al finalizar la carrera, se realizará una ceremonia de premiación para reconocer a los participantes y celebrar el esfuerzo y la dedicación.</p>	
<p>Torneo de Basquetbol Leyendas Vivientes</p>	<p>Se llevó a cabo un torneo de básquetbol para promover la actividad física y el trabajo en equipo, seguido de una plática con adultos mayores que practicaron el básquetbol en su juventud.</p> <p>El objetivo fue fomentar la intergeneracionalidad y compartir experiencias sobre el deporte.</p> <p>Se invitaron a equipos de diferentes comunidades para participar en el torneo de básquetbol, con partidos amistosos y competitivos.</p> <p>Después del torneo, se invitó a nuestros adultos mayores con experiencia en el básquetbol a compartir sus historias y recuerdos sobre el deporte. Los participantes tendrán la oportunidad de hacer preguntas, aprender de las experiencias de los adultos mayores y reflexionar sobre la importancia del deporte a lo largo de la vida.</p>	 <p>Convivencia Básquetbol Aztlan - Yucata</p>
<p>Día del Niño</p>	<p>En este círculo de amistad, invitamos a una experta en leyes y nos ayudó de forma divertida y practica a celebramos el Día del Niño, explorando los derechos y obligaciones que los niños tienen en la sociedad.</p> <p>Así mismo tuvimos un taller de pinturas con tintes naturales, mientras nos sumergimos en el fascinante mundo de la alimentación saludable con un enfoque especial en las deliciosas fresas.</p>	

		
<p>Pizza de Coliflor</p>	<p>Uno de los círculos de amistad con mayor éxito fue este. Aquí los participantes aprendieron a preparar una versión saludable y baja en carbohidratos de la clásica pizza utilizando coliflor como base, una alternativa sabrosa y nutritiva.</p> <p>Se guio a los participantes en el proceso de rallar y cocinar la coliflor para formar la masa de la pizza, así como en la selección y preparación de ingredientes para la cobertura, como salsa de tomate casera, vegetales frescos, queso y proteínas magras.</p> <p>Se fomentó la creatividad al experimentar con diferentes combinaciones de sabores y toppings.</p>	

Tabla 7. Círculos de Amistad Yucu – Ita. . Creación propia

XI. ANALISIS DE RESULTADOS DESPUES DE APLICAR EL PDE

Instrumentos de Evaluación

Encuesta de Satisfacción: Estación de Radio Yucu – Ita al rescate de nuestras raíces alimenticias

Instrucciones: Por favor, completa esta encuesta para compartir tus opiniones y comentarios sobre las actividades realizadas en la estación de radio a las que asististe. Tu opinión es muy valiosa para mejorar nuestros futuros talleres y brindar una experiencia satisfactoria.

Información Personal:

Nombre (opcional): _____

Edad: _____

Género: _____

¿Has asistido a otros talleres similares anteriormente? { Si } { No }

Preguntas:

¿Cómo supiste de este taller?

A través de amigos o familiares.

Publicidad en redes sociales.

Carteles o volantes.

Otro (especifica): _____

¿Qué te motivó a participar en las actividades que difundía la Estación de Radio?

¿Qué aspecto de nuestras actividades te pareció más interesante o valioso?

En una escala del 1 al 5 (donde 1 es "Muy Insatisfecho" y 5 es "Muy Satisfecho"), califica los siguientes aspectos del taller:

Organización y logística de actividades: []

Contenido y presentación del material: []

Experiencia práctica en la preparación de alimentos: []

Interacción con el facilitador y otros participantes: []

Conocimiento y habilidades adquiridas: []

Satisfacción general con las actividades: []

¿Qué opinas sobre la calidad y autenticidad de los ingredientes utilizados en los círculos de amistad?

¿El taller cumplió con tus expectativas? Si tu respuesta es "No", ¿por qué?

¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuros talleres de alimentación tradicional?

¿Tienes alguna recomendación para temas específicos que te gustaría abordar en futuros talleres?

¿Te gustaría asistir a talleres similares en el futuro? (Si/No)

¿Tienes algún comentario adicional que quieras compartir con nosotros?

¡Gracias por participar en nuestra encuesta! Tu opinión nos ayuda a mejorar nuestros talleres y brindar una experiencia enriquecedora.

Imagen 21: Encuesta de Evaluación. Elaboración Propia

Productos de Evaluación

Al iniciar la planeación del Proyecto no se estipulo que fuera exclusivo para mujeres, sin embargo por las actividades laborales de los hombres, es complicado que asistan a los talleres, sin embargo en las noches ellos eran nuestros radioescuchas más leales, los que nos enviaban mensajes y mandaban saludos o hacían peticiones.

El total de la población a la que se encuentro, arrego un resultado donde el 67% de los participantes son mujeres y solo un 33% son hombres.

En este apartado quisimos observar los radioescuchas que nos sintonizaban en las noches y quienes participaron en nuestras platicas, talleres y círculos de amistad.

Referente a la radio, la mayoría de nuestros oyentes son adultos, derivado a que en este horario se realiza la cena, sobre mesa y posiblemente en la noche tenían espacios libres para sintonizarnos.

Sin embargo algo muy real, es que nuestra audiencia en talleres, platicas y círculos de amistad fueron más niños. En la anterior grafica podemos observar que tuvimos una población muy variada en edades y esto nos alegre, pues segura estoy que ellos nos ayudaran a compartir la información que ello pudieron adquirir y sobre todo fomentar hábitos saludables.

Desde el momento en que se empezó a difundir nuestro Proyecto, se llevaron a cabo diversas actividades de difusión, sin embargo por el alcance la que mayor impacto tuvo fue el anuncio que realizaban los integrantes de la Autoridad Municipal.

Las redes sociales hicieron su parte y así pudimos integrar a niños de otras localidades de forma esporádica.

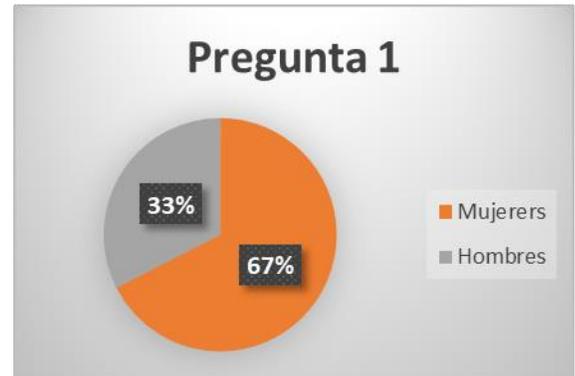


Imagen 22: Genero de Participantes. Elaboración Propia

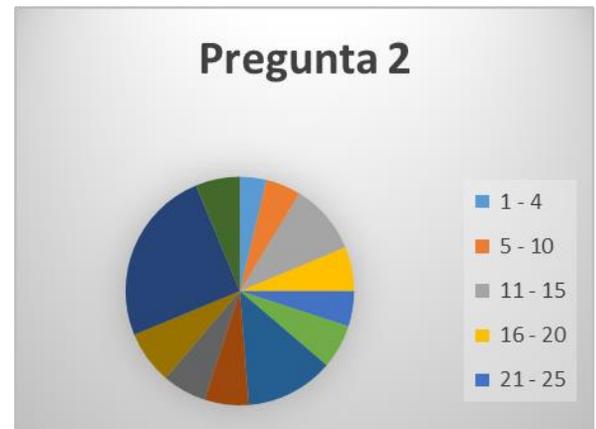


Imagen 23: Rango de Edades. Elaboración Propia



Imagen 24. Difusión de PDE en Yucuita. Creación Propia

Al realizar la encuesta pudimos observar que las categorías que salieron en los resultados, fueron a partir de las diversas necesidades que tienen los habitantes de San Juan Yucuita y sobre todo de las personas que nos acompañaron en la implementación del Proyecto.

