



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 92 AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA (LEIP)

SALUD EN LOS SABORES DE NUESTRA REGIÓN

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

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN E
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

PRESENTA

SUSTENTANTE: KARLA CONTRERAS ALQUICIRA

ASESOR: MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE 2025.



Ciudad de México, a 05 de febrero de 2026

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **CONTRERAS ALQUICIRA KARLA** con matrícula **140200198**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** bajo el título: **"SALUD EN LOS SABORES DE NUESTRA REGIÓN"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. TERESA MARTINEZ MOCTEZUMA
Secretario	DRA. MONICA GARCIA HERNANDEZ
Vocal	DR. MIGUEL ANGEL VERTIZ GALVAN
Suplente 1	MTRO. ELIAS MORA VELAZQUEZ
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el lunes 23 de febrero de 2026 a las 4:00 pm
EXAMEN EN LÍNEA

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Cadena Original:

||1871|2026-02-05 11:27:03|092|140200198|CONTRERAS ALQUICIRA KARLA|N|LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA|1|F|2|5|SALUD EN LOS SABORES DE NUESTRA REGIÓN|DRA.|TERESA MARTINEZ MOCTEZUMA|DRA.|MONICA GARCIA HERNANDEZ|DR.|MIGUEL ANGEL VERTIZ GALVAN|MTRO.|ELIAS MORA VELAZQUEZ||2026-02-23|16:00|1292|0|Aq87pO5FBR||

Firma Electrónica:

bwj88xkmOZb9sA7YeoSpyt1m/qNWytGx8QaSl8vFf/nNNpl4/XkhdzpQL6OQ1c8jDsn3NIOC31jrYejVtA580RtjWEZNOwo6c0V uPBZD/f0o1IE/S6gVLmaVZSb1TiBPK2RrGvYC0aCzjZBWbwFp9fe2Ld4d3gbOqeGNU3kjNg0MQD+1n0T6NWcpAX7Q5vrX7hs quUxZTTh1Oz4tZ6f4ZrLdmi0RpolbQcARE8NaZ2tvpjBGgkTxr0bXKnaNRJG+AVj9kXV4qGo7S5RyghT88PxZU8ZYsyYJ/RujNch pj6khNIIZP3KdWkAKUuPjPKi1Q+/2AfWEnDnfmETv5s99o5ndRS43eKn2L44F5oiYRyWw62qtqLpAha7IraAvA+3L4e9GxHNZntj spui7fblTueahZaDaBeXj1YuseMtORjSpUj2xDbdu0HvSXpbhKIti8LP/2KVLvAc7YJPB9ecKJJoorN/Oi6ljrxu5p3i3LXJmXHcfVKG dXnwuc1dDurwBI1Kj2uaL/W3wFLvwdcXPdYyN5c+DD38Owfqp9jzAQMsMY5H7qx8+AY8aHCn62imGhnVzejG6+7LhkRneYx FIHYETk56pcEugfTUNkSKfZ9/19yGigI7k+FNm6XmobE+ncUq4oBq1OY+K7MIEyx9/jL0qMyQsIB6ldlAnnhsdKQ=

Fecha Sello:

2026-02-05 11:27:04



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."



ÍNDICE

I. ANTECEDENTES	6
II. MARCO TEÓRICO.	10
III. MARCO METODOLÓGICO	17
3.1 MÉTODO CUALITATIVO.....	17
IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES.	22
4.1 CONTEXTO EXTERNO LOCAL. ALCALDÍA XOCHIMILCO	22
4.1.1 Geografía.....	22
4.1.2 Social.....	23
4.1.3 Cultural	24
4.1.4 Economía	25
4.1.5 Educación.....	26
4.2 CONTEXTO EXTERNO CERCANO. UNIDAD NATIVITAS.....	27
4.2.1 Geografía.....	27
4.2.2 Social.....	28
4.2.3 Cultural	28
4.2.4 Economía	29
4.2.5 Educación.....	29
4.3 FODA DEL CONTEXTO EXTERNO. ALCALDÍA XOCHIMILCO	30
4.3.1 Fortalezas.....	30
4.3.2 Oportunidad	30
4.3.3 Debilidades.....	31
4.3.4 Ausencias	32
4.4 FODA DEL CONTEXTO INTERNO. UNIDAD NATIVITAS.....	32
4.4.1 Fortalezas.....	32
4.4.2 Oportunidades	33
4.4.3 Debilidades.....	33
4.4.4 Ausencias	34
V. PLAN DIAGNÓSTICO Y LA SISTEMATIZACIÓN DE DATOS CON SUS ANÁLISIS.....	34
5.1 ESPECIFICACIONES.....	35

5.2	RESULTADOS	37
5.3	ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS EN LA FASE DE INICIO	51
5.3.1	Datos personales.....	51
5.3.2	Hábitos alimenticios.....	51
5.3.3	Conocimientos nutricionales	52
5.4	TABLA DE ESPECIFICACIONES.....	53
5.5	RESULTADOS	54
5.6	ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS EN LA FASE DE DESARROLLO .	65
5.6.1	Datos personales.....	65
5.6.2	Hábitos alimenticios.....	65
5.6.3	Conocimientos nutricionales	65
5.7	TABLA DE ESPECIFICACIONES.....	67
5.8	ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS EN LA FASE DE CIERRE	78
5.8.1	Datos personales y familiares.....	78
5.8.2	Prácticas cotidianas.....	78
5.8.3	Educación alimentaria	78
VI.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	79
6.1	PROBLEMÁTICA: SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS	79
6.2	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	80
VII.	DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN	80
IX.	CONCLUSIONES	87
	ANEXO 8	90
	ANEXO 9.....	92
	ANEXO 10.....	93
	ANEXO 11.....	95
	ANEXO 12.....	96
	REFERENCIAS.....	97

INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad inflamatoria y crónica, de origen multifactorial, reconocida como un problema de salud pública debido a su alto aumento en las últimas décadas. La obesidad ha adquirido importancia en todos los grupos de edad, en ambos sexos, en todos los estratos socioeconómicos y regiones del país donde ha dejado de ser un problema de la etapa adulta, para ahora incrementar estos casos desde la niñez de entre 5 a 11 años de edad (Ortega, 2014). De acuerdo con las proyecciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, las enfermedades relacionadas con la obesidad reducirán la esperanza de vida en México dentro de 30 años (OCDE, 2020). Esto resulta alarmante, ya que la infancia es un periodo crítico que determinará el desarrollo físico y psicológico de niños y niñas que se pueden ver gravemente afectados al padecer sobrepeso u obesidad en la adolescencia o la adultez.

En el núcleo familiar, el trabajo que realicen padres en conjunto con sus hijos será fundamental para la prevención, educación y control del desarrollo de sobrepeso y obesidad infantil. Por ello, las familias con hijos de entre los 5 a 11 años deben apoyarse de grupos y actividades multidisciplinarias para informarse en el tema de la educación alimentaria. Debido a la urgencia con la que se debe intervenir en esta problemática y tomando en consideración que aún se encuentran pocos espacios para la comunidad en el tema educación alimentaria para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil, se establece el siguiente proyecto.

Como una acción para atender la problemática del sobrepeso infantil desde el ámbito educativo se propone una intervención basada en una campaña de talleres en alimentación saludable en la Unidad Habitacional Nativitas, en donde padres e hijos menores de edad puedan participar en conjunto.

El objetivo de esta campaña es incrementar el consumo de alimentos frescos, dar a conocer alimentos que produce y comercializa la región de Xochimilco con un

gran aporte nutricional, así como sugerencias de platillos con estos ingredientes; esperando resultados favorecedores como mejoría de hábitos y conductas alimentarias, reducción de alimentos chatarra y procesados, incremento en la disposición a consumir alimentos percibidos como desagradables por los menores y mayor conocimiento de los nutrientes en los alimentos.

Esta intervención se compone por cuatro materiales principales que se desarrollarán de la siguiente manera:

1.- Campaña de alimentación saludable. Esta consta de talleres para niños y padres de familia con la siguiente información: a) Sobrepeso, obesidad infantil y cómo afecta el desarrollo de niños y niñas. b) La importancia de consumir alimentos frescos, los nutrientes que estos nos aportan y los beneficios a la salud de combinar estos productos de una forma balanceada. c) Variedad de alimentos frescos y gastronomía en la región de Xochimilco.

2.- Recetario. Como producto de la campaña es una recopilación de recetas de platillos saludables característicos de la región, incluyendo principalmente alimentos frescos de la región. Con esto se busca que la comunidad participe, comentando e incluyendo alguna preparación tradicional en base a una alimentación saludable.

2.- Página web. Sitio diseñado principalmente para niños, mostrará por medio de infografías alimentos emblemáticos y saludables de la región de Xochimilco, de manera que puedan fortalecer conocimientos de educación alimentaria.

3.- Infografía. La colocación es en las zonas más concurridas de la Unidad Habitacional Nativitas y afuera de la escuela primaria, esta contiene una invitación a la campaña y como esta puede ayudar a contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil. En dichas infografías se agregará un link a la página web.

I. ANTECEDENTES

México ocupa el segundo lugar en materia de obesidad, por lo que ésta se ha convertido en un asunto de salud pública, además de las múltiples complicaciones derivadas como la diabetes o las afectaciones de tipo cardiovascular, en donde el sobrepeso es considerado como el antecedente principal de todos estos padecimientos (Sánchez, 2008).

En el año 2018, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de México reportó que el sobrepeso y la obesidad en adultos, según el sexo, llegó a un 73% en hombres y un 76,8% en mujeres (Roccanello, 2020). Si las cifras son alarmantes en adultos, los niños mexicanos no son la excepción y es que tan solo en el país este problema se presenta desde la primera infancia entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y aumenta el riesgo de contraer afectaciones circulatorias, del corazón, riñones y diabetes, entre otras (UNICEF, s/f). Este problema surge desde la niñez por los hábitos alimentarios, que en la edad adulta son difíciles de modificar debido a costumbres y rutina; asimismo, se han reconocido componentes adictivos en alimentos que contienen azúcares y grasas, sobre todo los de bajo aporte nutricional, cuyo exceso genera enfermedades metabólicas crónicas y es que tan solo en México, la ENSANUT 2018 reportó que, en niños de 5 a 11 años de edad, el porcentaje de consumo de bebidas endulzadas, botanas, dulces y postres, y cereales dulces, era mayor al 50%. Y, en cuanto a la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en niños de estas edades, era de 35.5%, observándose un aumento en comparación a las encuestas realizadas en el año 2012 (ENSANUT, 2018).

Los hábitos de alimentación son definidos como aquellas acciones por las cuales elegimos lo que comemos, llevándonos a la selección, preparación e ingesta; son comportamientos individuales y grupales, resultado de prácticas socioculturales.

En el tema del sobrepeso y la obesidad infantil existe una influencia significativa de factores económicos, sociales, políticos, nutricionales y familiares que están instituyendo hábitos alimenticios en millones de niños en México, trayendo consigo resultados nada favorables en su salud; sin mencionar que estos menores se están desarrollando en una sociedad donde se incrementa el consumo de alimentos procesados que resuenan con ritmo de vida acelerado, limitándose a no mantener hábitos alimentarios saludables. Así mismo, aspectos como las tradiciones culturales, han inculcado el consumo de alimentos altos en grasas saturadas y azúcares refinadas, así como productos no saludables (Reynoso, González y Salgado, 2007).

Un factor de gran influencia en los hábitos de los niños es la familia. Es muy importante reconocer, es la influencia que impone el ambiente y las interacciones sociales que son fundamentales para establecer conductas sanas. El papel que tienen los padres en la adquisición de buenos o malos hábitos alimenticios, el ser sedentarios o ser físicamente activos; recaerá directamente en el menor y en las acciones que puedan implementarse oportunamente para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil. Dentro de esta misma línea, otro factor que prevalece en la obesidad es el sobrepeso en los padres, ya que estos tienden a proporcionar raciones de alimentos mayores de las que los niños necesitan, aunado a la regla de que el niño debe acabarse la porción que se le sirvió en el plato, y de alimentarse de las mismas comidas que están provocando la condición de sobrepeso en los padres, recayendo directamente en el peso de los niños, que aún no son capaces de regular la ingestión de energía entre comidas ni la cantidad de energía total de ingestión por día; con alimentos de un valor nutricional disfrazado de muy pocos o nada de nutrientes y lleno ingredientes innecesarios y excesivo para los niños como azúcar y grasas (Rincón, 2021).

En muchas ocasiones podemos encontrar el mismo alimento en presentaciones, modos de preparación y lugar de ventas diferentes. Este hecho puede hacer pensar al consumidor que en calidad y valor nutricional serán los mismos, por el simple

hecho de tratarse del mismo alimento; pero no es así. Desafortunadamente, esta situación rebasa a los programas educativos en el tema de la alimentación, cuya finalidad es que el consumidor pueda detectar y comprender los valores nutricionales que los alimentos tienen según su lugar de procedencia; para discernir de aquellos que contengan otros ingredientes que puedan perjudicar su salud por el consumo excesivo en un corto o largo plazo (Lomelí,2015).

Si bien, en México pueden hallarse políticas encaminadas en beneficio de la seguridad alimentaria, también existen factores determinantes en la elección de alimentos en la población, que promueven la compra de productos que no son favorecidos en los temas de la educación alimentaria; como menciona Eva Zafra (2017) esta situación confunde a los padres de familia al momento de seleccionar los productos adecuados para sus hijos o incluso para ellos mismos. Enalteciendo el poco aporte nutricional y dejando a un lado las cantidades excesivas de azúcares, sodio y grasas trans que en consumos constantes son nocivos. Un ejemplo es el cereal de caja, que promueve estar hecho de trigo y enriquecido de vitaminas y minerales esenciales; aunque puede sonar atractivo también cuenta con una gran cantidad de carbohidratos. Este es un gran reto, enfrentar aquellas políticas que siguen promoviendo alimentos enmascarados de nutritivos y con ingredientes que son factores de riesgo en la salud.

Por otro lado, México es un país con una gran diversidad de alimentos accesibles, además somos privilegiados de contar con una gran diversidad culinaria de origen mestizo que ha desarrollado una cocina muy variada y rica. Desafortunadamente esta dieta se ha ido sustituyendo por comidas rápidas y procesadas sobre todo en el área urbana. Se está dejando a un lado modelos saludables de alimentación de origen mesoamericano, que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa maíz, frijol, chile y calabaza; que combinados crean una gran fuente de nutrientes para el organismo (Gómez y Velázquez, 2019).

En el contexto actual, tras la llegada de la crisis sanitaria por el COVID-19 ha empeorado esta situación. El confinamiento establecido en marzo para tratar de

disminuir la difusión del virus ha supuesto cambios de hábitos en los niños, niñas y sus familias; que han tenido impactos negativos en la salud mental de la infancia, pero también en su salud física. Uno de los inevitables efectos del confinamiento, además del cambio de su alimentación ante el cierre de instituciones escolares, ha sido la inactividad física, unida a un intenso aumento del ocio sedentario (Instituto Nacional de Salud Pública, 2021).

Las evidencias revelan que los malos hábitos alimentarios son un factor relevante en el aumento de peso. La obesidad es considerada una enfermedad condicionada por factores genéticos psicológicos y ambientales y se estima que al menos 7 de cada 10 mexicanos adultos tienen sobrepeso u obesidad (Vizmanos, Hunot y Capdevila, 2006). Estas alarmantes cifras sugieren la urgente necesidad de adoptar hábitos alimentarios adecuados desde la infancia que: 1) el valor nutricional de los alimentos saludables, 2) desvanecer algunos estigmas elitistas que tiene la sociedad en relación a ciertas comidas y 3) promover la buena calidad de alimentos que produce la región; complementadas con de actividad física, la selección de alimentos sanos, evitando complicaciones en la población y que mejoren su calidad de vida; lo cual se considera un indicador de bienestar personal, social y económico a nivel nacional (Oliva y Fragoso, 2013).

Sin embargo, es importante que los padres de familia influyan oportunamente en la modificación de los hábitos alimenticios en los niños, sobre todo, que tengan conciencia del problema que tienen de salud que pueden presentar sus hijos a corto o largo plazo. De acuerdo con Rincón (2021), una madre que reconoce el problema y causa del sobrepeso u obesidad intentará inculcar hábitos alimenticios saludables.

II. MARCO TEÓRICO.

El aprendizaje tiene lugar cuando el estudiante, como constructor de su propio conocimiento, establece relaciones con los conceptos a aprender y les da sentido a partir de la estructura conceptual que ya posee, es decir, de sus conocimientos previos y de las experiencias que ya tiene. Este proceso se puede generar tanto por descubrimiento como por recepción, pero siempre debe estar presente que el estudiante quiera y esté interesado en aprender. Desde una perspectiva constructivista, el papel del docente se orienta bajo la figura de mediador y propiciador de situaciones de aprendizaje, en las que el alumno es considerado como participante activo del proceso, donde incluso se propicia que éste dude de sus propias ideas y sienta la necesidad de buscar nuevas explicaciones, distintos caminos que vuelvan a satisfacer esos esquemas mentales, los cuales han sido configurados por la interacción con su medio natural y social (López, 2008).

El constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado se puede decir que el aprendizaje no es pasivo, por el contrario, es un proceso que cada persona va modificando constantemente al alcance de sus experiencias (Ortiz, 2015).

Muchos investigadores comenzaron a centrar su atención en aquellas ideas que los alumnos ya tenían sobre acontecimientos y circunstancias estudiadas en las materias relacionadas a las ciencias, debido al fracaso de estos en dichas asignaturas. En un principio, estas concepciones eran vistas como una dificultad, ya que impedían el aprendizaje significativo del nuevo conocimiento. Con el fin de evitar dicho fracaso, es importante investigar las ideas de los estudiantes (López, 2008).

El constructivismo como teoría y método de enseñanza muestra desde su enfoque, sus conceptos esenciales, así como la forma de usarlo durante el proceso

educativo. Cuando se asocia el constructivismo con la educación, a menudo se encuentra que el principal problema de este enfoque se ha entendido como dejar en libertad a los estudiantes para que aprenden a su propio ritmo; insinuando que el que el docente no se involucra en el proceso, sólo proporciona los insumos, luego deja que los estudiantes trabajen con el material propuesto y lleguen a sus conclusiones o como algunos llaman, construir el conocimiento (Serrano y Pons, 2011).

Esta es una concepción errónea del constructivismo, puesto que este enfoque lo que plantea en realidad, es que existe una interacción entre el docente y los estudiantes, un intercambio dialéctico entre los conocimientos del docente y los del estudiante; de tal forma que se pueda llegar a una síntesis productiva para ambos y, en consecuencia, que los contenidos son revisados para lograr un aprendizaje significativo como lo plantea Ausubel. (LEIP, s/f).

La opción constructivista surge tras un proceso de cambios en la interpretación de los procesos de enseñanza y aprendizaje que responde a las tres metáforas clásicas del aprendizaje: el aprendizaje como adquisición de respuestas, el aprendizaje como adquisición de conocimientos y el aprendizaje como construcción de significados. Si hablamos del constructivismo como la base de la metodología enseñanza -aprendizaje queda por entendido que el sujeto construye de manera activa su realidad mientras interactúa con otros sujetos, esta concepción va de la mano con autores como: Piaget, Vygotsky y Ausubel (Pedagogía digital, 2020).

El aprendizaje social del que nos habla Vygotsky; sostiene que el aprendizaje es el resultado de la interacción del individuo con el medio. Cada persona adquiere la conciencia de quién es y aprende el uso de símbolos que contribuyen al desarrollo de su pensamiento cada vez más complejo, basado en la sociedad de la que forma parte. Para Vygotsky es esencial lo que ha denominado como la zona de desarrollo próximo; es decir, la distancia entre lo que una persona puede aprender por sí misma y lo que podría aprender con la ayuda de un experto en el tema. Es en esta zona, en donde se produce el aprendizaje de nuevas habilidades, que el ser humano pone a prueba en diversos momentos de su vida (Chávez, 2001).

