



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

**“ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA
FOMENTAR PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN TRADICIONAL EN PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD A PARTIR DE PODCASTS EDUCATIVOS”**

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

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

PRESENTA:
LILIANA VALDIVIA DOMINGUEZ

ASESORA:
DRA. MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

Ciudad de México, marzo de 2023

ÍNDICE

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	4
I. ANTECEDENTES	6
II. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Enfoque constructivista	7
2.1.1. Jean Piaget: Epistemología genética	8
2.1.2. David Ausubel: Concepto de aprendizaje significativo	9
2.1.3. Lev Vygostky: Teoría sociocultural	10
2.1.4. Elección de enfoque constructivista: Concepto de aprendizaje significativo para abordar el PDE	11
2.2. Prácticas de alimentación tradicional	12
2.2.1. Comida tradicional	12
2.2.2. La milpa como opción alimentaria	13
2.2.3. La alimentación de los ancianos como parte de una vida saludable	15
III. ENFOQUE METODOLÓGICO	18
3.1. Elección de la metodología de corte cualitativo	18
3.1.1. Justificación	18
3.1.2. Descripción	19
3.2. Técnicas e instrumentos para recoger datos	21
3.2.1. Entrevista	21
3.2.2. Cuestionario	23
3.2.4. Observación	25
3.2.5. Diario de campo	26
IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	28
4.1. Contexto externo	28
4.2. Contexto interno	29
4.2.1. Organigrama de la institución	29
4.2.2. Croquis	30
4.2.3. Panorama general del alumnado	32
4.2.3.1. Nivel socioeconómico	32
4.2.3.2. Costumbres y tradiciones del contexto	33

4.2.3.3. Problemáticas anteriores de consumo de alimentos y su solución	34
4.2.3.4. Problemáticas con familiares sobre los alimentos de los y las adultas mayores y su solución	34
4.2.3.5. Atención de asesorías y participación del personal docente	35
4.2.3.6. Calendario de reuniones con los familiares	36
4.2.3.7. Programas de alimentación saludable y responsables	36
4.3. Análisis de los sujetos del PDF	37
4.4. Validación de las ideas previas	38
V. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	39
5.1. Construcción del problema	39
5.1.1. Descripción de los hallazgos del diagnóstico	39
5.2. Detección del problema	40
5.2.1. Árbol de problemas	40
5.2.2. Definición del problema	41
5.2.3. Pregunta problematizadora	42
VI. DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN	43
6.1. Estrategia: Taller educativo	43
6.2. Planeación didáctica	44
6.3. Desglose de la planeación didáctica	47
6.3.1. Momento de inicio	47
6.3.2. Momento de desarrollo	51
6.3.3. Momento de cierre	57
6.4. Consideraciones finales del taller educativo	61
VII. CONCLUSIONES	62
REFERENCIAS	65
ANEXOS	
Anexo 1. Esquema de la dieta correcta	69

Anexo 2. Cartel: Dieta correcta	70
Anexo 3. Cartel: Plato del bien comer	71
Anexo 4. Diario de campo	72
Anexo 5. Cartel: Situación actual de la alimentación de los adultos mayores en México	73
Anexo 6. Presentación Power Point: Página web, Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable. Manual de uso	74
Anexo 7. Lista de cotejo	80
Anexo 8. Guía de observación externa	81
Anexo 9. Guía de observación externa	82
Anexo 10. Guiones de series de podcasts	83
Anexo 11. Cuestionario	108
Anexo 12. Encuesta de satisfacción	109

TABLAS

Tabla 1. Alimentos de la milpa	13
Tabla 2. Guía de entrevista	23
Tabla 3. Formato de cuestionario	24
Tabla 4. Formato de observación para participar	26
Tabla 5. Formato de diario de campo	27
Tabla 6. Selección del perfil de los sujetos de la investigación	37
Tabla 7. Formato de planeación general	44
Tabla 8. Momento de inicio	47
Tabla 9. Momento de desarrollo	51
Tabla 10. Momento de cierre	58

FIGURAS

Figura 1. Fachada exterior del edificio de PILARES San Andrés Ahuayucan	28
Figura 2. Organigrama de la institución PILARES San Andrés Ahuayucan	30
Figura 3. Croquis de PILARES San Andrés Ahuayucan-planta baja	31
Figura 4. Croquis de PILARES San Andrés Ahuayucan-primer piso	31
Figura 5. Desarrollo de la herramienta “Árbol de Problemas”	40

INTRODUCCIÓN

Es escaso el material digital dirigido a la población adulta mayor sobre alimentación tradicional y comida típica de la región de Xochimilco, al ser considerada una generación ajena al uso de las TIC; en este sentido el objetivo de los podcasts educativos, producto del Proyecto de Desarrollo Educativo: “Envejecimiento saludable: propuesta pedagógica para fomentar prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera a partir de podcasts educativos,” es dar a conocer la alimentación tradicional de la región de Xochimilco, sus beneficios y aportes para lograr un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida; presentándolos dentro de una página web, de una manera amigable para el adulto mayor, quien podrá interactuar con ellos gracias a su capacidad auditiva.

Por otro lado, una alimentación basada en una dieta correcta: completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada, es indispensable en cualquier etapa de la vida para que el organismo funcione bien, mejorando la calidad de vida sana y plena; pero no siempre existen las condiciones necesarias que la favorezcan.

La alimentación en nuestro país varía entre un lugar geográfico y otro, la disponibilidad de alimentos, experiencias y costumbres de cada comunidad, así como la influencia del proceso de globalización que provoca cambios en las prácticas de alimentación tradicional, afectando la salud de la población mexicana. Shamah, Cuevas, Mundo, Morales, Cervantes & Villalpando (2008) señalan que, en el sector de adultos mayores, estas afectaciones se reflejan en padecimientos como

el sobre peso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros, demostrando un envejecimiento poco saludable que limita la calidad de vida.

Durante los últimos tres años he sido becaria del programa PILARES (Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes) de la Ciudad de México, desempeñándome como alfabetizadora; entre mis principales funciones se encuentra el asesoramiento y acompañamiento a adultos mayores que desean aprender a leer y escribir. Gracias a la convivencia diaria he percibido algunas particularidades de este grupo, que van más allá de sus aprendizajes logrados, tales como hábitos y prácticas alimenticias que no son sanas a su edad y necesidades nutricionales; he notado que algunos de ellos no desayunan, se saltan tiempos de alimentación, no tienen comidas balanceadas ni incluyen alimentos de los tres grupos del plato del bien comer, consumen comida procesada o rápida, han dejado de lado las prácticas de alimentación tradicional, entre otras situaciones que generan una problemática para su salud.

El proyecto de desarrollo educativo: “Envejecimiento saludable: propuesta pedagógica para fomentar prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera a partir de podcasts educativos” busca concientizar a la población adulta mayor y a sus familiares, a partir de material auditivo de podcasts educativos que permitan reflexionar sobre los beneficios nutricionales y medicinales de algunos de los platillos típicos de la región de Xochimilco, pertenecientes a las prácticas de alimentación tradicional, con el fin de retornar a ellas, favoreciendo un envejecimiento saludable.

I. ANTECEDENTES

A pesar de la existencia de una diversidad de estudios y análisis sobre las prácticas de alimentación, su relación con los requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad y actividades diarias de los seres humanos; es escaso el material sobre la comida mexicana dirigido a la población adulta mayor, siendo un tema poco estudiado. De acuerdo con García Araneda (2007), la sociedad ni la economía están adaptas para incluir a este sector pasivo que presenta problemas de falta de atención sanitaria, recursos económicos, empleo, educación y alimentación; coincidiendo con Mogollón (2012), quien señala que la sociedad moderna no está preparada económica, social o políticamente para enfrentar los cambios que genera el surgimiento del grupo de adultos mayores, caracterizados por sus acciones biológicas, psicológicas, sociales y educativas, que los mantienen en condición de vulnerabilidad y exclusión.

Gómez Zermeño y Peña Cereceres (2013) mencionan que los adultos mayores viven en condiciones de vulnerabilidad generadas por la misma sociedad que no puede enfrentar el crecimiento exponencial de este sector de la población, reflejado en problemáticas de salud. Troncoso Pantoja (2017) enfatiza la deficiencia de la atención médica y alimentaria, que varía al lugar de residencia y a la consideración de los aportes y necesidades nutricionales; en algunos casos existe una mal nutrición o un envejecimiento poco favorable.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 . ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA

El enfoque constructivista, cuyos orígenes se localizan en la cultura griega, ayuda a interpretar, diseñar y transformar una realidad problemática, a partir de la reflexión y comprensión, considerando que cada uno de los sujetos involucrados es centro y protagonista de su propio aprendizaje (Ordoñez, 2006), distinto, autónomo y activo; en su conjunto forman un grupo heterogéneo, por lo que se busca establecer una enseñanza colaborativa en la que se aprenda a aprender, a saber hacer, desarrolla el pensamiento y creatividad, logrando aprendizajes significativos que van más allá de lo superficial, a partir de los objetivos deseados, las tareas reales y del contenido del saber qué.

La interacción social y las experiencias son indispensables; en ellas intervienen el lenguaje, la cultura, historia, el pensamiento, razonamiento y los significados; de los cuales el sujeto se apropia de ellos y los interioriza, construyendo su interpretación personal del entorno que lo rodea.

Podemos identificar tres tipos de constructivismo que se asemejan en la construcción de aprendizajes significativos y son diferentes en los medios que se basan para lograr el conocimiento:

- Teoría cognitiva o evolutiva de Piaget.

- Aprendizaje social de Lev Vygotsky.
- Aprendizaje significativo de Ausubel.

El constructivismo necesita de una capacitación continua, flexible y aplicada a la realidad. Entre sus resultados más notables, se encuentra el establecimiento de una sociedad en crecimiento, en donde el aprendizaje es un mecanismo fundamental de su desarrollo.

2.1.1. JEAN PIAGET: EPISTEMOLOGÍA GENÉTICA

De acuerdo con Hernández (1998), la Teoría Piagetiana se basa en la epistemología evolutiva, el tratamiento empírico y sistemático de los problemas, así como el conocimiento sobre la forma de construir el pensamiento a partir de las etapas psico-evolutivas de los niños, considerando la asimilación y acomodación de lo aprendido; siendo un tipo de constructivismo genético. En el adulto permite comprender el funcionamiento y equilibrio de los mecanismos mentales y de pensamiento, ya que sufre una serie de cambios sustanciales en las modalidades de pensar (proceso de maduración llamado metamorfosis). Mussen (1984) señala que esta epistemología genética se divide en cuatro etapas definidas por estructuras y esquemas cognitivos:

- Etapa sensoriomotora o génesis (0 a 2 años aprox.): El niño activa, ejercita y consolida los esquemas con los que nace.

- Etapa preoperacional (2 a 7 años aprox.): El niño se guía por las percepciones estáticas, sin comprender las transformaciones ocurridas.
- Etapa de las operaciones concretas o configuración (7 a 11 años aprox.): Los niños desarrollan esquemas operatorios reversibles y concretos, conformando estructuras propias, razonan sobre las transformaciones.
- Etapa de operaciones formales en el nivel adulto: El pensamiento es abstracto, hipotético y deductivo, realizando altas abstracciones.

2.1.2. DAVID AUSUBEL: CONCEPTO DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Ausubel (1983), exponente de la Teoría Cognitiva, valora el aprendizaje significativo (aprendizaje con significado y sentido) y las experiencias previas en la adquisición de nuevos conocimientos, sobre el aprendizaje memorístico o mecánico, considerando el aprendizaje como un proceso mental; para él es indispensable que se comprenda lo que se aprende, que este aprendizaje sea significativo, funcional, recordado y se integre a la estructura de conocimientos; señalando tres aspectos esenciales:

- Lógico: Coherencia interna que favorece el aprendizaje.
- Cognitivo: Desarrollo de habilidades de pensamiento y de procesamiento de la información.
- Afectivo: Condiciones emocionales que favorecen o dificultan el proceso de formación.

La estructura cognoscitiva está compuesta por ideas generales anticipadas antes de un nuevo conocimiento particular ya que no puede darse el aprendizaje por descubrimiento ni memorización. El docente o mediador es quien identifica estas ideas y las jerarquiza en organizadores más avanzados.

2.1.3. LEV VYGOSTKY: TEORÍA SOCIOCULTURAL

Para Vigotsky (1991) no existe el aprendizaje sin un nivel de desarrollo mental, primero es el aprendizaje y posteriormente el desarrollo. Todos necesitamos interactuar y tener la influencia de nuestro entorno para aprender y gracias a ello desarrollarnos.

El modelo de aprendizaje que propone Vigotsky está determinado por la sociabilidad y la mediación del adulto en las actividades de los niños, compartiendo y colaborando socialmente, formando funciones psicológicas inferiores y superiores.

Nivel evolutivo real -----Zona de Desarrollo Próximo-----Potencial inmediato

Mediación social

La Zona de Desarrollo Próximo, mayor aportación de esta teoría, es la distancia entre la resolución independiente por parte del niño y el desarrollo potencial de la resolución con ayuda de un adulto o de un compañero.

Lo que se enseña en la escuela no puede convertirse solamente en información, debe aplicarse al desarrollo del alumno, proporcionándole instrumentos, técnicas interiores y operaciones intelectuales.

Son importantes los contenidos temáticos, pero más valiosa es la estructura que acerca al alumno a la Zona de Desarrollo Próximo, apoyado por el docente como constructor y organizador del aprendizaje.

2.1.4. ELECCIÓN DE ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA: CONCEPTO DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO PARA ABORDAR EL PDE

Desde el enfoque de concepto de aprendizaje significativo y la postura de David Ausubel, se sustenta la manera en que aprenden los adultos mayores, quienes poseen conocimientos previos sobre las prácticas de alimentación tradicional, pero poco a poco los van abandonando por las dietas globalizadas.

A partir de la implementación de podcasts educativos se generará un proceso personal en el cual los adultos mayores lograrán aprendizajes significativos relacionados con sus ideas previas sobre las prácticas de alimentación tradicional, reteniendo la información por más tiempo, al ser guardada en la memoria a largo plazo y llevándola a la práctica dentro de su vida diaria, construyendo significados únicos y personales.

2.2. PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

2.2.1. COMIDA TRADICIONAL

En México, alimentación, cultura e identidad mantienen una estrecha relación que a partir de hábitos alimenticios sanos y una correcta alimentación, aporta en el cuidado de la salud y mejora la calidad de vida de su población.

La cocina tradicional mexicana posee una gran riqueza cultural y culinaria, mezcla de olores, colores y sabores; existe variedad de alimentos de origen animal y vegetal cuya preparación ha pasado de generación en generación, permitiendo que el conocimiento sobre la comida prevalezca y se perfeccione, brindando identidad como pueblo y sociedad. Sin embargo, dentro del contexto de la globalización, la gastronomía mexicana ha sido influenciada por otras cocinas del mundo, incorporando algunos de sus elementos y técnicas, además del sincretismo cultural que esto implica, poniendo en riesgo la identidad, pero a la vez, generando nuevas recetas que enriquecen la variedad alimenticia.

Si consideramos la frase “Somos lo que comemos”, la alimentación puede ser un vínculo para crear identidad a partir de la cultura, pero se debe cuidar que esta alimentación sea saludable; fomentar una cultura no solo alimentaria, sino física para una vida sana.

2.2.2. LA MILPA COMO OPCIÓN ALIMENTARIA

La milpa es una práctica sustentable en la que se desarrolla un policultivo de alimentos naturales, principalmente maíz, frijol y chile, pero también se puede cultivar calabaza, chayote, jitomates, tomates, quelites, chicharos, entre otros comestibles, con los que se preparan variedad de platillos tradicionales dependiendo de cada región.

Una dieta basada únicamente de los productos de la milpa ofrece nutrientes importantes para la salud del cuerpo humano como son vitaminas y minerales. Cada alimento presenta características y propiedades nutricionales propias:

Tabla 1. *Alimentos de la milpa*

Alimento / Nombre científico	Características	Propiedades nutricionales
Maíz o Tzintli Zea Mays	<ul style="list-style-type: none">• En México existen alrededor de 60 razas de maíz.• Sus raíces tienen conglomerados de bacterias que toman nitrógeno del aire para formar aminoácidos, fertilizando la tierra.• La cáscara de la semilla del maíz es gruesa y resistente; la nixtamalización favorece su consumo.• Con el maíz se puede preparar en atoles, pozol, tamales, pinole, tortillas y sus derivados.	<ul style="list-style-type: none">• El grano del maíz es deficiente en niacina, que puede producir pelagra (enfermedad), una condición letal.• La nixtamalización cambia las propiedades del maíz, enriqueciéndolo con calcio, liberando niacina y mejorando la disponibilidad de proteínas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sus cabellos tienen propiedades medicinales, ayudando a calmar los síntomas de la cistitis y ligeras infecciones urinarias. • Se encuentran en otras partes del mundo, pero sin las propiedades que obtiene de la nixtamalización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene altas concentraciones de leucina. • Es antioxidante.
Frijol o etl Phaseolus vulgaris	<ul style="list-style-type: none"> • En México existen 5 especies comestibles de frijol. • El frijol permite que las bacterias en el colon produzcan ácido butírico que es utilizado por las células intestinales para mantener el tracto digestivo funcionando correctamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es fuente de proteína, fibra y carbohidratos. • Su índice glicémico es bajo evitando picos de glucosa postprandial. • Aporta vitaminas y minerales.
Calabaza o ayutli Curcubita maxima	<ul style="list-style-type: none"> • Crece en el piso de la milpa en forma de guía. • Sus hojas horizontales guardan humedad y tienen sustancias capaces de controlar algunas plagas de insectos. • De ella se aprovecha todo: la flor, el fruto y la pepita. • Es un alimento saciante, con mucílagos (fibra soluble) para el correcto funcionamiento del tránsito intestinal. • Tiene efecto diurético y regulador del nivel de la glucosa en la sangre. • Entre sus propiedades medicinales se encuentran las emolientes, antiinflamatorias, cardiovasculares, antioxidantes y antiparasitarias; además de cuidar y proteger la próstata y la vejiga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es baja en hidratos de carbono, calorías y grasas. • Contiene alta presencia de agua y buena cantidad de fibra. • La calabaza y su flor aportan vitaminas A, E y C, magnesio, calcio, potasio, fósforo y hierro, ácido fólico. • Es antioxidante. • La semilla de la calabaza tiene propiedades alimenticias y medicinales, entre ellas su cantidad de fibra, vitamina E, ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, vitamina B1 (tiamina), vitamina B9, grasa, fósforo, selenio, zinc, ácidos grasos monosaturados, hierro,

		potasio, fibra, vitamina B3 (niacina), ácidos grasos saturados y calcio. Además de fitoesteroles y antioxidantes captadores de radicales libres.
Chile o <i>tzilli</i> Capsicum	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al cuerpo a eliminar grasas. • Es rico en enzimas. • Con él se preparan diferentes salsas. • En él se encuentra la capsaicina, sustancia que es útil en el tratamiento contra el cáncer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene grandes cantidades de potasio, hierro, magnesio y sodio. • Es rico en vitaminas A y C. • Contiene pequeñas cantidades de vitaminas E, P, B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina).

Cuando basamos nuestra dieta únicamente en los productos de la milpa, alimentos naturales favorables para nuestro organismo evitando la comida chatarra; podemos influir en los hábitos alimenticios de los demás, por ejemplo de los miembros de la familia para que ellos consuman también los productos de la milpa dentro de sus dietas, mejorando y aportando la disponibilidad de proteínas, evitando los picos de glucosa postprandial (después de la comida) y previniendo enfermedades crónico degenerativas.

2.2.3. LA ALIMENTACIÓN DE LOS ANCIANOS COMO PARTE DE UNA VIDA SALUDABLE

Una alimentación balanceada y nutritiva es importante en cada etapa de la vida; en el adulto mayor brinda un envejecimiento saludable: un conjunto de salud física, mental, conductual, condiciones psicosociales de seguridad, participación y bienestar que mejoran su calidad de vida (Fernández- Ballesteros, 2011). Gracias a la alimentación correcta, los ancianos pueden desarrollar y mantener su capacidad funcional de ser y hacer lo que más les gusta, fomentando su bienestar físico, mental y subjetivo, la satisfacción de su vida y su realización personal (ENEO, 2016).