La mayoría nos comentaron que se motivaron a escucharnos, a asistir y participar en las diversas actividades porque son temas de relevancia y de importancia para su vida diaria.

Una actividad conducía a otra y así es como fuimos ganando la confianza y sobre todo el interés de las personas en mi comunidad.

El interés principal de los participantes y oyentes de nuestros diversos temas fue sin duda alguna el cocinar y realizar la práctica de diversos platillos, bebidas, postres saludables y actividades lúdico – recreativas.

Si bien la información que manejamos fue del interés de la mayoría de la población, es muy cierto que la práctica es lo que atrajo realmente a muchas personas después de nuestros primeros círculos de amistad y de nuestras actividades prácticas.

Las conferencias de temas especiales fueron un atractivo también, sin embargo considero que algo positivo que rescatar fue que siempre estuvieron atentos a nuestras actividades planeadas.

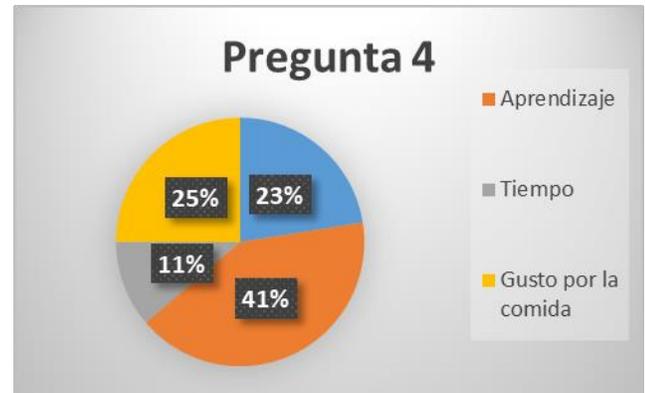


Imagen 25: Motivantes. Elaboración Propia



Imagen 26. Interés. Elaboración Propia

Cuando hablamos y compartimos recetas saludables, elaboradas con ingredientes nuevos en nuestra dieta o bien elementos tradicionales, que se han perdido con el paso del tiempo en nuestra comunidad, al no consumirlos frecuentemente en los hogares, considero que influyo en gran medida en el resultado obtenido, pues se le dio un giro diferente en los usos que acostumbramos.

Teniendo en cuenta siempre las propiedades que nos aportan y los nutrientes, se pudieron utilizar de forma adecuada e innovadora, teniendo como resultado el gusto y satisfacción de nuestros participantes.

Al obtener el resultado en esta pregunta, quedo satisfecha puesto se cubrieron las expectativas de nuestra comunidad. De antemano sé que existen muchas cosas que se pueden mejorar y sobre todo implementar para una mejora en la salud y en el cambio de hábitos de mis paisanos.

La información la tenemos, las ganas ya empezamos a cultivar, el interés se despertó y ahora el reto será seguir implementando proyectos atractivos que generen cambios positivos para nuestra sociedad.

Algunos de los elementos para mejorar fueron los que nuestros encuestados propusieron. Los más votados fueron: En primer lugar fue el tiempo, las personas me comentaron que estaría bien que el proyecto durara más tiempo o bien que se quedara de forma permanente, variando los temas. Algunos comentarios fueron que era agradable escuchar música en las noches desde el municipio, combinada con información interesante.

Tener una variedad de más recetas, este punto se puede mejorar, realizando más prácticas y alargando nuestro periodo de implementación y sobre todo calendarizando más actividades.

La última parte se refiere a que la mayoría de adultos no puede asistir a talleres por sus múltiples actividades.



Imagen 27. Intereses Finales. Elaboración Propia



Imagen 28. Grado de Satisfacción. Elaboración Propia

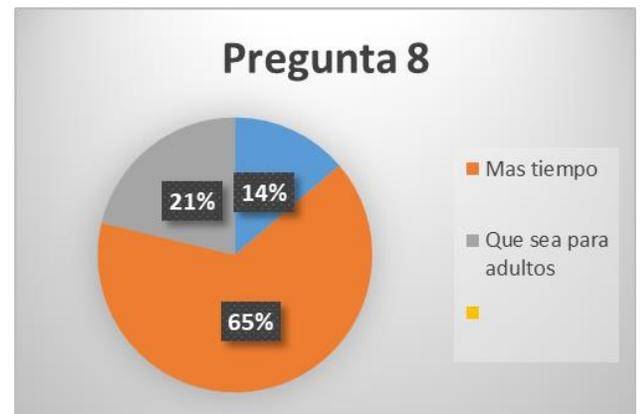


Imagen 29. Mejoras de PDE. Elaboración Propia

Si bien es cierto tuvimos una variedad de actividades algunas peticiones que tomaremos en cuenta para el siguiente proyecto son:

Taller de herbolaria, pues el 34% de los encuestados lo consideran atractivo.

En segundo lugar, llevar a cabo más talleres de mascarillas naturales, algunas sugerencias son: aguacate, yogurt natural, arroz, jitomate y miel con huevo.

Y los encuestados más pequeños quieren realizar prácticas en el cerro, parecidas a la que realizamos en la elaboración de nuestro herbario.

Según la encuesta nos arrojó que el 100% de nuestros participantes en este proyecto quieren participar más adelante en actividades futuras, esto nos deja un gran compromiso y responsabilidad para seguir trabajando en pro de mi comunidad y sobre todo compartiendo los conocimientos que voy adquiriendo a lo largo de mi preparación profesional, laboral y experiencias propias.

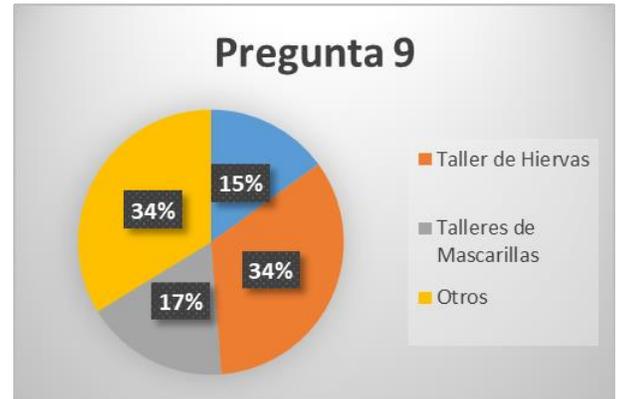


Imagen 30. Talleres en PDE. Elaboración Propia



Imagen 31. Participación en PDE. Elaboración Propia

Alcance de los objetivos

El presente proyecto tiene como *objetivo principal establecer la estación de radio Yucuita, es generar conciencia acerca de la alimentación, nutrición y el rescate de nuestras raíces alimenticias.* A través de la programación innovadora y educativa de diversas actividades, la estación de radio se propuso difundir y preservar la rica herencia culinaria de nuestra región, contribuyendo así a la conservación de la identidad cultural y al fortalecimiento de la comunidad de San Juan Yucuita.