Desde la postura de la teoría cognitiva o evolutiva de Piaget, sugiere que la maduración biológica lleva consigo la maduración de ciertas habilidades cognitivas que va adquiriendo el sujeto, facilitando su relación en el ambiente, gracias a ello obtiene un mayor aprendizaje que mejora su adaptación. El aprendizaje para Piaget se da a través de la interacción de dos procesos: asimilación y acomodación. El primer proceso refiere a la interacción que tiene el sujeto con los objetos a su alrededor, para posteriormente apropiarse de sus características en su proceso de aprendizaje. El segundo proceso nos habla de la acomodación, donde esas características que acogió el sujeto en el primer proceso son integradas a la red cognitiva, dando como resultado la construcción de nuevas estructuras e ideas que ayudarán al individuo a adaptarse mejor a su entorno (Ortiz, 2015).

Por otro lado, el aprendizaje significativo de Ausubel, afirma que todas las ideas previas del sujeto las relaciona con las nuevas, logrando como resultado un significado único y personal. Pero este proceso no se da solo, necesita de la combinación de tres aspectos esenciales: lógicos, cognitivos y afectivos. Este trío de puntos refiere que el alumno debe encontrar una coherencia al material que está por aprender, teniendo en cuenta que posteriormente contará con un desarrollo de habilidades de pensamiento y sobre la forma de procesar nueva información; todo esto sin dejar a un lado las condiciones emocionales de alumnos y docentes, ya que esto puede favorecer o entorpecer el proceso de aprendizaje (Ortiz, 2015).

De tal forma, desde los diferentes puntos de vista del constructivismo, se puede resumir que el conocimiento es una construcción del ser humano; cada persona percibe la realidad, la organiza y le da sentido para sí mismo, cada persona percibe la realidad de forma particular dependiendo de sus capacidades físicas y del estado emocional en que se encuentra, así como también de sus condiciones sociales y culturales según Novak (Serrano y Pons, 2011). Las teorías descritas hacen énfasis en la importancia de los conocimientos previos para el aprendizaje, lo que hace concluir que éstas se apoyan sobre concepciones, considerando el pensamiento y el lenguaje como elementos importantes para el aprendizaje y la formación de conceptos.

Es así como desde el punto de vista constructivista, se puede pensar que el aprendizaje se trata de un proceso de desarrollo cognitivo. Este proceso implica la asimilación y acomodación del sujeto, de la información que percibe. Se espera que esta información sea lo más significativa posible, para que pueda ser aprendida. Este proceso se realiza en interacción con los demás sujetos participantes, ya sean compañeros y docentes, para alcanzar un cambio que conduzca a una mejor adaptación al medio.

Dado que el aprendizaje se define como todas aquellas experiencias significativas que provocan un cambio en la conducta del hombre, siempre ha pensado que cuando el maestro enseña, el alumno pone en juego todo su ser, sin olvidar que cada uno de ellos tiene una forma distinta para procesar el conocimiento; por tanto, el aprendizaje dependerá siempre del individuo como un constructor de su propio aprendizaje mientras que a los docentes les corresponde buscar las estrategias necesarias para mantenerlos motivados, en constante búsqueda de nuevos aprendizajes para cumplir con sus objetivos en el proceso de aprendizaje

Las ideas previas ganan importancia en el enfoque constructivista. Como autores principales de esta corriente encontramos a Piaget, el padre del constructivismo, Vygotski, autor de las “zonas de desarrollo próximo”, y Ausubel, quien manifiesta la importancia que tienen las concepciones previas de los estudiantes a la hora de adquirir nuevo conocimiento de forma significativa.

A partir de los trabajos de Ausubel sobre la asimilación de los conocimientos, nos habla que el nuevo aprendizaje depende de la cantidad y de la calidad de las estructuras de organización cognoscitiva existentes en la persona. Las teorías de Piaget señalan el punto de partida de las concepciones constructivistas del aprendizaje como un proceso de construcción interno, activo e individual. Para Piaget, el mecanismo básico de adquisición de conocimientos consiste en un proceso en el que las nuevas informaciones se incorporan a los esquemas o estructuras preexistentes en la mente de las personas, que se modifican y reorganizan según un mecanismo de asimilación y acomodación facilitado por la actividad del alumno.

La teoría de Vygotsky concede al docente un papel esencial como “facilitador” del desarrollo de estructuras mentales en el alumno, para que éste sea capaz de construir aprendizajes cada vez más complejos. En este sentido, la mente, de acuerdo con la teoría Vygotsky tiene un origen cultural, histórico y social. Además del origen biológico que le corresponde por derecho propio. El ser humano nace dotado de unos procesos de pensamiento básicos, que se van a desarrollar en contacto con su grupo social de referencia y en respuesta a las necesidades específicas de aprendizaje y desarrollo de ese grupo en concreto

Podemos empezar aclarando que por ideas previas se entiende aquellas representaciones que los alumnos producen debido a la necesidad que tienen por entender hechos y fenómenos relativos al mundo que les rodea; exponen que estas propiedades 1) la coherencia, 2) universalidad, 3) persistencia y 4) Consistencia (López, 2008).

Autores como Ausubel y Vygotsky consideran que es posible emplear las ideas previamente aprendidas en el procesamiento de nuevas y consiste en relacionarlas con las primeras. Las ideas nuevas se convierten en significativas y expanden la base del aprendizaje. De esta premisa, destaca la importancia de lo que ya conoce el alumno; la relación intencionada de éste con los nuevos objetos, hechos u observaciones; aumentando al final el conocimiento existente en el sujeto.

En cuanto a algunas diferencias entre autores, se puede decir que Piaget, Ausubel se enfocan en la individualidad del sujeto cognoscitivo, mientras que Vygotsky hace énfasis especial en las interacciones sociales para posibilitar el aprendizaje. Piaget habla de un desarrollo que es fruto de reorganizaciones internas del individuo, teniendo como base sus manipulaciones objetivas, sin necesidad de ayuda por parte de una fuente externa. Mientras que, para Vygotsky, tenía que ver con la continua internalización de los medios y recursos cognitivo-culturales adquiridos a través de la interacción con el contexto social.

No obstante, tanto Piaget como Vygotsky tiene semejanzas al ser ambos autores de teorías constructivistas, donde coinciden que el ambiente potencializa el desarrollo cognitivo del sujeto, que a su vez es activo en su aprendizaje y sin dejar a un lado la importancia desarrollo cognitivo desde una edad temprana. Este desarrollo comienza cuando se da un conflicto con el ambiente, ante un problema que no pueda resolver el individuo con sus conocimientos previos y necesite nuevas maneras, ya sea por exploración o con la ayuda de otros.

En la construcción de conceptos científicos el primer obstáculo es la experiencia básica o los conocimientos previos, es decir, que los individuos antes de iniciar cualquier estudio tienen ya un conjunto de ideas muy propias acerca de cómo y por qué las cosas son de esa manera. Estas ideas o conocimientos previos pueden ejercer una fuerte influencia que puede limitar el proceso de aprendizaje. Esto carga de ideas previas en el sujeto pueden tener concepciones erróneas, ya que las cosas se ven tal como el individuo las percibe conforme a su manera y no como realmente son. La persona observa el hecho o el objeto, y trata de describirlo a su parecer, pero en este intento, tiende a relacionar la descripción con lo que ya ha visto, con lo que ya sabe, es decir, con la experiencia previa, por lo que comete errores.

En la enseñanza de las ciencias la experiencia básica se torna en un obstáculo para el aprendizaje de conceptos, así que, para facilitar el proceso de aprendizaje de las ciencias, el docente debe saber inicialmente los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre algún tema o concepto, luego hacer que los alumnos tomen conciencia acerca de sus propias ideas, ya que sólo haciéndolas explícitas y siendo conscientes de ellas, lograrán modificarlas. El desarrollo del conjunto de consideraciones, que inician en las ideas previas y finalizan en los cambios conceptuales, puede ser organizado en diversas estrategias, las que deben responder a las características de cada ciencia.

En la acción docente, es de suma importancia emplear una metodología idónea y adecuada al entorno educativo y en el proceso de formación, necesarias para conseguir en los estudiantes un cambio conceptual dentro del marco de la teoría

constructivista, ya que hacer un análisis de una situación clave sirve para hacer conciencia no sólo del problema que se les plantea sino de cuáles son sus concepciones al respecto. La emisión de hipótesis es una etapa crucial del proceso, permite a los sujetos explicitar sus ideas acerca de las variables que van a influir, así como de la naturaleza de esta. De tal modo, se constituye la manera de cómo llegar y conocer la información que poseen los alumnos en cuanto a sus ideas previas. Existen diferentes formas de sacar a la luz estas referencias: experiencias previas, carteles, tarjetas para clasificar, experimentos mentales, lluvias de ideas, cuestionarios, etc. (López, 2008).

El trabajo dentro del aula se ha desarrollado con una metodología orientada, donde el profesor juega el doble rol de profesor y de investigador, participando en el proceso de estudio y mejora de la práctica educativa. En esta perspectiva, la información recogida a través de los mecanismos adecuados ha permitido a lo largo del proceso, poner en marcha las correspondientes estrategias para lograr un aprendizaje con significado para el alumno.

En cuanto a algunas diferencias entre autores, se puede decir que Piaget, Ausubel se enfocan en la individualidad del sujeto cognoscitivo, mientras que Vygotsky hace énfasis especial en las interacciones sociales para posibilitar el aprendizaje. Piaget habla de un desarrollo que es fruto de reorganizaciones internas del individuo, teniendo como base sus manipulaciones objetivas, sin necesidad de ayuda por parte de una fuente externa. Mientras que, para Vygotsky, tenía que ver con la continua internalización de los medios y recursos cognitivo-culturales adquiridos a través de la interacción con el contexto social.

Por otro lado, la presencia de las ideas previas supone un gran reto para los profesionales de la enseñanza debido a que tienen que afrontar el aprendizaje y por tanto, su didáctica desde una perspectiva más compleja. El aprendizaje significativo implica una transformación en los esquemas de conocimiento de los alumnos, de esta manera es necesario escoger una metodología que permita la formulación de problemas, la realización de hipótesis, aparición de dudas, la

contemplación de diversas soluciones, el intercambio de ideas, etc. (Gil, 1993, citado en Muñoz, 2005). Así, las ideas previas proporcionan al docente oportunidades de plantear metodologías que fomenten el cambio conceptual.

III. MARCO METODOLÓGICO

En la investigación se enfrenta a diversos retos, a los cuales se le busca dar respuesta poniendo en práctica una serie de pautas para llevar a cabo el trabajo correspondiente. Este proceso se llama metodología, ya que quien investiga, describe, explica y predice el comportamiento del problema de estudio.

Para poder determinar la metodología que mejor funcione al trabajo de investigación se deben tener en cuenta ciertos puntos como son: el campo de investigación a evaluar, las circunstancias y muy importante el objetivo que se pretende alcanzar con dicho trabajo, y que al implementar los instrumentos correctos nos darán los resultados que nos acerquen a la información que se necesite recabar.

3.1 MÉTODO CUALITATIVO

La metodología cualitativa está bajo el argumento de ser una comprensión interpretativa de la experiencia humana, que proporciona datos descriptivos en las propias palabras de las personas; donde no se estudia la realidad en sí, sino como esta se construye y se comprende por los sujetos (LEIP, s/f). Un método que es utilizado en la investigación cualitativa es la fenomenología, el cual busca conocer los significados que los sujetos les dan a sus experiencias, donde es importante el proceso de interpretación donde la gente define su realidad y actúa en consecuencia de ella. Se intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas describiendo y comprendiendo, esto implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos, con los significados que las personas les atribuyen. Por esta razón, los resultados se expresan en palabras (López y Sandoval, s/f).

La investigación que se basa en el método cuantitativo lleva gran peso del juicio de los investigadores, por lo que se debe reflexionar cuidadosamente sobre sus elecciones y suposiciones. Se trata de una técnica que se emplea habitualmente en áreas como la antropología, la sociología, la educación o la historia, entre otras, ya que esta les ayuda a obtener una mejor comprensión de conceptos complejos, interacciones sociales o fenómenos culturales. Asimismo, es útil para explorar cómo o por qué han ocurrido los hechos, permite interpretarlos y contribuye a describir las acciones a realizar.

Algunas de las herramientas que se emplean en la investigación cualitativa son:

- Entrevistas: pueden ser sesiones en profundidad estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas con el investigador y un participante.
- Grupos focales: varios participantes debaten un tema en particular o un conjunto de preguntas. Los investigadores pueden ser facilitadores u observadores.
- Observación: puede ser in situ, en contexto o de juego de roles.
- Análisis de documentos: preguntas o informes.
- Historia: los sujetos cuentan oralmente experiencias o recuerdos al investigador.

La principal ventaja de la investigación cualitativa es que es un método de investigación flexible, ya que se puede ajustar para desarrollar nuevos conocimientos. Además, puede realizarse con pequeñas muestras de población (López y Sandoval, s/f).

Por otra parte, la metodología cuantitativa se basa en técnicas mucho más estructuradas, ya que busca la medición de las variables previamente establecidas, por esta razón se usa para comprender frecuencias, patrones, promedios y correlaciones, entender relaciones de causa y efecto, hacer generalizaciones y probar o confirmar teorías, hipótesis o suposiciones mediante un análisis

estadístico. De esta manera, los resultados se expresan en números o gráficos (Zarco, 2000).

Algunas de las herramientas empleadas en la investigación cuantitativa para recopilar datos son:

- Encuestas o cuestionarios: las encuestas o los cuestionarios que se emplean plantean una misma serie de preguntas cerradas a un gran número de participantes o utilizan escalas para medir datos numéricos.
- Experimentos: se incluyen pruebas de hipótesis en un laboratorio y pruebas de relaciones de causa y efecto.
- Observación: se cuenta el número de veces que ocurre un fenómeno o evento en concreto o se codifican datos observados para expresarlos en números.
- Selección de documentos: se obtienen datos numéricos de informes financieros o a partir de un recuento de apariciones de palabras.

Los instrumentos considerados para el diagnóstico de este proyecto serán la metodología cuantitativa y cualitativa; esta pluralidad se debe a que ambos métodos ofrecerán una perspectiva diferente. Ambos métodos son considerados como complementarios entre sí, lo que implica que uno no excluye al otro, logrando una metodología integradora; que sea flexible y adaptable. Cabe destacar que una investigación cuantitativa o cualitativa ofrece información valiosa referente al tema, solo que con instrumentos y variables diferentes (Pelekais, 2000).

Mientras el método cuantitativo ha resultado muy útil cuando se quiere medir la magnitud de un fenómeno, también se quiere realizar estudios de casos y controles si se quiere inferir desde los resultados de una muestra, el método cualitativo resulta útil cuando se quiere interpretar el porqué del fenómeno de estudio desde la perspectiva de los participantes en el mismo (Zarco, 2000).

De tal forma, los resultados cuantitativos serán de gran importancia, dado que en ellos se establecerá la base del método cualitativo a trabajar; demostrando así que estos dos métodos no son excluyentes uno del otro, por el contrario, pueden trabajar conjuntamente en el proceso de investigación como se mencionó anteriormente (Monjes, 2011). Entonces, el criterio que debe imperar en el momento de elegir un método u otro de investigación es precisamente el objetivo de la investigación, pero sin desechar la posibilidad de la integración y convergencia de ambos métodos para lograr una apreciación más completa del fenómeno estudiado como lo asevera Zarco (2000).

Por una parte, se utilizará de primera mano en las fases de inicio y desarrollo un método cuantitativo; que tratará de un cuestionario estructurado respectivamente, con preguntas cerradas y abiertas, que arrojarán una respuesta concreta sobre algunas cuestiones en los hábitos alimentarios. Dando como resultado, los datos necesarios para reconocer casos de sobrepeso y obesidad. Los cuestionarios están presentes en estas fases de la investigación, por ser una estrategia que orienta la obtención de respuestas adecuadas, concretas y de frecuencia al problema planteado; a la vez que se reduce el riesgo de variables extrañas; para posteriormente medirlas con tanta precisión como sea posible (Monjes, 2011).

Para el cierre, habrá un proceso de investigación cualitativa, por la proximidad que se dará con los sujetos en un entorno real; en el cual, nos darán su opinión, conocimientos y la oportunidad de centrarse en hallar respuestas a preguntas sobre su experiencia social (Monjes, 2011).

Para ello, se realizan entrevistas, que ofrecen comunicación interpersonal con el sujeto de estudio; al ser más profunda y completa la información, se tiene la oportunidad de aclarar ciertas dudas y hacer más útiles las respuestas que se necesitan para este punto. La entrevista a utilizar en este proyecto es del tipo semiestructurada, debido a que esta presenta un mayor grado de flexibilidad en las respuestas; lo que permite ajustar las preguntas planteadas al entrevistado y dar más profundidad en el tema (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013).

Esta técnica será empleada para los casos considerados de alta importancia que hayan arrojado las encuestas; con la finalidad de adentrarse en la realidad, tipos de conocimientos y experiencias propias de los núcleos de estas familias; en donde se está dando un caso de sobrepeso u obesidad en el menor.

Debemos tener en consideración, que el aprendizaje puede darse en contextos diferentes, ya sea formal, no formal e informal; donde cada uno guarda una estructura característica. La educación formal es comprendida en el sistema educativo dentro de instituciones, graduada y con una estructura que se extiende desde los primeros años de la escuela en el jardín de niños, hasta los últimos años de la universidad. Bajo estos lineamientos se entrega una educación formativa con base en conocimientos prácticos, los cuales permitirán a la persona insertarse en la sociedad como uno más de ella. Esta educación está basada en la enseñanza de diversas materias, las cuales el alumno debe asimilar; para luego rendir un examen y así demostrar que las maneja para posteriormente recibir una certificación (Meza, 2013).

La educación no formal adopta diversas categorías que abarcan distintas actividades posibles de ejecutar dentro de un campo educativo, actividades orientadas a desarrollar las habilidades y conocimientos de los integrantes, que pueden plantearse como alternativas o como complementarias de la educación formal, actividades con la posibilidad de desarrollar habilidades y conocimientos que se relacionan con la participación en temas de alfabetización, dispensarios de nutrición y salud, clases de cocina, por mencionar algunas; creando acciones educativas organizadas fuera del sistema escolar (Meza, 2013)

Por último, la educación informal es un proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades, actitudes y modos de discernir mediante las experiencias diarias en los diferentes grupos en los que

se desarrolló. El contexto, probablemente, con mayor estímulos y posibilidades de aprendizaje informal es el clima de vida en el hogar (Contreras, s/f).

Con base a lo expuesto anteriormente, el proyecto de intervención educativa está considerado para un contexto no formal que puede incluir a todas las personas del grupo a diagnosticar, en este caso a padres de familia e hijos que cursan el 5° grado de educación primaria. Bajo esta premisa, se evidencia la necesidad de educarse, donde diversos grupos sociales brindé formas diversas de abordaje, que se ubican dentro de la educación no formal que se distingue por no dar salida a niveles, grados educativos o instituciones formales, preparando al sujeto en lo productivo y en la mejora de sus hábitos alimenticios a través de la recuperación de comidas con alimentos saludables y disponibles en la región donde de habitan; también muestra flexibilidad y funcionalidad respecto de los programas de intervención y métodos que mejoren la alimentación de las familias, pero sobre todo de niños que tienen o pueden llegar a padecer sobrepeso u obesidad. Estas características hacen de la educación no formal otra manera de abordar la educación, así como proponer otros caminos para aprender más allá de las limitaciones escolares o bien, que las fortalezcan.

IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES.

4.1 CONTEXTO EXTERNO LOCAL. ALCALDÍA XOCHIMILCO

4.1.1 Geografía

Xochimilco es una de las 16 alcaldías de la Ciudad de México, se localiza en el sureste de la capital mexicana (véase figura 1) y posee una población de 442,178 habitantes. La alcaldía cuenta con una extensión territorial de 12,517.8 hectáreas de las cuales el 20% es suelo urbano y el 80% corresponde a suelo de conservación (INEFED, s/f). Esta demarcación se ubica dentro de la llamada Cuenca de México,

la cual forma parte de la provincia fisiográfica denominada Eje Volcánico Transversal; este es un sistema montañoso que rodea valles donde se acumulaban las aguas de numerosos arroyos que descendían de los cerros durante la época de lluvias formando una gran laguna. Xochimilco forma parte de la subprovincia llamada Lagos y Volcanes de Anáhuac.

El nombre de Xochimilco proviene del náhuatl que significa “Campo de Flores”; este territorio cuenta con una serie de canales pluviales que existen desde la época prehispánica, cuando el Valle de México estaba conformado por lagos y lagunas casi en su totalidad (Zavaleta, 2017).