En México no existen las condiciones ni los recursos necesarios para garantizar una alimentación adecuada a toda la población de la tercera edad, que cada día aumenta (envejecimiento poblacional); enfrentándose a la dependencia social y económica, necesidad de cuidados, fenómenos demográficos, epidemias, urbanización, modernización y globalización, escasos consultorios y especialistas en geriatría, deterioro de la salud, discapacidad, enfermedades crónicas degenerativas, entre otras circunstancias.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) muestra que la población de 60 años y más (9.7 % del total de la población total) se encuentran en un bienestar bajo y muy bajo; con problemas de nutrición: deficiencias de macro y micronutrientes, sarcopenia (pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento), anemia y obesidad. Sin embargo, la etapa de envejecimiento no es una enfermedad, es un proceso natural que produce cambios fisiológicos, psíquicos y sociales, representando un reto o una oportunidad; por un lado provoca

miedo y preocupación por la vulnerabilidad, malnutrición, factores de riesgo de muchas enfermedades, trastornos adaptativos o depresivos que favorecen la desnutrición de este grupo poblacional; pero también es una oportunidad para brindarle un significado a la vejez, viviéndola de manera saludable, a partir del autocuidado, desarrollando habilidades como la capacidad de mantener una dieta correcta (ver Anexo 1 y 2) y variada que incluya alimentos de los tres grupos del plato del bien comer (ver Anexo 3) para cubrir las necesidades nutricionales del adulto mayor, mejorando su calidad de vida y la de sus familiares.

Son necesarias nuevas estrategias de promoción de la alimentación saludable, que permitan al adulto mayor adquirir hábitos como una dieta correcta, el cuidado y autocuidado de su salud, actividades cotidianas y actividad física a partir del uso de las TIC; esto aportará en la reducción de la morbilidad y mortalidad por causa de enfermedades crónicas no transmisibles.

El resultado de la intervención debe ser el logro de un estado de nutrición óptimo que cubra los requerimientos en vitaminas y minerales. Desde jóvenes se puede procurar el envejecimiento saludable, previniendo la mala nutrición, desnutrición, obesidad y enfermedades crónicas degenerativas, como la diabetes, hipertensión y depresión.

III. ENFOQUE METODOLÓGICO

3.1. ELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA DE CORTE CUALITATIVO

La metodología cualitativa caracterizada por visualizar la realidad como una construcción de los sujetos que se encuentran inmersos en ella, junto con el método etnográfico, son la base del presente Proyecto de Desarrollo Educativo; para recabar los datos necesarios se utilizan los instrumentos de entrevista, observación y diario de campo.

3.1.1. JUSTIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Todo trabajo investigativo debe sustentarse en una metodología, con el fin de identificar el problema a estudiar y formular la pregunta de investigación. De acuerdo con Monje Álvarez (2011) la metodología de corte cualitativo es flexible, inductiva, abierta, descriptiva, holística, exploratoria, emergente y heterogénea, que nos acerca a la realidad del objeto de estudio, uniendo a la investigación con una posible solución del problema.

Mc. Millan y Schumacher (2005) señalan que la investigación cualitativa brinda explicaciones para ampliar el conocimiento de los problemas, de algo que no se

puede medir o contar con facilidad, como las conductas y las diferentes formas de aprendizaje; aportando a la teoría, a la práctica educativa, la elaboración de planes y concienciación; es favorable al visualizar la realidad dinámica e impredecible, permitiendo decidir los caminos a seguir durante el transcurso del proceso investigativo.

En la metodología cualitativa, la cultura e ideas previas del investigador juegan un papel determinante, él debe tomar decisiones constantemente y adentrarse al interior de la situación de manera objetiva y precisa, siendo versátil, persistente y meticuloso; además de desarrollar el contexto de interacción personal, utilizando técnicas e instrumentos como la observación, diario de campo y entrevista, de los cuales sus resultados son más valiosos que su proceso. Debe estudiarse de manera detallada la realidad social o educativa desde el punto de vista de los actores involucrados y los escenarios naturales en los que se desenvuelven.

Denzen y Lincoln (1994) señalan que todo proceso de investigación debe considerar tres actividades interconectadas entre sí: la teoría (conjunto de ideas), el método y el análisis (las ideas examinadas de determinada manera), mismas que se reflejan en el PDE.

3.1.2. DESCRIPCIÓN

La metodología cualitativa se divide en cuatro fases, cada una de ellas con un producto final:

- **Preparatoria:** Se reflexiona la investigación y planificación de actividades para las fases posteriores, diseñando y explicando por qué se eligió determinado tema. Se elabora el marco teórico, se identifica el escenario y los recursos, eligiendo el o los métodos instrumentales para la recolección de datos. El producto final es la propuesta de investigación.
- **Trabajo de campo:** Es la etapa más interesante y complicada de la investigación, comienza cuando el investigador entra al campo con el fin de recabar datos, respondiendo a las preguntas ¿Dónde me encuentro? y ¿Con quién estoy? A partir de un estudio piloto identifica a los informantes que cuentan con los conocimientos y la experiencia, consiguiendo datos a través de instrumentos como la entrevista, observación, encuesta, etc. Para asegurar el rigor de la investigación se debe realizar un proceso de triangulación con distintos métodos, datos, teorías o disciplinas. Cuando el investigador se integra y se siente parte del lugar es señal de que debe abandonar el campo.
- **Analítica:** Se reducen, sistematizan y transforman los datos de manera simultánea, obtenido y verificando los resultados y conclusiones.
- **Informativa:** Para concluir la investigación se elabora un informe que incluye el resumen de los hallazgos principales, los resultados y conclusiones. De acuerdo con Van Maanen (1988) este informe puede ser formal, crítico, impresionista, analítico, literario, fundamentado, etc. y publicado en revistas especializadas.

Dentro de la investigación cualitativa se encuentra el método etnográfico que profundiza y selecciona una realidad susceptible donde los involucrados indagan sobre las costumbres, las estructuras de control y los poderes hegemónicos, a partir de conversaciones informales, observaciones, análisis e interpretación de la información, para lograr entender las necesidades. Es una investigación colaborativa-participativa donde los actores implicados realizan una práctica reflexiva social en la que interactúan la teoría y la práctica.

3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOGER DATOS

Para obtener información y lograr una mayor comprensión sobre la problemática identificada, se implementa la utilización de instrumentos de la perspectiva etnográfica descriptiva, admitiendo experiencias subjetivas de los participantes (adultos mayores y demás actores involucrados). De acuerdo con Rodríguez, Gil y García (1999) los conocimientos obtenidos mediante esta perspectiva son sobre el modo de vida de una unidad social concreta, construyendo un esquema teórico que recoge y responde a las percepciones, además de que los instrumentos implementados se complementan entre sí.

3.2.1. ENTREVISTA

La entrevista es un instrumento flexible y dinámico que va más allá de solo conversar, obteniendo información profunda y precisa. Gracias a ella, el

investigador establece una relación directa con su objeto de estudio, recabando datos y registrando experiencias de acción de la situación problemática. De acuerdo con Heinemann (2003), la entrevista brinda múltiples ventajas como el estudiar hechos que no son observables sin limitaciones de espacio y tiempo.

Existen tres diferentes tipos de entrevista de acuerdo a su planeación:

- Entrevista estructurada o enfocada: Las preguntas presentan un orden rígido y objetivo, con opciones para responder, lo que facilita la clasificación y análisis.
- Entrevista semiestructurada: Las preguntas son flexibles y adaptadas a los sujetos.
- Entrevista no estructurada: Las preguntas son informales y flexibles, adaptándose a los sujetos y condiciones. La información obtenida puede ser deficiente.

Cada entrevista es distinta, sin embargo, todas se componen de las siguientes fases:

- Primera fase: Preparación previa a la entrevista.
- Segunda fase: Apertura de la entrevista en la que se plantean los objetivos, se encuentra el entrevistador con el entrevistado.
- Tercera fase: Desarrollo e intercambio de información.
- Cuarta fase: Cierre y recapitulación de la entrevista.

Las entrevistas que se proponen para el Proyecto de Desarrollo Educativo son realizadas a una muestra de 22 adultos mayores, usuarios de PILARES de San Andrés Ahuayucan, alcaldía Xochimilco, tratando el tema de las prácticas de alimentación tradicional; a continuación, se muestra la guía de entrevista implementada:

Tabla 2. *Guía de entrevista*

Prácticas de alimentación	
Nombre:	Fecha:
Edad:	Sexo:
¿Qué curso o taller cursa en PLARES?	
Prácticas de alimentación durante la niñez y juventud	
Cuando era niño y joven:	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué desayunaba? • ¿Qué comía? • ¿Qué cenaba? • ¿Qué bebidas se consumían? • En los días festivos, ¿Qué platillos o comida se preparaba? 	
Prácticas de alimentación durante la tercera edad	
Actualmente:	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué desayuna? • ¿Qué come? • ¿Qué cena? • ¿Qué bebidas consume? • En los días festivos, ¿Qué platillos o comida prepara? 	
Entrevistadora: Liliana Valdivia Domínguez.	

3.2.2. CUESTIONARIO

Para construir preguntas de un cuestionario siempre se debe considerar la experiencia previa de quien contesta, sin exponerlo a nueva información.

Con el fin de determinar las prácticas de alimentación vigentes en adultos mayores y analizarlas de forma descriptiva, interpretativa y explicativa, se propone la siguiente versión final, validada y aplicada a la muestra de adultos mayores, del formato de cuestionario; esperando conocer los hábitos alimenticios de las personas de la tercera edad para analizar cómo es que cada persona responde de manera distinta a un mismo cuestionamiento.

Tabla 3. *Formato de cuestionario*

Cuestionario	
Fecha:	Lugar:
Datos generales	
Nombre:	
Sexo: M (<input type="checkbox"/>) F (<input type="checkbox"/>)	Edad:
Estado civil: Soltero/a (<input type="checkbox"/>) Casado/a (<input type="checkbox"/>) Otro (<input type="checkbox"/>) Especifique:	
Taller o curso de PILARES en el que participa:	
Proyecto de Desarrollo Educativo	
“Envejecimiento saludable: Propuesta pedagógica para fomentar prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera edad a partir de la elaboración de podcasts educativos”	
Preguntas	
1) ¿Qué entiende por alimentación?	
2) ¿Por qué es importante mantener una buena alimentación en esta etapa de su vida?	
3) ¿Qué entiende por práctica alimentaria?	
4) ¿Qué aspectos considera al momento de elegir los alimentos que va a consumir?	

- 5) ¿Cree que es importante optar por alimentos de la dieta tradicional? ¿Por qué?
- 6) Dibuje tres alimentos que no pueden faltar en las fiestas familiares o de su pueblo.
- 7) Dibuje tres alimentos poco saludables que dañan la salud.
- 8) Dibuje su bebida favorita.
- 9) Dibuje una bebida perjudicial para su salud y explique por qué.

Elaboró: Liliana Valdivia Domínguez.

3.2.3. OBSERVACIÓN

La observación no solamente es ver, sino que implica observar con atención y minuciosamente cada detalle de determinada situación, comprendiendo y produciendo descripciones de calidad sobre la realidad del objeto estudiado. De acuerdo con los instrumentos diseñados para el registro de la información obtenida, la observación puede ser exploratoria, descriptiva, focalizada o selectiva.

Existe una clasificación de tres tipos de observación:

- Observación participante: El investigador puede realizar la observación participando dentro de la situación y siendo parte del problema.
- Observar para participar: El investigador emplea la subjetividad para comprender más profundamente los acontecimientos, acercándose al objeto de estudio y teniendo una claridad objetiva de él.

- Participar para observar: A partir de las acciones del investigador se inicia la observación, identificando elementos del problema para después comprenderlos.

Para el presente Proyecto de Desarrollo Educativo se realiza una observación para participar, acercándonos al objeto de estudio: el adulto mayor y sus prácticas alimentarias con el fin de comprender mejor la problemática. A continuación, se muestra el formato de observación:

Tabla 4. *Formato de observación para participar*

Objetivo: Conocer las prácticas de alimentación de los adultos mayores que asisten a PILARES San Andrés Ahuayucan; así como la forma en que estas repercuten en su envejecimiento.		
Lugar: PILARES San Andrés Ahuayucan	Fecha:	Horario:
Número de integrantes:	Rango de edades de los participantes:	
Aspecto a observar	Descripción	
Alimentos consumidos por los adultos mayores durante su estancia en PILARES San Andrés Ahuayucan		
Notas		
Observador/investigador:	Liliana Valdivia Domínguez	

3.2.4. DIARIO DE CAMPO

El diario de campo es el principal instrumento de registro de lo observado, en el que se integra la organización, análisis e interpretación del contexto donde se desarrolla

el problema, aportando en la sistematización y transformación de las prácticas investigativas. Bonilla y Rodríguez (1997) mencionan que el diario de campo permite al investigador realizar un monitoreo permanente de la observación, tomando nota de lo relevante, reflejado en la relación entre teoría y práctica.

Para realizar un diario de campo se deben considerar tres aspectos principales:

- **Descripción:** Describir de manera objetiva el contexto donde se desarrolla la acción, el objeto de estudio, las interacciones y situaciones.
- **Argumentación:** Relacionar profundamente las relaciones y situaciones descritas usando la teoría.
- **Interpretación:** Es la parte más compleja del diario de campo, en la que se comprende e interpreta la información.

El diario de campo utilizado en el presente Proyecto de Desarrollo Educativo es el siguiente:

Tabla 5. *Formato de diario de campo*

Diario de campo		
N° de jornada:	Fecha:	Horario:
Descripción de la actividad		



IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

4.1. CONTEXTO EXTERNO

El inmueble de PILARES San Andrés Ahuayucan se localiza en el pueblo de San Andrés Ahuayucan, alcaldía Xochimilco, en la CDMX. Colinda al norte con la casa del adulto mayor y la biblioteca pública del pueblo, al sur con la Carretera a San Pablo, al oeste con un domicilio particular, al este con el kiosko y el comedor comunitario.



Figura 1. *Fachada exterior del edificio de PILARES San Andrés Ahuayucan*

El contexto externo del inmueble de PILARES San Andrés es favorable. Jóvenes y niños asisten al parque del kiosco para jugar futbol; los estudiantes acuden a la biblioteca a consultar el material bibliográfico; personas de la tercera edad van a la casa del adulto mayor para recibir atención y cuidados durante el día, reunirse con sus amigos y realizar distintas actividades. El entorno de PILARES San Andrés Ahuayucan es una ventaja, alrededor existen comercios con venta de productos de todo tipo: de comida, tiendas, recauderías, dulcerías, panaderías, carnicerías, papelerías, etc. El transporte público pasa justo enfrente del edificio, lo que facilita la movilidad de sus estudiantes.

De acuerdo con datos de INEGI (2020), el pueblo de San Andrés Ahuayucan tiene un área de 240 hectáreas y una población de 9200 personas aproximadamente, registrándose 389 personas por km²; la edad promedio es de 31 años; se conoce que 720 personas aproximadamente son adultos mayores. La principal actividad económica es el comercio minorista, contabilizando aproximadamente 280 establecimientos comerciales. La escolaridad promedio es de 10 años cursados.

4.2. CONTEXTO INTERNO

4.2.1 ORGANIGRAMA DE LA INSTITUCIÓN

La gestión de PILARES San Andrés Ahuayucan está a cargo de un Líder Coordinador de Proyectos (LCP); él es el encargado de administrar y articular los recursos disponibles para la ejecución de los proyectos de planeación, dirigir a todo el personal y ejecutar acciones que logren ambientes de aprendizaje, fomentando la interacción y participación de monitores, promotores, docentes y talleristas.

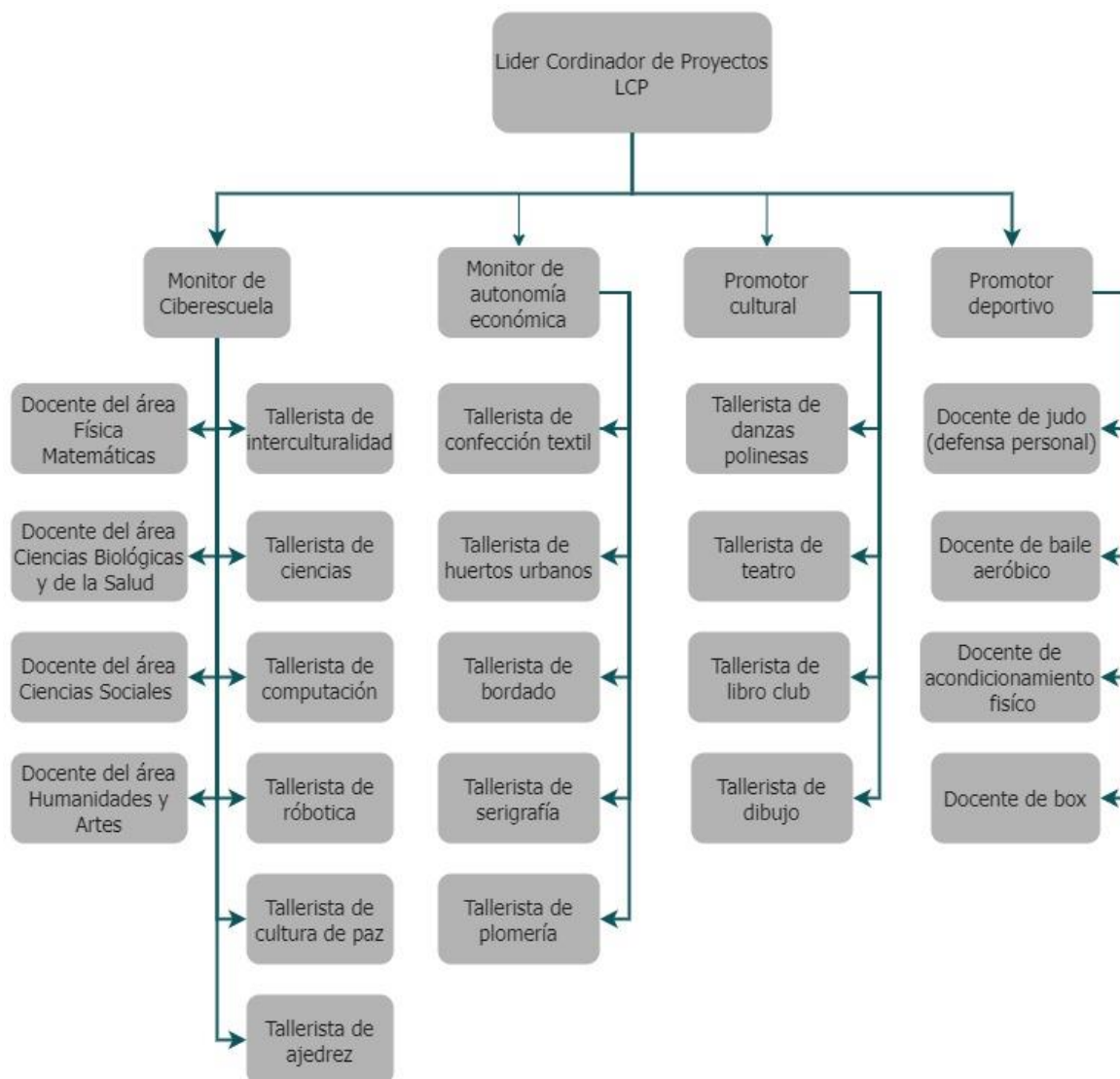


Figura 2. Organigrama de la institución PILARES San Andrés Ahuayucan

4.2.2 CROQUIS

El inmueble de PILARES San Andrés Ahuayucan se compone de planta baja y un primer piso, no cuenta con patio, ni ningún espacio al aire libre que sea propio.