OBJETIVOS	STATUS
1. Investigación y Recopilación de Información: Se realizará una investigación exhaustiva sobre la historia, ingredientes, técnicas de preparación y significado cultural de los alimentos tradicionales y autóctonos de Oaxaca. Esta información servirá como base para la creación de contenidos en la estación de radio.	✓
2. Creación de Contenido Relevante: Se diseñarán programas de radio que abarquen diversos aspectos de la gastronomía oaxaqueña, incluyendo entrevistas con chefs locales, amas de casa expertas, agricultores y artesanos de alimentos. Además, se producirán segmentos educativos que expliquen la importancia cultural y nutricional de estos alimentos.	✓
3. Colaboración con Expertos: La estación de radio establecerá colaboraciones con expertos en gastronomía, antropología y nutrición para garantizar la precisión y calidad de la información compartida en los programas. Estas colaboraciones enriquecerán la programación y proporcionarán perspectivas sólidas.	✓
4. Promoción de la Agricultura Local: Se promoverá la agricultura sostenible y la preservación de variedades de cultivos autóctonos a través de la difusión de prácticas agrícolas tradicionales y métodos de cultivo respetuosos con el medio ambiente.	✓
5. Participación Comunitaria: Se animará a la comunidad a participar activamente en la programación, compartiendo recetas, historias familiares y anécdotas relacionadas con los alimentos tradicionales. Esto fomentará un sentido de pertenencia y participación colectiva.	✓
6. Diagnosticar los conocimientos referentes a nutrición, que tienen los ciudadanos de San Juan Yucuita mediante un cuestionario, para determinar la forma de incidir en las sesiones de Radio.	✓
7. Diseñar 30 programas de radio educativos, a efecto de concientizar a los ciudadanos sobre lo que implica el consumo de grasa, carbohidrato y proteína, así como, el consumo de alimentos saludables.	✓
8. Evaluar el impacto que tienen estos videos en la comunidad, mediante las métricas ofrecidas por un festival gastronómico de Cocineras Tradicionales.	✓
9. Realizar una colección escrita de recetas ancestrales, herbario y vivencias y experiencias de cocineras tradicionales relacionados a los	

temas de nutrición, para concientizar a los ciudadanos en que se alimenten sanamente.	✓
10. Contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando la estación de radio con fines educativos, y como complemento de otros medios de información y de conocimiento.	✓

Tabla 8: Alcance de Objetivos del PDE. Creación Propia

Resultados Obtenidos

Los resultados obtenidos del proyecto “Estación de radio Yucu – Ita” al rescate de nuestras raíces alimenticias, tienen una estrecha relación con la alimentación y abarcan tanto aspectos culturales como nutricionales y comunitarios.

Algunos de estos resultados incluyen:

1. Promoción de la Identidad Cultural: La estación de radio contribuyó a la promoción y preservación de la identidad cultural de San Juan Yucuita, al resaltar y celebrar los alimentos tradicionales y autóctonos. Esto fomentó un sentido de pertenencia y orgullo en la comunidad, así como una mayor conciencia sobre la importancia de sus raíces culturales.
2. Valoración de los Ingredientes Autóctonos: La difusión de información detallada sobre los ingredientes autóctonos y su relevancia en la gastronomía local sensibilizará a la audiencia sobre la riqueza y diversidad de la biodiversidad agrícola en Yucuita. Esto podría conducir a una mayor demanda y preservación de estos ingredientes.
3. Revitalización de Prácticas Culinarias Tradicionales: A medida que se comparten técnicas de preparación, recetas y métodos de cocina tradicionales en la radio, las personas se sintieron motivadas a integrar estos conocimientos en su vida cotidiana. Esto condujo a un mayor consumo de alimentos autóctonos y al rescate de prácticas culinarias ancestrales.
4. Conciencia Nutricional: La programación educativa de la estación de radio Yucu – Ita, puede destacar las cualidades nutricionales de los alimentos tradicionales, promoviendo una mayor comprensión de los beneficios para la salud que

ofrecen estos ingredientes locales. Esto podría influir en decisiones más saludables de alimentación.

5. Estímulo al Turismo Gastronómico: La promoción de la rica oferta culinaria de Yucuita a través de la radio pudo atraer a turistas interesados en experimentar y saborear la autenticidad de la gastronomía local. Esto tuvo un impacto económico positivo en la región en la fiesta Patronal de Junio 2023.
6. Fortalecimiento de la Comunidad: La participación activa de la comunidad en la programación de diversas actividades, a través del intercambio de recetas, experiencias, actividades deportivas, círculos de amistad, talleres, etc. Fomento un sentido de unidad y colaboración. La estación de radio se convirtió en un espacio de encuentro para compartir y celebrar la cultura alimentaria.
7. Preservación del Patrimonio Culinario: Al promover la cocina tradicional en la radio, se contribuyó a la preservación de recetas y técnicas que podrían estar en peligro de desaparecer. Buscando garantizará que las futuras generaciones tengan acceso a la riqueza de la tradición culinaria de Yucuita.

En conjunto, los resultados esperados de este proyecto no solo tienen un impacto en la forma en que la comunidad se relaciona con la alimentación, sino que también influyen en la identidad cultural, la conciencia nutricional y el fortalecimiento de los lazos comunitarios en San Juan Yucuita.

XII. PROGRAMA DE EVALUACIÓN

El Programa de Evaluación para la Promoción de Hábitos Saludables y Alimentación Balanceada a través de la Estación de Radio Yucu – Ita al rescate de las raíces alimentarias me permitió visualizar lo siguiente:

Objetivos de Evaluación:

1. Evaluar el Impacto en la Promoción de Hábitos Saludables:

- **Objetivo de Evaluación:** Determinar en qué medida la programación de la estación de radio ha contribuido a promover hábitos saludables entre la audiencia.
- **Indicadores de Evaluación:** Encuestas antes y después de la emisión de programas específicos para medir cambios en los conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la salud y la alimentación.
- **Métodos de Evaluación:** Análisis de encuestas, entrevistas a profundidad con miembros de la comunidad, seguimiento de indicadores de salud pública (por ejemplo, tasas de obesidad, enfermedades cardiovasculares).

2. Evaluar la Conciencia sobre la Importancia de la Milpa como Medio de Producción Alimentario:

- **Objetivo de Evaluación:** Determinar el nivel de conocimiento y conciencia de la audiencia sobre la importancia de la milpa en la producción alimentaria y su impacto en la seguridad alimentaria.
- **Indicadores de Evaluación:** Encuestas de conocimiento y actitudes antes y después de la emisión de programas específicos sobre la milpa y la agricultura tradicional.
- **Métodos de Evaluación:** Análisis de encuestas, evaluación de la participación en eventos relacionados con la agricultura y la producción de alimentos locales.