Figura 1. Xochimilco en la Ciudad de México. (INEFED, s/f).

4.1.2 Social

Desafortunadamente este incremento en la población en los últimos años, ha traído como consecuencia el desabasto de agua y el incremento de basura; este último aspecto se ha visto reflejado por la contaminación del lago por sus mismos habitantes y en las calles que reflejan este problema en los últimos años (Ruizpalacios, 2019).

El consumo de drogas es un problema social y de salud pública que se encuentra en la actualidad en la alcaldía. Aunado a esto se tienen indicadores en materia de violencia e inseguridad que se han ido apropiando de las principales colonias y barrios; un problema que desafortunadamente genera incertidumbre entre los

habitantes y del cual no se han visto medidas eficaces por parte de las autoridades pertinentes (CIJ A.C, 2018).

En el tema de salud, se cuenta con clínicas del sector salud e ISSSTE, en donde muchas veces se puede ver a simple vista la saturación en sus servicios. Con la llegada de la pandemia por covid-19, ha provocado que Xochimilco se vea afectado por la insuficiencia de instituciones Hospitalarias, la mayoría de estas son canalizadas a hospitales generales ubicados en otras alcaldías; ya que solo se cuenta con dos hospitales maternos y uno infantil (Aquino, 2020).

4.1.3 Cultural

Xochimilco tiene importancia por la existencia de las chinampas, estas tienen origen en una técnica agrícola mesoamericana que fue desarrollada y compartida por varios pueblos del Valle de México; después de la desecación de los lagos del Anáhuac, solo Xochimilco y Tláhuac conservan la chinampera como método agrícola y de turismo (SAGAR, 2018).

Las flores y plantas son tradición en cada visita a sus mercados y embarcaderos, pues desde que se asentaron sus primeros pobladores, la práctica de la floricultura ha llenado de colores sus chinampas y sus habitantes han encontrado en esta, una de las principales fuentes de empleo en la región al sembrar, cultivar y vender una variedad de verduras y hortalizas en los alrededores de los mercados de sus pueblos o barrios (véase figura 2).



Figura 2. Agricultura en chinampa. (SAGAR, 2018).

Xochimilco tiene una cultura en donde participa cada pueblo o barrio. Celebraciones como la Flor Más Bella del Ejido, que tiene sus antecedentes en la época prehispánica y que ha sobrevivido hasta nuestros días; el culto a la imagen religiosa más importante de la demarcación, las visitas del Niñoopa, ejemplifican la devoción y fe de un pueblo. En este lugar, cada año se celebran más de 400 fiestas patronales y ferias, en estos lugares que ponen en la mesa lo mejor que cada productor y artesano, ofrece a las personas que visitan estos recintos, lugares llenos de color, música (Delgado, 2018).

4.1.4 Economía

Un factor importante que activa la economía de esta alcaldía es el turismo, siendo su principal atractivo los paseos en trajinera por los diversos canales de la zona lacustre que han existido desde la época prehispánica (véase figura 3), compartiendo historia con la gran Ciudad de Tenochtitlan (Mendoza,2018).

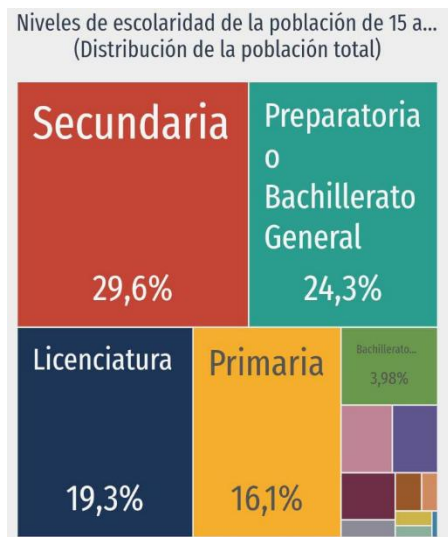
En la zona existen nueve embarcaderos turísticos: Belén, Belén de las Flores, Salitre, Caltongo, Zacapa, Las Flores, Nuevo Nativitas, Cuemanco, San Cristóbal y uno ecológico Puente de Urrutia. Pero la actividad turística no sólo son los viajes en trajinera, hay una gran variedad de comercio, desde la venta de artesanías y comida, hasta la venta de flores y hortalizas que son producto de la agricultura que se lleva a cabo en las chinampas de la zona. Pese a que después del sismo del 2017 y la pandemia por covid-19, la gente de Xochimilco se encuentra de “pie”; con una fantástica, colorida e interesante gama de escenarios, espectáculos teatrales y gastronomía que deleitarán al turismo nacional y extranjero (ALDF,2017).



Figura 3. Viaje en trajinera. (ALDF,2017).

4.1.5 Educación

En 2020, los principales grados académicos de la población de Xochimilco fueron Secundaria (100k personas o 29.6% del total), Preparatoria o Bachillerato General (82k personas o 24.3% del total) y Licenciatura (65.2k personas o 19.3% del total), estos nos muestran buenas cifras plasmadas en la gráfica 1 considerando la población total en edad escolar (Data México, 2020).



Gráfica 1. Niveles de escolaridad. (SEDESOL,2019)

Estas cifras nos muestran que la alcaldía cuenta con oportunidades educativas de instituciones públicas y privadas, desde el nivel básico hasta planteles del nivel medio superior y superior.

El grado promedio de escolaridad de la población de 15 años o más en la delegación era en 2018 de 10.2, frente al grado promedio de escolaridad de 10.5 en la entidad federativa. En 2018, la delegación contaba con 137 escuelas preescolares (4% del total de la entidad), 135 primarias (4% del total) y 52 secundarias (3.7%). Además, la delegación contaba con 17 bachilleratos (3%), cuatro escuelas de profesional técnico (4.2%) y 15 escuelas de formación para el trabajo (2.9%) (SEDESOL,2019).

Parte de ello es la emblemática Facultad de arte y diseño de la UNAM; la cual colabora con actividades culturales en la alcaldía. Desafortunadamente, a causa de la pandemia las actividades escolares se han visto interrumpidas en todos los niveles educativos, esta situación nos mostrará sus consecuencias tanto psicológicas como cognitivas a medida que se evalúen a los alumnos en sus respectivas instancias escolares (CDHCM, 2020).

4.2 CONTEXTO EXTERNO CERCANO. UNIDAD NATIVITAS

4.2.1 Geografía

La Unidad Nativitas se encuentra en la alcaldía de Xochimilco, al sur de la Ciudad de México y abarca un área cercana a una hectárea. Aunque esta Unidad no entra en la denominación de barrio o pueblo como la mayoría poblaciones de Xochimilco (véase figura 4); siempre se ha buscado que este conjunto habitacional siempre cuente con los apoyos sociales de la alcaldía (Ríos, 2022). En Unidad Hab Nativitas habitan alrededor de 598 personas en 171 hogares. Se registran 3,538 personas por km², con una edad promedio de 35 años. De las casi 600 personas que habitan en la Unidad, 200 son menores de 14 años y 200 tienen entre 15 y 29 años de edad. Cuando se analizan los rangos etarios más altos, se contabilizan 300 personas con edades de entre 30 y 59 años, y 80 individuos de más de 60 años (Market Data México, 2018).



Figura 4. Unidad Nativitas en el mapa. (Google s/f).

4.2.2 Social

Los primeros departamentos se entregaron en el año de 1979 por medio de la prestación del Infonavit, la cual es para trabajadores del sector privado; que ayuda a la adquisición de viviendas (véase figura 5). Con el paso del tiempo empezaron a habitar familias de diferentes puntos de la ciudad de México principalmente. Si bien en esta Unidad viven familias originarias de esta demarcación, con el paso de los años han llegado de otros estados de la república que llegan en busca de tener un domicilio con cercanía a escuelas, hospitales y buenos trabajos. (Estrada, 2022).



Figura 5. Fachada Unidad Nativitas. (De vecino a vecino. 2017.)

4.2.3 Cultural

Por otro lado, aunque no se cuentan con festividades patronales a diferencia de otras colonias en Xochimilco, siempre se busca la sana convivencia en sus áreas comunes con actividades recreativas, pequeñas romerías llenas de alimentos que se acostumbran en la alcaldía llenos de tradición y cultura gastronómica; con motivo de festividades del 16 de septiembre, día de muertos y navidad (véase figura 6). Actualmente se están retomando este tipo de actividades tras la pandemia que ya eran parte de las costumbres que se llevaban a cabo año con año.



Figura 6. Romería en diciembre. (De vecino a vecino,2017)

4.2.4 Economía

El desarrollo de pequeños comercios no solo ha creado la oportunidad de tener una fuente de ingreso para los propios residentes, también contribuye al abastecer de alimentos y servicios sin salir de la Unidad. Esta registra unos 11 establecimientos comerciales en operación en los que figura una papelería, dulcería, 5 tiendas, tintorería, tortillería, verdulería y fonda; que emplean a su vez a otros habitantes. Esto equivale al 95% del total de los empleos en la zona y el 5% restante son trabajadores de la administración.

4.2.5 Educación

Afortunadamente, se cuenta con dos planteles de educación preescolar y primaria. El Jardín de Niños “Cihualpilli” es de jornada completa y brinda el servicio de comedor. Por otra parte, la Primaria Prof. Caritino Maldonado Pérez cuenta con dos turnos. Desafortunadamente, en marzo de 2022 esta primaria ya no participa en el programa de desayunos escolares, debido a las remodelaciones realizadas en el inmueble por motivo del sismo de 2017, donde no se contempló en los planos un área para la bodega; espacio que es un requisito indispensable para entrar al programa. Ambas instituciones educativas aparte de atender la demanda educativa de los residentes del conjunto habitacional, también atiende a los menores de las colonias aledañas como son: San Lucas, San Mateo, San Lorenzo y Nativitas. Posteriormente al requerir de otros niveles educativos, la Unidad Nativitas tiene en

sus alrededores escuelas secundarias y de nivel medio superior; lo que favorece el desarrollo educativo de sus habitantes.

4.3 FODA DEL CONTEXTO EXTERNO. ALCALDÍA XOCHIMILCO

4.3.1 Fortalezas

- Es una alcaldía llena de tradiciones de origen prehispánico, ferias en honor a los alimentos producidos en la región como el maíz, amaranto, dulce cristalizado y nieve de sabores. Actualmente se cuenta con un museo que alberga obras de artistas de la talla de Frida Kahlo y Diego Rivera. Conventos e iglesias que datan del siglo XVI.
- El conjunto de cultura, historia y tradición que envuelve a la zona lacustre de Xochimilco, han convertido este lugar en patrimonio cultural de la humanidad (Zavaleta, 2017).
- Cuenta con reservas naturales que a su vez sirven como parques recreativos y de atractivo turístico nacional y extranjero.
- La producción de flores, hortalizas y maíz se lleva a cabo bajo el método antiguo de chinampas. Estas áreas comprenden más de dos mil hectáreas en las cuales trabajan cerca de 12 mil personas cultivando principalmente hortalizas y flores, incluyendo 51 especies agrícolas domesticadas y 131 especies de plantas ornamentales. (Food and Agriculture Organization, 2018).

4.3.2 Oportunidad

- Cuenta con 345 instituciones escolares de todos los niveles de educación básica, media superior y superior (Ortiz, 2018); lo que permite tener una opción educativa para niños y jóvenes.

- Los agricultores y artesanos cuentan con programas de ayuda para fomentar la venta de sus productos de las chinampas comidas típicas pan artesanal y dulces cristalizados en mercados y zonas turísticas (Delgado, 2018).
- Se realizan campañas de salud en los diferentes centros de salud para la prevención del covid-19 y poder brindar una atención a pacientes que no requieren de hospitalización (Aquino, 2020).
- Existen programas por parte de la alcaldía de empleos temporales para la limpieza de la zona chinampera, así como otras zonas de reserva natural y turística,
- Se habilitaron zonas para el comercio en mercados tradicionales y mercados de plantas en la zona centro de la alcaldía (Carrasco, 2021).

4.3.3 Debilidades

- El sistema de recolección de basura no es suficiente. Los habitantes generaron 64 toneladas de basura diaria (Ruizpalacios, 2019), gran parte de esta no es recolectada y es abandonada en calles y terrenos baldíos.
- La contaminación por asentamientos alrededor de la zona de humedales de Xochimilco sigue en aumento, ya que el desagüe de estas casas tiene salida directa a los canales.
- El crecimiento de asentamientos irregulares está deteriorando la zona de los lagos.
- El consumo excesivo de alcohol dentro de la zona turística de embarcaderos y trajineras. Problema que lamentablemente ha tenido como consecuencia la muerte de paseantes que caen al lago y se ahogan por el exceso del consumo de bebidas alcohólicas (Notimex, 2019).

- Pocas instancias gubernamentales para la atención psicológica en adultos y niños afectados por la pandemia, ya sea por la enfermedad o la pérdida de un familiar cercano (Comisión de Derechos Humanos Ciudad México, 2020)
- El problema de corrupción dentro de la administración actual de la alcaldía sigue latente. Todo esto a raíz de permisos irregulares que se han otorgado a negocios y obras privadas.

4.3.4 Ausencias

- No se cuenta con un hospital general de zona, lo que ocasiona el traslado de urgencias médicas a otras alcaldías y la saturación de estas instituciones de salud.
- Carencia de infraestructura en la red de drenaje para asentamientos alrededor de canales que desembocan en los canales

4.4 FODA DEL CONTEXTO INTERNO. UNIDAD NATIVITAS

4.4.1 Fortalezas

- Tiene mantenimiento constante en áreas recreativas y verdes.
- Cuenta con comercios de venta de alimentos, productos de papelería y servicio de tintorería. Además de contar con todos los servicios de primera necesidad.
- Tiene apoyo en programas por parte del gobierno federal y de la alcaldía como máquinas de ejercicio, pintura a fachadas y áreas comunes; también se otorga un presupuesto para proyectos del comité vecinal.

- Por parte de la secretaría de Salud se realizan campañas de vacunación a niños, desparasitación y salud bucal, mastografías y vacunas para perros y gatos.

4.4.2 Oportunidades

- Cuenta con un plantel de educación primaria y preescolar, este último con servicio de comedor para madres que trabajan.
- Tiene áreas verdes y salones de eventos, que pueden ser utilizados de manera privada o para un evento de la comunidad. En ellos se dan clases de baile, zumba, Karate y pintura de cerámica; todo esto con la finalidad de tener una convivencia sana y recreativa en niños, jóvenes y adultos (Ríos, 2022).
- La administración apoya el comercio de los residentes en áreas comunes, lo que representa una fuente de ingresos para algunas familias.

4.4.3 Debilidades

- El consumo de alcohol y drogas por la noche en áreas verdes persiste. Pese a la restricción del consumo de alcohol fuera de los comercios, este problema ha ido moviéndose a otras zonas de la Unidad (González, 2022).
- Problemas de agua por falta de suministro. Este problema ha generado que se queme en varias ocasiones la bomba de la cisterna, retrasando aún más restablecer el servicio (Pérez, 2022).
- Poco mantenimiento en el alumbrado público, lo que genera zonas muy oscuras y de peligro para los habitantes e incluso para las personas que caminan a la orilla del conjunto.

4.4.4 Ausencias

- No tiene una festividad patronal o ferias características de esa zona habitacional.
- No se cuenta con una pequeña biblioteca que fomentaba la lectura en niños y jóvenes. Es un proyecto que no ha podido concretarse por falta de apoyo de las instancias de la alcaldía que no dio continuidad (Estrada,2022).

V. PLAN DIAGNÓSTICO Y LA SISTEMATIZACIÓN DE DATOS CON SUS ANÁLISIS

Tabla 1. Planeación general de diagnóstico para identificación del problema

Fase	Información (sobre qué) se interesa recabar	Propósito o qué se busca con esta información	Instrumento (cuestionario, entrevista, otros)	Personas a las que se aplica el instrumento	Fecha de aplicación en línea por semana
Inicio	Hábitos alimenticios	Conocer el tipo de alimentos, frecuencia de consumo y los conocimientos nutricionales de estos.	Cuestionario	15 padres de familia del grupo 5°C	Miércoles 6 de abril de 2022.
Desarrollo	Hábitos alimenticios	Conocer el tipo de alimentos, frecuencia de consumo y los conocimientos nutricionales de estos.	Cuestionario	15 alumnos del grupo 5°C	Miércoles 6 de abril de 2022.

Cierre	Prácticas alimentarias cotidianas.	Conocer factores cotidianos sobre el consumo de alimentos en casos de sobrepeso u obesidad infantil.	Entrevista	5 padres de familia cuyos hijos tengan un grado de sobrepeso u obesidad del cuestionario de desarrollo.	26, 27 y 28 de abril de 2022.
--------	------------------------------------	--	------------	---	-------------------------------

Nota. Dada la condición de reciente apertura por la baja de la pandemia en general se carece del total de condiciones para la aplicación de instrumentos en escenario presencial. Por lo tanto, se prioriza o privilegia hacerlo en línea.

5.1 ESPECIFICACIONES

Tabla 2. Cuestionario para padres de familia

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Nombre	1
	1.2 Sexo	2
	1.3 Edad	3
	1.4 Ocupación	4
	1.5 Número de hijos	5
	1.6 Edades de los hijos.	6
2.- Hábitos alimenticios	2.1 Selección de alimentos	7, 7a, 7b, 7c, 7d, 7e, 7f, 7g, 7h. 8.
	2.2 Frecuencia de consumo	9,10,11, 12, 12a, 12b, 12c, 12d, 12e, 12f, 13.

	2.3 Percepción de hábitos personales y familiares	14,15,
3.- Conocimientos nutricionales	3.1 Nutrición	16, 16a, 17, 17a, 18.
	3.2 Alimentación y salud	19, 19a

5.2 RESULTADOS

Las siguientes tablas muestran los resultados de la encuesta de 19 preguntas aplicada a 15 padres de familia del grupo 5°C en la fase de inicio.

Las preguntas 7 y 12 están desglosados en tablas por separado ya que muestran resultados de frecuencia.

	1.- NOMBRE	2.- Sexo	3.- Edad	4.- Ocupación	5.- No. De hijos	Pregunta 6	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10
1	Mauricio Pérez	M	42	Analista	1	él	nunca	nunca	Todos los días
2	Alma Isabel	F	38	Hogar	2	ella	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
3	Vanessa Campusano	F	32	Hogar	2	esposo	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
4	Beatriz Melendez	F	41	Hogar	1	ella	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
5	Karina Cisneros	F	43	Hogar	2	ella	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
6	Elizabeth Pérez	F	35	Hogar y empleada	1	ella	nunca	2 a 3 días	2 a 3 días
7	Zahaira Corrales	F	44	Hogar	2	ella	nunca	2 a 3 días	2 a 3 días
8	Mónica González	F	34	Hogar	2	ella	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
9	Rosalía Borjas	F	49	Hogar	1	ella	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
10	Fabiola	F	36	Hogar y empleada	1	ella y esposo	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
11	Abraham Orlaniet	M	44	Electricista	2	esposa	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
12	Juan Padilla	M	59	Músico	4	él y esposa	nunca	2 a 3 días	Todos los días
13	Antonio Iturbe	M	41	Veterinario	3	él y esposa	2 a 3 días	2 a 3 días	2 a 3 días
14	Alma Castillo	F	35	Odontóloga	1	ella y esposo	2 a 3 días	nunca	Todos los días
15	Juan Castillo	M	35	Chofer	2	esposa	2 a 3 días	2 a 3 días	Todos los días

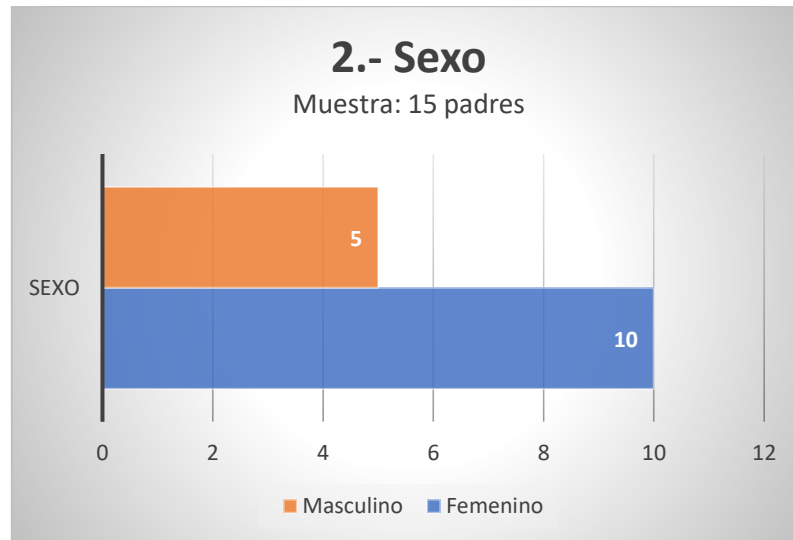
Tabla 3. Resultado de encuesta a padres de familia.