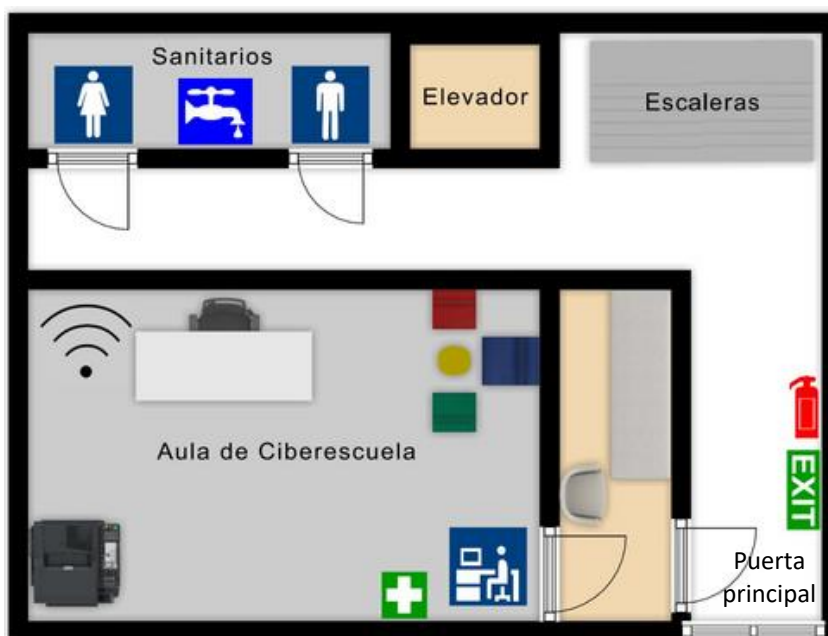


Figura 3. Croquis de PILARES San Andrés Ahuayucan- planta baja

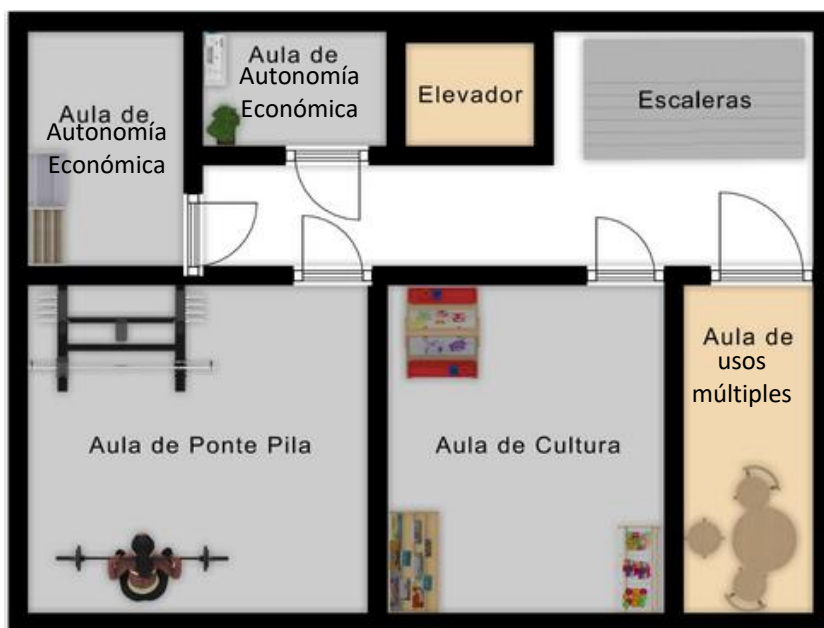


Figura 4. Croquis de PILARES San Andrés Ahuayucan- primer piso

4.2.3. PANORAMA GENERAL DEL ALUMNADO

De acuerdo con la base de datos de PILARES San Andrés Ahuayucan, el alumnado es diverso, teniendo contabilizados 447 alumnos inscritos en los cursos y talleres de las cuatro diferentes áreas: Ciberescuela, Autonomía Económica, Cultura y Ponte Pila; hay tanto hombres como mujeres distribuidos entre niños (de 5 años a 14 años), jóvenes (de 15 años a 29 años), adultos (de 30 años a 59 años), así como adultos mayores (de 60 años en adelante) que es la población objetivo del PDE.

4.2.3.1. NIVEL SOCIOECONÓMICO

El nivel socioeconómico promedio de la población de San Andrés Ahuayucan es de tipo D. De acuerdo con INEGI (2020), los ingresos por hogar son aproximadamente de \$18500 pesos, \$4440 pesos por persona. Es un tipo de vida austero, donde el jefe de familia cuenta en promedio con primaria completa y se dedica a ser obrero, empleado de mantenimiento o comerciante, entre otros. Viven en casas propias o rentadas.

Los estudiantes de PILARES a pesar de tener condiciones económicas adversas, se involucran de manera responsable en sus cursos y talleres, comprando o consiguiendo siempre el material que se les solicita para sus clases.

4.2.3.2. COSTUMBRES Y TRADICIONES DEL CONTEXTO

En el pueblo San Andrés Ahuayucan aún se conserva y consume la dieta de la milpa, basada en maíz, frijol, chile y calabaza, gracias a la existencia de pequeñas milpas y a la agricultura como actividad económica secundaria.

La hora de la comida es un acto muy importante entre la comunidad, se tiene la costumbre de reunirse toda la familia para consumir los alimentos; es un momento en el que se puede platicar sobre cómo le ha ido a cada miembro de la familia durante el día.

En las fiestas patronales del pueblo, donde la comunidad puede convivir, existe abundancia de comida elaborada de manera artesanal, como mole con pollo y tamales de frijol, o bien carnitas y barbacoa.

Entre las tradiciones y rituales más importantes sobre alimentación se encuentra la celebración de San Isidro Labrador (patrón de los agricultores y cuidador de las milpas), el 15 de mayo. Los agricultores asisten a misa en la iglesia del pueblo con sus semillas de maíz que serán sembradas, así como una planta de maíz de la cosecha anterior para ser bendecida y garantizar que la siembra tenga buenos resultados gracias a la protección del santo.

4.2.3.3. PROBLEMÁTICAS ANTERIORES DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y SU SOLUCIÓN

Dentro de PILARES San Andrés Ahuayucan existe una diversidad de alumnos al igual que una diversidad de problemáticas alimentarias. Los adultos mayores, objetivo principal del PDE, poco a poco van abandonando sus prácticas alimentarias tradicionales, optando por comida rápida por ser de fácil acceso, pero con alto contenido calórico que no es benéfica para su salud.

Las problemáticas de consumo de alimentos pueden ser resueltas a través del constante diálogo. Se les invita a los adultos mayores a valorar las prácticas alimentarias de su niñez y juventud, así como asistir constantemente a pláticas

nutricionales impartidas por personal de la Secretaría de Salud de la CDMX, cuyo principal objetivo es enseñarles a comer de una manera nutritiva y realizarles un chequeo constante de su salud. En PILARES se imparten cursos de gastronomía saludable en los que los adultos mayores aprenden o refuerzan la manera de preparar alimentos saludables.

4.2.3.4. PROBLEMÁTICAS CON FAMILIARES SOBRE LOS ALIMENTOS DE LOS Y LAS ADULTAS MAYORES Y SU SOLUCIÓN

Los hijos y los nietos son los principales responsables de los adultos mayores, ellos se encargan de cuidar su alimentación, sin embargo, influenciados por las modas y su accesibilidad, optan por alimentos chatarra como papas fritas, pastelitos, helados, dulces, refrescos, etc. para ofrecerles a las personas de la tercera edad, afectando de manera significativa su salud. Con el fin de resolver las problemáticas, se invita de manera periódica a familiares de los adultos mayores a sumarse a las pláticas de nutrición que imparte la Secretaría de Salud dentro de la institución, así como retomar la dieta tradicional. Estas acciones son favorables para la salud del adulto mayor.

4.2.3.5. ATENCIÓN DE ASESORÍAS Y PARTICIPACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE

Dentro de PILARES San Andrés Ahuayucan se brindan asesorías académicas de todo tipo de temáticas y para todas las edades, así como asesorías de autonomía

económica, cultura y actividades físicas. Para los adultos mayores se imparten asesorías académicas para que inicien y concluyan su primaria, secundaria, preparatoria e incluso terminen una licenciatura; se les invita a los talleres de autonomía económica, en los que pueden aprender un oficio; a que proyecten y plasmen sus ideas en los talleres de cultura; que practiquen algún deporte dentro de las actividades físicas. También reciben asesorías sobre bienestar y envejecimiento saludable. Los docentes son mediadores y acompañantes en el proceso de aprendizaje de los adultos mayores. En las asesorías sobre bienestar y envejecimiento saludable, el personal docente participa de manera activa, predicando con el ejemplo al no consumir comida chatarra dentro de la institución y en algunos casos realizar actividad física.

4.2.3.6. CALENDARIO DE REUNIONES CON LOS FAMILIARES

PILARES San Andrés Ahuayucan se ubica en un contexto educativo no formal por lo que carece de un calendario estructurado de reuniones con los familiares de los adultos mayores; sin embargo, al menos una vez al mes (sin fecha definida) se realiza una plática con ellos, en la que se revisa sus avances académicos, se tratan temas de su interés y se resuelven dudas o sugerencias.

4.2.3.7. PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RESPONSABLES

Tres de las cuatro áreas de PILARES San Andrés Ahuayucan trabajan algunos programas de alimentación saludables:

- Ciberescuela: Bienestar y envejecimiento saludable dirigido a adultos mayores inscritos en primaria o secundaria. Se busca que los estudiantes conozcan y retomen sus prácticas de alimentación tradicional que poco a poco van perdiendo.
- Autonomía Económica: Gastronomía saludable que tiene el objetivo de que los alumnos aprendan a preparar sus propios alimentos saludables y nutritivos.
- Ponte Pila: Sus distintas actividades físicas ofertadas son complementadas con teoría sobre alimentación saludable.

4.3. ANÁLISIS DE LOS SUJETOS DEL PDF

Para la investigación sobre el abandono de las prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera edad, se ha realizado la selección del perfil de los sujetos de manera intencional, considerando características específicas, como ser adulto mayor entre 60 a 71 años de edad, que estudie en PILARES San Andrés Ahuayucan y que se ha observado que poco a poco aleja de sus prácticas de alimentación tradicional, optando por prácticas globalizadas.

Tabla 6. *Selección del perfil de los sujetos de la investigación*

“Abandono de las prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera edad”

Características específicas de los participantes	Adultos mayores con edades entre 60 años a 71 años de edad, estudiantes de los cursos y talleres ofertados en PILARES San Andrés Ahuayucan; ellos han abandonado sus prácticas de alimentación tradicional por comida poco saludable.
Selección de los participantes	Los participantes son seleccionados de manera intencional. Muestra conformada por 22 adultos mayores: 7 hombres y 15 mujeres. Los criterios de inclusión son: a) Ser adulto mayor, estudiante de PILARES San Andrés Ahuayucan. b) Estar entre el rango de edad de 60 a 71 años. c) Tener nacionalidad mexicana. El criterio de exclusión es: a) Ser adulto mayor que conserva sus prácticas de alimentación tradicional. b) No ser estudiante de PILARES San Andrés Ahuayucan.
Características generales de la población a la que pertenecen los participantes	Actualmente algunos adultos mayores han cambiado sus prácticas de alimentación tradicional compuestas por el consumo de alimentos de la milpa, optando por la dieta globalizada, el consumo de comida chatarra, altas cantidades de carbohidratos y azúcares que perjudican la salud.

4.4. VALIDACIÓN DE LAS IDEAS PREVIAS

El constructivismo mantiene relación con las ideas previas del sujeto que aprende y que son difíciles de modificar.

Las características de las ideas previas son:

- Coherencia: No tienen contradicciones internas.
- Universalidad: Existe cierto grado de universalidad en las concepciones.
- Persistencia: Se resisten al cambio.
- Consistencia: Utilizan una concepción determinada en diversos contextos.

Las ideas previas impiden el cambio conceptual y el logro de aprendizajes significativos; abordarlas a partir de la teoría constructivista de Piaget o Vygotsky es la diferencia en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En el Proyecto de Desarrollo Educativo “Envejecimiento saludable: Propuesta pedagógica para fomentar prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera edad a partir de podcasts educativos”, se ha detectado que la población objetivo tiene arraigada idea previa de considerar la dieta alimentaria globalizada superior que la dieta de alimentación tradicional. Para avanzar en el camino del logro de conocimientos significativos en la población objetivo sobre los beneficios de la alimentación tradicional en su salud, es necesario implementar la metodología constructivista de la investigación cualitativa.

V. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

5.1. CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA

5.1.1. DESCRIPCIÓN DE LOS HALLAZGOS DEL DIAGNÓSTICO

El análisis de los resultados de la investigación cualitativa se elabora a partir de cuatro pasos fundamentales, cada uno con sus características propias:

- Recolección de la información obtenida a través del instrumento cuestionario de carácter cualitativo.

- Captura, transcripción y ordenación de la información. Análisis de cada pregunta por separado.
- Codificación de la información a partir de niveles de agrupación o categorías que le brindan un significado propio. Se utiliza una tabla y gráficas para clasificar las preguntas con sus respuestas.
- Integración de la información, creando vínculos entre los niveles de agrupación que brindan una explicación completa.

Después de analizar la información obtenida de los instrumentos para recoger datos: guía de entrevista, cuestionario, guía de observación y diario de campo; se comparan las prácticas de alimentación actuales con las prácticas de alimentación tradicional de la población objetivo.

5.2. DETECCIÓN DEL PROBLEMA

5.2.1. ÁRBOL DE PROBLEMAS

Para detectar el problema de la situación del Proyecto de Desarrollo Educativo, se utiliza la herramienta de Árbol de problemas; analizando la realidad, a partir de un procedimiento flexible; genera consensos, facilita la comprensión del problema principal, causas y efectos, reacciones y medios susceptibles de cambio, definiendo los objetivos y estrategias de la solución.

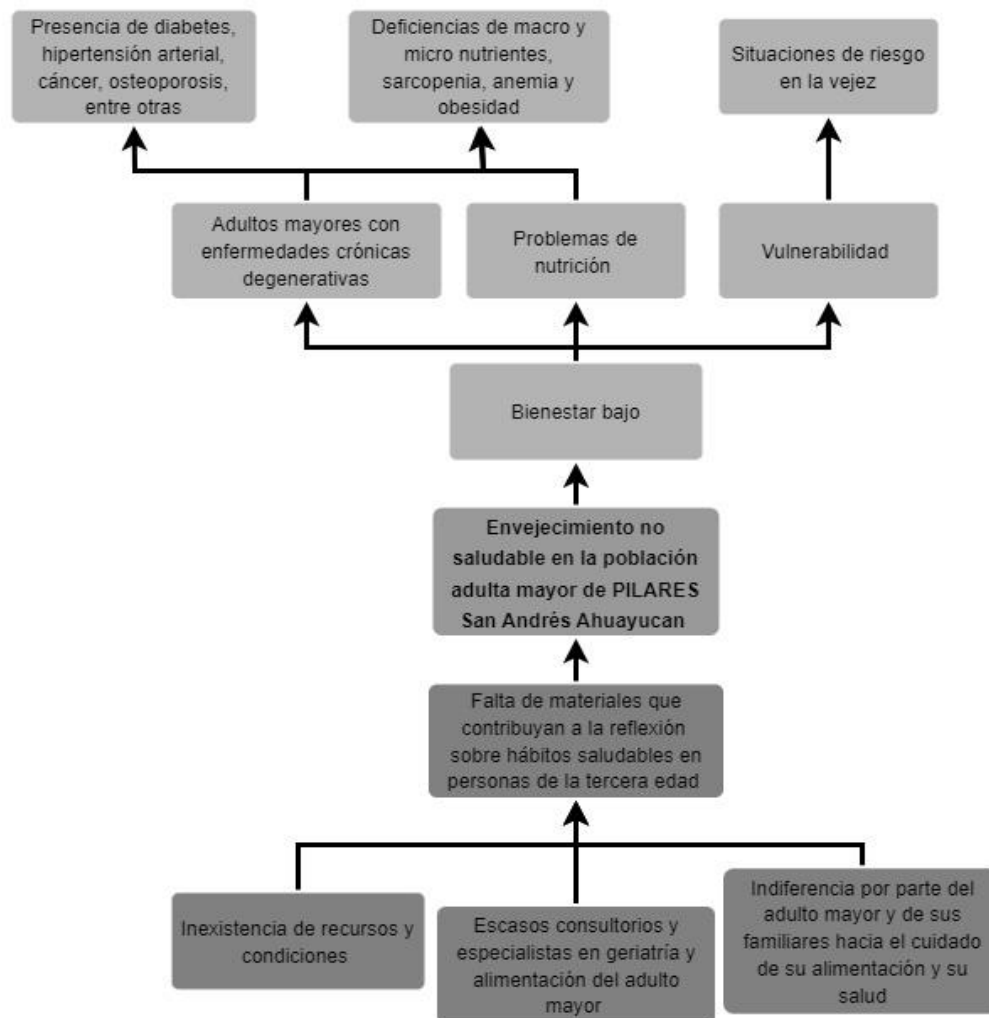


Figura 5. Desarrollo de la herramienta “Árbol de problemas”

5.2.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La dieta alimentaria ha cambiado a través de los años entre los distintos sectores de la población; este cambio ha sido más notorio en la década de 1940, cuando se

establecen los supermercados en nuestro país, ofreciendo opciones de comida rápida que poco a poco van desplazando a la dieta mesoamericana basada en el consumo de maíz, frijol y chile.

De acuerdo con Pío (2003), siempre se ha buscado convencer de la superioridad nutricional del modelo de alimentación occidental basado en pan, carne y leche de vaca sobre el modelo de alimentación mesoamericana. Esta postura es compartida por parte de la población adulta mayor, estudiantes de PILARES San Andrés Ahuayucan, con rango de edad entre 60 años y 71 años; quienes toman decisiones de manera inconsciente o no tienen acceso para adquirir comida saludable; basando su dieta alimentaria en alimentos que contienen altos niveles de azúcares, grasas y carbohidratos; perjudiciales para su salud.

Mogollón (2012) señala que los adultos mayores tienen derecho a una alimentación digna y saludable, que no siempre se cumple; por lo que es necesaria la implementación de estrategias encaminadas al fomento de las prácticas de alimentación tradicional y del aprendizaje significativo construido a partir de experiencias previas sobre la alimentación.

La teoría del aprendizaje significativo propuesta por Ausubel ayuda a sustentar la manera en que aprenden los adultos mayores, quienes ya poseen conocimientos previos sobre la alimentación tradicional y la actividad física, pero poco a poco los van abandonando por las dietas globalizadas.

5.2.3. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

- Considerando que los adultos mayores de PILARES San Andrés Ahuayucan tienen más desarrollada la comprensión auditiva que lectora, ¿De qué manera un material digital auditivo apoyado en podcasts educativos puede contribuir a la reflexión sobre sus prácticas de alimentación y al cambio de hábitos en su dieta, con el fin de lograr un envejecimiento saludable?

VI. DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

El presente Proyecto de Desarrollo Educativo está dirigido a adultos mayores, estudiantes de PILARES San Andrés Ahuayucan, que están alfabetizándose; en los cuales se ha detectado prácticas de alimentación poco saludables. Con la finalidad

de que ellos reflexionen sobre sus prácticas de alimentación, la influencia de estas en su envejecimiento y el fomento de prácticas de alimentación tradicional; se propone la implementación de una estrategia de intervención plasmada en una planeación que se fundamenta en el uso del material didáctico “página web de acceso libre: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, compuesta de podcasts educativos.

6.1. ESTRATEGIA: TALLER EDUCATIVO

Nisbet, J. y Shcksmith, J. (1987) definen como estrategia al conjunto de habilidades utilizadas para lograr un determinado objetivo. En esta ocasión se elige la estrategia “Taller educativo” que incluye actividades teóricas y prácticas centradas en los participantes: adultos mayores, sus familiares y público en general, con el fin de transformar su realidad, enfrentando su problema de alimentación desde una educación integral, en donde se promueve el aprender a aprender y la creación del aprendizaje propio.

6.2. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

De acuerdo con Rosenblueth (1981), en la planeación didáctica se describen las acciones, actividades y tareas de la estrategia como medios para lograr los objetivos planteados, lo que facilita la toma de decisiones. A continuación se muestra la planeación general del presente Proyecto de Desarrollo Educativo, dividida en tres sesiones y momentos didácticos:

Tabla 7. *Formato de planeación general*

Nombre del docente: <hr/>	Nombre de la estrategia: Taller educativo: Explora y aprende sobre alimentación tradicional y envejecimiento sano en nuestra página web “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”	Lugar: Aula Ciberescuela de PILARES San Andrés Ahuayucan
Grupo: Adultos mayores de alfabetización		Duración Total: 3 sesiones: dos de ellas con duración de una hora, 30 minutos y una última de 2 horas
Tema: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable	Objetivo: Reflexionar sobre las prácticas de alimentación cotidianas y la pertinencia de prácticas de alimentación tradicional en adultos	Sustento Teórico: La estrategia de intervención está planteada desde el enfoque constructivista que ayuda a interpretar, diseñar y transformar una realidad problemática, como el envejecimiento poco

	<p>mayores de PILARES San Andrés Ahuayucan.</p>	<p>saludable de los adultos mayores que asisten a PILARES San Andrés Ahuayucan, a partir de la reflexión y comprensión, considerando que cada participante es distinto, pero en conjunto forman un grupo heterogéneo. La interacción social y las experiencias son indispensables para lograr aprendizajes significativos.</p>
<p>Población:</p> <p>Muestra de adultos mayores, usuarios de PILARES San Andrés Ahuayucan, que por diversas situaciones han modificado su dieta alimenticia por comida poco saludable que perjudica su salud y su envejecimiento; familiares de esta población adulta y público en general interesado en temas de alimentación y envejecimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características generales de los sujetos: Adultos mayores con edades entre 60 años a 71 años de edad, estudiantes de los cursos y talleres ofertados en PILARES San Andrés Ahuayucan; ellos han abandonado sus prácticas de alimentación tradicional por comida poco saludable. • Quien ejecutará la planeación es el docente de PILARES. 		
<p>Aprendizajes esperados:</p> <p>El adulto mayor de PILARES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocerá y definirá conceptos básicos de la educación alimentaria: prácticas de alimentación tradicional y envejecimiento saludable. • Reflexionará las ventajas que existen en su salud, su envejecimiento y su calidad de vida al optar por el cambio de sus prácticas de alimentación actuales a prácticas de alimentación tradicional. • Aprenderá y pondrá en práctica hábitos alimenticios saludables. • Aplicará lo aprendido dentro de otros ámbitos: familiar, social, entre otros. <p>Familiares de adulto mayor y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificarán que aporta la comida típica de la región de Xochimilco para un envejecimiento saludable. 		