3. **Evaluar la Efectividad del Trabajo en Equipo con Escuelas y el Municipio:**

- **Objetivo de Evaluación:** Evaluar el grado de participación y colaboración efectiva con las escuelas y el municipio para complementar la educación formal.
- **Indicadores de Evaluación:** Número de colaboraciones establecidas con escuelas y autoridades municipales, nivel de satisfacción de los participantes, impacto en el currículo escolar.
- **Métodos de Evaluación:** Registro de reuniones y actividades conjuntas, encuestas de satisfacción a los participantes, análisis de informes de progreso de las instituciones educativas.

4. **Evaluar la Diversidad y eficiencia de la organización, colaboradores y Métodos de Instrucción:**

- **Objetivo de evaluación:** Evaluar la diversidad y eficacia de la organización de la estación de radio, los colaboradores involucrados y los métodos de instrucción utilizados.
- **Indicadores de Evaluación:** Variedad de programas y contenido transmitido, diversidad de patrocinadores y socios, retroalimentación de la audiencia sobre la calidad y relevancia del contenido.
- **Métodos de Evaluación:** Análisis de la programación y contenido de la estación, encuestas de satisfacción de la audiencia, entrevistas con patrocinadores y colaboradores.

5. **Evaluar el Impacto y Alcance de la Participación Voluntaria:**

- **Objetivo de Evaluación:** Evaluar el impacto y alcance de la participación voluntaria de la comunidad en las actividades y programas de la estación de radio.
- **Indicadores de Evaluación:** Número de voluntarios participantes, grado de involucramiento y compromiso, impacto percibido en la comunidad.

- **Métodos de Evaluación:** Registro de voluntarios, entrevistas y grupos focales con voluntarios, análisis de la contribución y participación en eventos y programas específicos.

Este programa de evaluación proporciona una estructura integral para medir el impacto y la efectividad de la Estación de radio Yucu – Ita al rescate de las raíces alimentarias" en la promoción de hábitos saludables, la conciencia sobre la importancia de la milpa, la colaboración con escuelas y el municipio, la diversidad y eficiencia de la organización, así como el alcance y la participación voluntaria de la comunidad. Los resultados de esta evaluación ayudarán a informar las estrategias futuras y garantizar que si la estación de radio siguiera será más efectiva en su misión de promover una alimentación saludable y sostenible.

XIII. CONCLUSIONES

El proyecto de intervención educativa “*Estación de radio Yucu - Ita al rescate de nuestras raíces alimenticias*” ha demostrado ser una estrategia efectiva y enriquecedora en el contexto no formal en la comunidad de San Juan Yucuita.

A través de este proyecto, se han logrado múltiples resultados y conclusiones que resaltan la importancia de esta iniciativa:

1. **Promoción de la cultura alimentaria:** La estación de radio ha demostrado ser una plataforma poderosa para promover y preservar la cultura alimentaria local. Las diversas actividades complementarias nos permitieron acercar a la comunidad y brindarles la oportunidad de conocer y apreciar las recetas tradicionales, los ingredientes autóctonos y las historias culinarias que son fundamentales para la identidad cultural.
2. **Transmisión de conocimientos:** La radio fue efectiva en transmitir conocimientos sobre la preparación de platos tradicionales, ingredientes, datos y estadísticas para reflexionar, compartir vivencias, experiencias y sobre todo enfatizar en la importancia de una alimentación equilibrada. Las

actividades y sesiones ofrecieron recetas detalladas, consejos nutricionales y técnicas culinarias que han enriquecido el repertorio culinario de la audiencia.

3. ***Incentivo a hábitos saludables:*** El PDE ha abordado temas importantes para fomentar hábitos saludables teniendo un impacto positivo en una parte de la comunidad. La información proporcionada sobre nutrición, combinada con testimonios y consejos prácticos, ha inspirado a la audiencia a adoptar elecciones alimenticias más conscientes y beneficiosas para la salud.
4. ***Participación activa de la comunidad:*** La estación de radio ha fomentado la participación activa de la comunidad, permitiendo que los miembros locales compartan sus recetas, historias y experiencias relacionadas con la comida. Esto ha creado un sentido de pertenencia y colaboración en torno al proyecto, fortaleciendo los lazos comunitarios.
5. ***Aprendizaje interactivo:*** Las sesiones interactivas, así como las actividades, prácticas, círculos de amistad, eventos deportivos y conferencias, han incentivado el aprendizaje activo y la participación de la audiencia. Estos enfoques han logrado involucrar a un público más amplio (De otras comunidades) y me han permitido generar un diálogo constante en torno a la temática, hasta el punto de ofrecerme implementar el proyecto en comunidades vecinas.
6. ***Rescate de tradiciones en riesgo:*** La estación de radio ha desempeñado un papel fundamental en el rescate de tradiciones culinarias en riesgo de desaparecer. Al enfocarse en recetas y prácticas culinarias ancestrales, el proyecto ha contribuido a mantener viva la herencia cultural ya transmitirla a las generaciones más jóvenes, sin embargo el toque de tecnología y de dinamismo en algunas recetas nos han permitido crear nuevos alimentos con nutrientes e ingredientes saludables y ricos, que han sido aceptados por los ciudadanos.
7. ***Impacto en el turismo gastronómico:*** El proyecto tuvo un impacto positivo en el turismo gastronómico local al destacar la riqueza culinaria de la región durante la Fiesta Patronal de San Juan Yucuita. La promoción de los

alimentos típicos a través de la radio y de nuestro Festival de cocineras Tradicionales, pudo atraer una experiencia auténtica de la cocina local, además de reconocer la gran labor de estas grandes mujeres.

En conclusión, considero que mi proyecto de intervención educativa ha demostrado ser exitoso en múltiples aspectos. Ha fortalecido la conexión entre la comunidad y nuestra cultura culinaria, ha educado de manera entretenida a chicos y grandes, ha contribuido al bienestar general de la población al fomentar elecciones alimenticias más saludables.

La radio adaptada en el equipo de audio de mi Comunidad, funciona como herramienta de comunicación, y se ha convertido en un canal eficaz para promover la identidad cultural, la educación nutricional y el respeto por las tradiciones gastronómicas de mi Pueblito.