	Pregunta 11	Pregunta13	Pregunta 14	Pregunta 15	Pregunta 16	16a	Pregunta 17	17a
1	2 a 3 días	si	menos pan	redes sociales	no	menor consumo	no	se requieren de otros nutrimentos
2	2 a 3 días	si	menos pan	escuela y redes sociales	si	vivir sanamente	si	vivir sanamente
3	2 a 3 días	si	menos refer	televisión y redes sociales	si	vivir sanamente	si	no son importantes los carbo y grsa
4	2 a 3 días	si	menos refre	redes sociales	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos
5	2 a 3 días	si	nada	escuela y televisión	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos
6	2 a 3 días	si	menos pan	televisión y centro de salud	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos
7	2 a 3 días	no	menos pan	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos
8	2 a 3 días	si	más balance	televisión y centro de salud	si	no contesto	no	se requieren de otros nutrimentos
9	2 a 3 días	si	azúcar y sal	escuela	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos
10	2 a 3 días	si	nada	centro de salud	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos
11	2 a 3 días	si	nada	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos
12	2 a 3 días	si	nada	escuela	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos
13	2 a 3 días	si	menos refre	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos
14	2 a 3 días	si	más verdura	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos
15	2 a 3 días	si	menos pan	televisión y redes sociales	si	vivir sanamente	si	vivir sanamente

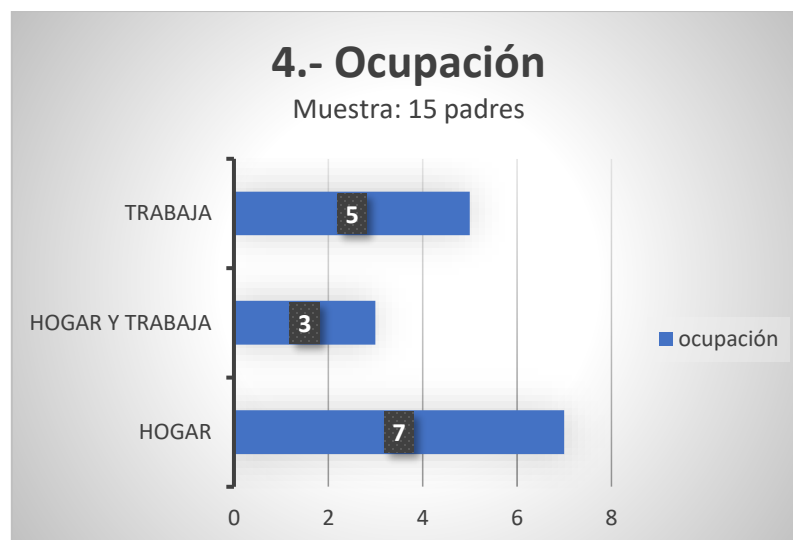
Tabla 3.1. Resultados de encuesta a padres de familia.

	Pregunta 11	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15	Pregunta 16	16a	Pregunta 17	17a		Pregunta 18	Pregunta 19
1	2 a 3 días	si	menos pan	redes sociales	no	menor consumo	no	se requieren de otros nutrimentos	1	si	no
2	2 a 3 días	si	menos pan	escuela y redes sociales	si	vivir sanamente	si	vivir sanamente	2	si	si
3	2 a 3 días	si	menos refer	televisión y redes sociales	si	vivir sanamente	si	no son importantes los carbo y grsa	3	si	si
4	2 a 3 días	si	menos refer	redes sociales	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos	4	si	si
5	2 a 3 días	si	nada	escuela y televisión	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos	5	si	no
6	2 a 3 días	si	menos pan	televisión y centro de salud	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos	6	si	si
7	2 a 3 días	no	menos pan	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos	7	si	no
8	2 a 3 días	si	más balance	televisión y centro de salud	si	no contesto	no	se requieren de otros nutrimentos	8	si	si
9	2 a 3 días	si	azúcar y sal	escuela	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos	9	si	no
10	2 a 3 días	si	nada	centro de salud	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos	10	si	no
11	2 a 3 días	si	nada	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos	11	si	no
12	2 a 3 días	si	nada	escuela	si	vivir sanamente	no	se requieren de otros nutrimentos	12	si	si
13	2 a 3 días	si	menos refer	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos	13	si	no
14	2 a 3 días	si	más verdura	escuela y centro de salud	no	se necesitan en la dieta	no	se requieren de otros nutrimentos	14	si	no
15	2 a 3 días	si	menos pan	televisión y redes sociales	si	vivir sanamente	si	vivir sanamente	15	si	no

Tabla 3.2. Resultados encuesta padres de familia.



Gráfica 2. Correspondiente a la tabla 1.



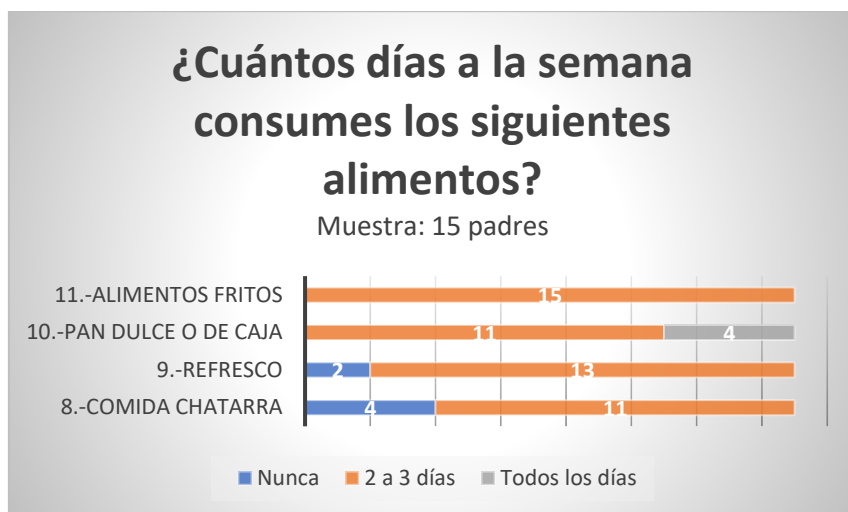
Gráfica 3. Correspondiente a la tabla 1.



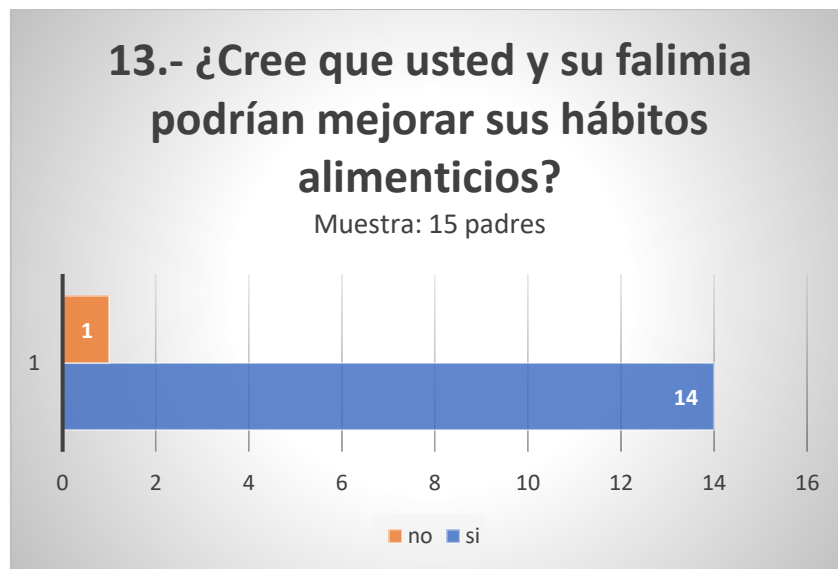
Gráfica 4. Correspondiente a la tabla 1.



Gráfica 5. Correspondiente a la tabla 1.



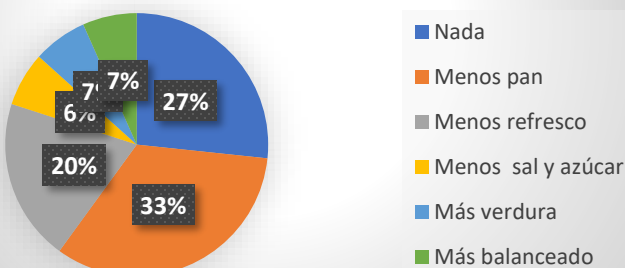
Gráfica 6. Correspondiente a la tabla 3.1.



Gráfica 7. Correspondiente a la tabla 3.1.

14.- ¿Qué cambiaría de la alimentación diaria de su familia?

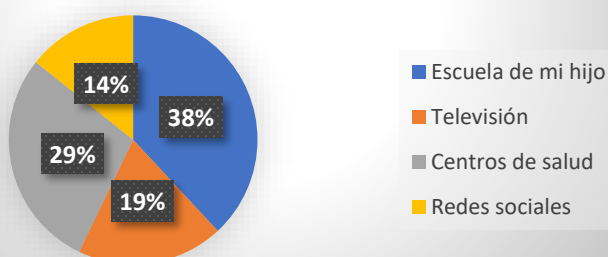
Muestra: 15 padres



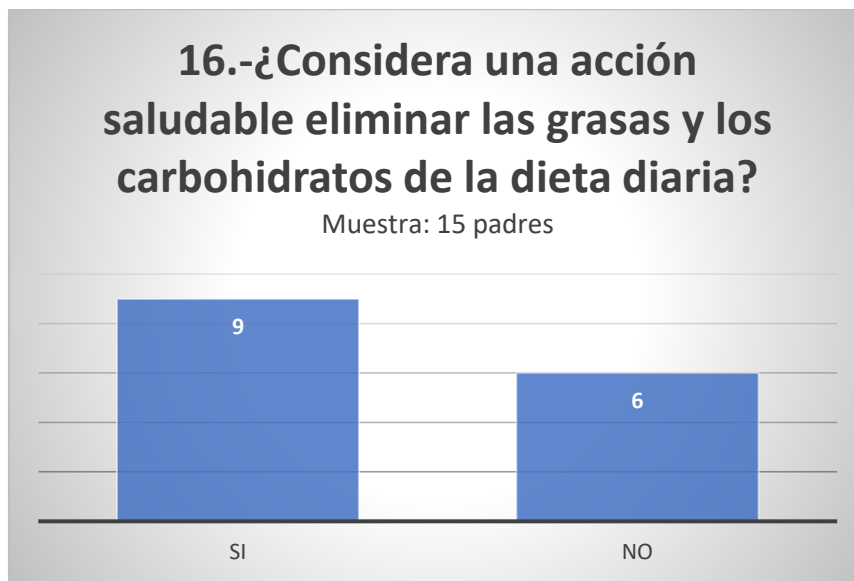
Gráfica 8. Correspondiente a la tabla 3.1.

15.- Medio por el cual ha recibido mayor información acerca de alimentación saludable.

Muestra: 15 padres.



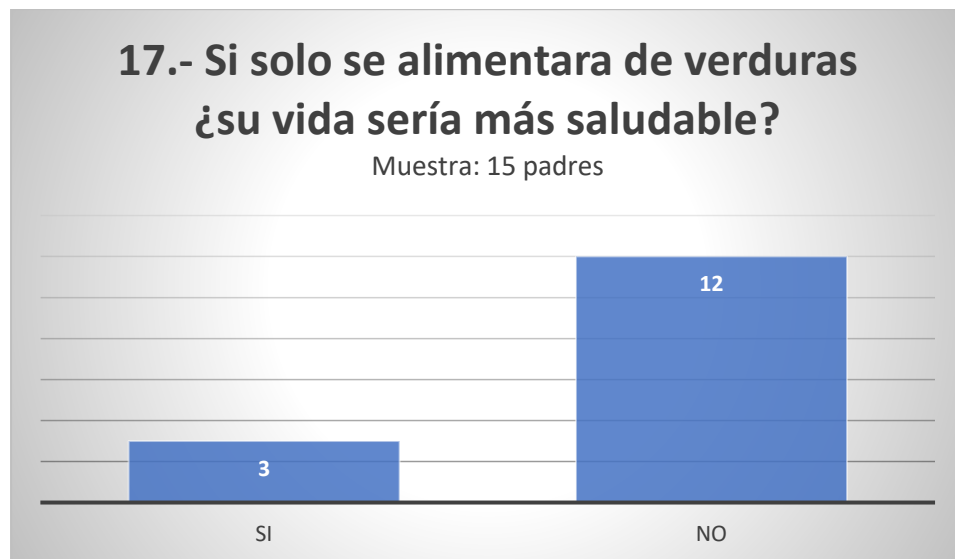
Gráfica 9. Correspondiente a la tabla 3.1.



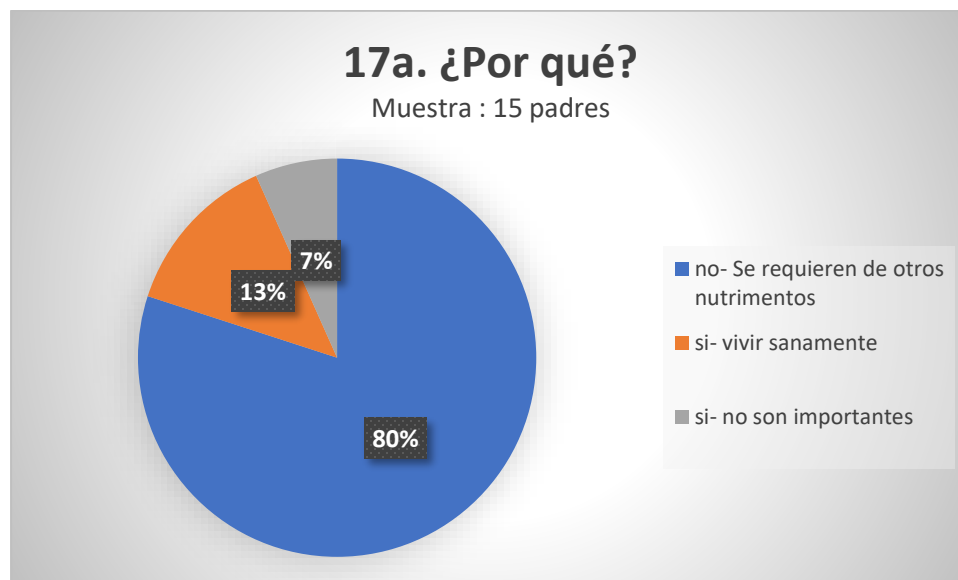
Gráfica 10. Correspondiente a la tabla 3.1.



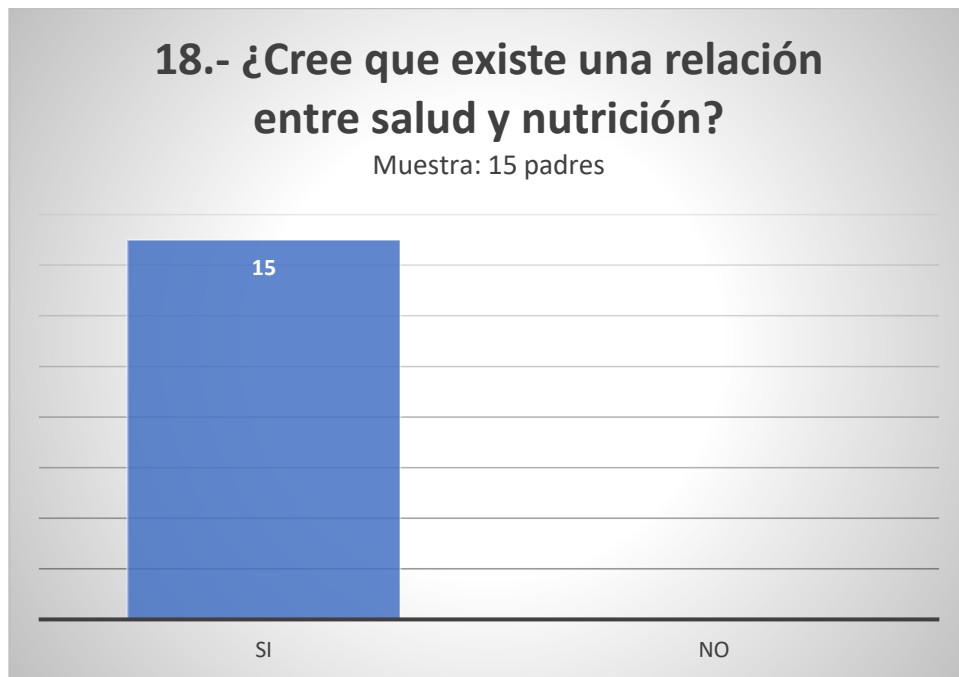
Gráfica 11. Correspondiente a la tabla 3.1.



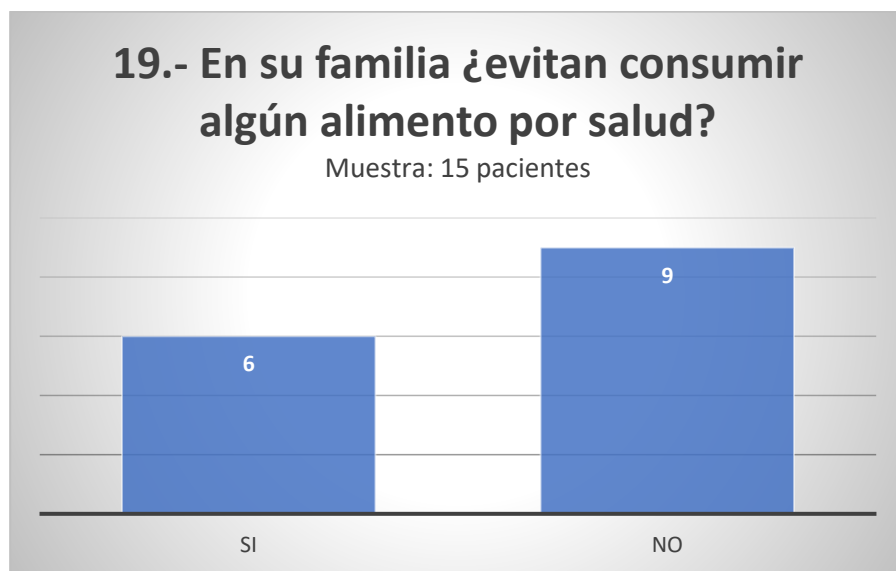
Gráfica 12. Correspondiente a la tabla 3.1.



Gráfica 13. Correspondiente a la tabla 3.1.



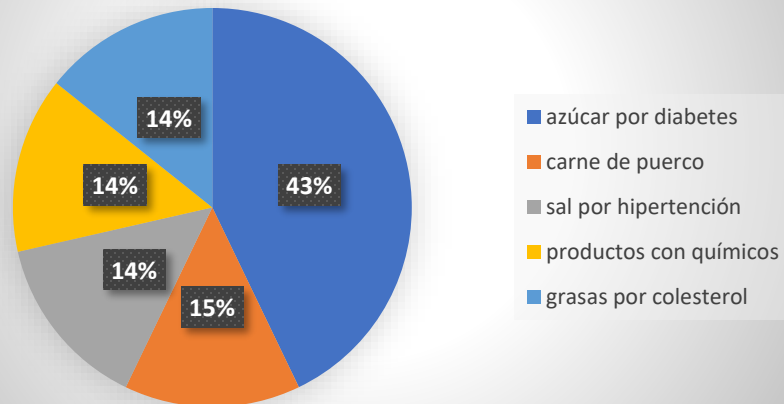
Gráfica 14. Correspondiente a la tabla 3.2.



Gráfica 15. Correspondiente a la tabla 3.2.

19a .-¿Cuales y por qué?