- Se sensibilizarán sobre la importancia de una correcta alimentación y su influencia en un envejecimiento saludable.

Secuencia didáctica

Sesión	Momentos didácticos	Nombre de la técnica	Instrumento de evaluación	Duración
1	Inicio	1. Pares	Diario de campo	30 minutos
		2. Platica informativa	Lista de cotejo	1 hora
2	Desarrollo	3. Demostrativa de los cuatro pasos	Guía de observación externa	45 minutos
		4. Corrillos	Guía de observación externa	45 minutos
3	Cierre	5. Jerarquización de objetivos por áreas de contacto	Cuestionario	30 minutos
		6. Convivencia gastronómica	Encuesta de satisfacción	1 hora 30 minutos

6.3. DESGLOSE DE LA PLANEACIÓN DIDÁCTICA

6.3.1. MOMENTO DE INICIO

Objetivo: Sensibilizar a los adultos mayores, familiares y público en general sobre la situación alimentaria actual de la población adulta mayor de nuestro país y cómo afecta está en el envejecimiento.

Tabla 8. *Momento de inicio*

Sesión 1			
Técnica: Pares		Tiempo: 30 minutos	
Objetivo	Materiales	Momentos	Instrumento de evaluación
Crear un ambiente de confianza y aprendizaje entre los asistentes al taller.	Ninguno	Introducción El docente: <ul style="list-style-type: none">• Presenta ante los asistentes el nombre del taller.• Invita a los todos a participar en la actividad, explicándoles que se realizará por parejas que él mismo asignará, con el fin de que se conozcan entre ellos y se rompa la tensión que pueda existir.	Diario de campo (Ver Anexo 4).

		<p>Desarrollo</p> <p>El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divide el número de los asistentes en dos partes; cada usuario, de cada parte recibe un número. • Solicita que cada asistente busqué a su pareja de acuerdo al número proporcionado. • Explica el desarrollo de la actividad, menciona que cada integrante de la dupla tendrá 5 minutos para que platiqué de sí mismo con su compañero; terminado sus 5 minutos, será el turno del otro compañero. • Señala que cada pareja decidirá quién intervendrá primero; mientras uno habla, el otro escucha. • Marca los tiempos; primero cinco minutos para el primer integrante y otros 5 minutos para el segundo. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscan su pareja de acuerdo al número asignado (el 1 con el 1, el 2 con el 2 y así sucesivamente). • Deciden quién será el primero en participar. • El primer integrante platica de sí mismo: se presenta, menciona sus gustos, que es lo que hace en su tiempo libre y que es lo que le ha llamado la atención del taller, así como sus expectativas; mientras que su compañero lo escucha. • Cambian de papeles, los asistentes que han hablado ahora escucharan a su compañero. <p>Cierre:</p> <p>Después de que terminan de intervenir ambos integrantes de la dupla, el docente:</p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Solicita a cada uno de los asistentes que presenten brevemente a su compañero con el que han trabajado. • Señala la importancia del trabajo en equipo y el conocimiento de los compañeros para que exista un ambiente educativo adecuado en el taller. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentan a su compañero ante los demás. 	
Técnica: Plática informativa		Tiempo: 1 hora	
Objetivo	Materiales	Momentos	Instrumento de evaluación
Brindar información sobre el taller y sobre el material didáctico página web: Aportes de la comida de la región típica de Xochimilco, que se	-Página web: “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, disponible en https://lilianavaldiviadam.wixsite.com/envejecimiento -Cartel: Situación actual	<p>Introducción El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda del cartel: Situación actual de la alimentación de los adultos mayores en México, detalla la situación actual de la alimentación de la población de la tercera edad en nuestro país, recalcando los factores que influyen en una incorrecta nutrición. • Fomenta la reflexión al señalar las ventajas que existen durante el envejecimiento si se opta por hábitos alimenticios sanos. <p>Desarrollo El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta el material didáctico página web: “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, explicando su contenido y relevancia para el adulto mayor y su envejecimiento. 	Lista de cotejo (ver Anexo 7).

<p>utilizará dentro de él.</p>	<p>de la alimentación de los adultos mayores en México (ver Anexo 5) -Presentación Power Point: Página web, Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable. Manual de uso (ver Anexo 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyecta la presentación Power Point: Página web, Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable. Manual de uso; señalando la navegación y contenido de cada sección. • Realiza énfasis en ciertas cuestiones técnicas: cómo escuchar un podcast, la consulta de un guion, el cambiar sección, entre otras. <p>Cierre El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunta si existen dudas acerca de la navegación o contenido de la página web, permitiendo la participación de los asistentes. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitan la palabra formulando sus preguntas y comentarios acerca del material didáctico presentado. 	
--------------------------------	---	--	--

6.3.2. MOMENTO DE DESARROLLO

Objetivo: Conocer las propiedades nutricionales y medicinales de algunos platillos típicos de la alcaldía Xochimilco.

Tabla 9. *Momento de desarrollo*

Sesión 2			
Técnica: Demostrativa o de los cuatro pasos		Tiempo: 45 minutos	
Objetivo	Materiales	Momentos	Instrumento de evaluación
<p>Aprender a navegar por los recursos disponibles del material didáctico página web: Aportes de la comida de la región típica de Xochimilco.</p>	<p>- Página web: “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, disponible en https://lilianavadiadom.wixsite.com/envejecimiento</p>	<p>Introducción El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica a los asistentes que aprenderán a navegar y utilizar los recursos disponibles en el material didáctico de la página web: “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”. <p>Desarrollo El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considerando las características de la población objetivo, comparte el link de la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable, apoyando a los asistentes para ingresar a navegar en ella. Esta es la pantalla que debe aparecerles: 	<p>Guía de observación externa (ver Anexo 8).</p>

Inicio Alimentación y envejecimiento Podcasts Acerca de nosotras

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable



Una alimentación inclusiva, saludable y digna es derecho de todos y todas; forma parte primordial en la tercera edad para la prevención de enfermedades y mejora de la calidad de vida del adulto mayor.



La comida típica y tradicional de la alcaldía Xochimilco aporta en el envejecimiento saludable, por sus múltiples propiedades nutricionales y medicinales.

(Foto editada, tomada de: Vagos Seguros. (s.f.). Tráileres de Xochimilco, embarcadero de Nahuatlán. [Archivo de video]. Consultado 12 de septiembre de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/qi5h9P3Y-V>)

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Valdivia Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajusco.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

- Navega por las distintas secciones y contenido de la página web:
 - Alimentación y envejecimiento:

Inicio Alimentación y envejecimiento Podcasts Acerca de nosotras

Alimentación y envejecimiento

En cada etapa de la vida del ser humano es benéfico para su salud procurar una alimentación sana y balanceada; basada en una dieta que incluya los tres grupos del plato del bien comer. Esta alimentación es indispensable durante la vejez, ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes e hipertensión y mejora la calidad de vida del adulto mayor, la cual se ve reflejada en un envejecimiento saludable.



Consumo de comida típica



Activación física



Hábitos saludables

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Valdivia Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajusco.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

- Podcasts:

Podcast

Aquí encontrarás audios como los que escuchas en la radio, sobre platillos típicos que pertenecen a las prácticas de alimentación tradicional de Xochimilco.

¡Conoce más sobre la gastronomía de Xochimilco y sus aportes para un envejecimiento saludable!

¿Qué es un podcast educativo?

Bebida mexicana

Dulce típico mexicano

Ingrediente principal: maíz

Platillos que nos dan identidad

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Velasco Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaac.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógicas.

- Acerca de nosotras:

Acerca de nosotras

¡Bienvenida, bienvenida a este tu espacio!

Este proyecto colaborativo, "Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable" (producto de servicio social del programa "Desarrollo de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revaloración de las prácticas tradicionales de alimentación", tiene su esencia en el rescate de las prácticas de alimentación tradicional, de manera particular de la gastronomía de la región de Xochimilco, entre la población adulta mayor, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y su salud a partir de la estrategia de podcasts educativos.

Liliana Velasco Domínguez
Prestadora de servicio social durante seis meses en el programa "Desarrollo de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revaloración de las prácticas tradicionales de alimentación". Durante el tiempo de prestación de servicio social, se elaboraron y grabaron diez podcasts sobre platillos típicos de la región de Xochimilco, mismos que fueron rescatados, corregidos y grabados de nuevo en este espacio que da a conocer las prácticas vigentes.

Dra. Mónica García Hernández
Profesora TIC-CA (Licenciada en la historia y tecnología educativas, responsable del programa de servicio social). Responsable de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revaloración de las prácticas tradicionales de alimentación" (caso de estudio con apoyo interno y externo) en el programa de servicio social. Responsable de la coordinación de este proyecto. "Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable".

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Velasco Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaac.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógicas.

- Enfatiza la sección de podcasts educativos que alberga el material auditivo sobre la comida típica de la región de Xochimilco.
- Muestra la forma en que se pueden escuchar o leer los distintos podcasts:

- Repite la demostración de la navegación en la página web las veces necesarias.
- Invita a los asistentes a navegar y explorar la página web, ayudando a resolver dudas.

Los adultos mayores, familiares y público en general:

- Navegan por la página web, considerando la demostración del docente.
- Solicitan ayuda en caso de ser necesario.

Cierre

El docente:

		<ul style="list-style-type: none"> • Pide que cada uno de los asistentes escuche algún podcast que le llame la atención. • Pregunta a los asistentes los problemas que tuvieron durante la navegación y cómo los solucionaron. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchan algunos podcasts. • Señalan sus impresiones de la actividad. 	
Técnica: Corrillos		Tiempo: 45 minutos	
Objetivo	Materiales	Momentos	Instrumento de evaluación
Discutir el contenido de cada una de las series de podcasts presentadas en la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable.	<p>-Página web: “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, disponible en https://lilianavadiadom.wixsite.com/envejecimiento</p> <p>- Guiones de series de</p>	<p>Introducción</p> <p>El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menciona al grupo que se trabajará por equipos; cada equipo revisará una de las siete series de podcasts presentadas en la página web: “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable” (el número de integrantes por equipo se determinará de acuerdo al número de asistentes). • Reparte una de las series de podcasts a cada equipo: <ul style="list-style-type: none"> • El pulque • Dulce cristalizado de nopal • Chileatole • Esquites • Tamales de elote • Tlapique de pescado 	Guía de observación externa (ver Anexo 9).

podcasts (ver Anexo 9)

- Verdolagas con carne de puerco

Los adultos mayores, familiares y público en general:

- Se reúnen con su equipo correspondiente.
- Dentro de su equipo eligen quién será el moderador y quién el secretario.

Desarrollo

El docente:

- Supervisa y apoya a los asistentes en la realización de la actividad.

Los adultos mayores, familiares y público en general:

- Navegan en la página web hasta localizar la sección de “Podcasts”:



- Localizan la serie de podcasts asignada; escuchan el audio y leen el guion correspondiente.
- Comentan el contenido de la serie de podcasts, considerando la escritura del guion: título del episodio, nombre popular, origen y

		<p>etimología, propiedades nutricionales, propiedades medicinales y curiosidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El moderador coordina la discusión y conduce al equipo a formular conclusiones sobre el platillo, dulce o bebida típica asignada y su relación con el envejecimiento saludable. • El secretario anota los comentarios que se van construyendo en equipo y escribe las conclusiones. <p>Cierre</p> <p>El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicita al secretario de cada equipo que exponga ante el grupo las conclusiones a las que han llegado. • Presenta ante los asistentes una síntesis final de la actividad, englobando las conclusiones. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El secretario de cada equipo expone las conclusiones de su equipo. • Realizan preguntas sobre las dudas que puedan surgir. 	
--	--	--	--

6.3.3. MOMENTO DE CIERRE

Objetivo: Los participantes reflexionarán sobre los beneficios que ofrece el cambio de prácticas alimenticias poco saludables para mejorar la calidad de vida.

Tabla 10. *Momento de cierre*

Sesión 3			
Técnica: Jerarquización de objetivos por área de contacto		Tiempo: 1 hora 30 minutos	
Objetivo	Materiales	Momentos	Instrumento de evaluación
Lograr acuerdos a corto, mediano y largo plazo entre el docente, los adultos mayores, familiares y público en	- Cuestionario de jerarquización de objetivos	<p>Introducción El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explica a los asistentes la importancia de aprender a comer de manera saludable y la prioridad que debe para el envejecimiento el adquirir hábitos alimenticios saludables. <p>Desarrollo El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Proporciona una hoja a cada uno de los participantes para que anoten sus objetivos a corto, mediano y largo plazo en cuanto a su alimentación, brindando el siguiente ejemplo: 	Cuestionario (ver Anexo 10).

<p>general sobre el cambio de hábitos alimenticios saludables y su opción por prácticas de alimentación tradicional para la mejora de su calidad de vida.</p>	Cambios en mi alimentación		
	Objetivo a corto plazo	Objetivo a mediano plazo	Objetivo a largo plazo
	<p>Dejar de consumir bebidas azucaradas y optar por agua simple.</p>	<p>Implementar algunos platillos de las prácticas de alimentación tradicional en mi dieta diaria.</p>	<p>Basar toda mi dieta alimentaria en prácticas de alimentación tradicional.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Modera al grupo para que todos compartan sus objetivos planteados. • Guía la participación, rescatando los objetivos que son más importantes para la mayoría de los participantes. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionan y redactan sus objetivos a corto, mediano y largo plazo. • Comparten ante los demás sus objetivos escritos. <p>Cierre:</p> <p>El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brinda retroalimentación a adultos mayores, familiares y público en general. • Proporciona el cuestionario de jerarquización de objetivos. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionan sobre lo importante que es la jerarquización de los objetivos para mejorar su alimentación y el cumplimiento de estos objetivos para lograr un envejecimiento saludable. • Responden el cuestionario de jerarquización de objetivos. 		
<p>Técnica: Convivencia gastronómica de platillos típicos de la alcaldía Xochimilco</p>		<p>Tiempo: 45 minutos</p>	

Objetivo	Materiales	Momentos	Instrumento de evaluación
<p>Comenzar a cambiar los hábitos alimenticios y las prácticas de alimentación de los asistentes del taller educativo a partir de la vivencia, dentro de una convivencia gastronómica que incluya los siete platillos típicos anunciados en la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un</p>	<p>- 7 platillos típicos de la alcaldía Xochimilco que se mencionan en la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un a saludable</p>	<p>Introducción. Para dar por concluido el taller educativo “Explora y aprende sobre alimentación tradicional y envejecimiento sano en nuestra página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, el docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con apoyo de las autoridades de PILARES San Andrés Ahuayucan, prepara previamente suficiente cantidad de comida de los siete platillos típicos de la región de Xochimilco anunciados en la página web. • Invita a los asistentes del taller a la convivencia gastronómica. <p>Desarrollo. El docente, los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumen los platillos típicos de la alcaldía Xochimilco y conviven compartiendo y comparando sus experiencias alimenticias. <p>Cierre. El docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza un breve resumen de los aprendizajes y contenidos del taller educativo. • Reparte entre los asistentes el formato de encuesta de satisfacción. <p>Los adultos mayores, familiares y público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contestan la encuesta de satisfacción para evaluar el taller. • Se despiden. 	<p>Encuesta de satisfacción (ver Anexo 11).</p>

envejecimiento saludable.			
------------------------------	--	--	--

6.4. CONSIDERACIONES FINALES DEL TALLER EDUCATIVO

El taller educativo “Explora y aprende sobre alimentación tradicional y envejecimiento sano en nuestra página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, se recomienda replicar una vez al mes, ya sea con los mismos usuarios para reforzar en ellos hábitos alimenticios sanos o con nuevos integrantes para dar a conocer la alimentación típica de la región de Xochimilco y su influencia en el envejecimiento saludable.

Este taller puede implementarse en alguna de las 300 sedes de PILARES o Casas del Adulto Mayor distribuidas en las 16 alcaldías de la Ciudad de México, en las cuales asiste población adulta mayor, con el fin de revalorar y optar por platillos típicos de la región de Xochimilco como una opción para lograr un envejecimiento saludable.

VII. CONCLUSIONES

A lo largo de la vida es necesario que mantengamos una adecuada alimentación para que nuestro organismo funcione bien. En la etapa de tercera edad cada nutriente es valioso para lograr un envejecimiento saludable; por lo que una dieta correcta con las siguientes características es la mejor opción:

- Completa: Incluye alimentos de los tres grupos del plato del bien comer.
- Equilibrada: Se consumen los nutrientes necesarios para mantener la salud.
- Higiénica: Los alimentos están limpios para evitar enfermedades.
- Suficiente: Se consume solo alimentos que cubren las necesidades nutricias.
- Variada: Alimentos de diferentes sabores, colores y consistencias.

En los distintos contextos en los que se relacionan los adultos mayores: escolares, sociales, culturales, políticos, entre otros; no siempre es posible que ellos mantengan una dieta correcta, debido a circunstancias de vulnerabilidad y el vivir en una sociedad que no está preparada para atender sus necesidades; lo que genera un problema de desnutrición y con mayor frecuencia enfermedades crónico degenerativas, como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras, que pueden calificar a la etapa de la tercera edad como una etapa de decadencia; sin embargo es una fase de nuevas oportunidades y retos, donde el adulto mayor puede gozar y disfrutar su vejez si esta está acompañada de una buena alimentación que genera un envejecimiento saludable.

El Proyecto de Desarrollo Educativo: “Envejecimiento saludable: propuesta pedagógica para fomentar prácticas de alimentación tradicional en personas de la tercera a partir de podcasts educativo”, aporta en el reconocimiento de la comida típica de la región de Xochimilco, en el retorno de hábitos alimenticios sanos, prácticas de alimentación tradicional y la influencia de estas para un envejecimiento saludable; a partir de un material digital amigable, cuya accesibilidad es parecida a la de un programa de radio, con la ventaja de que puede ser consultado en cualquier momento y lugar que cuente con acceso a Internet y equipo de cómputo o teléfono inteligente.

Este Proyecto de Desarrollo Educativo se limita a la población adulta mayor y a región de Xochimilco; sin embargo el problema las prácticas de alimentación poco saludables abarca a todos los sectores de la población y de distintas regiones no solo de nuestro país, sino del mundo. Con la finalidad de que esta propuesta pedagógica sea inclusiva, es pertinente considerar otro tipo de materiales didácticos que no usen Internet y equipo de cómputo, como una revista impresa que incluya el contenido de la página web “Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable”, dirigida a aquellos adultos mayores que no están familiarizados con el uso de las TIC o un vídeo en lenguaje de señas para quienes presentan discapacidad auditiva, entre otros.

Una posible línea de continuidad de este proyecto sería abarcar el tema de la actividad física en adultos mayores, considerando las características particulares de

este grupo poblacional; ya que la alimentación saludable y la actividad física son fundamentales para lograr un envejecimiento saludable. Este tipo de propuesta pedagógica se puede aplicar a otros sectores de la población o fomentar el rescate de la comida típica de alguna región en particular.

Nunca es tarde para fomentar hábitos alimenticios sanos y llevar a cabo prácticas de alimentación tradicional; estas acciones repercutirán en nuestra salud y en un futuro en nuestro envejecimiento. Debemos de reflexionar sobre nuestra alimentación y los cambios que podemos realizar para mejorar nuestra calidad de vida.

REFERENCIAS

- AMEI Lectoescritura. (2008). *Constructivismo frente a “enfoque tradicional”*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/sqF17A6PMXU>
- Arroyo Acevedo, P., Shamah Levy, T., Cervantes Turrubiates, L.A., Cuevas Nasu, L. & Rios Cazares, G. (s/f). *Estado de nutrición del adulto mayor en México* [Hoja informativa]. Foro Envejecimiento y Salud: Investigación para un plan de acción. http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/foro-envejecimiento/FS_ESTADO_NUTRICION.pdf
- Baena, G. (2002). *Metodología de la investigación*. (pp. 142-148). México: Publicaciones Cultural.
- Bhola, H. S. (1992). Paradigmas y modelos de evaluación en *La evaluación de proyectos, programas y campañas de alfabetización para el desarrollo*. (pp. 26-52). Santiago de Chile: Instituto de la UNESCO para la Educación.
- 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*. (pp. 48-49). Buenos Aires, Argentina: CLACSO.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. (pp.182-186). México: Limusa.
- Biodiversidad mexicana. (8 de mayo de 2018). *De la milpa a la mesa, la riqueza de la milpa*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=e57swc6apWM&t=4s>
- Calendarios y geografías. (s/f). *Contexto Interno y Externo de la Escuela- Serie Planeación Didáctica Argumentada*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/vcOqrthfiwc>
- Calvo Viñuela, I. (18 de diciembre de 2014). *Envejecimiento: Alimentación y estilo de vida saludable* [Conferencia]. Conferencia por la autoría en la Universidad de Mayores de Experiencia Reciproca, Madrid. https://umer.es/wp-content/uploads/2015/06/UMER-89_web.pdf
- 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. *Investigación Educativa: Abriendo puertas al conocimiento* (pp. 119-132). Montevideo, Uruguay: CLACSO.
- Carrillo. (17 de julio de 2010). La milpa y la cosmovisión de los pueblos Mesoamericanos. *La Jornada*.
- Heurística Educativa. (s/f). *Caracterización del contexto de la escuela y de la comunidad escolar*.
- Proyecto de enseñanza. (s/f). *Contexto externo y contexto interno*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/caAfkddbO8g>
- Castillo LC. (sf). *Enfoque de planeación estratégica situacional. PES*. Colombia.