XIV. INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Instrumentos de recolección de información</i>	10
<i>Tabla 2. Sujetos de estudio</i>	11
<i>Tabla 3: Aplicaciones.</i>	12
<i>Tabla 4: Plan de Actividades</i>	12
<i>Tabla 5. Formato de Planeación</i>	12
<i>Tabla 6. Sesiones de Trabajo Yucu - Ita</i>	10
<i>Tabla 7. Círculos de Amistad Yucu – Ita</i>	11
<i>Tabla 8: Alcance de Objetivos del PDE</i>	12
<i>Tabla 9. Elementos de PDE</i>	12
<i>Tabla 10. Diagnostico Yucuita. Creación propia.....</i>	12

XV.INDICE DE IMÁGENES

<i>Imagen 1. San Juan Yucuita desde los cielos</i>	8
<i>Imagen 2. Palacio Municipal de San Juan Yucuita</i>	8
<i>Imagen 3. Información PDE</i>	9
<i>Imagen 4. Formato de Diario de campo</i>	27
<i>Imagen 5. Atardecer en el Cerro de las Flores</i>	28
<i>Imagen 6. Organigrama Comunal de Yucuita</i>	32
<i>Imagen 7. Croquis Municipal</i>	39
<i>Imagen 8. Jardín de Niños Leona Vicario.</i>	41
<i>Imagen 9. Escuela Primaria Benito Juárez</i>	41
<i>Imagen 10. Juan Hernández y su Anafre</i>	41
<i>Imagen 11. Estela Cruz Cocinera Tradicional.....</i>	41
<i>Imagen 12. Edades de Sujetos de Estudio de Yucuita</i>	44
<i>Imagen 13. Ocupación de Sujetos de Estudio Yucuita</i>	44
<i>Imagen 14. Alimentación de Sujetos de Estudio Yucuita</i>	44
<i>Imagen 15. Intereses de Sujetos de Estudio de Yucuita</i>	45
<i>Imagen 16. Alimentos Autóctonos de Sujetos de Estudio de Yucuita</i>	45
<i>Imagen 17. Cocina Tradicional de Yucuita</i>	45
<i>Imagen 18: La Alimentación de Chuchin</i>	48

<i>Imagen 19: Mi cocina y Yo</i>	48
<i>Imagen 20: Grandes cocinas</i>	48
<i>Imagen 21: Encuesta de Evaluación.</i>	72
<i>Imagen 22: Genero de Participantes</i>	73
<i>Imagen 23: Rango de Edades</i>	73
<i>Imagen 24. Difusión de PDE en Yucuita</i>	73
<i>Imagen 25: Motivantes.</i>	74
<i>Imagen 26. Interés.</i>	74
<i>Imagen 27. Intereses Finales</i>	75
<i>Imagen 28. Grado de Satisfacción.</i>	75
<i>Imagen 29. Mejoras de PDE</i>	75
<i>Imagen 30. Talleres en PDE</i>	76
<i>Imagen 31. Participación en PDE</i>	76
<i>Imagen 32. Matriz FODA PDE Yucuita</i>	84
<i>Imagen 33. Formato de entrevista</i>	87
<i>Imagen 34. Formato de cuestionario</i>	88
<i>Imagen 35. Entrevista Andrés</i>	90
<i>Imagen 36. Entrevista Sofia</i>	90
<i>Imagen 37. Entrevista Karla.....</i>	90
<i>Imagen 38. Entrevistas Yooini</i>	91
<i>Imagen 39. Entrevistas Matías.</i>	91
<i>Imagen 40. Cuestionario Tía Bertha</i>	92
<i>Imagen 41. Cuestionario Naty</i>	93
<i>Imagen 42. Cuestionario Chavelita.</i>	94

XVI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Zafra, A. E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295-306. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1191>
2. Almaguer, G. (s/f). La dieta de la milpa: Modelo regional de alimentación saludable. Secretaría de Salud. Recuperado el 18 de enero de 2022, de [URL]
3. Centro de Investigación Científica de Yucatán. (2020, 7 de mayo). La Dieta Mesoamericana
4. Jara, A. (2008). ¿Modelo educativo o modelo pedagógico? Recuperado el 3 de mayo de 2019.
5. Vygotsky, L. (1988). Interacción entre aprendizaje y desarrollo (pp. 123-140). Crítica.
6. Delval, J. (2001). El método clínico de Piaget. En J. Delval, Descubrir el pensamiento de los niños: introducción a la práctica del método clínico (Cap. 3). Paidós.
7. Capocasale, A. (2015). La investigación educativa cualitativa: Aproximación a algunos de sus métodos de investigación. En L. Abero, L. Beradi, A. Capocasale, S. García, & R. Rojas (Eds.), *Investigación Educativa: Abriendo puertas al conocimiento* (pp. 119-132). CLACSO.
8. Sánchez, J. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista de Ciencias Sociales*, [vol], [número], [páginas]. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>
9. López, R. J. A. (1987). *Esplendor de la antigua mixteca*. Trillas.
10. Nisbet, J., & Shucksmith, J. (1987). ¿Qué son estrategias de aprendizaje? En *Estrategias de aprendizaje* (pp. 45-59). Santillana.
11. Bustillos, G., & Vargas, L. (s/f). Técnicas participativas para la educación popular (pp. 17-33). Popular.

12. Arias Ochoa, M. D. (1995). El proyecto pedagógico de acción docente. En *Hacia la Innovación: Antología Básica para la Licenciatura en Educación Plan 1994* (pp. 76-79). Universidad Pedagógica Nacional.
13. Vergara, R. R. (1999). *Guía para la asistencia técnica agrícola, Mixteca Oaxaqueña*. Universidad Autónoma "Benito Juárez de Oaxaca".
14. Secretaría de Gobernación, Centro Nacional de Estudios Municipales, Gobierno del Estado de Oaxaca. (1988). *Los Municipios de Oaxaca, Enciclopedia de los Municipios de México*. Talleres Gráficos de la Nación.
15. Del Val, E. (2006). Educación y Desigualdad Social en México. En F. Solana (Ed.), *Educación: visiones y revisiones* (pp. 128-138). Siglo XXI.
16. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos INEA. (2016, 22 de septiembre). *Rezago educativo*. Recuperado el 27 de julio de 2023, de [URL]
17. Palmeros, G., & Pérez, J. (s/f). Educación superior y exclusión social, un acercamiento desde la formación ciudadana. Recuperado el 3 de mayo de 2023, de [URL]
18. Fernández, S. P. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten Primaria Complejo Hospitalario Juan Canalejo*, 76-78.
19. Grawitz. (1975). *Métodos y técnicas de las ciencias sociales* (Tomo I, Sección III, pp. 304-313). Jurisprudente Générale Dalloz.
20. Gutiérrez, G. E. (1997). *El debate nacional: Actores Sociales*. Edit. Diana.
21. Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5.ª ed.). Mc Graw Hill.
22. Orozco, G. G. (1997). *La Investigación en comunicación desde la perspectiva Cualitativa*. Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario, AC.
23. Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 19, 93-110. [Fecha de Consulta 9 de abril de 2023]. Disponible en [URL]

24. Gliemmo, G. (2005). De la narrativa a la teoría: Peligrosas palabras y Escritura y secreto, de Luisa Valenzuela. Universidad de Morón. Recuperado de [URL]
25. Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2005). Manual de metodología: Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
26. Villarreal Larrinaga, O., & Landeta Rodríguez, J. (2010). El estudio de casos como metodología de investigación científica en dirección y economía de la empresa: Una aplicación a la internacionalización. Investigaciones Europeas de Dirección y Economía de la Empresa, 16(3), 31-52.
27. Psicología (06 de mayo de 2013). *“Aprendiendo a pensar”* recuperado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=DhlkpxPy37s.
28. O.M.S. –Organización Mundial de la Salud– (2002). 55ª Asamblea sobre Régimen alimentario, actividad física y salud. OMS: Ginebra.
29. O.M.S. –Organización Mundial de la Salud– (2004). Asamblea Mundial sobre la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimenticio, Actividad Física y Salud. OMS: Ginebra.