Muestra : 6 padres que contestaron sí a la pregunta 19



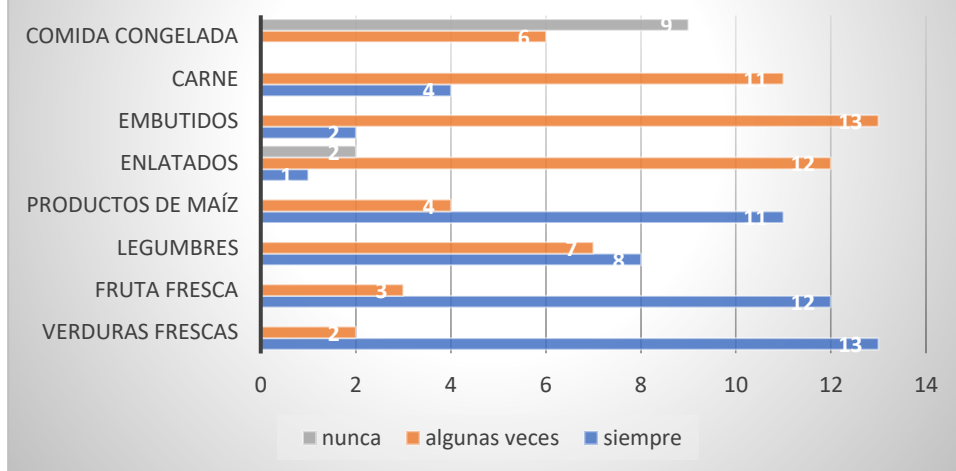
Gráfica 16. Correspondiente a la tabla 3.2.

	7.- Compra de alimentos para preparar sus comidas diarias.							
	7a	7b	7c	7d	7e	7f	7g	7h
	Verduras frescas	fruta fresca	legumbres	productos de maíz	enlatados	embutidos	carne	comida congelada
1	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	nunca	algunas veces	algunas veces	nunca
2	siempre	siempre	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
3	algunas veces	siempre	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
4	siempre	algunas veces	algunas veces	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
5	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
6	siempre	siempre	siempre	siempre	nunca	algunas veces	algunas veces	nunca
7	siempre	siempre	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
8	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces
9	siempre	siempre	algunas veces	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
10	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	siempre	algunas veces
11	algunas veces	algunas veces	algunas veces	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
12	siempre	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	siempre	algunas veces
13	siempre	siempre	siempre	siempre	algunas veces	siempre	siempre	algunas veces
14	siempre	siempre	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces	siempre	algunas veces
15	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	algunas veces	algunas veces

Tabla 4. Compra de alimentos para preparar comidas diarias.

7.- Compra de alimentos para preparar sus comidas diarias.

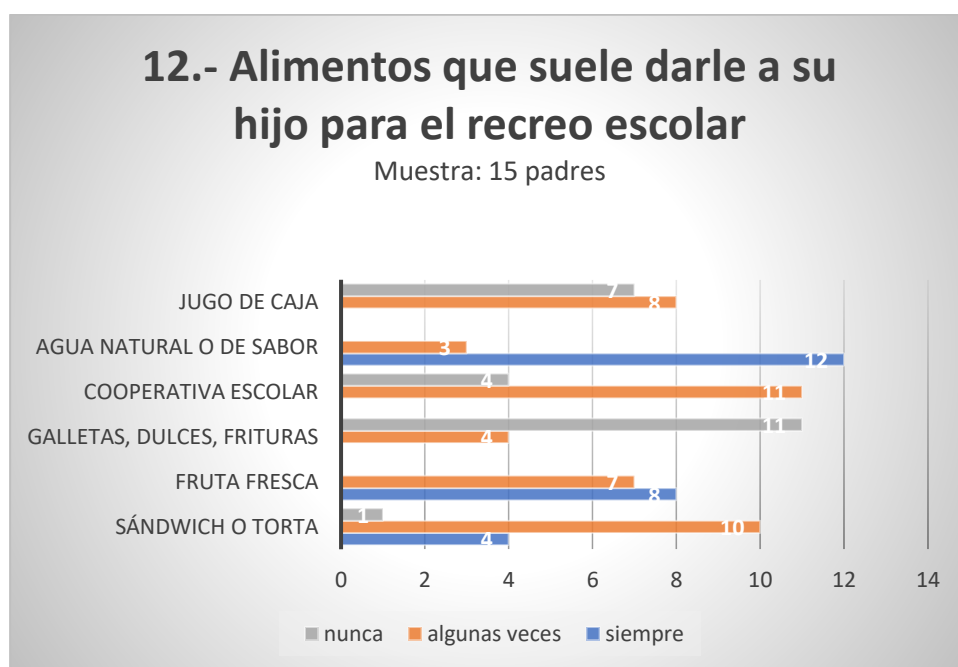
Muestra: 15 padres.



Gráfica 17 correspondiente a tabla 4.

MUESTRA	Pregunta 12.					
	12a	12b	12c	12d	12e	12f
	Sándwich o torta	Fruta fresca	Galletas, dulces, frituras	Cooperativa escolar	Agua natural o de sabor	Jugo de caja
1	algunas veces	siempre	nunca	nunca	siempre	nunca
2	siempre	algunas veces	nunca	algunas veces	siempre	nunca
3	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	siempre	algunas veces
4	algunas veces	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	nunca
5	algunas veces	siempre	nunca	nunca	siempre	algunas veces
6	nunca	siempre	algunas veces	nunca	siempre	nunca
7	algunas veces	algunas veces	nunca	nunca	siempre	algunas veces
8	algunas veces	algunas veces	nunca	algunas veces	algunas veces	algunas veces
9	algunas veces	siempre	nunca	algunas veces	siempre	algunas veces
10	algunas veces	siempre	nunca	algunas veces	siempre	nunca
11	algunas veces	siempre	nunca	algunas veces	siempre	nunca
12	algunas veces	siempre	nunca	algunas veces	siempre	algunas veces
13	siempre	algunas veces	nunca	algunas veces	siempre	algunas veces
14	siempre	algunas veces	nunca	algunas veces	siempre	nunca
15	siempre	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces	algunas veces

Tabla 5. Alimentos que suele darle a su hijo para el recreo escolar.



Gráfica 18. Correspondiente a la tabla 5

5.3 ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS EN LA FASE DE INICIO

El siguiente análisis muestra los resultados más relevantes del cuestionario aplicado a 15 padres de familia cuyos hijos cursan el 5° grado de educación primaria, las preguntas fueron en relación a los hábitos alimenticios que tiene los padres de familia o tutores responsables de los niños y que son un factor determinante en el sobrepeso y obesidad infantil en México.

5.3.1 Datos personales

Este apartado muestra información de aspectos personales que pueden influir en la manera en que son seleccionados los alimentos y la manera en la que estos son proporcionados a sus integrantes de la familia en especial a los hijos. De los 15 encuestados 8 trabajan y siete se dedican al hogar solamente (véase gráfica 3) este ritmo de vida para los individuos que trabajan tiene una importancia en la selección de alimentos al aminorar el tiempo para la preparación de sus comidas, lo que nos indica que un factor muy importante al momento de seleccionar los alimentos; el ritmo de vida hogar- laboral incluso para la preparación de alimento saludables.

5.3.2 Hábitos alimenticios

Se detectó que 14 padres consideran que su alimentación no es del todo adecuada, al analizar sus dietas se puede encontrar que efectivamente desconocen hábitos saludables y existe un consumo frecuente de comida chatarra, refresco, alimentos fritos y pan dulce o de caja en 2 o 3 días a la semana; teniendo solo un caso donde nunca se consume refresco y en otra comida chatarra. Estos datos nos hablan que la frecuencia del consumo de algunos alimentos es inadecuada en casa, donde ellos y sus hijos se alimentan. Por otro lado, estos mismos padres buscan que sus hijos se alimenten de alimentos preparados por ellos como tortas, fruta y agua; en la gráfica 18 se muestra los alimentos que estos mismos padres envían a sus hijos para el recreo escolar; lo que no indica que aquellos alimentos chatarra o refrescos

que evitan dar a sus hijos fuera de casa al final las consumen dentro de ella. Este tema está ligado a un porcentaje del 33% en donde las ideas o conocimientos previos adquiridos en el tema de la alimentación saludable no fueron adquiridos en una institución de educación formal (gráfica 9).

Estos conocimientos parten de las experiencias que han tenido en la interacción con la sociedad principalmente la televisión, redes sociales o promociones no formales como fuente de aprendizaje acerca del tema de nutrición o selección de alimento; siendo el primer obstáculo la experiencia básica, es decir, que los individuos antes de iniciar cualquier estudio tienen ya un conjunto de ideas muy propias acerca de cómo y por qué las cosas son de esa manera. Estas ideas o conocimientos previos pueden ejercer una fuerte influencia que puede limitar el proceso de aprendizaje o en este caso de modificar los hábitos alimenticios que pueden perjudicar la salud en un futuro (López. D, 2008).

5.3.3 Conocimientos nutricionales

Se puede encontrar en el análisis que un 47% de las respuestas de los padres, muestran deficiencias en el conocimiento de aspectos referidos a alimentación y nutrición. Como se muestra en la gráfica 11, este porcentaje de padres considera que, si se eliminaran por completo las grasas y los carbohidratos de su dieta, está sería mejor y más saludable; mientras que un 46% considera que se necesitan en la dieta y que solo hay que consumirlas de forma equilibrada. Estos pueden influir en la selección de las dietas preferidas por ellos para ser consumidas. Por ello, es necesario que los padres de familia comprendan que los alimentos aportan nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Además, deben aprender a utilizar criterios convenientes para adoptar comportamientos saludables en relación con el consumo de alimentos. Todo esto conlleva, tal y como apuntan Núñez et al. (2007), a que surja la necesidad de conocer las características de una alimentación equilibrada, lo cual tiene un gran valor formativo en una población con nociones confusas y erróneas sobre este tema y hábitos poco saludables y difíciles

de erradicar; desaprovechando la alimentación saludable que tiene al alcance en su región.

5.4 TABLA DE ESPECIFICACIONES

Tabla 6. Formato de Cuestionario para alumnos

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Nombre	1
	1.2 Edad	2
	1.3 Peso y talla	3
2.- Hábitos alimenticios.	2.1 Frecuencia de consumo	4, 4a,4b, 4c,4d,4e,4f,4g,4h,4i,4j, 4k, 4l,4m,4n, 5,6
	2.2 Preferencias	7,8,9
3.- Conocimientos nutricionales.	3.1 Nutrición	10,11
	3.2 Alimentación y salud	12, 12a,13, 13a,14

5.5 RESULTADOS

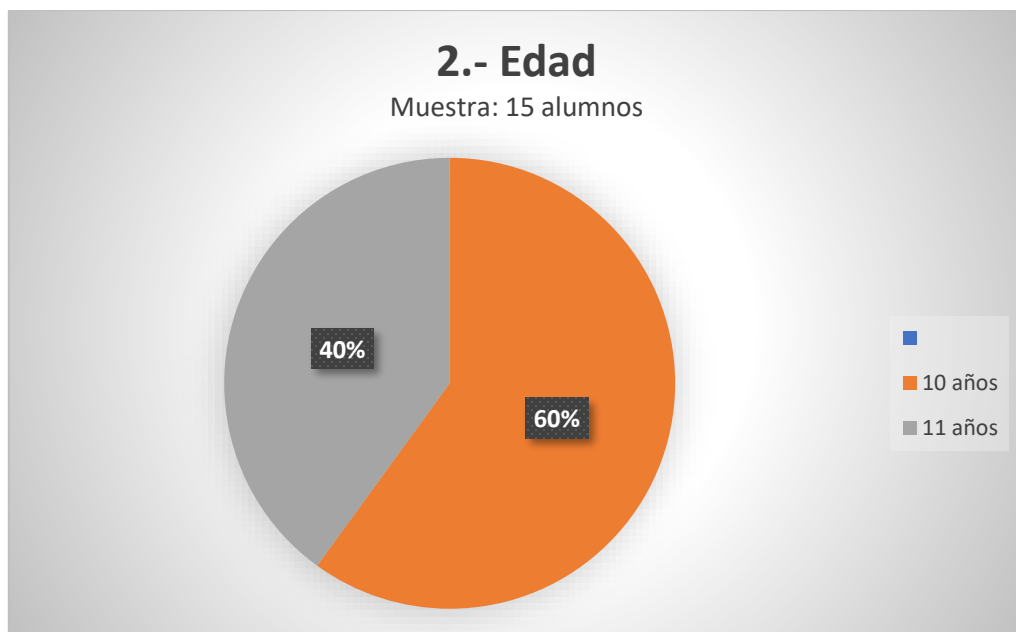
La pregunta 4 está desglosada por separado en la tabla 2, ya que muestra resultados de frecuencia.

MUESTRA								
	1.- Nombre	2.- Edad	3.- Peso	3a.- estatura	Pregunta 5	Pregunta6	Pregunta 7	Pregunta 8
1	Natalia Pérez	10 años	23kg	1.25cm	8 a 6 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	pizza	enchiladas verdes
2	Santiago	11 años	50kg	1.60cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	chicharrones	sopa
3	Mayte López	10 años	34kg	1.44cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	fruta	pechuga
4	Fernando Rivas	10 años	45kg	1.50cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	tacos	pozole
5	Emilio Tello	10 años	37kg	1.48cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	dulces	pechuga
6	Fernanda Peña	11 años	54kg	1.59cm	8 a 6 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	fruta	carne asada
7	Brandon Loranca	11 años	46.500kg	1.48cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	dulces	ensaladas
8	Mónica González	10 años	33kg	1.42cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	tacos	pasta
9	Angel Hdz.	10 años	28kg	1.36cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	fruta	ninguna
10	Luis	10 años	40kg	1.42cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	tacos	tinga
11	Jennifer	10 años	33kg	1.35cm	4 a 2 vasos	frituras	tacos	enchiladas verdes
12	Paloma Padilla	11 años	35kg	1.36cm	4 a 2 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	fruta	carne asada
13	Fco Iturbe	11 años	38kg	1.50cm	8 a 6 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	tacos	enchiladas verdes
14	Sebastian	11 años	38kg	1.36cm	8 a 6 vasos	frutas, barras de cereal, frutos secos	pizza	enchiladas verdes
15	Luis Castillo	10 años	49kg	1.41cm	4 a 2 vasos	frituras	pizza	tacos dorados

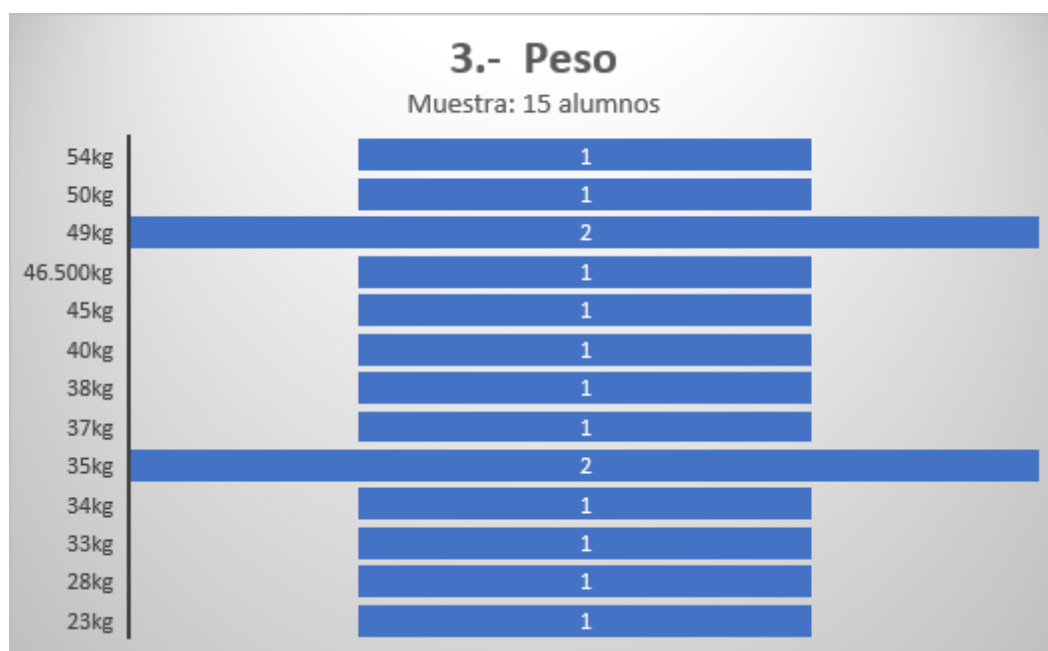
Tabla 7. Resultados de encuesta aplicada a niños de quinto grado de educación primaria.

MUESTRA								
	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	12a	Pregunta 13	13a	Pregunta 14
1	carne	comer frutas y verduras	casa, internet, radio	si	fruta	si	refresco	diabetes
2	legumbres	comer frutas y verduras	escuela, casa, aprende en casa	si	verduras	si	azúcar	diabetes
3	verduras	no comer chatarra	escuela, casa, internet	si	fruta	si	procesados	diabetes
4	legumbres	comer frutas y verduras	escuela, aprende en casa	si	verduras	si	azúcar	hipertensión y obesidad
5	verduras	comer balanceado	escuela, casa, aprende en casa	si	verduras	si	carne en exeso	diabetes
6	huevo	comer balanceado	escuela, casa, aprende en casa	si	verduras	si	refresco	diabetes
7	verduras	comer balanceado	escuela, casa, aprende en casa	si	frutas	si	frituras	diabetes y obesidad
8	verduras	comer balanceado	escuela, internet	si	verduras	no		ninguna
9	huevo	comer frutas y verduras	casa	si	fruta	si	procesados	dolor de estómago
10	verduras	cosas que no hagan daño	escuela, casa, internet	si	verduras	si	fruturas	obesidad
11	carne	comer balanceado	casa, aprende en casa	si	verduras	si	fruturas	obesidad
12	pan	comer balanceado	escuela	si	frutas	si	refresco	obesidad
13	pasta	alimentos que dan salud	escuela. Casa	si	fruta	si	procesados	diabetes
14	verduras	alimentos que dan salud	casa, escuela	si	verduras	si	refresco	obesidad
15	verduras	no comer chatarra	escuela, internet	si	fruta	si	procesados	diabetes

Tabla 7.1 Resultados de encuesta aplicada a niños de quinto grado de educación primaria.



Gráfica 19. Correspondiente a la tabla 7



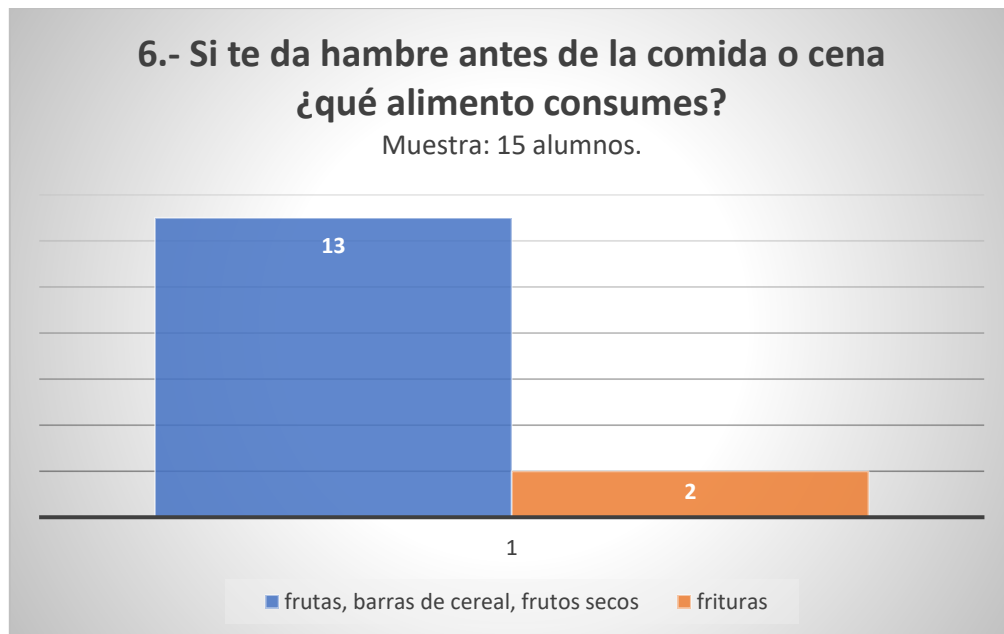
Gráfica 20. Correspondiente a la tabla 7.