- Castillo LC. (sf). *Breve síntesis de la planificación estratégica situacional*. Colombia.
- C. Butto. (s/f). *Epistemología genética de J. Piaget* [Archivo PDF]. http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/14102/mod_resource/content/6/Epistemolog%C3%ADa%20gen%C3%A9tica%20de%20Piaget.pdf
- Colef. (2018). *Proyecto Etnográfico Educativo: “La Milpa en la ciudad de Tijuana”* [Archivo PDF]. https://www.colef.mx/doc_coyuntura/proyecto-etnografico-educativo-la-milpa-en-la-ciudad-de-tijuana/
- Conservatorio de la Cultura Gastronómica en México. (19 de junio de 2015). *Dieta tradicional mexicana: Fuente de vigor y salud*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7buRxtNfZgQ>
- Díaz, F. Barriga, A. (2002). Capítulo 8. Tipos de Evaluación en *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo: una interpretación constructivista*. (pp. 396-414). México: McGraw Hill.
- Dorantes, S. (21 de noviembre de 2013). *Educación bancaria- Freire*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=u_XuhGY5kiM
- Estructura del Proyecto de Desarrollo Educativo. Recuperado de http://70.37.89.185/LEIP/pluginfile.php/40154/mod_resource/content/1/Esquema%20PDE%20LEIP%20UPN.pdf
- Examen docente. (16 de septiembre 2020). *El socioconstructivismo*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=c-SB8b3Xwd0>
- Eyzaguirre, N. (2006). *Metodología Integrada para la Planificación Estratégica* [Archivo PDF].
- Fernández- Ballesteros. (9-11 de marzo de 2011). *Envejecimiento saludable* [Conferencia]. Congreso sobre Envejecimiento. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fernandez-borrador-envejecimiento-01.pdf>
- Ferreiro, R. (2007). *De la improvisación al procedimiento científico: El Método ELI. Parte 1”*. Módulo de Psicopedagogía. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/5rs2UsJlcRI>
- Ferreiro, R. (2007). *De la improvisación al procedimiento científico: El Método ELI. Parte 2. Módulo de Psicopedagogía*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/wROUiNdqg9c>
- García Araneda, N. R. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes Educativos*, 12 (2), 51-62.
- García Montejó, S. (2015). Aspectos metodológicos de la investigación cualitativa en L. Abero, L. Beradi, A. Capocasale, S. García, & R. Rojas. *Investigación Educativa: Abriendo puertas al conocimiento*. (pp. 101-118). Montevideo, Uruguay: CLACSO.
- Giné y Parcerisa-Aran. (2014). *La intervención socioeducativa desde una mirada didáctica*.

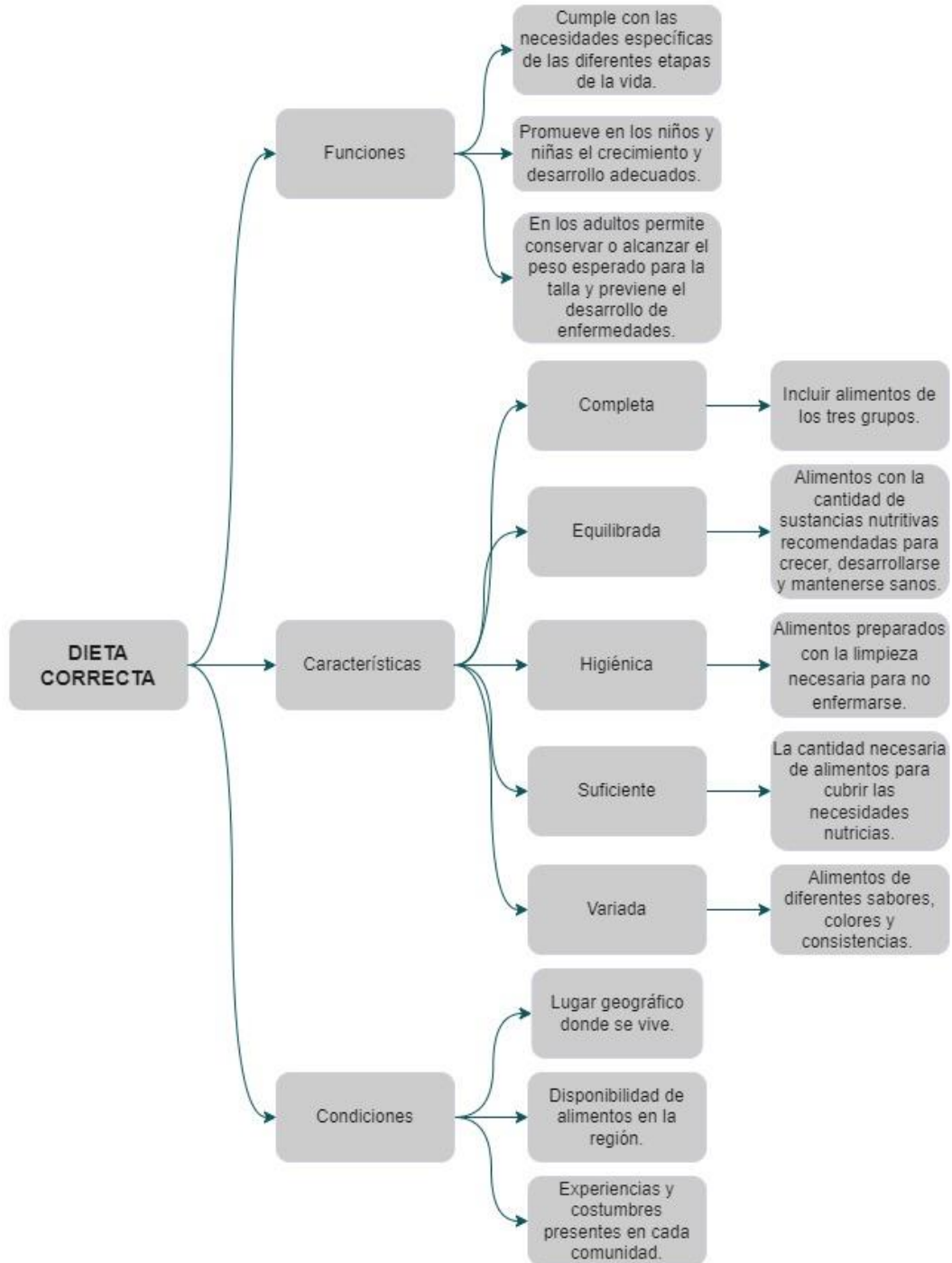
- Gómez Zermeño, M. G. y Peña Cereceres, J. (2013). Adultos Mayores. Un estudio socioeducativo en Ciudad Juárez, Chihuahua, México. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*. 35 (2), 64-90. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4575/457545089005>
- Gutiérrez Robledo, L.M., Agudelo Botero, M., Giraldo Rodríguez L. & Medina Campos, R.M. (2016). *Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable en México*. Instituto Nacional de Geriátria. <http://repositorio.inger.gob.mx/jspui/bitstream/20.500.12100/17408/1/Hechos%20y%20desafíos%20para%20un%20envejecimiento%20saludable%20en%20México.pdf>
- Hernández Rojas G. (1996). *Descripción del paradigma psicogenético y sus aplicaciones e implicaciones educativas* en Paradigmas en Psicología de la educación. Paidós.
- Lavin, Solar y Padilla (1999). El proyecto educativo institucional como herramienta de transformación de la vida escolar, en *El proyecto educativo institucional como herramienta de transformación de la vida escolar. Guía metodológica para los centros educativos*. (pp. 13 -17). Santiago.
- Leiton Espinoza, Z.E. (2016). El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería. *Enfermería Universitaria*, 13(3), 139-141. <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v13n3/1665-7063-eu-13-03-00139.pdf>
- Marco teórico y teorías del aprendizaje. (sf). https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AUSUBEL_JOSEPH_D_NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download
- Martín, R. (s.f). *Contextos de aprendizaje: formales, no formales e informales*. [Archivo PDF].
- Martínez R. L.A. (16 de abril de 2007). *La Observación y el Diario de Campo en la definición de un tema de investigación*.
- Mogollón, E. (2012). Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*. 34 (1), 56-74. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545090005>
- Monje Álvarez, C.A. (2011). Proceso y fases de la investigación cualitativa en *Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa*. (pp. 31-51). Universidad Surcolombiana.
- Monje Álvarez, C.A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.
- Nepote, (2010). *La milpa como eje central para celebrar la biodiversidad en México*. Ciencia por segundo.
- Nisbet, J., & Shcksmith, J. (1987). ¿Qué son estrategias de aprendizaje? en *Estrategias del aprendizaje*. (pp. 45-59). Madrid: Santillana.

- Pedagogía digital. (2020). *Constructivismo*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=0_kQqKz_DYQ&t=1s
- Piña, J. (1997). Consideraciones sobre la etnografía educativa. *Perfiles educativos*. 19(78). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13207804>
- Salazar Jaramillo, R. (2013). *Pedagogía Tradicional Versus Pedagogía Constructivista*. [Archivo PDF].
- Sánchez, Romero, S. (2018). *Cómo trabajan los docentes con las ideas previas de los alumnos*. Universidad de Sevilla.
- Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Mundo-Rosas, V., Morales-Ruán, C., Cervantes-Turrubiates, L., & Villalpando-Hernández, S. (2008). Estado de salud y nutrición de los adultos mayores. *México: resultados de una encuesta probabilística nacional. Salud Pública de México*, 50(5), 383-389. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000500011&lng=es&tlng=es
- Troncoso Pantoja, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. *Horizonte Médico (Lima)*, 17(3), 58-64. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2017.v17n3.10>
- UNAM Global. (16 de noviembre de 2016). *Gastronomía mexicana, favorita entre los turistas*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FnipF7ZuB2k>
- Vygotsky, L. (1988). *Capítulo 6: Interacción entre aprendizaje y desarrollo en El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Biblioteca de bolsillo.

ANEXOS

Anexo 1

Esquema de la dieta correcta



(Elaboración propia)

Anexo 2

Cartel “Dieta correcta”

 DIRIGIDO A ADULTOS MAYORES

ELABORÓ: LILIANA VALDIVIA DOMINGUEZ

DIETA CORRECTA

TE PERMITIRA MEJORAR TUS HABITOS ALIMENTICIOS Y TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE previniendo enfermedades crónico-degenerativas

Ponla en práctica dentro de tu vida diaria

considerando:

PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

ACTIVIDAD FÍSICA

COMPLETA

HIGIÉNICA

EQUILABRADA

VARIADA

SUFICIENTE



The poster features a central illustration of an elderly woman and man walking. Surrounding them are various icons and text boxes. At the top left is a flame icon with the text 'DIRIGIDO A ADULTOS MAYORES'. At the top right is the author's name 'ELABORÓ: LILIANA VALDIVIA DOMINGUEZ'. The main title 'DIETA CORRECTA' is in large white letters. Below it, a subtitle states 'TE PERMITIRA MEJORAR TUS HABITOS ALIMENTICIOS Y TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE previniendo enfermedades crónico-degenerativas'. A call to action says 'Ponla en práctica dentro de tu vida diaria' followed by 'considerando:'. Two large circles contain 'PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN TRADICIONAL' and 'ACTIVIDAD FÍSICA'. Below these are seven categories: 'COMPLETA' (with a food pyramid icon), 'HIGIÉNICA' (with a person washing vegetables icon), 'EQUILABRADA' (with a scale icon), 'VARIADA' (with a bowl of food icon), and 'SUFICIENTE' (with a line of people walking icon). There are also strawberry and apple icons scattered around the text.

(Elaboración propia)

Anexo 3

Cartel: El plato del bien comer

Dirigido a adultos
mayores

EL PLATO DEL BIEN COMER

Elaboró: Liliana
Valdivia Dominguez



¡No olvides!

INCLUIR EN CADA
TIEMPO DE
ALIMENTACIÓN:

Desayuno, comida y cena
alimentos de los tres grupos del
plato del bien comer

GRUPO 1. VERDURAS Y FRUTAS

Vitaminas y minerales
Poca azúcar, mucha fibra y agua
Desarrollo y buen funcionamiento de
todas las partes del cuerpo humano



CONSUMO
LIBRE

CONSUMO
SUFICIENTE



GRUPO 2. CEREALES

Energía
Fuerza y desarrollo de
actividades diarias

GRUPO 3. LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Proteínas, fibra y minerales
Forman o reponen los diferentes tejidos
Permiten el crecimiento y desarrollo adecuado



COPNSUMO
MODERADO

(Elaboración propia)

Anexo 4

Diario de campo

Diario de campo		
N° de jornada:	Fecha:	Horario:
Descripción de la actividad		

(Elaboración propia)

Anexo 5

Cartel: Situación actual de la alimentación de los adultos mayores en México

Situación actual de la alimentación de los adultos mayores en México

En nuestro país no existen las condiciones ni los recursos necesarios para garantizar una alimentación adecuada a toda la población de la tercera edad.

FACTORES:



**Dependencia
social y económica**



**Modernización
y globalización**



**Fenómenos
demográficos**



**Enfermedades
crónicas
degenerativas**



Vulnerabilidad

Fuente de información: Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Mundo-Rosas, V., Morales-Ruán, C., Cervantes-Turrubiates, L., & Villalpando-Hernández, S. (2008). Estado de salud y nutrición de los adultos mayores. México: resultados de una encuesta probabilística nacional. Salud Pública de México, 50(5), 383-389.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000500011&lng=es&tlng=es

(Elaboración propia)

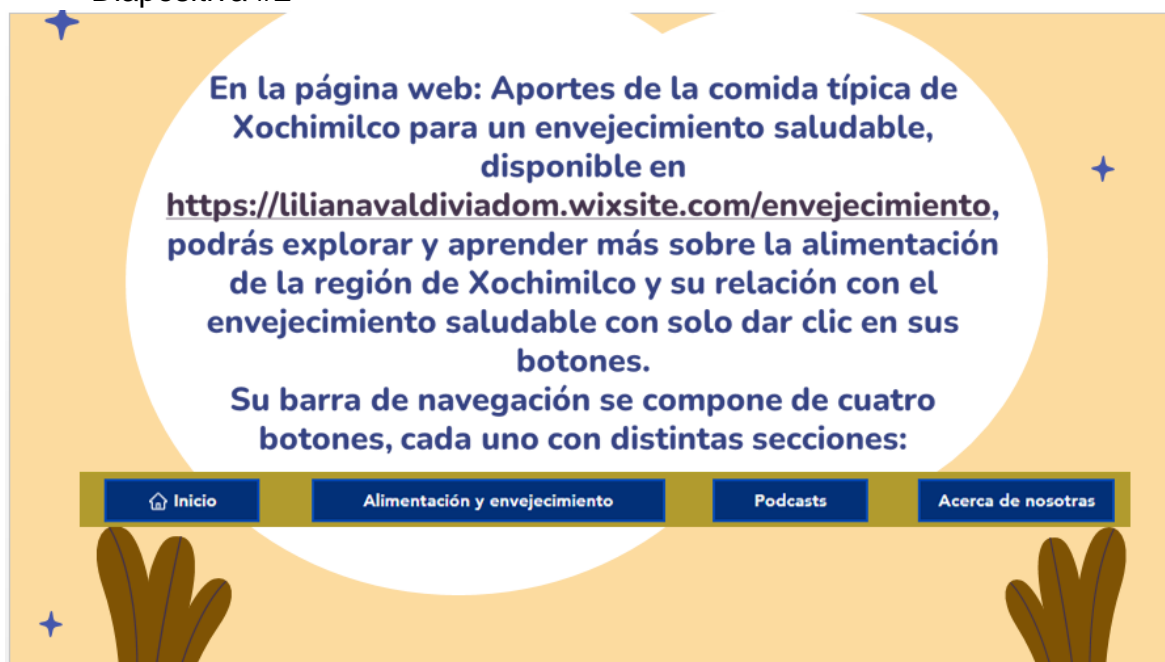
Anexo 6

Presentación Power Point: Página web, Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable. Manual de uso

Diapositiva #1



Diapositiva #2



Diapositiva #3

Sección Inicio

Esta sección principal de la página web, en ella encontrarás una breve información sobre la comida típica de Xochimilco y su relación con el envejecimiento saludable; así como un video de la vida cotidiana de esta región.

Alimentación y envejecimiento Podcasts Acerca de nosotras

Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable

Una alimentación inclusiva, saludable y digna es derecho de todos y todas; forma parte primordial en la tercera edad para la prevención de enfermedades y mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

La comida típica y tradicional de la alcaldía Xochimilco aporta en el envejecimiento saludable, por sus múltiples propiedades nutricionales y medicinales.

(Video editado, tomado de: Vides Segura (s). Tradiciones de Xochimilco, embarcaciones de fiestas. (Archivo de video). Consultado: 12 de septiembre de 2022. Recuperado de: <https://youtu.be/g8d3h-v>)

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Velázquez Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaac.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

Diapositiva #4

Sección Alimentación y envejecimiento

En esta sección se describe brevemente la relación entre la alimentación sana y el envejecimiento saludable. Recuerda que la combinación entre el consumo de comida típica, la activación física y hábitos saludables, mejora nuestra calidad de vida.

Alimentación y envejecimiento Podcasts Acerca de nosotras

Alimentación y envejecimiento

En cada etapa de la vida del ser humano es beneficioso para su salud procurar una alimentación sana y balanceada; basada en una dieta que incluya los tres grupos del plato del bien comer. Esta alimentación es indispensable durante la vejez, ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes e hipertensión y mejora la calidad de vida del adulto mayor, la cual se ve reflejada en un envejecimiento saludable.

Consumo de comida típica Activación física Hábitos saludables

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Velázquez Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaac.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

Dispositiva #5

Sección Podcasts

En esta sección encontrarás todos los audios de platillos típicos de la región de Xochimilco que hemos preparado para ti, agrupados por categorías. Con tan solo darle clic en algún apartado podrás disfrutar de estos podcasts.

Inicio Alimentación y envejecimiento Podcasts Acerca de nosotras

Podcast

Aquí encontrarás audios como los que escuchas en la radio, sobre platillos típicos que pertenecen a las prácticas de alimentación tradicional de Xochimilco. ¡Conoce más sobre la gastronomía de Xochimilco y sus aportes para un envejecimiento saludable!



¿Qué es un podcast educativo?



Ir

Bebida mexicana



Ir

Dulce típico mexicano



Ir

Ingrediente principal: maíz



Ir

Platillos que nos dan identidad



Ir

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Valdía Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaac.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

Diapositiva #6

Subsección ¿Qué es un podcast educativo?

El primer podcast que puedes escuchar es el de: ¿Qué es un podcast educativo?, en el que conocerás las principales características de este tipo de audios. Al dar clic en escuchar audio, se reproducirá el sonido con la información, mientras que al presionar el botón: leer el guion, podrás indagar de manera escrita sobre los podcasts educativos.



Inicio Alimentación y envejecimiento Podcasts Acerca de nosotras

¿Qué es un podcast educativo?

Todos los podcasts que escucharás en este sitio son de carácter educativo. Con el fin de apoyarte en la comprensión de cada uno de ellos, podemos a tu alcance un ejemplo con las principales características de un podcast educativo.



Escuchar audio



Leer el guion



Diseño y elaboración de la página por: Liliana Valdía Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaac.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

Diapositiva #7



Subsección Bebida mexicana

En esta subsección encontrarás una serie de tres podcasts, con la que conocerás más datos sobre la bebida de pulque, que contiene múltiples propiedades nutricionales y medicinales. Para poder escuchar la serie completa solamente tienes que dar clic en cada uno de sus episodios; si prefieres leer, en un solo guion se concentra la información de la serie completa.

[Inicio](#) [Alimentación y envejecimiento](#) [Podcasts](#) [Acercas de nosotras](#)

Serie de podcasts: El pulque

Bebida tradicional de origen prehispánico con múltiples propiedades nutricionales y medicinales.

Conoce más sobre ella en esta serie de podcast.