XVII. ANEXOS

1. Análisis FODA

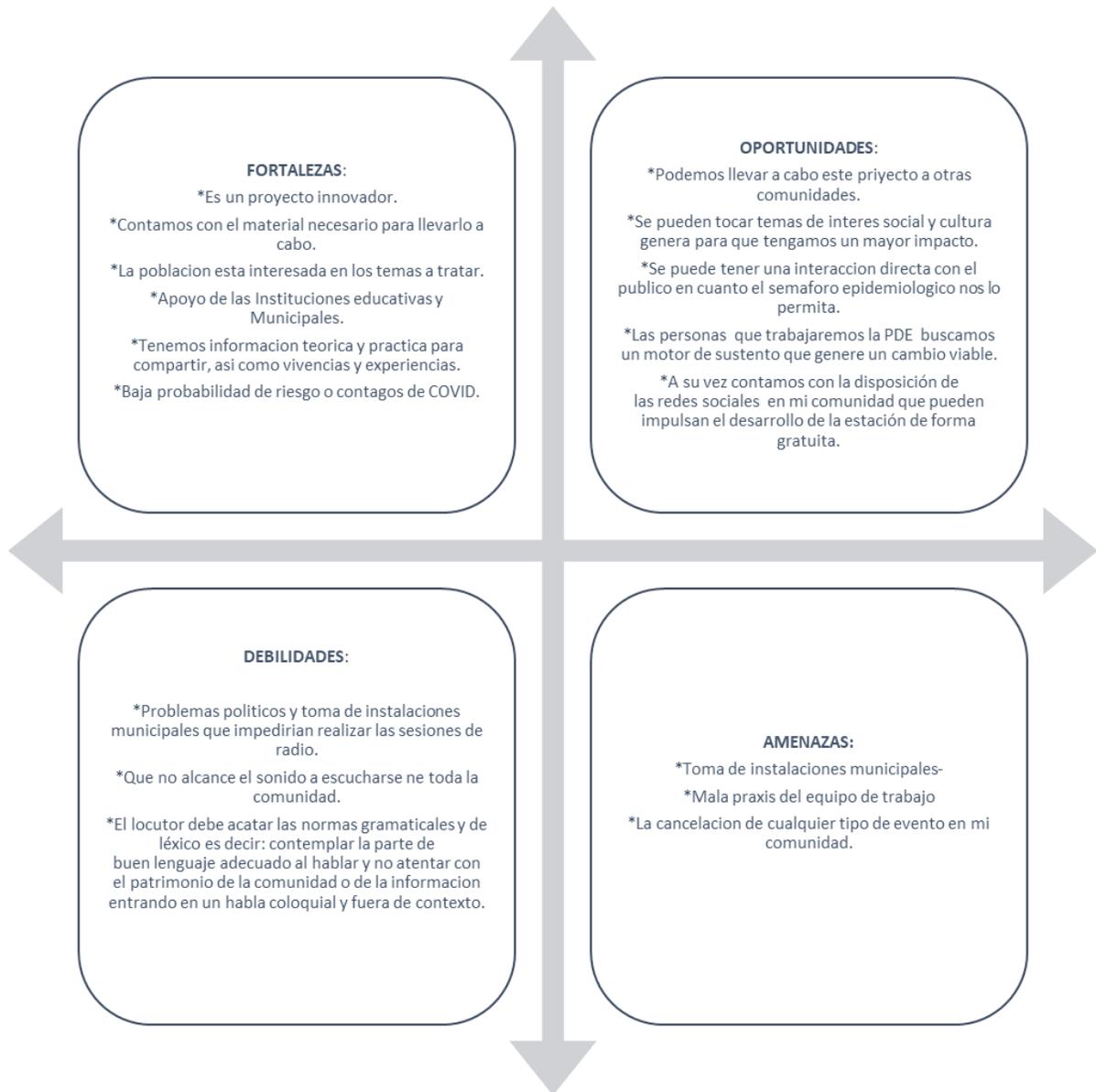


Imagen 32. Matriz FODA PDE Yucuita. Elaboración Propia

2. Tabla Informativa para la Justificación

ASPECTO	OBSERVACIONES
<p><i>¿Qué elementos innovadores presenta?</i></p>	<p>Considero que mi proyecto es Innovador, porque hasta el momento no existe alguna actividad, estrategia o método que implemente el uso y rescate de la Cultura Mixteca a través de una estación de radio en mi comunidad.</p> <p>Por otro lado la estación de radio nos permitirá tener una interacción con toda la sociedad de Yucuita, haciendo partícipes a todos, pues en las diferentes secciones de los programas, se invitarán a personas para realizar diferentes actividades, desde contar una leyenda, una receta de cocina, platicarnos de la fauna, actividades del campo, etc.</p>
<p><i>¿Qué cambios favorece en el contexto en el que se va a desarrollar?</i></p>	<p>Las secciones tendrán como objetivo atraer la atención del público y fomentar el uso y rescate de una Alimentación saludable y de Hábitos saludables, así mismo podemos tendremos un hablante de Mixteco que nos ayudara a compartir algunas secciones en este idioma.</p> <p>El principal cambio que considero se va a generar es hacerle ver a la sociedad la importancia de preservar y rescatar nuestra identidad alimentaria en Yucuita.</p> <p>La interacción que se dará en la comunidad derivada de la estación de radio, nos permitirá compartir aprendizajes de todo tipo. Por otro lado, considero que las relaciones entre la comunidad se fortalecerían, fomentando valores y rescatando tradiciones, cultura y raíces.</p> <p>Así mismo se van a ver cambios en la manera de colaborar entre los ciudadanos y hacer de una actividad académica educativa una forma de convivencia social.</p>
<p><i>¿En qué ámbitos se plantea?</i></p>	<p>En el ámbito educativo, social y cultural.</p>
<p><i>¿En esta propuesta, qué tipo de procesos mentales favorece la innovación (favorece el pensamiento creativo, hace uso de invenciones, se promueve el pensamiento imaginativo, etc.)?</i></p>	<p>Como es una estación de radio a través del sistema de Megáfono y audio de la comunidad, considero que se explota mucho la creatividad, desde la manera de formular y planear cada programa, pensar las secciones que se van a tener.</p> <p>Por otro lado, la imaginación estará al máximo, pues los alumnos y personas que colaboren con el Programa, deberán tomar papeles de conductor y entrevistado.</p> <p>Se promueve la invención pues no hemos escuchado de una actividad similar en ninguna comunidad, donde el principal objetivo sea fortalecer y rescatar nuestra Cultura y compartir Hábitos y Alimentos saludables.</p>

¿Por qué las actividades que propones pueden considerarse una praxis?

Porque la Cultura Alimenticia, las tradiciones y los usos y costumbres, a través de la estación de radio, nos permitirá ver la urgencia de promover y preservar nuestras raíces, donde su población serán los responsables de poner en practica esta acción, con el fin de compartir y enseñar a más personas nuestros conocimientos y prácticas, y a través de esto valorar y a compartir diferentes aprendizajes.

¿En el contexto en el que tentativamente se llevará a cabo, es viable su desarrollo?