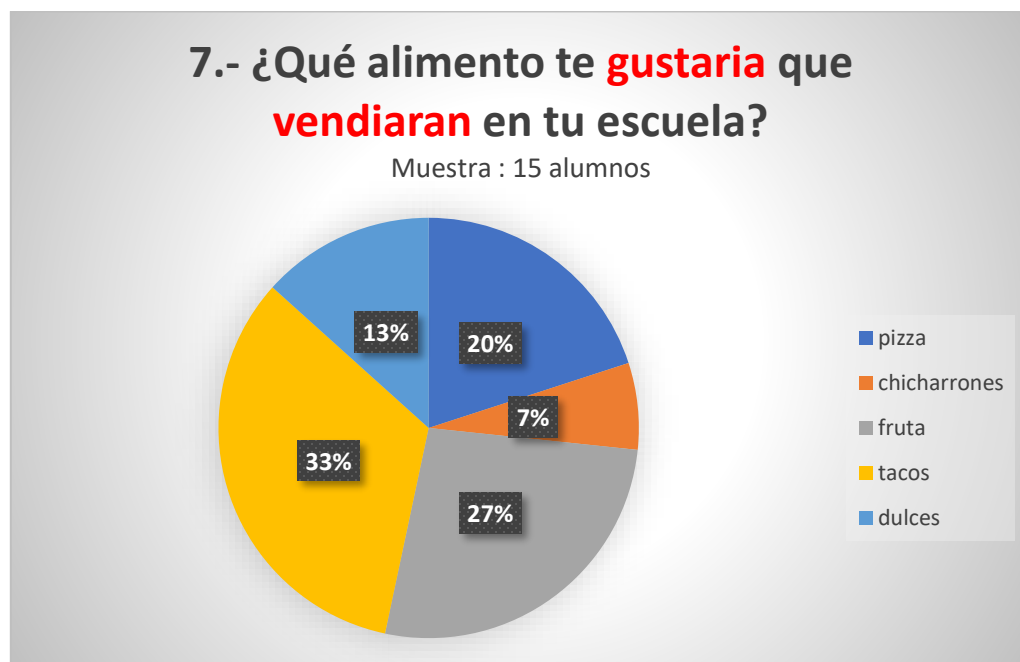
Gráfica 21. Correspondiente a la tabla 7.



Gráfica 22. Correspondiente a la tabla 7.



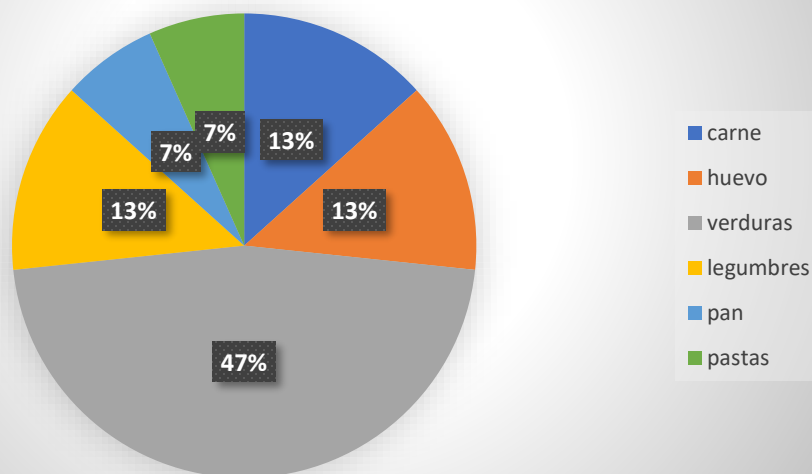
Gráfica 23. Correspondiente a la tabla 7.



Gráfica 24. Correspondiente a la tabla 7.

9.- ¿Cuál es el alimento que no te gusta comer?

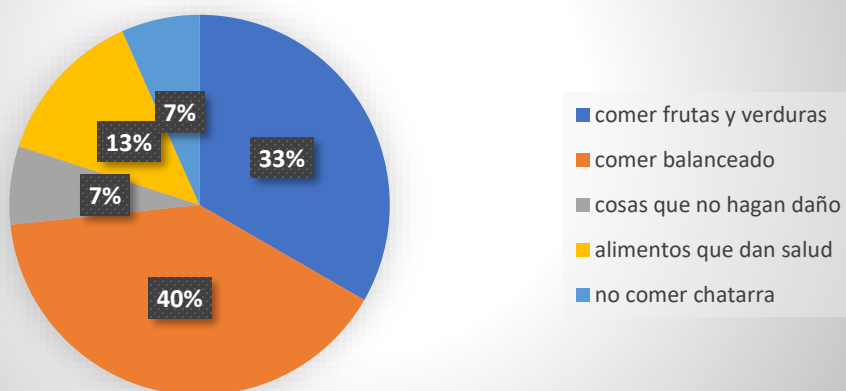
Muestra: 15 alumnos-



Gráfica 25. Correspondiente a la tabla 7.1.

10.- ¿Qué entiendes por alimentación saludable?

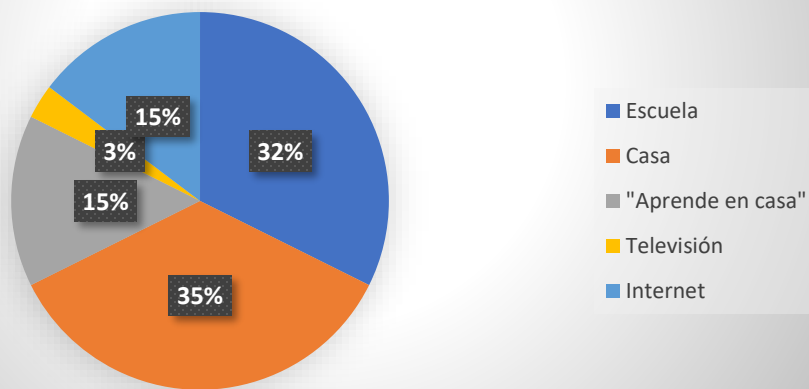
Muestra: 15 alumnos.



Gráfica 26. Correspondiente a la tabla 7.1.

11.- ¿Por qué medio has aprendido la importancia de comer alimentos saludables?

Muestra: 15 alumnos.

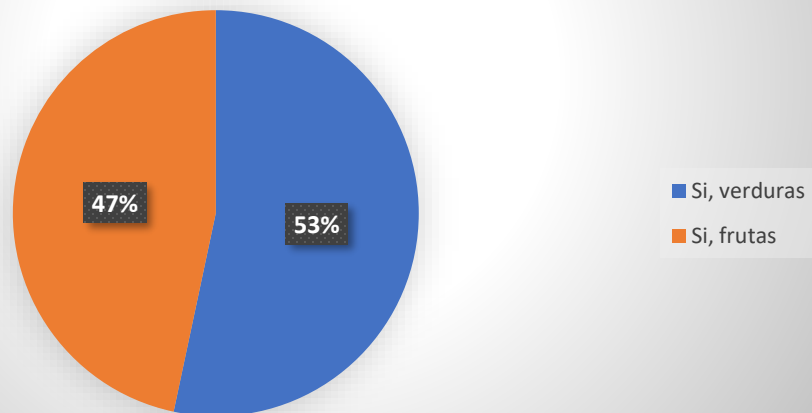


Gráfica 27. Correspondiente a la tabla 7.1.

12.-¿Conoces algún alimento **que** favorece una vida saludable?

12a.- ¿Cuál?

Muestra: 15 alumnos

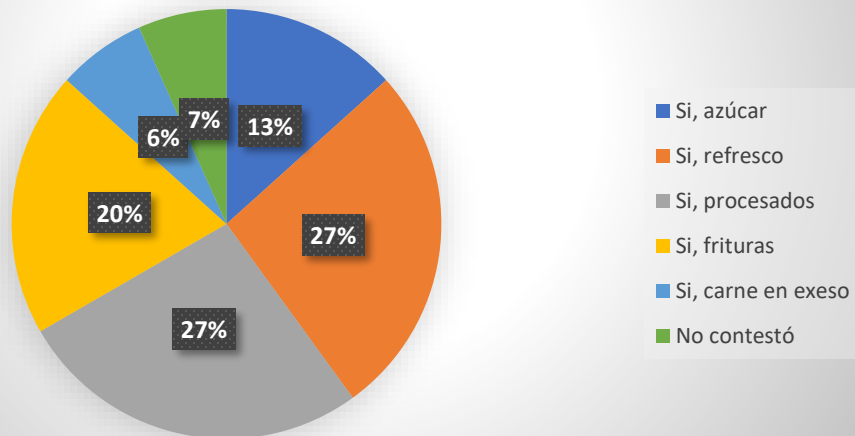


Gráfica 28. Correspondiente a la tabla 7.1.

13.-¿Conoces algún alimento **que** perjudique la salud?

13a.- ¿Cuál?

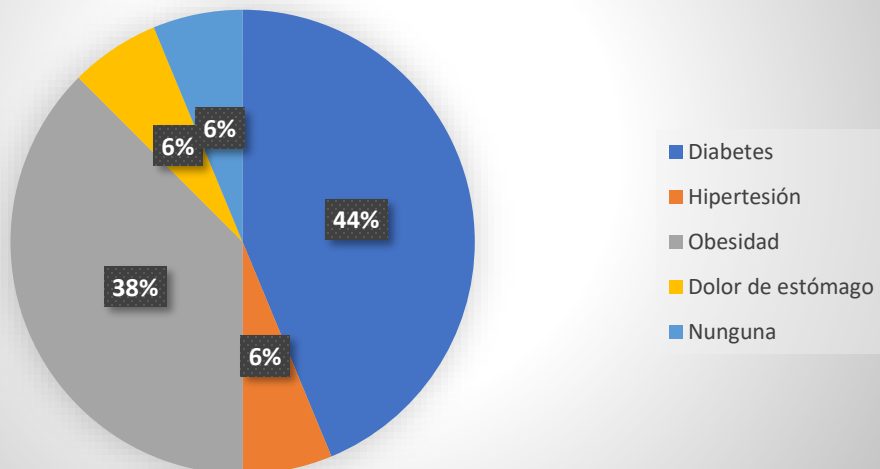
Muestra : 15 alumnos



Gráfica 29. Correspondiente a la tabla 7.1.

14.- ¿Conoces alguna enfermedad **que** sea la causa de llevar una mala alimentación?

Muestra: 15 alumnos.



Gráfica 30. Correspondiente a la tabla 7.1.

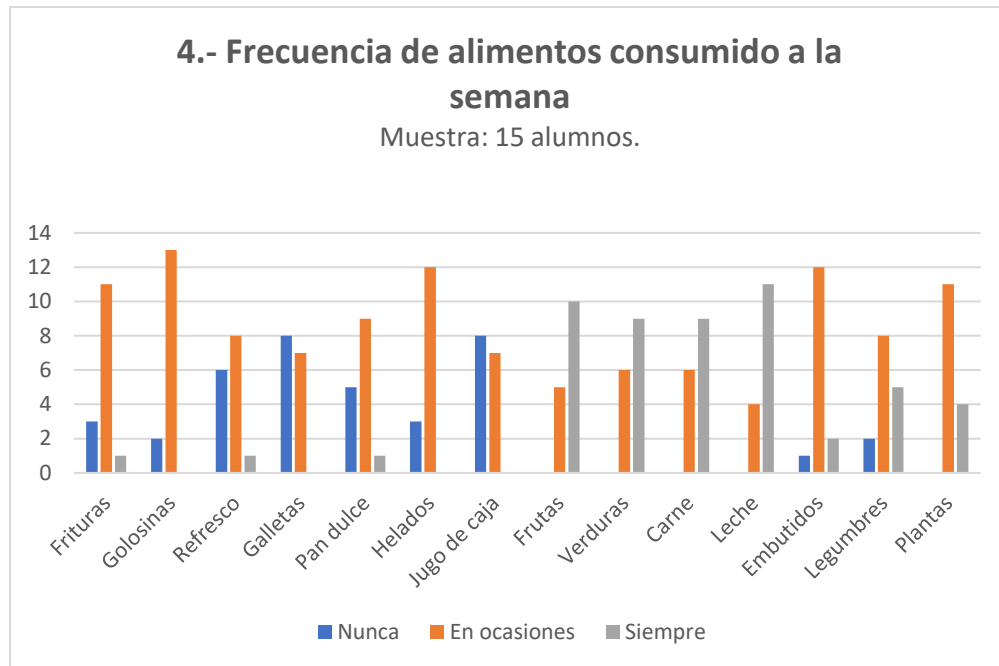
Frecuencia de consumos. Pregunta 4

MUESTRA	Pregunta 4						
	4a	4b	4c	4d	4e	4f	4g
	Frituras	Golosinas	Refresco	Galletas	Pan dulce	Helados	Jugo de caja
1	nunca	en ocasiones	nunca	nunca	en ocasiones	nunca	nunca
2	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	nunca
3	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
4	en ocasiones	nunca	en ocasiones	en ocasiones	nunca	en ocasiones	nunca
5	en ocasiones	en ocasiones	nunca	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	nunca
6	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
7	nunca	en ocasiones	nunca	nunca	en ocasiones	en ocasiones	nunca
8	nunca	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
9	en ocasiones	en ocasiones	nunca	nunca	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
10	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	nunca	nunca	nunca	nunca
11	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	nunca	nunca	en ocasiones	en ocasiones
12	en ocasiones	en ocasiones	nunca	nunca	nunca	en ocasiones	en ocasiones
13	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	nunca	en ocasiones	en ocasiones
14	en ocasiones	nunca	nunca	nunca	en ocasiones	en ocasiones	nunca
15	siempre	en ocasiones	siempre	nunca	siempre	nunca	nunca

Tabla 8. Pregunta 4. Frecuencia de consumo de alimentos a la semana.

MUESTRA							
	4h	4i	4j	4k	4l	4m	4n
	Frutas	Verduras	Carne	Leche	Embutidos	Legumbres	Plantas
1	siempre	siempre	siempre	siempre	en ocasiones	nunca	en ocasiones
2	en ocasiones	siempre	en ocasiones	siempre	en ocasiones	siempre	en ocasiones
3	siempre	en ocasiones	en ocasiones	siempre	en ocasiones	siempre	en ocasiones
4	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	siempre	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
5	siempre	siempre	en ocasiones	siempre	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
6	siempre	siempre	en ocasiones	siempre	nunca	en ocasiones	siempre
7	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	siempre	en ocasiones	siempre	en ocasiones
8	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	siempre	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
9	siempre	siempre	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
10	siempre	siempre	siempre	en ocasiones	en ocasiones	siempre	siempre
11	siempre	en ocasiones	nunca	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones
12	siempre	siempre	siempre	siempre	en ocasiones	en ocasiones	siempre
13	siempre	siempre	siempre	siempre	en ocasiones	siempre	siempre
14	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	en ocasiones	en ocasiones
15	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	en ocasiones	siempre	nunca	en ocasiones

Tabla 8.1. Pregunta 4. Frecuencia de consumo de alimentos a la semana.



Gráfica 31. Correspondiente a la tabla 8 y 8.1.

5.6 ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS EN LA FASE DE DESARROLLO

5.6.1 Datos personales

Con base en los datos obtenidos en las preguntas 2 y 3 (véase tabla 7), con referencia al peso y estatura se determinó el índice de masa corporal (IMC) de los menores con ayuda de la página del IMSS y en base a la información que se encuentra disponible en el mismo sitio esto con la finalidad de obtener los 5 casos más sobresalientes de los 15 menores encuestados; en donde tres de los cinco casos presentan sobrepeso (caso A: 19.53 IMC, caso B: 21.36 IMC, caso C: 21.46 IMC) y dos tienen obesidad (caso D: 22.32 IMC, caso E: 24.65 IMC).

5.6.2 Hábitos alimenticios

Al hablar de hábitos alimentarios se manejó la frecuencia de consumo semanal de alimentos tanto saludables, como chatarra o procesados; a pesar de que existe un consumo significativo de frutas y verduras, también existe un consumo constante de alimentos como embutidos, helados, frituras o golosinas (gráfica 31). En este mismo apartado podemos encontrar que el 47% de los encuestados presentan un desagrado por las verduras, 13% a las legumbres y 13% a la carne (gráfica, 25), que en suma nos da un porcentaje elevado a la molestia de consumir este tipo de alimentos con un gran aporte nutricional y que podría continuar a la largo de su desarrollo.

5.6.3 Conocimientos nutricionales

Una percepción importante sobre educación alimentaria es sobre una dieta saludable, en este caso los resultados de la encuesta arrojaron que el 40% tiene un concepto de equilibrar todo tipo de alimentos en su dieta diaria, mientras que el 33% piensa que con solo comer frutas y verduras tiene una dieta saludable (gráfica 26).

La mayoría de los menores encuestados refieren que los conocimientos acerca sobre alimentación los han recibido en casa con 35% acompañado de la escuela con un 32% (gráfica 27), esto nos muestra la importancia de los hábitos en casa como primer entorno de educación alimentaria y del papel fundamental que los padres tienen y transmiten a sus hijos.

Un punto a resaltar es el porcentaje que muestran el conocimiento de enfermedades que refieren en la encuesta como consecuencia de una mala alimentación, siendo la diabetes con un 44% y la obesidad en un 38% las más mencionadas por los menores.

5.7 TABLA DE ESPECIFICACIONES

Tabla 9. Entrevista a padres de familia cuyos hijos presentaron sobrepeso u obesidad.