Escuchar la serie de podcast

- Episodio 1
- Episodio 2
- Episodio 3
- Leer el guion

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Vastina Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaque.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

Diapositiva #8



Subsección Dulce típico mexicano

Otra de las subsecciones con la que cuenta la página web dentro de los podcasts educativos, es el apartado de: Dulce típico mexicano; al presionar este botón encontramos la serie de tres podcasts sobre el dulce cristalizado de nopal, así como su respectivo guion escrito.

[Inicio](#) [Alimentación y envejecimiento](#) [Podcasts](#) [Acercas de nosotras](#)

Serie de podcasts: Dulce cristalizado de nopal

En la alcaldía de Xochimilco, los dulces cristalizados elaborados con frutas y verduras de la región se han encargado de preservar una tradición llena de color y sabor. En esta ocasión te compartimos una serie de podcast dedicada al dulce cristalizado de nopal.

¡Acompáñanos a conocer más sobre este dulce y sus múltiples beneficios!

Escuchar la serie de podcast

- Episodio 1
- Episodio 2
- Episodio 3
- Leer el guion

Diseño y elaboración de la página por: Liliana Vastina Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno UPN Ajaque.
Licenciatura: Educación e Innovación Pedagógica.

Diapositiva #9

Subsección Ingrediente principal: maíz

Dentro de la cocina tradicional, existe una diversidad de platillos preparados con maíz como ingrediente principal. En esta subsección encontrarás tres series, de tres episodios cada una, sobre el chileatole, los esquites y el tamal de elote; para escuchar o leer cada episodio da clic en su respectivo botón.

The screenshot shows a digital interface with a navigation bar at the top containing 'Inicio', 'Alimentación y envejecimiento', 'Podcasts', and 'Acercá de nosotros'. The main title is 'Ingrediente principal: maíz'. Below the title is a small image of a person with corn. Text describes corn as a staple in the Xochimilco region, valued for its nutritional and medicinal benefits. It lists three podcast series: 'Chileatole', 'Esquites', and 'Tamal de elote'. Below each series name is a corresponding image of the dish and a control panel with three episode buttons and a 'Leer guion' button. At the bottom, it says '(Distritales)' and 'Diseño y desarrollo de la página por: Libre Vozes Domingo, Producto del Programa de servicios social, UFMV Xochimilco'.

Diapositiva #10

Subsección Platillos que nos dan Identidad

La gastronomía de la región de Xochimilco, llena de olores y sabores, de historia y sentimientos que han pasado de generación en generación; es un símbolo de identidad y unión entre los habitantes de este lugar, que comparten con sus visitantes y amigos. Estos platillos típicos son benéficos en cualquier etapa de la vida e indispensables para la salud del adulto mayor; tienen su origen en las prácticas de alimentación mesoamericanas, adaptadas a los tiempos y circunstancias, que hasta nuestros días aún conservan su esencia. En esta ocasión, te compartimos dos series de podcasts de dos platillos típicos de esta región:

- Serie de podcasts- Tlapique de pescado
- Serie de podcasts- Verdolagas con carne de puerco

(Distritales)

The screenshot shows a digital interface with a navigation bar at the top containing 'Inicio', 'Alimentación y envejecimiento', 'Podcasts', and 'Acercá de nosotros'. The main title is 'Platillos que nos dan Identidad'. Below the title is a small image of a person with a basket of food. Text describes the gastronomy of Xochimilco as a symbol of identity and unity, highlighting the benefits of traditional dishes for older adults. It lists two podcast series: 'Tlapique de pescado' and 'Verdolagas con carne de puerco'. Below each series name is a corresponding image of the dish and a control panel with three episode buttons and a 'Leer guion' button. At the bottom, it says '(Distritales)' and 'Diseño y desarrollo de la página por: Libre Vozes Domingo, Producto del Programa de servicios social, UFMV Xochimilco'.

Dentro de esta subsección encontrarás dos series con tres episodios de podcasts cada una, sobre dos platillos asociados con la identidad de los habitantes de Xochimilco: tlapique de pescado y verdolagas con carne de puerco; para escuchar los audios tendrás que dar clic en el episodio que desees oír, también puedes leer el guion de cada serie al presionar el botón de "leer guion."

Diapositiva #11

[Inicio](#) [Alimentación y envejecimiento](#) [Podcasts](#) [Acerca de nosotras](#)

Acerca de nosotras

¡Bienvenida, bienvenida a este tu espacio!

Este proyecto colaborativo, "Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable", producto de servicio social del programa "Desarrollo de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revalorización de las prácticas tradicionales de alimentación", tiene su esencia en el rescate de las prácticas de alimentación tradicional, de manera particular de la gastronomía de la región de Xochimilco, entre la población adulta mayor, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y su salud a partir de la estrategia de podcasts educativos.



Liliana Valdivia Domínguez

Prestadora de servicio social durante seis meses en el programa "Desarrollo de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revalorización de las prácticas tradicionales de alimentación". Durante el tiempo de prestación de servicio social, en colaboración con el equipo de podcasts sobre prácticas típicas de la región de Xochimilco, mismas que fueron investigadas, corregidas y grabadas, se diseñó esta página que da a conocer los productos logrados.





Dra. Mónica García Hernández

Profesora C. D. G. CA licenciada de la Historia y Tecnología en Alimentación responsable del programa de servicio social "Desarrollo de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revalorización de las prácticas tradicionales de alimentación". Gracias a su acompañamiento y retroalimentación se logró la construcción de este proyecto "Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable".



Diseño y elaboración de la página por Liliana Valdivia Domínguez.
Producto del Programa de servicio social interno LPUA Ajusco.
Universidad del Estado de México - Potosí.

Sección **Acerca de nosotras**

En la última sección encontrarás información específica de la elaboración de la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco, que es producto de servicio social del programa "Desarrollo de los procesos educativos apoyados por tecnologías digitales en ciencias, humanidades y artes. El caso del fomento de la salud a partir de la recuperación y revalorización de las prácticas tradicionales de alimentación".

Diapositiva #12

Recuerda que...

Con tan solo presionar el botón de Inicio de la barra de navegación podrás iniciar el recorrido de nuevo por la página web.

¡Gracias por tu atención!



(Elaboración propia)

Anexo 7

Lista de cotejo

Plática informativa			
Docente a cargo:		Lugar:	Fecha:
Criterio	Indicadores	Si	No
El docente	Tiene dominio del tema y expone con claridad		
	Utiliza un volumen apropiado para que todos escuchen		
	Mantiene el control del grupo y el manejo de la participación de los asistentes		
	Responde dudas		
El material- Presentación Power Point: Página web, Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable. Manual de uso	Es llamativo		
	Es adecuado para la población objetivo		
	Es innovador		
	Su contenido es completo		
	Sus imágenes apoyan la exposición		
Observaciones			

(Elaboración propia)

Anexo 8

Guía de observación externa

Navegación en la página web: Aportes de la comida de la región típica de Xochimilco	
Lugar: PILARES San Andrés Ahuayucan	Fecha de la observación:
Competencias	Aspectos a observar
Navega con facilidad por la página, utilizando los recursos disponibles (podcasts educativos) para aprender más acerca de la alimentación típica de Xochimilco y su influencia en el envejecimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Logra ingresar a la página web sin complicaciones.• Navega por las distintas secciones y contenido de la página web.• Escucha y lee alguno de los podcasts disponibles.• Comparte sus impresiones sobre la actividad.
Registro	
Notas	
Observador/investigador:	Liliana Valdivia Domínguez

(Elaboración propia)

Anexo 9

Guía de observación externa

Contenido de las series de podcasts de la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable	
Lugar: PILARES San Andrés Ahuayucan	Fecha de la observación:
Competencias	Aspectos a observar
Identifica el contenido de cada una de las series de podcasts de la página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable.	<ul style="list-style-type: none">• Trabaja en equipo.• Toma decisiones con asertividad.• Navega por la página web y localiza la serie de podcasts asignada sin complicaciones.• Escucha y lee la serie de podcasts.• Logra construir conclusiones.
Registro	
Notas	
Observador/investigador:	Liliana Valdivia Domínguez

(Elaboración propia)

Anexo 10

Guiones de series de podcasts

Podcast #1

Título: ¿Qué es un podcast educativo?

Introducción

Bienvenido, bienvenida a nuestros podcasts.

Tema

¿Has escuchado hablar sobre los podcasts educativos? Hoy te explicaré que son y para qué te pueden ser útiles.

Desarrollo

Un podcast educativo es una nueva forma de aprendizaje que consiste en un archivo de audio de fácil acceso, con contenido educativo, ideas, información, hechos y experiencias sobre temas muy variados, por ejemplo, existen los que nos platican sobre cómo es la vida en otras partes del mundo, de platillos y tradiciones típicas de una región, de nutrición y alimentación, de plantas medicinales, juegos tradicionales, etc.

A la mayoría nos gusta escuchar la radio. Les comento que los podcasts son muy parecidos a estos programas, son conversaciones que la mayoría de las veces incluyen música de fondo; una nueva forma de aprendizaje, entretenimiento, información y acompañamiento para ustedes, compartida mediante internet, descargada y reproducida en cualquier momento y lugar a través de nuestro celular o computadora.

Los podcasts educativos están dirigidos a un público específico, son elaborados por cualquier persona a partir de una planificación y determinadas necesidades. Dentro de la escuela sirven de apoyo para repetir y revisar algún tema las veces que sean necesarias, enriqueciendo nuestra experiencia de estudio; nos ayudan a lograr nuevas habilidades auditivas, mejoran nuestro rendimiento, escucha y detección auditiva. Es importante que todo el contenido que escuchemos de los podcasts lo vayamos analizando y de esta manera aprenderemos.

Por otro lado, pueden reducir nuestra ansiedad dentro de la enseñanza que recibimos en esta tercera edad, ya que nos brindan el tema sin que tengamos que leer, solamente tenemos que escuchar y relajarnos. Es una buena opción por ser un medio de comunicación accesible, además de complementar la sabiduría que ustedes poseen.

Después de todo lo que hemos platicado, sin duda, los podcasts educativos dentro de la enseñanza llegaron para quedarse, nos ofrecen una gran cantidad de posibilidades y funciones, ayudándonos a familiarizarnos con la tecnología de una manera sencilla, digerible, amigable y divertida, aprender de ellos a cualquier edad produce una satisfacción en la que los contenidos temáticos siempre los tendremos a la mano.

Hasta pronto.

Referencias

Coordinación General @prende.mx. (13 de septiembre de 2021). *El podcast como herramienta educativa para la planeación escolar*. <https://www.gob.mx/aprendemx/prensa/el-podcast-como-herramienta-educativa-para-la-planeacion-escolar?idiom=es>

Reynoso Díaz, A., Zepeda Ortega, I.E. & Rodríguez Maldonado, R. (2019). *Podcast educativo: planeación, análisis, diseño, desarrollo y evaluación*. Ciudad Universitaria: Universidad Autónoma de México.

Solano Fernández, I. M. & Sánchez Vera, M. M. (2010). Aprendiendo en cualquier lugar: el podcast educativo. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (36), 125-139. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36815128010>

Podcast #2

Título de la serie de podcasts: El pulque

Episodio 1

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de la serie de podcast: El pulque.

El día de hoy platicaremos sobre una de las bebidas más antiguas y tradicionales de nuestro país y que quizás has probado: el pulque y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

Según las diferentes regiones de nuestro país se le conoce como: néctar de los dioses, neutle, tlachicotón, pulmón, tlamapa, caldo de oso, baba de oso, baba de los dioses o cara blanca.

Origen y etimología

La palabra pulque proviene del náhuatl *octli* que significa bebida embriagante.

Propiedades nutricionales

Esta bebida es muy nutritiva porque: contiene vitamina C que fortalece nuestro sistema inmune y nos protege contra las enfermedades; complejo B que nos ayuda a tener más glóbulos rojos y nos brinda energía; algunos aminoácidos que forman proteínas para reparar y regenerar nuestras células; minerales como el calcio que mantiene nuestros huesos fuertes; pequeñas cantidades de hierro que transportan el oxígeno a nuestro cuerpo; fósforo para que nuestro corazón y cerebro funcionen bien. En algunos pueblos aún se acostumbra a llenar los biberones de los bebés con pulque ya que contiene triptófano, un aminoácido necesario para que crezcamos sanos. Entre otras propiedades nutricionales, es rico en fibra y bajo en glucosa, sin grasa ni colesterol; un vaso de pulque curado con fruta o cereal aporta solo 330 calorías, lo que equivale a consumir 100 gramos de maíz. Como bien dicen por ahí: “solo le falta un grado para ser carne,” por lo que es un excelente complemento para nuestra alimentación, siempre y cuando, no lo consumamos en exceso.

Muchas gracias por habernos escuchado. Te esperamos en el siguiente episodio, para que juntos continuemos conociendo más acerca del pulque. Hasta pronto.

Episodio 2

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de la serie de podcasts: El pulque.

El día de hoy platicaremos sobre las propiedades medicinales de esta tradicional bebida.

Propiedades medicinales

Los mexicas afirmaban que el pulque cura los dolores de pecho y estómago, quita la fiebre, limpia los riñones y la vejiga, provoca la menstruación y fortalece a las mujeres que recientemente habían tenido hijos.

Actualmente, se sabe que contiene una alta cantidad de bacterias probióticas o microorganismos buenos para la salud que aumentan nuestras defensas; lactobacilos que generan y protegen nuestra flora gastrointestinal, previniendo la gastritis, así como lesiones en nuestro estómago o intestinos, además impide el crecimiento de bacterias malas como la salmonela. Es así como el pulque activa nuestro metabolismo y mejora nuestra digestión, también evita la aparición del cáncer de colon, así como la pérdida del apetito y ciertos padecimientos renales. Por sus propiedades diuréticas, nos ayuda a eliminar los líquidos y sales sobrantes de nuestro cuerpo, reduce el colesterol, problemas cardiovasculares como la presión arterial, además de disminuir el insomnio.

Muchas gracias por habernos escuchado. Te esperamos en el último episodio de esta serie de podcast titulada: El pulque. Hasta la próxima.

Episodio 3

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este tercer y último episodio de la serie de podcast: El pulque.

El día de hoy conoceremos algunas curiosidades.

Curiosidades

El pulque se obtiene de la descomposición del aguamiel que se extrae del maguey y se prepara de diferente manera de acuerdo a la región, por ejemplo, a los curados se les agrega frutas frescas, vegetales o semillas; también se utiliza para preparar alimentos como el pollo en caldo al pulque o la tradicional salsa borracha que acompaña a la barbacoa.

En las ceremonias y ofrendas dedicadas a Mayahuel (diosa del maguey) de la época prehispánica, era una bebida esencial que solo se les permitía tomarla a los ancianos (personas mayores de 52 años de edad) y a las madres que daban pecho a su bebé, siendo elaborada por sacerdotes llamados señores del pulque. En la Nueva España crece su consumo. Durante el gobierno de Porfirio Díaz, por 1890 vive su mayor esplendor gracias a las haciendas pulqueras que comienzan a prepararlo de manera artesanal, volviéndose un símbolo de identidad nacional. Después del triunfo de la Revolución Mexicana se lleva a cabo una campaña en contra de él, debilitándose su industria; la cual decae con Lázaro Cárdenas, ya que las tierras de muchas haciendas pulqueras fueron divididas y repartidas; finalmente la llegada de la cerveza en nuestro país lo sustituyó poco a poco.

Hoy aún podemos encontrar por las calles de la ciudad pulquerías típicas que han sobrevivido a través de los años, con sus nombres que desbordan imaginación y creatividad como: “Nomás no llores” en Xochimilco, “La Chulada” en la colonia Centro, “La Paloma Azul” en Portales o “La hija de los apaches” en la Cuauhtémoc, entre otras.

El pulque, una bebida del y para el pueblo, está viviendo una nueva etapa, una moda entre los jóvenes que sin preguntar lo consumen solo para disfrutar, tomándole aprecio poco a poco.

El estado de Hidalgo es el principal productor de esta bebida, que continúa manteniéndose entre las más populares de nuestro país, bien vale la pena retomar su consumo con moderación y alegría, porque: “Pulque bendito, dulce tormento, ¿Qué haces ahí afuera? ¡Venga pa’ dentro!”

Si quieres profundizar en este tema te recomiendo que revises las referencias de videos que te comparto en el guion de este podcast.

Muchas gracias por habernos escuchado.

Hasta pronto.

Referencias de videos sugeridos para profundizar más en el tema

Canal Once. (14 de septiembre de 2012). Bebidas de México- Pulque. [Archivo de video]. Consultado el 30 de abril de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/2Xn5tNmGasA>

Canal Once. (16 de septiembre de 2018). Especiales Noticias - El pulque es el elixir de los dioses. [Archivo de video]. Consultado el 30 de abril de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/Qn830hwNkJw>

Referencias

Becerra, L. (1988). El pulque, bebida ancestral obtenida del árbol de las maravillas. *Nueva Antropología*, X (34), 195-198. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15903409>

Matías L. G, Peña Caballero V, Reyna González W, Domínguez Díaz LR, Martínez Hernández JJ. (2019). Valor nutricional y medicinal del pulque. *Journal*, 4 (12), 1291- 1303. Recuperado de https://web.archive.org/web/20201224215442id_/https://www.jonnpr.com/PDF/3148.pdf

Ballesteros-Rodríguez, E., & Sánchez-Teyer, L. F. (2021). El pulque: probiótico ancestral. *Elementos*, 28 (121), 3-6. Recuperado de <https://elementos.buap.mx/directus/storage/uploads/00000005784.pdf>

Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. (15 de septiembre de 2016). Pulque, una delicia mítica. Recuperado de: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/pulque-una-delicia-mitica>

Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. (27 de septiembre de 2018). El pulque más que una tradición es pura nutrición. Recuperado de: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-pulque-mas-que-tradicion-es-pura-nutricion-176177>

López Munguía, A. (sf). El pulque, bebida en el olvido. *UNAMirada a la Ciencia*. Recuperado de http://www.unamiradaalaciencia.unam.mx/download/pdf_prensa/unamirada_196.pdf

- Videos

Noticiero de la salud con Erick Estrada. (sf). “El pulque”, el alimento saludable de la semana Cap 212 B 3 de 5 FHD. [Archivo de video]. Consultado el 30 de abril de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/XcKCEowT9ro>

Azteca Noticias. (sf). Bacteria del pulque, aliado en la lucha contra el cáncer de colon. [Archivo de video]. Consultado el 30 de abril de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/StuFqO8ZTG8>

Comidas de México. Pulque de Maguey, la ruta del sabor, Jilotepec Edo Mex. [Archivo de video]. Consultado 29 de abril de 2022. Recuperado <https://youtu.be/4-0OmQavhWM>

Podcast # 3

Serie de podcasts: Dulce cristalizado de nopal

Episodio 1: Dulce cristalizado de nopal

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de nuestra serie de podcasts: Dulce cristalizado de nopal.

El día de hoy platicaremos sobre uno de los dulces típicos de Xochimilco: el dulce cristalizado de nopal y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

Dulce cristalizado de nopal.

Origen y etimología

La palabra dulce tiene su origen en el latín, *dulcis* que significa endulzar; cristalización viene del griego *krystallos* que indica vidrio transparente y nopal proviene del náhuatl *nopalli* que quiere decir árbol que lleva tunas, haciendo referencia al tipo de cactus *opuntia*, un vegetal de la familia de las cactáceas o cactus.

Propiedades nutricionales

El nopal es una verdura con alto contenido de agua, una porción de ella en dulce cristalizado aporta 253 kilocalorías (kcal), lo que equivale a consumir una manzana y media aproximadamente. Contiene proteínas que estructuran y regulan nuestras células; minerales como calcio, potasio, sodio; pequeñas cantidades de fierro, aluminio y magnesio, que ayudan al correcto funcionamiento de nuestro corazón y cerebro; vitaminas del complejo B que reducen la fatiga y mejoran nuestro estado de ánimo; retinol mejor conocido como vitamina A que retrasa el envejecimiento de nuestra piel; algunos carbohidratos y glúcidos (que son sustancias en forma de azúcares) que nos proporcionan energía; ácido ascórbico con su efecto antioxidante que combate las infecciones, sana las heridas y mantiene nuestros tejidos en buenas condiciones; su clorofila elimina toxinas e impurezas; contiene fibra como la pectina que previene el estreñimiento. Sin grasas ni colesterol; contribuyendo con los requerimientos de calorías diarias que necesita nuestro cuerpo.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que continúes conociendo más datos sobre el dulce cristalizado de nopal.

Hasta la próxima.

Episodio 2: Dulce cristalizado de nopal

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de nuestra serie de podcasts: Dulce cristalizado de nopal.

El día de hoy conoceremos las propiedades medicinales y algunas curiosidades sobre el dulce cristalizado de nopal.