Si, por que tenemos una población diversa que puede aportarnos muchos conocimientos, algunas personas del Distrito de Nochixtlan se interesaron en apoyarnos como entrevistados, la autoridad municipal está en la mejor disposición y los docentes que apoyaran tienen muchas ideas que están aterrizando en la elaboración de los guiones. Los habitantes de mi comunidad son muy participativos, no dudo que tendremos buena aceptación, con las mejoras que se están proponiendo.

¿Tiene algún costo social (perjudica o afecta negativamente a algunas personas)?

Considero que ninguno, porque todo se realizará con material que se tiene, no afectamos las actividades académicas por que el programa se realizara los 1 vez a la semana como prueba piloto y seria los días sábados por la noche.

Tabla 9. Elementos de PDE Creación Propia

3. Instrumentos para Implementar en el PDE

Entrevista

1. *¿A qué se dedica?*
2. *¿Cómo consideras que es tu alimentación?*
3. *¿En base a que consumes tus alimentos?*
4. *¿Consideras que tu rendimiento físico tiene que ver con tu alimentación?*
5. *¿Crees que deberían dar pláticas informativas de temas sobre Nutrición y Alimentación?*
6. *¿Cuál es tu opinión acerca de la alimentación tradicional y de la actual?*
7. *¿Te gustaría rescatar recetas de cocina ancestrales?*
8. *¿Por qué consideras importante alimentarnos saludablemente?*
9. *¿Conoces los alimentos que brinda la tierra de nuestra comunidad?*
10. *¿Que necesitas para mejorar tu alimentación?*

Imagen 33. Formato de entrevista Creación Propia

Cuestionario

1. *Dibuja los alimentos que se dan en el campo de tu comunidad.*
2. *Dibuja cuales son los alimentos que cocina tu mamá o abuelita.*
3. *Dibuja cuales son los alimentos chatarra.*
4. *Dibuja los utensilios de cocina que utilizan en tu casa para preparar alimentos.*
5. *Que alimentos preparan con el maíz en tu casa.*
6. *Explica porque crees que sea importante alimentarnos con productos de nuestro campo.*
7. *Porque crees importante rescatar nuestras recetas tradicionales.*
8. *Si pudieras aprender a cocinar, que te gustaría que te enseñaran a preparar las abuelitas del pueblo.*

Imagen 34. Formato de cuestionario Creación Propia

4. Tabla Recopiladora de información en el Diagnóstico

Participante	Edad	Rol en su comunidad	Tipo de Alimentación	Conoce acerca de la Cocina tradicional	Está interesado en cambiar sus hábitos Alimenticios	Conoce los alimentos autóctonos de su comunidad	Sabe la importancia el alimentarse sanamente
<i>Natalia Reyes</i>	8	Estudiante	Regular, porque aun depende de sus padres para alimentarse, sin embargo ella comenta que a veces come golosinas y no le gustan las verduras.	No	Si, le gustaría tener clases de cocina con las abuelitas.	Casi no	Si, en la escuela platican del tema y sus papas le explican más a detalle.
<i>Bertha Ramos</i>	83	Cocinera	Buena, por su edad ella siempre se alimentó a base de productos orgánicos y que son nativos de la comunidad, actualmente no tiene ninguna enfermedad crónica degenerativa y considera que gran parte es porque no consume productos con químicos.	Si, está muy interesada en el Proyecto y en poder compartir sus conocimientos culinarios.	Más que en cambiarlos considera que puede hacerse conciencia en la población de niños de nuestra comunidad, pues su nietecita no come verduras.	Sí, es una experta conocedora de los productos que les ofrece la tierra en Yucuita.	Pues no se lo de la escuela, pero sé que si nos alimentamos bien podemos vivir más tiempo.
<i>Diego Hernández</i>	52	Empleado	Mala o diríamos pésima, pues el sedentarismo que tiene el joven más la falta de tiempo y de interés, está ocasionándole muchos problemas de salud.	Un poco, pues solo comía platillos típicos y autóctonos en su infancia.	Si por que le preocupa que se enferme de gravedad y no cuenta con algún seguro médico a dónde acudir.	Si, pues en su infancia los consumía, porque los hacia su abuela.	Si, aunque no llevo una alimentación sana, sé que debo cambiar mis comidas.
<i>Isabel Cruz</i>	30	Maestra	Buena, al tener un nivel académico alto, ella sabe que debe cuidar su alimentación y como mantener una alimentación balanceada.	Si, desde niña vive en Yucuita y conoce los platillos ancestrales así como su preparación. Sin embargo no los realiza ella.	Si, nos comparte que sería de mucha utilidad para los ciudadanos de nuestra comunidad y ayudaría a mejorar hábitos alimenticios.	Si, desde pequeña mis padres sembraban y consumíamos lo que cosechábamos.	S importante tener una alimentación sana y balanceada porque así tendremos una mejor calidad de vida.

Tabla 10. Diagnóstico Yucuita. Creación propia

5. Entrevistas

José Andrés Martínez Martínez

11 años

Hombre

1._ publicidad en redes sociales

2._ distraerme, ver qué eran cosas interesantes y sanas

3._ enseñarnos a comer sano y rico

4._5(en todas)

5._que fueron muy buenos, son recetas que no hubiera imaginado antes.

6._si

7._que nos enseñen a preparar mole y cosas que son del pueblo

8._mas manualidades

9._ si

10._ gracias por los talleres y el tiempo también por la paciencia

Imagen 35. Entrevista Andrés. Elaboración Propia

Sofía Giselle Martínez Martínez

5 años

Mujer

1._ a través de amigos y familiares

2._por aprender y jugar

3._jugar y comer

4._5(en todas)

5._que son todos los ingredientes ricos

6._si

7._que haya más seguido

8._cocinar más pizza

9._si mucho

10._no

Imagen 36. Entrevista Sofia. Elaboración Propia

Karla Giselle Martínez Ramos

27 años

Mujer

1._ atraves de amigos y familiares

2._ la importancia de conocer lo que consumimos y saber que podemos reemplazar muchos ingredientes no tan convenientes para la salud. Por otros que nos brinda mayor nutrición.

3._ enseñar a los niños hacer pequeños cambios en la alimentación que en un futuro les beneficiará, aparte que ayuda a convivir, compartir y socializar.

4._5 (en todas)

5._ los ingredientes que se presentaron tienen excelente calidad para la nutrición y son fáciles de conseguir.

6._si

7._ninguna yo creo que todo está bien.

8._cocinar más

9._si

10._gracias por los talleres y ojalá haya más adelante otros más.

Imagen 37. Entrevista Karla. Elaboración Propia

Nombre (opcional): Yooini

- Edad: 16
- Género: femenino

1. A través de amigos
2. Que son muy creativas para los niños, que te dan una enseñanza tanto de valores y salud.
3. La enseñan que transmiten a los niños y jóvenes.
4. 5 - 5 - 4 - 5 - 5 - 5
5. Son productos conocidos, pero preparados de distinta manera.
6. Te ayuda a distraerte, aprender nuevas cosas, sobre la salud y los valores que se devén de tener al hacer este tipo de cosas.
7. Que se haga más publicidad, para que también se una más el pueblo o la gente.
8. Dar las recetas para después poderlas hacer
9. Si
10. Se me hace una buena estimulación para los niños, adolescentes y adultos.