Aspecto	Desglose de aspecto	Ejemplo de respuesta comunes de personas entrevistadas		
		Padre de familia 1	Padre de familia 2	Padre de familia 3
1.- Datos Personales y familiares.	1.1 Nombre	Alma Isabel	Elizabeth Pérez	Zahaira Corrales
	1.2 Ocupación	Hogar	Hogar y empleada	Hogar
	1.3 Integrantes de la familia	4. Hijos y pareja	3. Hijo y pareja	4. Hijos y pareja
	1.4 Enfermedades existentes	Diabetes en el padre de familia. Sobrepeso en ambos padres y en los dos hijos, la hija mayor tiene 16 años.	Diabetes en la entrevistada. Sobrepeso en ambos padres de familia.	Ninguna, solo refiere al abuelo materno con diabetes e hipertensión. Sobrepeso en el padre de familia.
	1.5 Control de enfermedades existentes	Únicamente se reserva el consumo de azúcar y dulces para el padre.	La entrevistada no consume azúcar granulada, solo sustitutos, dulces o postres en muy pocas cantidades	Buscan no comer alimentos procesados y evitar el consumo de alimentos con altos contenidos de azúcar

2.- Prácticas cotidianas	2.1 Lugares de adquisición	Los alimentos frescos se compran en el mercado principal de Xochimilco o en la verdulería o puestos de la colonia. Alimentos empaquetados o enlatados en el supermercado.	Los fines de semana compra verdura y fruta en el mercado de Xochimilco. Alimentos empaquetados, enlatados y fruta en el supermercado cerca del lugar donde trabaja.	Los alimentos frescos se compran en el mercado principal de Xochimilco o en la verdulería o puestos de la colonia. Alimentos empaquetados o enlatados en el supermercado.
	2.2 Preparación de comidas	La comida es preparada por la entrevistada. En la cual utiliza aceite y eventualmente mantequilla, ya que hornea pan constantemente para la familia. En ocasiones las comidas sobre todo la carne es frita o asada. No les gusta la comida el vapor. No sabe preparar	Los alimentos por lo general los prepara ella, en ocasiones por premura de ir al trabajo, dos días a la semana se apoya de comidas como hot dogs o enlatados. La mayoría de los alimentos son fritos asados, porque esos son los alimentos que le enseñaron.	La entrevistada es la encargada de preparar los alimentos, de los cuales prepara en su gran mayoría con aceite de soya. Refiere que su familia es de buen comer (suelen servirse más de una porción de algún guisado o porciones grandes). Los alimentos que se

		comida cuya cocción sea al vapor, más que tamales en festividades		preparan en ocasiones son fritos, al vapor solo prepara tamales.
	2.3 Consumos	El guisado que más gusta en su casa son las enchiladas verdes, es algo que a todos gusta. El que la entrevistada se dedique a su hogar le da la tranquilidad de vigilar las comidas de la familia. Muy pocas veces salen a comer fuera de casa una o dos veces al mes salen a la plaza de la colonia a comer algún antojito, ya que es costoso salir a comer con toda la familia.	La comida que más piden en la casa son las enmoladas preparadas por la entrevistada. Le gustaría tener más tiempo para preparar los alimentos a la familia, ya que a veces piensa que no consumen las proteínas que ella considera correctas. Gustan de salir a comer taquitos al pastor dos o hasta tres veces al mes.	La comida que más pide la familia es la tinga de pollo en tostadas. De las ventajas de estar en casa es poder preparar los alimentos, ya que a la entrevistada le gusta cocinar y está interesada en aprender a preparar postres para la familia. No les gusta comer fuera de casa, ya que nos les parece higiénico los puestos.
	3.1 Educación en casa	Cuando no comen en casa por cuestiones	Cuando se come fuera de casa se	Que el lugar sea limpio y que sea

3. Educación alimentaria.		de trabajo y escuela se les pide a los hijos y esposo que no coman en lugares poco higiénicos y que eviten dulces. En el consumo de golosinas en su hijo se 11 años, rara vez ella se las proporciona, pero él las consigue con sus primos Es importante involucrar a los hijos en la preparación de alimentos para que sean independientes en un futuro y sepan prepararse.	busca un lugar limpio. En el consumo de dulces en su hijo muy rara vez lo compran fuera de la escuela. Los hijos deben involucrarse en la preparación de la comida para que ellos en un futuro sepan cómo preparar sus comidas.	comida corrida, evitando las garnachas. En el consumo de golosinas ella trata de evitarlos, pero los amigos muchas veces los comparte. Cuando esté más grandes los hijos pueden participar en la elaboración de los alimentos, para evitar accidentes en la cocina.
	3.2 Programas de apoyo	Hace 5 años aproximadamente, asistió a una plática sobre el plato del buen comer.	Nunca ha participado en ninguna actividad donde se enseñe sobre la alimentación saludable y comidas	Nunca ha participado en ninguna actividad donde se enseñe sobre la alimentación saludable y comidas

		Si le gustaría participar en actividades con su hijo porque ambos aprenden juntos. Si le gustaría recibir asesoría para preparar alimentos más saludables ya que no conoce muchos guisados de ese tipo.	que se pueden preparar con estos alimentos. Si participa en actividades de alimentación con su hijo para ayudarlo en su aprendizaje. Le parece interesante saber preparar más comidas saludables para equilibrarlas con los otros alimentos que consumen.	que se pueden preparar con estos alimentos. Le gustaría participar en actividades de alimentación saludable y poder mejorar algunos aspectos en casa y beneficiar a la familia. Para la entrevistada sería interesante tener los medios ya sea escritos o en páginas confiables de alimentación saludable
--	--	---	--	--

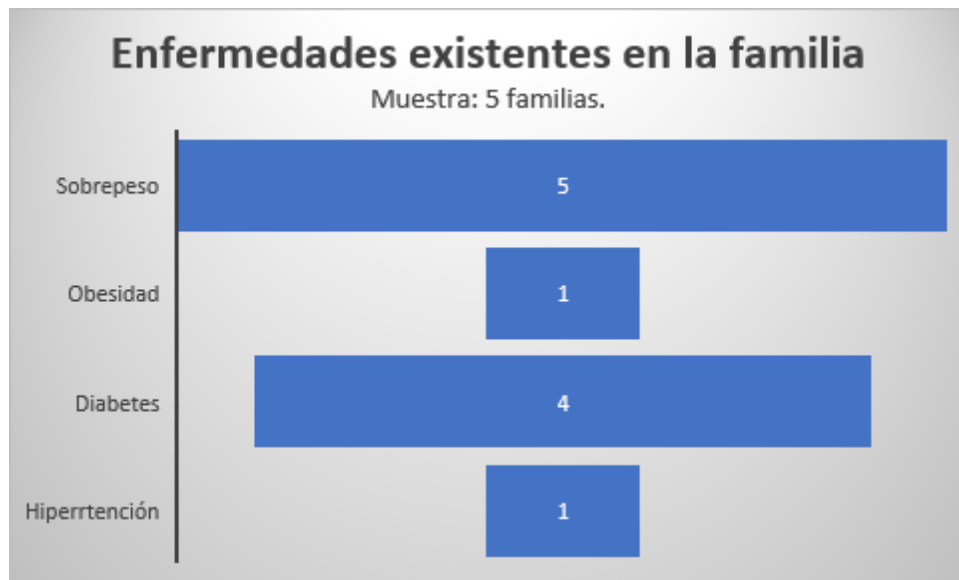
Tabla 9.1. Entrevista a padres de familia cuyos hijos presentaron sobrepeso u obesidad.

Aspecto	Desglose de aspecto	Ejemplo de respuesta comunes de personas entrevistadas	
		Padre de familia 4	Padre de familia 5
1.- Datos Personales y familiares.	1.1 Nombre	Fabiola	Juan Castillo
	1.2 Ocupación	Hogar y empleada	Chofer
	1.3 Integrantes de la familia	4. Hijos y pareja	7. Hijos, pareja y ambos abuelos paternos
	1.4 Enfermedades existentes	Hipotiroidismo en la entrevistada. Sobrepeso en ambos padres de familia.	Diabetes en la madre de familia. Sobrepeso en la madre de familia y los tres hijos. Obesidad en el entrevistado.
	1.5 Control de enfermedades existentes	Tratan de reducir los alimentos fritos o con mucho aceite en la preparación.	La madre de familia consume bebidas y alimentos dulces.
	2.1 Lugares de adquisición	La mayoría de alimentos frescos y carne los compra en los puestos o verdulerías de la colonia. Solo cada 15 días	Compran alimentos frescos en el mercado de Xochimilco.

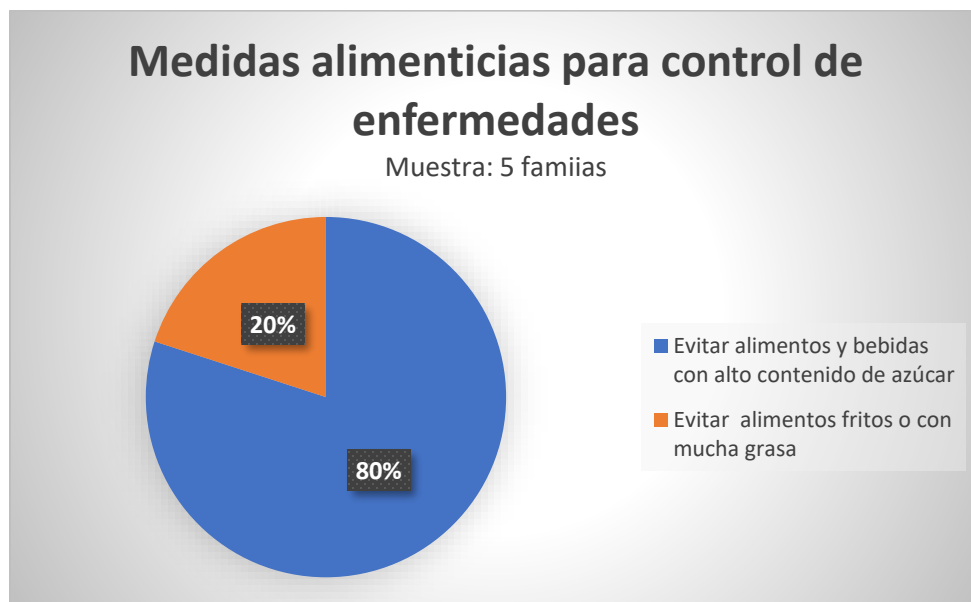
2.- Prácticas cotidianas		hacemos compras en el supermercado de enlatados, embutidos y alimentos empaquetados.	Los demás alimentos enlatados y empaquetados los adquieren en la tienda o en la central de abastos por mayoreo.
	2.2 Preparación de comidas	Dos o tres veces a la semana la entrevistada y sus hijos comen en una fondita de la colonia, donde a veces preparan la comida con mucha grasa. Los demás días ella prepara los guisados que más gustan a la familia.	Su esposa junto con su mamá son las encargadas de preparar los alimentos, en algunas ocasiones son preparados con manteca de cerdo, ya que estos resaltan mucho el sabor. Los fines de semana salen a comprar carnitas para la comida o tacos en los puestos de la colonia.
	2.3 Consumos	A la familia le gustan mucho las tortas que en ocasiones compramos. Desafortunadamente el salir a trabajar no le permite preparar por ella misma en ocasiones los alimentos de la familia, lo que implica un gasto más elevado de comidas por los	El alimento más pedido son las carnitas que vende un familiar los fines de semana. El entrevistado es chofer de aplicación y a veces a la hora que termina de laborar pasa por algún antojito o pan de dulce que comparte con la familia.

		días que comen en la fonda que suelen ser 2 o 3 a la semana.	Las veces que comen fuera son antojitos que venden en la plaza de la colonia.
3. Educación alimentaria.	3.1 Educación en casa	En la fondita donde comen la escogieron por ser un lugar limpio donde la comida tiene buen sabor. El consumo de golosinas se regula en casa y son muy rara vez. El involucrar a los niños en la preparación de la comida es bueno, ya que saben cómo se preparan y qué alimentos deben utilizar.	Cuando se come fuera la decisión es de la esposa si le agrada el lugar o no. Las golosinas se las compran los abuelos a los niños cuando llegan a ir a la tienda. Es bueno que los niños vean cómo se preparan los alimentos para que ellos lo hagan en un futuro.
	3.2 Programas de apoyo	Nunca ha participado en ninguna actividad donde se enseñe sobre la alimentación saludable y las comidas que se pueden preparar con estos alimentos. La entrevistada asistiría con su hijo a recibir información de	Nunca ha participado en ninguna actividad donde se enseñe sobre la alimentación saludable y las comidas que se pueden preparar con estos alimentos. El realizar actividades con su hijo mejora la calidad de

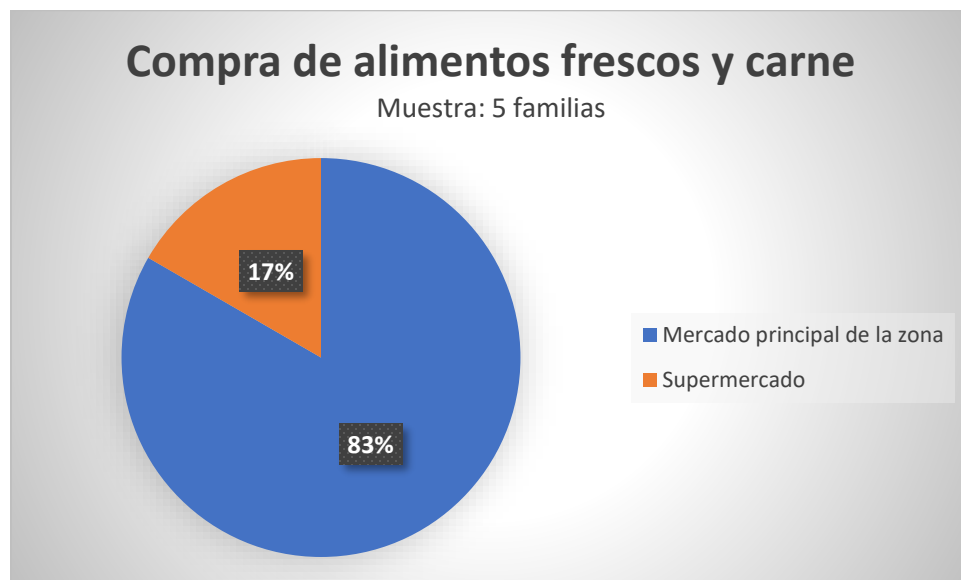
		alimentación saludable para apoyar su aprendizaje. Si le gustaría aprender a preparar alimentos saludables y rápidos para la familia.	tiempo con él y aprenden algo nuevo. Si le gustaría una asesoría, pero sabe que ir con un profesional del tema sale caro.
--	--	---	---



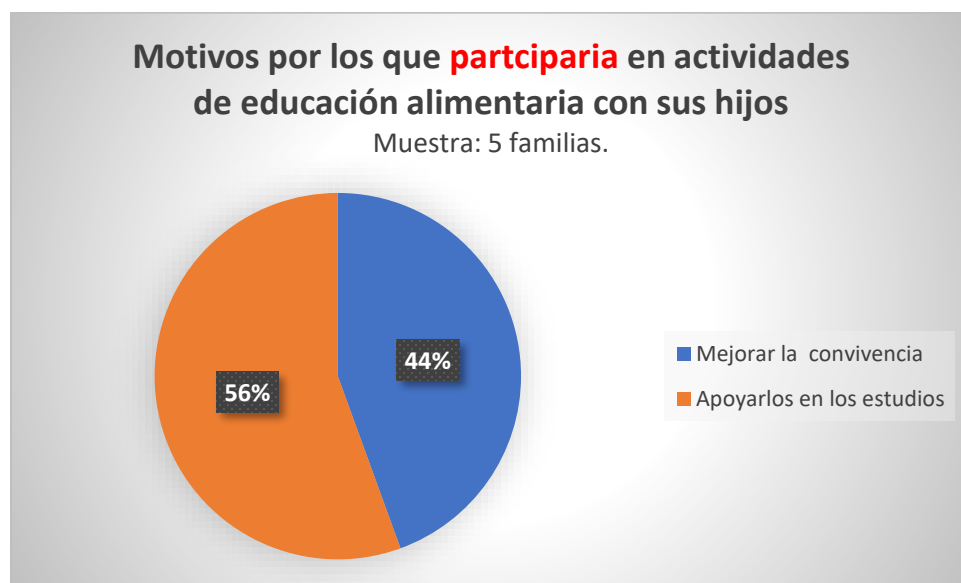
Gráfica 32. Correspondiente a la entrevista de padres de familia.



Gráfica 33. Correspondiente a la entrevista de padres de familia.



Gráfica 34. Correspondiente a la entrevista de padres de familia.



Gráfica 35. Correspondiente a la entrevista de padres de familia.

5.8 ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS EN LA FASE DE CIERRE

En la última fase se encuentran las entrevistas, las cuales arrojaron los siguiente:

5.8.1 Datos personales y familiares

Al conocer más a fondo información específica de cada una de estas familias, se pudo conocer que las enfermedades más sobresalientes en ellas son la diabetes y el sobrepeso (gráfica 32) dando el indicativo de una alimentación poco apropiada y que probablemente, sea la causa de la condición de sobrepeso u obesidad, según sea el caso, en el menor. Aunque las familias están conscientes del problema de salud de uno de sus integrantes, en cuestión de alimentos, solo evitan el 80 % de productos con alto contenido de azúcar (gráfica 33), pero no lo descartan en sus dietas a pesar del daño que puede generar en su salud.

5.8.2 Prácticas cotidianas

Afortunadamente, el 83% de los entrevistados realizan sus compras en el mercado regional de la zona (gráfica 34) abriendo la oportunidad para estas familias de tener acceso a alimentos frescos que incluso produce la misma región donde habitan y recuperar los productos de la milpa maíz, frijol, chile y calabaza; que combinados crean una gran fuente de nutrientes para el organismo (Gómez y Velázquez, 2019).

5.8.3 Educación alimentaria

En el tema de educación alimentaria en niños sino también y adultos responsables de la alimentación de la familia, existe un camino todavía largo por recorrer. El 56% de los padres piensa que el participar junto a su hijo o

hija, es apoyarlo en sus estudios, mientras que el 44% restante lo ve como una forma de convivencia (gráfica, 35); dejando en el aire la importancia de aprender nuevos hábitos de alimentación que favorezca las condiciones en la familia actualmente y a la larga evite empeorar la condición de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de estas familias.

VI. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

6.1 PROBLEMÁTICA: SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS

Una vez analizados los resultados en las tres etapas de diagnóstico, se identificó como principales agentes de la problemática de malos hábitos alimenticios dentro de la familia: una alta cantidad de alimentos con excesos de azúcares, harinas refinadas y grasas; un consumo de comida callejera o antojitos por la falta de tiempo en la preparación de comidas en casa, un bajo consumo de alimentos frescos y de alto valor nutricional que se venden en la zona donde habitan o que su misma región produce.

Los agentes antes mencionados ocasionan tres condiciones que dan un mayor énfasis al problema principal y son:

- A. Alto consumo diario de alimentos sin valor nutricional.
- B. Malas frecuencias de consumo en los alimentos saludables.
- C. Insuficientes conocimientos nutricionales de padres y niños.

De seguir con malos hábitos alimenticios desde el núcleo familiar, no solo se está educando de una manera poco saludable a niños y niñas; se está incentivando el consumo de bebidas como el refresco, panecillos, antojitos como tacos, tortas, carnitas de cazo; en lugar de alimentos frescos, de alto valor nutricional y el cómo llevar un correcto equilibrio entre estos dos grupos de alimentos. La falta de información y de una continua educación alimentaria

no solo para los menores, también para los padres encargados de proporcionarles su alimentación diaria, es otro componente para influir en detectar y comprender los valores nutricionales que los alimentos tienen según su lugar de procedencia; para discernir de aquellos que contengan otros ingredientes que puedan perjudicar su salud por el consumo excesivo en un corto o largo plazo (Lomelí,2015).

Estos aspectos son un factor relevante en el aumento de casos de sobrepeso y obesidad en los niños mexicanos, aseverando el aumento en la proporción de niños y niñas mayores de 5 años con estos dos padecimientos en 1 de cada 3. El principal problema de nutrición que padecen niñas y niños de entre 6 a 11 años es la presencia de obesidad y sobrepeso. Más del 95% de los casos que se presentan se deben a dietas con un alto valor calórico y una poca o nula actividad física (UNICEF, s/f), esto nos da un área de oportunidad para contrarrestar esta problemática de nutrición y salud.

6.2 PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué impacto tendrá una campaña de comidas saludables en la alimentación diaria en familias de niños y niñas de 5 a 11 años de edad en la Unidad Infonavit Nativitas?

VII. DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

Tabla 10. Descripción y secuencia de actividades de fase inicio del programa de intervención o desarrollo educativo

Contenido (tema y subtemas)	Objetivo del contenido	Descripción y secuencia de actividades o acciones para el aprendizaje del contenido	Material educativo	Instrumento de evaluación	Número total de sesiones	Duración de sesión
Inicio Alimentación como factor de la salud y desarrollo en la infancia. - El impacto de la alimentación en niños de 5 a 11 años de edad. - Invitación al perfil del proyecto “Salud en los sabores de nuestra región”	Informar del proyecto de intervención a la comunidad.	1) Colocar infografías con link a la página web en las zonas más concurridas de la Unidad Habitacional Nativitas y afuera de la escuela primaria, estas contendrán una invitación para conocer más acerca de los alimentos saludables al alcance en nuestra región y los beneficios que tiene en nuestra salud en el tema del sobrepeso y obesidad infantil. 2) Las infografías se colocarán afuera de la zona escolar en horario de salida del alumnado de ambos turnos, por ser la mayor afluencia de población a la que va dirigida el proyecto. Se llevará el siguiente orden: a) Al colocar las infografías se reproducirá un audio introductorio. b) Presentación y propósito del programa 2	- Infografía de la campaña de alimentación saludable “Salud en los sabores de nuestra región” (Elaboración propia). (anexo1). - Audio “El impacto de la alimentación en los niños” (Elaboración propia). (anexo 2).	Lista de cotejo (ver anexo 8)	2	30 min.