Propiedades medicinales

En Mesoamérica se utilizaba el nopal como antiinflamatorio; su jugo bajaba la fiebre; era auxiliar en el tratamiento de la bilis; con sus pencas se hacían cataplasmas (pastas blandas que se extendían sobre la parte del cuerpo afectada para calmar el dolor o sanar las heridas); su raíz servía para curar las hernias y úlceras estomacales, mientras que sus espinas limpiaban las infecciones.

Actualmente, se conoce que el nopal contiene hipoglucemiantes (sustancias que controlan los niveles excesivos de azúcar en nuestro cuerpo), previniendo la diabetes; ayuda a que tengamos una buena digestión, al ser auxiliar en los trastornos digestivos y problemas gastrointestinales. Es un aliado en los tratamientos contra la obesidad, disminuyendo el nivel de lipoproteínas de baja densidad (sustancias que transportan el colesterol en la sangre), causantes de los problemas de arterioesclerosis (acumulación de grasas y colesterol en las paredes de las arterias); regula el sistema urinario y la deshidratación, previniendo el cáncer y los ataques cardíacos; entre otras enfermedades.

Curiosidades

El nopal: protagonista de nuestra cultura popular, de nuestra gastronomía y medicina tradicional, una de las verduras más consumidas, originaria de nuestro país; tiene una historia venerable dentro de la dieta mesoamericana; es un símbolo de identidad cultural; imagen de nuestro escudo nacional que nos hace recordar la fundación de la gran Tenochtitlan. Los españoles asombrados de su valor, lo llevaron a Europa. Actualmente existen alrededor de 200 variedades en el mundo y México alberga la más amplia, entre 60 y 90 especies aproximadamente, entre ellas: el nopal chamacuelo, de castilla, velludo, duraznillo, cascarón, del pedregal, de Culebra, de la Cochinilla. Lo podemos encontrar de norte a centro; la alcaldía de Milpa Alta, en la Ciudad de México es la mayor productora de esta verdura.

Hablar del dulce cristalizado de nopal, resultado de la experimentación y sabor, es una tradición en la región de Xochimilco. En el pueblo de Santa Cruz Acalpixca; año tras año, durante el mes de julio; se festeja la feria del dulce cristalizado con nopal como uno de los invitados más esperados; esta celebración heredada de generación en generación tiene más de 100 años de tradición.

Preparar el dulce cristalizado de nopal es todo un arte, un proceso artesanal que dura de 10 a 15 días, desde seleccionar los nopales, pelarlos, lavarlos y reposarlos con cal para que pierdan suavidad, hasta dejándolos en un cazo de cobre con miel para fermentar, concluyendo con la cristalización que nos permite disfrutar esta delicia.

El dulce cristalizado del nopal, una presentación totalmente diferente, original y poco común, un postre saludable y benéfico para nuestra salud, bien debería formar parte de nuestra dieta tradicional.

Y recuerda: ¡Toma pulque y come nopal y vivirás un montonal!

Muchas gracias por habernos escuchado en esta serie de podcasts dedicados al dulce cristalizado de nopal.

Hasta pronto.

Referencias

- Escritas
Biodiversidad Mexicana. (sf). Nopales. Recuperado de <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/nopales>
- CONEVYT. Nopales cristalizados. Recuperado de http://bibliotecadigital.conevyt.org.mx/colecciones/consumir_bien/postres/nopales_cristalizados.htm
- INECC. Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático. (sf). Nopal. Recuperado de: <http://www2.inecc.gob.mx/publicaciones2/libros/71/nverdura.html>
- Rodríguez Martínez, J. V. (1983). Anteproyecto de una agroindustria para la elaboración de dulces a base de nopal. [Tesis de licenciatura, Facultad de Química, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/pmig2019/0033339/Index.html>
- Ruiz Palacios, F. (02/04/2017). Xochimilco. Dulces cristalizados, sello de un pueblo orgulloso. El Universal: CDMX. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/metropoli/cdmx/2017/04/2/xochimilco-dulces-cristalizados-sello-de-un-pueblo-orgulloso>
- Santamaria-Mendoza, E. A., González-Miranda G., Gutiérrez Alva, E. E. & Bernal-Ramos, O. (2018). Oportunidad competitiva del dulce de nopal elaborado en Jocotitlán para su consumo en el Valle de Toluca, 2017. *Latindex*, 86-95.

Recuperado de http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/vinculatégica_2/12%20SANTAMARIA_GZZ_GTZ_BERNAL.pdf

Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. (24 de septiembre de 2016). Nopal, indiscutiblemente mexicano. Recuperado de: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/nopal-indiscutiblemente-mexicano>

- Videos

Alcaldía Xochimilco. (1 de julio de 2016). Feria del dulce cristalizado. [Archivo de video]. Consultado 22 de mayo de 2022. Recuperado <https://youtu.be/buro-ruyx3U>

Fernando R. (30 de noviembre de 2017). Nopal Cristalizado Caso Práctico Q.A. [Archivo de video]. Consultado el 21 de mayo de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/gwvJQW8yRHU>

Medardo Rodríguez Castrejón. (13 de diciembre de 2017). Dulce nopal. [Archivo de video]. Consultado 22 de mayo de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/rkErcGvVIP4>

Podcast #4

Serie de podcasts: Chileatole

Episodio 1: Chileatole

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de nuestra serie de podcasts: Chileatole.

El día de hoy platicaremos sobre uno de los atoles típicos de Xochimilco: el chileatole y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

Chileatole

Origen y etimología

La palabra chileatole proviene del náhuatl *chilli* que significa chile y *atolli* que quiere decir atole; refiriéndose a un atole de maíz salado, condimentado con chile y espesado con masa de maíz.

Propiedades nutricionales

El chileatole proporciona proteínas que reparan y producen nuevas células en nuestro cuerpo; hidratos de carbono complejos que brindan energía a todos nuestros órganos; contiene fibra que previene el estreñimiento y controla la

obesidad; vitamina A que es un antioxidante que ayuda al buen funcionamiento de nuestro corazón y pulmones; vitamina C que no solo fortalece nuestro sistema inmune y nos protege contra las enfermedades, sino que también ayuda en el crecimiento y reaparición de nuestros tejidos. Minerales como calcio que mantiene nuestros huesos sanos y fuertes, fósforo para el correcto funcionamiento de corazón y cerebro; zinc que combate las bacterias y los virus que atacan nuestro sistema inmune y magnesio que mantiene a nuestros músculos y nervios en óptimas condiciones.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que juntos continuemos conociendo más datos sobre el chileatole.
Hasta la próxima.

Episodio 2: Chileatole

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de nuestra serie de podcasts: Chileatole.

El día de hoy conoceremos las propiedades medicinales de este atole típico de Xochimilco.

Propiedades medicinales

En el México prehispánico, el chileatole se recomendaba a las mujeres que recientemente habían tenido un parto.

Actualmente se sabe que esta bebida es benéfica para nuestra salud; disminuye la probabilidad de padecer enfermedades en los huesos y dientes. Al aumentar la temperatura corporal reconforta nuestro cuerpo en los días de frío, brindándonos una sensación de bienestar que mejora nuestro estado de ánimo. Su pectina (que es la fibra del maíz) favorece la digestión, al nutrir la microflora y estimular el sistema inmunológico; mientras que su niacina (en forma de vitamina B) nos rejuvenece, gracias a sus antioxidantes. Este platillo previene enfermedades respiratorias, descongiona la nariz y garganta, facilitando la expulsión de flemas y aliviando los dolores de cabeza. Sus propiedades anticancerígenas evitan la aparición de cáncer. Funciona como desintoxicante, controlando los parásitos y quemando las grasas de nuestro cuerpo. Su consumo es favorable para personas diabéticas.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te esperamos en el tercer y último episodio de esta serie de podcasts sobre el chileatole.
Hasta pronto.

Episodio 3: Chileatole

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este tercer y último episodio de nuestra serie de podcasts: Chileatole.

El día de hoy conoceremos algunas curiosidades sobre el chileatole.

Curiosidades

En el México prehispánico, el chileatole se preparaba con cacao tostado y chile endulzado con miel de abejas; poco a poco se optó por agregarle granos de maíz, epazote y un toque de chile verde, diluyendo con masa. Hernán Cortes lo consideraba una bebida energizante por su sabor picante, sin embargo, los conquistadores españoles lo rechazaban.

Actualmente es más que un simple atole, ni muy espeso, ni muy líquido; considerado un platillo principal y saludable, preparado de diferente manera de acuerdo a la región.

Año con año, en el mes de junio, en el pueblo de Santiago Tepalcatlalpan de la alcaldía Xochimilco, se celebra la Feria del maíz y la tortilla que tiene su origen en las ofrendas que se le hacían a la diosa prehispánica del maíz tierno Xilonen, con el fin de obtener buenas cosechas; siendo el chileatole un invitado primordial, cuya receta ha sobrevivido de generación en generación hasta nuestros días. Los estados de Tlaxcala, Puebla y Veracruz son sus principales consumidores.

Como bien señala José Martí: ¡Toda la gloria del mundo cabe en un grano de maíz!

Muchas gracias por habernos escuchado en esta serie de podcasts dedicados al chileatole.

Hasta pronto.

Referencias

- Escritas

García, K. (20 de julio de 2020). El poder de... El chileatole. El poder del consumidor. Recuperado de <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/07/el-poder-de-el-chileatole/>

Durán, A. (18 de septiembre de 2008). Atole con chile. *El Universal*. Recuperado de <https://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/49407.html>

Alcaldía Xochimilco. (sf). Chileatole. Recuperado de: <http://www.xochimilco.cdmx.gob.mx/que-comer/>

Muñoz Zurita, R. (sf). Chileatole. Larousse cocina. Recuperado de <https://laroussecocina.mx/receta/chileatole/>

Reyes J. 6 cosas interesantes del "chileatole", una riqueza prehispánica de Tlaxcala. Escenario Tlaxcala. 5 de junio de 2019. Disponible en:

<https://escenariotlx.com/6-cosas-interesantes-del-chileatole-una-riqueza-prehispanica-de-tlaxcala/>

Vega B. Receta: Chileatole, una apapacho oaxaqueño en temporada de lluvias. El Sol de México. 27 de abril de 2020. Disponible en: <https://www.elsoldemexico.com.mx/cultura/gastronomia/chileatole-platillo-oaxaqueno-en-casa-receta-5155028.html>

- Videos

Noticiero de la salud con Erick Estrada. (26 de agosto del 2016). "Chile serrano", el alimento saludable PGM 162 B3. [Archivo de video]. Consultado 19 de junio de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/yJgkQJlgMks>

Azteca Noticias. (14 de febrero de 2014). Comer chile beneficia la salud. [Archivo de video]. Consultado 19 de junio de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/wXByJnjLSw>

Ciencia de la comida. (18 de agosto de 2020). Beneficios del elote y maíz. [Archivo de video]. Consultado 18 de junio de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/XXeEAZfclRo>

TV UNAM. (18 de agosto de 2020). A la conquista del sabor: el maíz. [Archivo de video]. Consultado 18 de junio de 2022. Recuperado de https://youtu.be/Sjs_yvBxLEc

Podcast #5

Serie de podcasts: Esquites

Episodio 1: Esquites

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de nuestra serie de podcasts: Esquites.

El día de hoy platicaremos sobre los esquites y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

Según las diferentes regiones de nuestro país, a los esquites o ezquites se les conoce de distintas maneras; en el norte se les llama "elote de vaso", en el noroeste "toles", "trolelotes" o "cóctel de elote"; en Aguascalientes "chasca"; en Hidalgo "esquites borrachos"; en Monterrey "grano de elote en vaso"; en Michoacán "vasolote"; entre otros nombres.

Origen y etimología

La palabra esquites proviene del náhuatl *ízquitl*, de *icehqui* que significa tostar.

Propiedades nutricionales

El grano de elote es un cereal, ingrediente principal de los esquites; contiene un gran cantidad de agua y fibra; aporta almidones compuestos de vitamina B1 (tiamina) que convierte los carbohidratos en energía y vitamina B3 que permite el buen funcionamiento de las glándulas adrenales encargadas de controlar los latidos del corazón; vitamina A para mantener nuestra visión sana; es rico en potasio, manteniendo a nuestros nervios en óptimas condiciones; zinc distribuido en nuestras células para cicatrizar las heridas; selenio que protege nuestro cuerpo contra infecciones; su ácido fólico produce glóbulos rojos y previene la anemia; su alto nivel del aminoácido esencial isoleucina aporta en la hormona del desarrollo. Ya preparados los esquites, tienen un efecto analgésico, el limón que se les agrega contiene un alto contenido en vitamina C y flavonoides que fortalecen nuestro sistema inmune, aumentando las defensas de nuestro cuerpo.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que juntos continuemos conociendo más datos sobre los esquites.

Hasta la próxima.

Episodio 2: Esquites

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de nuestra serie de podcasts: Esquites.

El día de hoy conoceremos las propiedades medicinales de los esquites.

Propiedades medicinales

La fibra que contienen los esquites nos ayuda a saciar y controlar nuestro apetito; su almidón nos brinda energía, fuerza y vitalidad; sus flavonoides (fitonutrientes o químicos vegetales que dan color a las frutas y verduras) evitan el cáncer oral y de pulmón; combate la pelagra, enfermedad causada por falta de ciertas vitaminas, que se refleja en la aparición de manchas en la piel; disminuye la probabilidad de padecer hipertensión arterial al proteger nuestro corazón; reduce los niveles altos de azúcar en la sangre; su tiamina (vitamina B1) cuida nuestro cabello y nuestra piel, además de mejorar nuestra concentración y nuestro estado de ánimo; calma el estrés, controla nuestros nervios y nos facilita el sueño; aporta en la disminución de los cólicos menstruales, estomacales e intestinales; sus carotenos evitan el envejecimiento celular; previene las enfermedades respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te esperamos en el tercer y último episodio de esta serie de podcasts sobre los esquites.

Hasta pronto.

Episodio 3: Esquites

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este tercer y último episodio de nuestra serie de podcasts: Esquites.

El día de hoy conoceremos algunas curiosidades sobre los esquites.

Curiosidades

Los esquites, antojito popular mexicano que tiene sus raíces en el México prehispánico; los mexicas acostumbraban a comer maíz tostado llamado *izquitl*, en honor a la deidad Cihuapiltin, encargada de guiar a las mujeres que habían fallecido durante su primer parto, con la finalidad de que estas se encontraran con el sol.

Actualmente, los esquites se preparan de distinta manera, según las diversas regiones de nuestro país; en Hidalgo, los granos de elote se sofríen con mantequilla, ajo, cebolla, chile verde y se sazonan con sal; en Monterrey se hierva el grano de elote; en la Ciudad de México se tuestan con chile de árbol o se hierven con sal, epazote, agua, hierbas de olor y múltiples ingredientes como patitas de pollo o huesos de res con tuétano; se acostumbra consumirlos calientes, agregándoles jugo de limón y chile o bien mayonesa y queso rallado; los podemos encontrar en diferentes lugares, desde las tienditas, antojerías y puestos que venden elotes por las noches, en las fiestas patronales, plazas públicas y en las ferias, formando parte de nuestra identidad y gastronomía popular, porque: ¡Cuando los elotes sobran, la felicidad no falta!

Muchas gracias por habernos escuchado en esta serie de podcasts dedicados a los esquites.

Hasta pronto.

Referencias

- Escritas

Agencia de Servicios a la Comercialización y Desarrollo de Mercados Agropecuarios. (08 de enero de 2019). Esquites es el antojito más popular del maíz. Recuperado de: <https://www.gob.mx/aserca/articulos/esquites-el-antojito-mas-popular-del-maiz?idiom=es#:~:text=Los%20esquites%20según%20la%20región,y%20en%20Michoacán%20como%20Vasolote>
Biodiversidad Mexicana. (sf). Qué nos aportan los maíces. Recuperado de https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_maice

El poder del consumidor. (21 de septiembre de 2021). El poder de... el Esquite. *Latindex*, 86-95. Recuperado de <https://elpoderdelconsumidor.org/2021/09/el-poder-de-el-esquite/#:~:text=El%20elote%20es%20rico%20en%20potasio%20y%20ácido%20fólico%2C%20este,formación%20de%20los%20glóbulos%20rojos>

INECC. Esquites, el antojito que te representa como mexicano. (sf). Nopal. Recuperado de <https://www.excelsior.com.mx/nacional/esquites-el-antojito-que-te-representa-como-mexicano/1335803>

Zepeda, K. (12/09/2019). Xochimilco. 7 beneficios del elote. *El Universal*: CDMX. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/menu/7-beneficios-del-elote>

- Videos

Ciencia de la comida. (18 de agosto de 2020). Beneficios del elote y maíz. [Archivo de video]. Consultado 18 de junio de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/XXeEAZfclRo>

TV UNAM. (18 de agosto de 2020). A la conquista del sabor: el maíz. [Archivo de video]. Consultado 18 de junio de 2022. Recuperado de https://youtu.be/Sjs_yvBxLEc

Podcast #6

Serie de podcasts: Tamal de elote

Episodio 1: Tamal de elote

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de nuestra serie de podcasts: Tamal de elote.

El día de hoy platicaremos sobre el tamal de elote y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

De acuerdo a las diferentes regiones de nuestro país, al tamal de elote se le conoce como: *elotamalli*, *uchepo*, *tobil*, entre otros.

Origen y etimología

La palabra tamal de elote proviene del náhuatl *tamalli* que significa envuelto y *élotl* que quiere decir mazorca de maíz tierno, refiriéndose al tamal cuyo ingrediente principal son los granos de elote.

Propiedades nutricionales

Los granos tiernos del elote, ingrediente principal del *elotamalli*, contienen altas cantidades de agua y fibra; ácido fólico que produce nuevas células en nuestro cuerpo; vitamina A que forma los tejidos blandos y óseos, además de ser un antioxidante para nuestros órganos y mantener nuestra visión sana; vitaminas del complejo B que cuidan nuestro sistema nervioso y son necesarias para el metabolismo de los nutrientes; vitamina C que aporta al crecimiento y reparación de todos nuestros tejidos; vitamina E que construye glóbulos rojos y evita que la sangre se coagule dentro de los vasos sanguíneos; minerales como el hierro que refuerza la producción de estos glóbulos rojos; cobre que produce energía y mantiene nuestro sistema inmune en óptimas condiciones; zinc que ayuda a la división y crecimiento de las células, así como en el metabolismo de los carbohidratos; magnesio que regula la función de nuestros músculos y fósforo que fortalece nuestros huesos.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que juntos continuemos conociendo más datos sobre el tamal de elote.

Hasta la próxima.

Episodio 2: Tamal de elote

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de nuestra serie de podcasts: Tamal de elote.

El día de hoy conoceremos las propiedades medicinales de este tamal de elote.

Propiedades medicinales

Desde el México prehispánico y hasta nuestros días, el tamal de elote ha sido benéfico para las mujeres embarazadas o que se encuentran en lactancia, al cubrir sus necesidades de ácido fólico, además de prevenir la anemia y mantener nuestros huesos y dientes sanos; sus carotenos y xantofilas (pigmentos fotosintéticos secundarios que absorben la energía de la luz solar) contienen propiedades anticancerígenas que protegen nuestra piel; es una fuente importante de fibra llamada pectina que nos brinda la sensación de saciedad, mejora nuestra digestión, atiende los dolores de estómago y estreñimiento; ayuda a cicatrizar las heridas; controla la presión arterial, los niveles de azúcar y la diabetes; calma la menorragia (sangrado menstrual que dura más de siete días); se sabe que es antiespasmódico, anti hemorrágico, carminativo (permite la expulsión de gases del tubo digestivo) y diurético.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te esperamos en el tercer y último episodio de esta serie de podcasts sobre el tamal de elote.

Hasta pronto.

Episodio 3: Tamal de elote

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este tercer y último episodio de nuestra serie de podcasts: Tamal de elote.

El día de hoy conoceremos algunas curiosidades sobre el tamal de elote.

Curiosidades

El origen de los tamales de granos frescos de elote se remonta hacia el año 250 A. C., en el México prehispánico; formaba parte de la vida cotidiana de celebraciones y rituales importantes de agradecimiento y ofrenda a la fertilidad de la tierra; se pensaba que si un hombre comía el tamal que quedaba pegado a la olla sería un mal guerrero, mientras que una mujer abortaría en cuanto se embarazara. Con la llegada de los españoles, se le agregó manteca de cerdo al tamal de elote y más recientemente, mantequilla, siendo más poroso y ligero, envuelto en hojas de elote y cocido al vapor.