Imagen 38. Entrevistas Yooini . Elaboración Propia

Mati

11 años

Masculino

Si

1. Publicidad en redes sociales
2. Comer 🍔
3. Los juegos y cocinar
4. 5 en todas
5. Deliciosos, saludables, q son buenos para alimentarse sanamente
6. Si
7. Que sea más largo el tiempo del taller, que hiciera más preguntas sobre alimentación, más juegos
8. Taquitos de pepino y zanahoria
9. Si
10. No, así está bien

Imagen 39. Entrevistas Matías. Elaboración Propia

6. Cuestionarios aplicados

Nombre: Bertha Ramos

Edad: 83

1. ¿A qué se dedica?

Ama de casa

2. ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

Buena

Regular

Mala

3. ¿En base a que consumes tus alimentos?

Como nosotros tenemos algunos terrenitos, sembramos nuestros propios granos como maíz, frijol y trigo. En la casa nunca faltan las tortillas, una buena salsa y nuestros frijoles de olla. También a veces nos traemos quelites, guías, calabazas, chapulines, violetas, coyules y plantas que nos comemos y que son bien sabrosas. La verdad casi no como carne porque mis dientes ya no me ayudan, pero antes me gustaba un buen pedazo de tasajo o un amarillo de pollo con ejotes, papa y chayote.

4. ¿Consideras que tu rendimiento físico tiene que ver con tu alimentación?

Como no si uno no se alimenta anda sonso todo el día, aunque sea un café en la mañana y galletas es comida, pero no hay como un atolito de trigo y sus memelitas

5. ¿Crees que deberían dar pláticas informativas de temas sobre Nutrición y Alimentación?

Yo creo que si, por que ahora los muchitos nada quieren comer, ni las tortillas tlayudas para que se les amacicen los dientes, ahora pura cochinita comen. Ya no tan fácil comer lo que nosotros de chamacos. Pero debería venir un dietista para que les haga ver que deben comer verduras.

6. ¿Cuál es tu opinión acerca de la alimentación tradicional y de la actual?

La alimentación de antes era mejor, porque no tenía nada de químicos, era natural, ahora todo es químico y de plástico, ya ve el arroz chino que es de hule. Ahora ya la gente no quiere sembrar todo lo quiere comprar.

7. ¿Te gustaría rescatar recetas de cocina ancestrales?

Como no, yo soy cocinera de antes, nosotros en la casa no usamos aparatos, todo es a mano, con metate y chimolera, a mi nieta le digo que se fije por que debe aprender para cuando crezca, pero mucha gente ni sabe usar nada, pero todo pierde el sabor con la licuadora o con el gas, ya ve que esta tan caro y la comida también sabe diferente en la estufa que en la leña-

8. ¿Por qué consideras importante alimentarnos saludablemente?

Para que no nos enfermemos, ya ve hoy tantas enfermedades nuevas que se oyen y antes nada de eso.

9. ¿Conoces los alimentos que brinda la tierra de nuestra comunidad?

Como no, si nosotros somos de campo, nos da maíz, frijol, trigo, calabaza, cebada, chiles, tikakeles, ticacholos, guías, violetas, verdolagas, artas cosas nos da la madre tierra, pero que ahora por tanto químico también ya no se da como sea.

10. ¿Que necesitas para mejorar tu alimentación?

Fuerzas porque a mi edad a veces ya no puedo ir al campo a cortar todo fresco, pero si me lo traen pongo mi lumbre y rapidito hacemos de comer.

Imagen 40. Cuestionario Tía Bertha . Elaboración Propia

Nombre: Natalia Reyes

Edad: 8

1. ¿A qué se dedica?

Estudio

2. ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

Buena

Regular X

Mala

3. ¿En base a que consumes tus alimentos?

Mi mama me manda mi almuerzo y a veces me lleva leche, atole, pan, fruta, taco de huevo con frijoles o arroz.

4. ¿Consideras que tu rendimiento físico tiene que ver con tu alimentación?

Si cuando no como me canso rápido en educación física y me da sueño.

5. ¿Crees que deberían dar pláticas informativas de temas sobre Nutrición y Alimentación?

Si y que nos den clases de cocina.

6. ¿Cuál es tu opinión acerca de la alimentación tradicional y de la actual?

Que ahora todo es más rico por que ante son había muchas cosas como ahora. A mí me gustan las hamburguesas que vende mi tía los sábados y la pizza y a veces i papa me compra papas a la francesa de Nochixtlan.

7. ¿Te gustaría rescatar recetas de cocina ancestrales?

No sé, pero mi abuela a veces participa en un concurso de cocina en el portal.

8. ¿Por qué consideras importante alimentarnos saludablemente?

Para que no nos enfermemos, ya ve hoy tantas enfermedades nuevas que se oyen y antes nada de eso.

9. ¿Conoces los alimentos que brinda la tierra de nuestra comunidad?

No mucho, solo el elote

10. ¿Que necesitas para mejorar tu alimentación?

Comer verduras, pero algunas no me gustan

Imagen 41. Cuestionario Naty. Elaboración Propia

Nombre: Isabel Catalina Cruz Santiago

Edad: 52

1. ¿A qué se dedica?

Soy educadora

2. ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

Buena X
Regular
Mala

3. ¿En base a que consumes tus alimentos?

Consumo verduras, carnes 3 veces por semana, frutas, legumbres, granos, alimentos de origen animal, etc. Sobre todo si son de temporada.

4. ¿Consideras que tu rendimiento físico tiene que ver con tu alimentación?

Si, por que cuando nos alimentamos sanamente y en nuestros horarios definidos, nuestro cuerpo tiene la capacidad de absorber los nutrientes y así convertirlos en la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades.

5. ¿Crees que deberían dar pláticas informativas de temas sobre Nutrición y Alimentación?

Sería algo muy importante para nuestra comunidad, el tener una guía y sobre todo porque en la comunidad tenemos problemas de nutrición, sobre peso y sobre todo de consumo excesivo de comida chatarra.

6. ¿Cuál es tu opinión acerca de la alimentación tradicional y de la actual?

Considero que hoy en día se ha perdido este tesoro culinario que tenemos y sobre todo que se ha desvalorizado cada platillo, ingrediente y forma de preparar.

7. ¿Te gustaría rescatar recetas de cocina ancestrales?

Si, sería algo muy productivo en muchos aspectos para nuestra comunidad. Porque así inculcaríamos a nuestros niños nuestras formas de alimentarnos en la antigüedad, así mismo sería algo muy agradable para las cocineras que quieran compartir sus secretos.

8. ¿Por qué consideras importante alimentarnos saludablemente?

Para tener una vida saludable y evitemos enfermarnos.

9. ¿Conoces los alimentos que brinda la tierra de nuestra comunidad?

Si, aquí se dan desde maíz, trigo, frijol, cebada, calabaza, ejotes, duraznos, tejocotes, etc.

10. ¿Que necesitas para mejorar tu alimentación?

Fuerza de voluntad y tal vez asesorías para saber combinar los alimentos.