Actualmente, el tamal de elote, que puede ser dulce o salado, es muy conocido; forma parte importante de las fiestas populares navideñas, posadas y bautizos; se prepara en diferentes estados de nuestro país, por ejemplo: en Chiapas, se le agrega azúcar y manteca de cerdo; en Guerrero, yemas, leche, azúcar y acompaña al chilatequile (platillo que mezcla carne de res, de cerdo y verduras con salsa de tomate y chiles); en Nayarit se utilizan calabacitas molidas, mantequilla, azúcar y polvo para hornear; mientras que en Oaxaca contiene azúcar, polvo para hornear y canela; en Juchitán se acompaña con crema y queso fresco; en la sierra norte de Puebla se elabora con bicarbonato de sodio, azúcar y sal; en la Ciudad de México, en la alcaldía de Milpa Alta, el tamal de elote aún se prepara de manera artesanal, moliendo el grano de maíz en el metate, que se mezcla con azúcar, canela molida y agua, envolviéndose en hojas de maíz; todo un símbolo de la cultura local, mismo que es utilizado como ofrenda a los difuntos el día de muertos.

Bien dice el refrán: *"El que nace para tamal, del cielo le caen las hojas"*, uno no puede escapar de su destino y menos de un buen tamal.

Muchas gracias por habernos escuchado en esta serie de podcasts dedicados al tamal de elote.

Hasta pronto.

Referencias

- Escritas
Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2 de febrero de 2021). Tamales: una

historia de sabor. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/tamales-una-historia-de-sabor>
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (sf). Maíz. UNAM. Recuperado de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=ze-a-mays>
Blog. Larousse cocina. (22 de mayo de 2020). Los tamales y su evolución a través del tiempo. Recuperado de <https://laroussecocina.mx/blog/los-tamales-y-su-evolucion-a-traves-del-tiempo/>
Yakult. Beneficios del maíz: vitaminas y minerales. (26 de octubre de 2020). Disponible en: <https://www.yakult.com.mx/2020/10/26/beneficios-del-maiz-vitaminas-y-minerales/>

- Videos

Ciencia de la comida. (18 de agosto de 2020). Beneficios del elote y maíz. [Archivo de video]. Consultado 18 de junio de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/XXeEAZfclRo>

Cocina Identidad. (sf). Recetas de Tamales: ¿Cómo hacer Tamales de elote? Yuri de Gortari.(sf). [Archivo de video]. Consultado 13 de agosto de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/so0K7KB5SVI>

History Latinoamérica. (sf). Tamales de elote- México- El sabor de nuestra historia.[Archivo de vídeo]. Consultado 14 de agosto de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/LCsGY2aGsco>

TV UNAM. (18 de agosto de 2020). A la conquista del sabor: el maíz. [Archivo de video]. Consultado 18 de junio de 2022. Recuperado de https://youtu.be/Sjs_yvBxLEc

Podcats # 7

Serie de podcasts: Tlapique de pescado

Episodio 1: Tlapique de pescado

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de nuestra serie de podcasts: Tlapique de pescado.

El día de hoy platicaremos sobre uno de los platillos típicos de Xochimilco: el Tlapique de pescado y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

Tlapique de pescado o Mextlapique.

Origen y etimología

La palabra tlapique proviene del náhuatl *michin* que significa pescado y *tlapictli* que quiere decir envuelto en hoja, refiriéndose a un tamal de pescado sin masa.

Propiedades nutricionales

El pescado blanco, ingrediente principal del tlapique, contiene numerosas propiedades nutricionales; ácidos grasos poliinsaturados omega 3 esenciales para el desarrollo de nuestro cerebro; minerales como fósforo que cuida nuestro corazón; potasio para que nuestros nervios funcionen correctamente; sodio que mantiene el equilibrio de nuestros fluidos; calcio reflejado en nuestros huesos sanos; magnesio nutriente indispensable para que nuestro cuerpo se encuentre en óptimas condiciones; hierro que transporta el oxígeno en la sangre; yodo encargado de producir hormonas que controlan nuestro metabolismo; flúor que combate las caries de nuestros dientes; zinc distribuido en nuestras células; vitamina A que retrasa el envejecimiento; vitaminas del complejo B que nos brindan energía; vitamina D que participa en la absorción de calcio y vitamina E que forma glóbulos rojos. Los nopales que se agregan al tlapique tienen un alto contenido de agua y fibra que ayuda al correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo. La capsaicina del chile nos aporta su efecto analgésico y antiinflamatorio; mientras que la cebolla, encargada de producir nuevas células, contiene azúcar natural y es fuente de ácido fólico.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que juntos continuemos conociendo más datos sobre el tlapique de pescado.

Hasta la próxima.

Episodio 2: Tlapique de pescado

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de nuestra serie de podcasts: Tlapique de pescado.

El día de hoy conoceremos las propiedades medicinales del tlapique de pescado, platillo típico de Xochimilco.

Propiedades medicinales

En el México prehispánico consumir pescado acompañado de nopales tenía un efecto antiinflamatorio. Actualmente se sabe que el omega 3 ayuda a reducir los niveles de grasa en la sangre, normalizando su flujo para evitar posibles ataques cardíacos y enfermedades crónico-degenerativas como la presión arterial; combate el mal funcionamiento de la glándula tiroides, encargada de controlar nuestro peso y crecimiento; desarrolla nuestra agilidad mental y memoria; favorece el crecimiento de nuestros músculos; fortalece nuestro sistema inmunológico y mejora nuestro sistema nervioso. Por otro lado; el nopal, el

epazote y la cebolla contienen hipoglucemiantes (sustancias que controlan los niveles excesivos de azúcar en nuestro cuerpo), previniendo la diabetes; ayudan a aliviar la tos y el resfriado; son auxiliares en los trastornos digestivos y problemas gastrointestinales, colaborando a que tengamos una buena digestión. El chile nos brinda sus efectos anticancerígenos, analgésicos, antiinflamatorios, y antimicrobianos.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que juntos continuemos conociendo más datos sobre el tlapique de pescado.

Hasta la próxima.

Episodio 3: Tlapique de pescado

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este tercer y último episodio de nuestra serie de podcasts: Tlapique de pescado.

El día de hoy conoceremos algunas curiosidades sobre el tlapique de pescado.

Curiosidades

Una parte de la historia lacustre de la gran Tenochtitlan es el tlapique de pescado; sus orígenes son en el Xochimilco prehispánico. El ajolote, ingrediente principal, se acompañaba con nopales, chiles, epazote, cebollas y otras verduras envueltas en un tamal, que se cocinaban en un comal; todo un platillo de fiesta; receta tradicional que poco a poco se ha ido perdiendo.

Actualmente, el tlapique es un símbolo de identidad entre los xochimilcas, quienes lo preparan en compañía de la familia. El ajolote se encuentra en peligro de extinción por lo que ahora se utilizan diversos tipos de pescados e incluso carnes como la de pollo o puerco. Por todo lo anterior, se trata de un proceso artesanal, desde remojar las hojas que cubren la mazorca del maíz, dejarlas secar y sobre ellas colocar una cama de hierbas y verduras hasta terminar con la preparación del ingrediente principal: el pescado; cuya cocción dura aproximadamente 40 minutos.

En el barrio de la Santísima de la alcaldía de Xochimilco, dos domingos antes del Miércoles de Ceniza es la fiesta de la Virgen de los Dolores, sus mayordomos acompañados de sus familiares y la imagen de la Virgen, navegan por los canales de Xochimilco para pescar y, posteriormente, preparar el tlapique que será ofrecido como platillo principal.

En la Ciudad de México no sólo encontramos el tlapique en Xochimilco, también se prepara en las alcaldías de Milpa Alta y Tláhuac, en los restaurantes turísticos o los mercados más tradicionales, como el de Jamaica y la Merced.

Muchas gracias por habernos escuchado en esta serie de podcasts dedicados al tlapique de pescado.

Hasta pronto.

Referencias

- Escritas

Alcaldía Xochimilco. (sf). Mextlapique de pescado blanco. Recuperado de <http://www.xochimilco.cdmx.gob.mx/que-comer/>

De la Rosa Hilario, N. (6 de marzo de 2016). Tlapique: un tamal distinto. Recuperado de <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2016/03/6/tlapique-un-tamal-distinto>

Dirección general de personal. (sf). Beneficios de comer pescado. Recuperado de <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/beneficios-pescado.pdf>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | 20 de junio de 2018. Gobierno de México. Hierba olorosa y sabrosa, es el epazote. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierba-olorosa-y-sabrosa-es-el-epazote>

Lewin, J. (2 de noviembre de 2014). ¿Cuáles son las bondades de la cebolla? BBC News Mundo. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/11/141027_bondades_cebolla_finde_dv#:~:text=Ventajas%20nutricionales,1%2C4%20gramos%20de%20fibra.

Muy interesante. (31 de mayo de 2018). 10 beneficios del chile. Recuperado de <https://www.muyinteresante.com.mx/cuerpo-mente/chile-bueno-salud/>

Rodrigo Osegueda. (s/f). Mextlapique o tlapique, el delicioso tamal sin masa del Xochimilco prehispánico. México Desconocido: Ciudad de México. Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/mxtlapique-o-tlapique-tamal-prehispanico.html>

Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. (27 de julio de 2018). Gastronomía Mx: El sabor de las chinampas de Xochimilco. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/gastronomiamx-el-sabor-de-las-chinampas-de-xochimilco?idiom=es>

- Videos

CAPITAL 21. (26 de noviembre de 2020). Sabor de Casa: Tlapique (tamal de pescado). [Archivo de video]. Consultado el 3 de agosto de 2022. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=2OOw5fGlo_w

Comidas de México. (14 de abril de 2003). Tlapique- Tamal de pescado. La Ruta del Sabor, San Andrés Mixquic- Tláhuac-DF. Consultado el 6 de agosto de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/GUPKLOGXAuI>

PIF Etnohistoria de la comida. (3 de junio de 2022). Tlapique ¿A qué sabe la patria? Consultado el 6 de agosto de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/sKklG1t1QX0>

Serie de podcasts: Verdolagas con carne de puerco

Episodio 1: Verdolagas con carne de puerco

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este primer episodio de nuestra serie de podcasts: Verdolagas con carne de puerco.

El día de hoy platicaremos sobre el platillo de verdolagas con carne de puerco y sus propiedades nutricionales.

Nombre popular

Verdolagas con carne de puerco

Origen y etimología

La palabra verdolaga proviene del latín *portulaca oleracea* que significa flor de seda, perteneciente a la familia de plantas *Portulacáceae*; por su parte la palabra puerco tiene su origen en el latín *porcus* que significa cerdo.

Propiedades nutricionales

Las verdolagas, alimento de origen de vegetal, son ricas en ácidos grasos omega 3 y 6, que nos ayudan a controlar nuestros niveles de colesterol y triglicéridos; su vitamina A mantiene nuestra visión sana, además de formar tejidos blandos y óseos; contienen vitamina B1 (tiamina) que convierte los carbohidratos en energía y vitamina B3 que permite el buen funcionamiento de nuestras glándulas adrenales encargadas de producir hormonas que vigilan los latidos de nuestro corazón; vitamina C que fortalece y aumenta las defensas de nuestro sistema inmune; minerales como hierro que transporta el oxígeno en nuestro cuerpo; potasio que mantiene en óptimas condiciones nuestros nervios; magnesio presente en la mayor parte de nuestros tejidos; calcio que fortalece nuestros huesos y dientes. Las verdolagas contienen una alta cantidad de agua; cada 100 gramos aportan 20 calorías, lo que equivale a 100 gramos de pepino. Por su parte, la carne de puerco contiene proteínas que forman parte de la estructura celular de nuestros músculos y órganos; minerales como el zinc que configura las enzimas esenciales (proteínas complejas) para el metabolismo; potasio que ayuda a que nuestros nervios y la contracción muscular funcionen bien; fósforo que desarrolla células sanguíneas (eritrocitos); vitaminas del complejo B como tiamina que participa en el metabolismo de los carbohidratos y B12 que produce glóbulos rojos sanos. Por su parte, el tomate, además de vitamina C, calcio y fósforo, está compuesto de niacina que nos brinda energía. El chile contiene hasta seis veces más vitamina C que una naranja; vitamina B; hierro; potasio; así como una alta cantidad de betacarotenos que proporcionan aproximadamente el

50% de la vitamina A, indispensable en una dieta y vitamina E que protege nuestras células.

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te invitamos a que nos acompañes en el siguiente episodio de esta serie para que juntos continuemos conociendo más datos sobre las verdolagas con carne de puerco.

Hasta la próxima.

Episodio 2: Verdolagas con carne de puerco

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este segundo episodio de nuestra serie de podcasts: Verdolagas con carne de puerco.

El día de hoy conoceremos las propiedades medicinales del platillo de verdolagas con carne de puerco.

Propiedades medicinales

En la época medieval, las verdolagas tenían un efecto antiinflamatorio, analgésico y diurético; durante el Renacimiento, los médicos persas las llevaron a Occidente por sus múltiples propiedades medicinales.

Actualmente, sabemos que las verdolagas son diuréticas, antihemorrágicas, analgésicas, antibacterianas, cicatrizantes, anti-glucémicas (controlan la glucosa en la sangre), siendo un alimento básico para los diabéticos; sus omega 3 mantienen los niveles de colesterol bajo y evitan enfermedades cardiovasculares; consumirlas interviene favorablemente en los problemas digestivos, atendiendo infecciones intestinales, dolor de estómago, estreñimiento y parásitos; detienen las inflamaciones de los riñones y favorecen la eliminación de líquidos; mejoran la salud de nuestros dientes y encías sensibles; gracias a sus vitaminas y minerales previenen la anemia; fortalecen nuestro sistema inmune; sus pigmentos alcaloides antioxidantes betalainas y betaxantina amarilla (coloración natural) mejoran la apariencia de nuestra piel; nos ayuda a combatir el insomnio. Por su parte, la carne de puerco durante el embarazo y la lactancia cubre las necesidades nutricionales gracias a su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales; ayuda a regular los cambios hormonales; contrario de lo que se piensa, es baja en grasas; fortalece nuestro sistema inmune y nervioso; aporta en el crecimiento de nuestros huesos y en el funcionamiento de nuestros músculos; evita la obesidad al brindar una sensación de saciedad y su tiamina nos proporciona vitalidad. La capsaicina del chile acelera nuestro metabolismo, ayudándonos a quemar grasas durante el proceso digestivo. Mientras que el tomate aligera la fiebre, tos y amigdalitis (inflamación de las almohadillas que se localizan en la parte posterior de la garganta o conocida como anginas).

Muchas gracias por habernos escuchado el día de hoy. Te esperamos en el tercer y último episodio de esta serie de podcasts sobre el platillo de verdolagas con carne de puerco.

Hasta pronto.

Episodio 3: Verdolagas con carne de puerco

Bienvenido, bienvenida adulto mayor a este tercer y último episodio de nuestra serie de podcasts: Verdolagas con carne de puerco.

El día de hoy conoceremos algunas curiosidades sobre el platillo de verdolagas con carne de puerco.

Curiosidades

La verdolaga, planta comestible de tallo rojo y hojas verdes que puede medir de 15 hasta 45 centímetros; se encuentra en diversas regiones templadas y tropicales del mundo, pero no siempre es consumida por considerarse maleza. Es económica y nutritiva; clasificándose dentro de los quelites; su historia data de 1000 años A.C., misma edad que se le calcula a sus semillas encontradas en la “Cueva de la sal” en Kentucky, Estados Unidos.

Se desconoce cómo llegó a nuestro país; sus primeros registros se encuentran en el Códice Florentino, donde se señala como una planta comestible que crece de manera natural, en superficies pequeñas, sin necesidad de ser plantada, existiendo una gran diversidad, que poco a poco se va extinguiendo al ser confundida por una simple hierba.

El Estado de México, Morelos y Baja California son los principales productores de esta planta; mientras que en la Ciudad de México se acostumbra a sembrarla de acuerdo al calendario de la Semana Santa, siendo consumida desde primavera y hasta el otoño; es el alimento de origen vegetal con más cantidad de ácidos grasos omega 3 y 6; y aunque bien se pueden consumir crudas o cocinadas de distintas maneras; la carne de puerco siempre será su complemento perfecto.

Muchas gracias por habernos acompañado en esta serie de podcasts dedicados al platillo de verdolagas con carne de puerco.

Hasta pronto.

Referencias

- Escritas

García, K. (27 de marzo de 2020). El poder de... La verdolaga. El poder del consumidor. Recuperado de <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/03/el-poder-de-la-verdolaga/>

Larousse Cocina. Verdolaga. Recuperado de https://laroussecocina.mx/palabra/?s=verdolaga&post_type=palabra&vista=diccionario

Lugo, G. (6 de febrero de 2020). Beneficios múltiples de la carne de cerdo. Gaceta UNAM. Academia. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/beneficios-multiples-de-la-carne-de-cerdo/#:~:text=Es%20buena%20fuente%20de%20proteínas,B%2C%20especialmente%20tiamina%20y%20B12>

Mera O, Castro L, Bye B, Villanueva V. (2010). Importancia de la verdolaga en México. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/168850/Importancia de la Verdolaga en M xico.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/168850/Importancia_de_la_Verdolaga_en_Mexico.pdf)

Mera Ovando, L.M., Bye Boettler, R.A., Castro Lara, D. y Villa Nueva Verduzco, C. (2011). *Documento de diagnóstico de: Portulaca oleracea (verdolaga)*. Universidad Autónoma de Chapingo: México. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (4 de junio de 2016). La verdolaga, un quelite rico en omega 3. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-verdolaga-un-quelite-rico-en-omega3>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (28 de julio de 2019). Y tú, ¿qué sabes de la verdolaga? Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/y-tu-que-sabes-de-la-verdolaga>

Servicio Nacional de Inspección y Certificación de Semillas. (25 de julio de 2017). Verdolaga (portulaca oleracea L. Generalidades de la Red Verdolaga. Recuperado de <https://www.gob.mx/snics/acciones-y-programas/verdolaga-portulaca-oleracea-l>

Universidad de Murcia. (sf). Verdolaga. Recuperado de: <https://www.um.es/lexico-comercio-medieval/index.php/v/lexico/16010/verdolaga>

- Videos

Canal Once. (sf). Tu Cocina (Yuri de Gotari). [Archivo de video]. Consultado 15 de agosto de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/twijtNXZz40>

Noticiero de la Salud con Erick Estrada. (sf). “Verdolaga”, el alimento saludable de la semana PGM 160 B3. [Archivo de video]. Consultado el 15 de agosto de 2022. Recuperado de <https://youtu.be/R-uQN1djKqI>

(Elaboración propia)

Anexo 11

Cuestionario

Cuestionario	
Jerarquización de objetivos	
Lugar:	Fecha:
Datos generales	
Nombre:	
Sexo: M () F ()	Edad: _____
Estado civil: Soltero/a () Casado/a () Otro () Especifique: _____	
Preguntas	
10) Antes de ingresar a este taller, ¿Consideras que tu alimentación era saludable? ¿Por qué?	
11) A partir de las actividades de este taller, ¿Qué has aprendido sobre hábitos alimenticios sanos?	
12) En cuestión de alimentación, ¿Cuál es tu objetivo a corto plazo?	
13) ¿Cuál es tu objetivo a mediano plazo?	
14) ¿Cuál es tu objetivo a largo plazo?	
15) ¿Consideras importante jerarquizar los objetivos para lograr cambios en nuestra alimentación y mejorar nuestra calidad de vida? ¿Por qué?	

(Elaboración propia)

Anexo 12

Encuesta de satisfacción

PILARES San Andrés Ahuayucan					
ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL TALLER EDUCATIVO					
"Explora y aprende sobre alimentación tradicional y envejecimiento sano en nuestra página web: Aportes de la comida típica de Xochimilco para un envejecimiento saludable"					
Sexo: M () F ()		Edad: _____			
Estado civil: Soltero/a () Casado/a () Otro () Especifique: _____					
La presente encuesta, tiene como objetivo conocer su opinión respecto al desarrollo del taller y sobre el resultado del mismo.					
De acuerdo a su perspectiva, marque con una "X" la opción que elija.					
EVALUACIÓN DEL TALLERISTA ESPECIALISTA EN EL TEMA		Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo
1	Dominio de los temas				
2	Claridad en la exposición de los contenidos				
3	Motivación a la participación de los asistentes				
EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS		Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo
1	Relevancia para la actividad				
2	Utilidad para las situaciones reales				
3	Distribución de los temas				
EVALUACIÓN DE LOS MATERIALES DE APOYO		Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo

1	Presentación/diseño general				
2	Pertinencia al taller ofrecido				
EVALUACIÓN GENERAL DEL CURSO		Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo
1	Entorno de trabajo				
2	Dinámica general aplicada				
3	Nivel de satisfacción con las actividades				
Al iniciar el Taller ¿Cuáles eran tus expectativas de este?					
El Taller cumplió o no con tus expectativas:					
¿Participaría nuevamente de otro Taller sobre alimentación y envejecimiento? SI _____ NO _____					
¿Qué otros temas le gustaría que se abordarán en los próximos talleres dentro de PILARES San Andrés Ahuayucan?					
Comentarios:					
Muchas gracias por su participación					

(Elaboración propia)