		C) Sesión de preguntas y resolución de dudas. d) Invitación.				
--	--	---	--	--	--	--

Tabla 11. Descripción y Secuencia de actividades de fase desarrollo del programa de intervención o desarrollo educativo

Contenido (tema y subtemas)	Objetivo del contenido	Descripción y secuencia de actividades o acciones para el aprendizaje del contenido	Material educativo	Instrumento de evaluación	Número total de sesiones	Duración de sesión
Sobrepeso y obesidad infantil • Consecuencias a la salud. • Factores Hábitos saludables • Importancia de comer saludable. • Cómo comenzar a cambiar nuestros hábitos alimenticios.	Identificar las consecuencias derivadas de una mala alimentación en los niños para la mejora de sus hábitos alimenticios.	1) Taller de bienestar y salud para padres y niños será impartido en dos partes. Se llevará a cabo en la explanada de la unidad Nativitas frente a la escuela primaria y será transmitido y guardado en el perfil de Facebook bajo el siguiente orden. a) Presentación de la primera parte del taller e introducción del tema sobrepeso y obesidad infantil. b) Reproducción del video. c) Resolución al Planteamiento de un problema de sobrepeso u obesidad infantil en base a las preguntas realizadas a los asistentes.	Video “factores principales de sobrepeso y obesidad en niños” (ver anexo 3).	Ficha de resolución de problemas. (ver anexo 9).	1	1 hr.

		d)Mostrar la presentación de acciones de cambio en hábitos alimenticios con productos saludables y de la región Xochimilco. e) Participación de los asistentes contando experiencias al realizar acciones de cambio en su alimentación.	Presentación “Hagamos el cambio” (Ver anexo 5).			
--	--	---	--	--	--	--

Tabla 12. Descripción y secuencia de actividades fase de cierre del programa de intervención o desarrollo educativo

Contenido (tema y subtemas)	Objetivo del contenido	Descripción y secuencia de actividades o acciones para el aprendizaje del contenido	Material educativo	Instrumentos de evaluación	Número total de sesiones	Duración de sesión
Alternativas de comidas saludables y regionales de Xochimilco. - Alimentación tradicional. - Tipos de preparación de alimentos saludables.	Implementar lo aprendido en las comidas de los hogares con alimentos saludables y de la región	1) Taller de cocina saludable para padres y niños. Se llevará a cabo en la explanada de la unidad Nativitas frente a la escuela primaria. Será transmitido y guardado en el perfil de Facebook bajo el siguiente orden. a) Presentación del taller b) Reproducción de un fragmento del video de introducción al tema de la gastronomía tradicional en Xochimilco y sus recursos. c) Visita de un nutriólogo, quien explicará el valor nutricional de las recetas a preparar en el taller. d) Preparación de dos recetas elaboradas con alimentos frescos y de la región. Con la participación de un asistente al taller por receta.	Video “el nuevo México- gastronomía Xochimilco”. ADN opinión. (2014). El nuevo México- gastronomía de Xochimilco. Recuperado https://www.youtube.com/watch?v=UeF-SzpahBk Recetas “sopa de hongos” y “tlapique de pescado” (ver anexo 6).	Reporte de autoevaluación (ver anexo 11).	1	1 hora.

		e) Invitación para participar la próxima presentación, con una receta acompañada de la elaboración de ese platillo; a base de alimentos frescos y de la región 2) Presentación de los patillos realizados por los asistentes y del recetario elaborado de la participación de la gente de región de Xochimilco, nutriólogos y de la campaña de alimentación saludable. El orden será. a) Registro y asignación de lugar de los participantes. b) Bienvenida y presentación del evento. c) Presentación de las recetas elaboradas y degustación. d) Agradecimiento y Presentación del recetario elaborado de la participación de la gente de región de Xochimilco, nutriólogos y de la campaña de alimentación saludable.	Recetario “Salud en los sabores de nuestra región” (ver anexo 7).	Lista de cotejo (ver anexo 12).	1	1-2 hrs.
--	--	---	--	--	----------	-----------------

IX. CONCLUSIONES

Indiscutiblemente, la alimentación es una necesidad fundamental para el desarrollo humano óptimo, ya que influye en las capacidades físicas, mentales y sociales de las personas. Los resultados de esta investigación indican que la alimentación actual es inadecuada y subrayan la urgencia de crear programas de intervención en las prácticas parentales sobre alimentación desde la infancia. Esto requiere el desarrollo de proyectos que ofrezcan respuestas a los problemas alimentarios actuales, desde una perspectiva educativa, a través del diagnóstico de necesidades, el diseño y la evaluación de programas. Es importante señalar que, en ningún caso, se considera que la educación por sí sola resolverá todos los problemas inherentes a la alimentación actual. No obstante, a través de intervenciones locales continuas, será posible lograr cambios en los hábitos alimenticios en los hogares, en conjunto con campañas a nivel regional, estatal y/o nacional.

La alimentación está estrechamente vinculada a factores socioculturales, por lo que la dieta de cada niño es el resultado de los aprendizajes adquiridos en la educación informal de su entorno cotidiano. A medida que crecen, los niños van desarrollando su juicio sobre lo que es comestible y, al mismo tiempo, sus preferencias por ciertos alimentos. Los principales agentes responsables de la adquisición de estos aprendizajes son la familia y la publicidad de los medios de comunicación.

Además, se ha encontrado que la dieta está directamente condicionada por el tiempo disponible de los encargados de la alimentación familiar. Este factor es crucial, ya que preparar comidas con productos frescos y locales requiere más tiempo. La falta de tiempo, consecuencia del ritmo de vida acelerado de muchos padres trabajadores, afecta directamente la calidad de los alimentos que se utilizan para las comidas.

Por ello, es posible contribuir a la solución de los problemas asociados a una dieta desequilibrada mediante la educación alimentaria, que fomente la adquisición de hábitos beneficiosos para la salud a través de una alimentación sana. Este proyecto de intervención tiene como objetivo involucrar activamente a los padres y sus hijos en la preparación de alimentos nutritivos, frescos y tradicionales de la región, adaptando los tiempos y métodos de elaboración. El propósito es lograr una dieta saludable, especialmente para los menores, reforzando los aprendizajes sobre los principios de una alimentación balanceada que se imparten en las aulas escolares.

Involucrar a los niños en la preparación de los alimentos genera un mayor interés por consumirlos, lo que ayuda a resolver el desagrado que algunos tienen hacia ciertos alimentos nutritivos. Además, fomenta en ellos el gusto por las recetas tradicionales de Xochimilco, asegurando que estas sigan siendo parte de las prácticas culinarias diarias de los hogares de esta región.

En México, contamos con una vasta diversidad gastronómica basada en alimentos frescos y ricos en nutrientes esenciales para el cuerpo humano. Afortunadamente, en Xochimilco todavía es posible acceder a alimentos frescos cultivados en la misma región o en las alcaldías cercanas. Con este tipo de proyecto, se busca promover una alimentación nutritiva que se articule con la cultura alimentaria tradicional mexicana y el aprecio por la misma.

Es fundamental valorar el aprovechamiento del potencial alimentario regional, el consumo de productos autóctonos de temporada, las cocinas tradicionales regionales y los sistemas agrícolas como la milpa y la chinampa, que son característicos de Xochimilco. El aprecio por esta cultura gastronómica debe ser promovido desde la educación formal, no formal e informal, para garantizar que los aprendizajes sobre alimentación sean continuos y reforzados de manera constante.

Con los programas de educación alimentaria se fortalecen los aprendizajes sobre alimentación saludable y asegurar que, al aplicarse, se implementen los principios de una dieta nutritiva y saludable, especialmente entre los niños, con el fin de involucrarnos activamente en todas las etapas de su infancia.

Con este proyecto, se busca empoderar a los padres de familia en la educación alimentaria de sus hijos, favoreciendo su capacidad para gestionar y valorar los beneficios de consumir productos saludables y de temporada producidos en la región, al mismo tiempo se rescatan las recetas de la cocina tradicional con estos alimentos.

ANEXOS

ANEXO 8

LISTA DE COTEJO SOBRE EVALUACIÓN DE CAMPAÑA

CONCEPTO	SI	NO
INFOGRAFÍA		
1.- Utiliza imágenes sobre y relacionadas al tema.		
2.-Utiliza textos resumidos.		
3- El tamaño de la letra es de fácil visibilidad		
4.- Buena distribución del contenido.		
5.- La selección de colores es adecuada.		
6.- La información es clara.		
7.- El diseño utilizado es claro para todas las edades.		
8.- Usa una terminología comprensible para expresar la información		
AUDIO		
1.- Usa una terminología comprensible para expresar la información.		
2.- El audio tuvo un volumen adecuado.		
3.- La información fue adecuada para todas las edades		
4.-Expresa ideas claras sobre y relacionadas al tema		
5.- Logra elegir un registro lingüístico claro para todas las edades.		
6.- El contenido se relaciona directamente con la infografía.		

DESTINATARIOS		
1. Hubo interés de la población en el tema		
2. La información fue clara		
3. La población interactuó con el presentador de la campaña		
4. El tema fue importante para la población-		
PRESENTADOR		
6.- Se tuvo dificultad para presentar la información.		
7.- Se dio orientación a cerca del perfil de Facebook.		
8.- Orientar y concertar las fechas y horas de los eventos posteriores		
9.- Las dudas de la población a cerca de la campaña fueron respondidas de forma efectiva		

ANEXO 9.

FICHA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL TALLER DE BIENESTAR Y SALUD

Fecha: .

Programa: .

a) Nombre del Problema:

.
.

c) Mejor o mejores soluciones encontradas:

.
.
.

d) Verificación (solución más acertada):

.
.
.

ANEXO 10

FICHA DE DESEMPEÑO DEL TALLER DE BIENESTAR Y SALUD

Fecha: .

CONCEPTO	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
PLATO DEL BUEN COMER				
Identifican los grupos del plato del bien comer				
Identifican los alimentos de cada grupo alimenticio				
Identifican las porciones de cada grupo de alimentos				
Conocen el significado de alimentación equilibrada				

ALIMENTOS FRESCOS				
Identifican los principales nutrientes de los alimentos frescos.				
Identifica claramente la relación entre alimentos frescos y salud.				
Conoce el impacto en el organismo de no consumir alimentos frescos.				
Identifica los alimentos frescos que produce su región (Xochimilco)				

ANEXO 11

REPORTE DE AUTOEVALUACIÓN DEL TALLER DE COCINA SALUDABLE PARA PADRES Y NIÑOS.

Fecha:

Nombre del participante:

Pautas de autoevaluación	SI Valor 2	NO Valor 1
Alimentos saludables de la región		
Tengo claro el concepto de alimentación saludable.		
Identifico los alimentos saludables que produce Xochimilco.		
Las frutas y verduras enlatadas son una opción de alimento saludable.		
Identifico los beneficios de consumir alimentos frescos de la región.		
Identifico los nutrientes que contienen los alimentos producidos en la región.		
Modos de preparación		
Aprendí opciones de preparar alimentos saludables.		
La única opción saludable de cocción es al vapor.		
Todos los aceites son malos para la preparación de alimentos.		
Aprendí nuevas recetas saludables.		
Las recetas saludables solo se preparan con verdura.		
Las recetas regionales son saludables.		
Es bueno suspender el consumo de grasas y carbohidratos en la dieta diaria.		

ANEXO 12

LISTA DE COTEJO DE PRESENTACIÓN DE PLATILLOS

CONCEPTO	SI	NO
ELABORACIÓN DE PLATILLOS		
Fue elaborado con productos frescos		
Fue elaborado con ingredientes que produce Xochimilco		
Su preparación es acorde a procedimientos ancestrales de Xochimilco		
Su preparación tiene procedimientos ancestrales de otra región de México.		
Es de fácil preparación		
DEGUSTACIÓN		
Mayoría de opiniones positivas de adultos		
Sabor		
Cocción		
Mayoría de opiniones positivas de niños		
Sabor		
Cocción		

REFERENCIAS.

ALDF. (2017). Revitalizar y fortalecer la economía en Xochimilco. *Noticias*. Recuperado en <http://aldf.gob.mx/comsoc-revitalizar-y-fortalecer-economia-xochimilco--35635.html>

Aquino, E. (2020). Milpa Alta y Xochimilco, las alcaldías más pobres, con menos camas de hospital y más contagios de COVID. Recuperado en <https://www.animalpolitico.com/2020/06/milpa-alta-xochimilco-contagios-pobreza/>

Carrasco, P. (2021). No más corrupción y violencia en alcaldía Xochimilco; Morena perdió el territorio. *La prensa*. Recuperado en <https://www.la-prensa.com.mx/metropoli/no-mas-corrupcion-y-violencia-en-alcaldia-xochimilco-morena-perdio-el-territorio-7005071.html>

CIJ A.C. (2018). Diagnóstico del contexto socio-demográfico del área de influencia del CIJ Xochimilco. *Estudio básico de comunidad objetivo*. Recuperado en <http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9441/9441CSD.html>

CDHCM. (2020). Infancias encerradas. Consulta a niños, niñas y adolescentes. Reporte de la alcaldía Xochimilco. Recuperado en <https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2020/09/Infancias-encerradas-Xochimilco.pdf>

Chávez, A. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vygotsky. *Revista Educativa*. 25(2), 60-62. Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44025206>

Contreras, J. (s/f). Relaciones entre la educación formal, la no formal y la informal. Recuperado en <https://www.youtube.com/watch?v=T5YUYAjuPNw>. El 5 de abril de 2022.

Data México. (2020). Xochimilco. Recuperado en <https://datamexico.org/es/profile/geo/xochimilco#educacion>

Delgado, D. (2018). La recuperación en Xochimilco y Milpa Alta aún es lenta tras un año del 19S. Recuperado en <https://www.chilango.com/noticias/reportajes/sismo-en-xochimilco-y-milpa-alta>

De vecino a vecino.(2017). Facebook. Recuperado el 20 de mayo 2021) de <https://facebook.com/DeVecinoaVecinoXochimilco/>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Estrada, B. (2022). Entrevista presencial. Residente. Unidad Nativitas, Xochimilco.

FAO. (2018). Chinampas en Ciudad de México fueron reconocidas como Sistema de Patrimonio Agrícola de Importancia Global. *Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe*. Recuperado en <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1118852/>

Google Maps.(s/f). Mapa de Unidad Infonavit Nativitas. Recuperado el 21 mayo 2022) en <https://maps.app.goo.gl/N1GjuJMGXeViQSLM8>

Gómez, Y, y Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*. 20 (1). Recuperado en http://70.37.89.185/LEIP/pluginfile.php/36322/mod_resource/content/1/salud%20y%20cultura%20alimentaria.pdf

González, M. (2022). Entrevista presencial. Residente y comerciante. Unidad Nativitas, Xochimilco.

INFED. (s/f). Xochimilco. *Enciclopedia de los municipios y delegaciones en México*. Consultado el 25 de febrero de 2022. Recuperado en <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09013a.html>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados Nacionales*. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>

IMSS. s/f. Calcula tu IMC. Consultado el 27 de mayo de 2022. En <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>

IMSS. s/f. Tabla de valores de referencia. Adolescentes. Consultado el 27 de mayo de 2022. En http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/adolesc_imc.pdf

LEIP (s/f). Constructivismo tipo e ideas fundamentales. Recuperado de <file:///G:/constructivismo%20tipos%20e%20ideas%20fundamentales.pdf>. Consultado en 3 noviembre de 2021.

LEIP. (s/f). La investigación cualitativa. Recuperado de http://70.37.89.185/LEIP/pluginfile.php/37483/mod_resource/content/1/LA%20INVESTIINVE%C3%93N%20CUALITATIVA.pdf

Lomelí, Luis. (2015). ¿Cómo influye la política en nuestra alimentación? *Sin embargo, MX*. Recuperado en <https://www.sinembargo.mx/25-02-2015/3032167>

López, D. (2008). Las ideas previas y el cambio conceptual. Constructivismo. Ideas previas y cambio conceptual. Eje rector en la enseñanza de la biología.

López, N y Sandoval, I. (s/f). Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. *Sistema de universidad virtual*. Universidad de Guadalajara. Recuperado de https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/2013/10/1_Metodos_y_tecnicas_cuantitativa_y_cualitativa.pdf

Notimex. (2019). Xochimilco: alcohol y trajineras. *El Economista*. Recuperado en <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Xochimilco-alcohol-y-trajineras-20190902-0065.html>

Núñez, G., Mazzitelli, C. y Vázquez, S. (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación y nutrición? *Revista Iberoamericana de Educación*. 43 (5). 1-8.

Market Data México. (2018). Colonia Unidad Hab Nativitas, Xochimilco, en Ciudad de México. Recuperado en <https://www.marketdatamexico.com/es/article/Colonia-Unidad-Hab-Nativitas-Xochimilco-Ciudad-Mexico>

- Mendoza, X. (2018). Las chinampas del humedal de Xochimilco: sistemas de biorremediación para la sostenibilidad. (Tesis de maestría). El Colegio de la Frontera Norte. Tijuana, México. Recuperado en <https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2019/02/TESIS-Mendoza-Correa-Ximena-Aide.pdf>
- Meza, I. (2013). Entre el conocimiento formal e informal: esfuerzos interinstitucionales para la inclusión en el aprendizaje. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*. 35(1). 17-19. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545115002.pdf>
- Monjes, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Universidad Sur colombiana. Colombia. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- OCDE. 2020. Salud, Combatir la epidemia de la obesidad en México. *Mexico Policy Brief*. Recuperado en <https://www.oecd.org/policy-briefs/Policy-Brief-Mexico-Health-ES.pdf>
- Oliva, O. y Fragoso, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y Desarrollo Educativo*. 7(4).176-199. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>

Ortega, R. 2014. Costos económicos de la obesidad infantil y sus consecuencias. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 52. 8-11. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457745485003>

Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia: colección de Filosofía de la Educación*. 19 (2), 93-110. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846096005>

Ortiz, J. (2018). Xochimilco contexto. Recuperado en https://www.researchgate.net/figure/Figura-2-Analisis-sistemico-Xochimilco-3-Estudiar-el-area-de-oportunidad-seleccionada_fig2_318768934

Pedagogía Digital. (2020). El constructivismo como teoría del aprendizaje y sus principales exponentes: Piaget, Vygotsky y Ausubel. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=0_kQqKz_DYQ

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

Pérez, N. (2022). Entrevista presencial. Residente y empleado de mantenimiento. Unidad Nativitas Xochimilco.

Raccanello, K. (2020). Inseguridad alimentaria, sobrepeso y obesidad en la Ciudad de México. *Papeles de población*, 26(104), 239-264.

Recuperado en
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140574252020000200239&lang=es

Reséndiz, A. Hernández, S. Sierra, M. y Torres, M. (2015). Hábitos De alimentación de pacientes con obesidad severa. *Nutrición Hospitalaria*. 31(2). 672-681. Recupera en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309233495018>

Reynoso, R. González, E. y Salgado, L. (2007). La alimentación del mexicano y la incidencia de diabetes tipo 2. *Tip Revista Especializada en Ciencias Químico-Biológicas*. 10 (1). 38-36. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=43211941005>

Rincón, D. (2021). Efectos de una intervención cognitivo conductual en la modificación de hábitos saludables en niños con obesidad. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México). Ciudad de México, México. Recuperado en https://tesiunam.dgb.unam.mx/F/4K48432EDT87PM39UN5B2HDSENGMBXBKBB9J4AM1IQEIUYQGJI-43063?func=full-set-set&set_number=476087&set_entry=000002&format=999

Ríos, H. (2022). Entrevista presencial. Residente y administrador. Unidad Nativitas, Xochimilco.

Ruizpalacios, B. (2019). La basura en Xochimilco como un reto para la sostenibilidad urbana. Recuperado de <http://web.ecologia.unam.mx/oikos3.0/index.php/articulos/sostenibilidad-cdmx/437-basura-en-xochimilco>

SAGAR. (2018). Las chinampas, un antiguo y eficiente sistema de producción de alimentos. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-agricultura-en-chinampas>

Sánchez, C. (2008). *Obesidad: un problema de salud pública. Causas y consecuencias.* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de https://tesiunam.dgb.unam.mx/F/BG33PJAEPN2GA2GFK7DGUC34QN9SY6BX5FUH51RI1L6KSGQ5RI-13906?func=full-set-set&set_number=724312&set_entry=000002&format=999

SEDESOL. (2019). Informe Anual Sobre La Situación de Pobreza y Rezago Social. Recuperado en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/08/Distrito_Federal_013.pdf

Serrano, J. y Pons, R. (2011). El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en Educación. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 13(1). 1-27. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15519374001>

UNICEF. (s/f). Salud y nutrición. Consultado el 8 de marzo de 2022.
Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>

Vizmanos, B. Hunot, A. y Capdevila, F. (2006). Alimentación y obesidad. *Investigación en salud*. 8(2). 79-85. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14280204>

Zafra, Eva. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud colectiva*. 13(2). 299-301, 303-304. Recuperado en http://70.37.89.185/LEIP/pluginfile.php/37437/mod_resource/content/1/si%20Educaci%C3%B3n%20alimentaria%20e%20impacto%20social.pdf

Zarco, J. (2000). La integración de los métodos cuantitativo y cualitativo en la investigación social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. 370-372. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/997/99717889023.pdf>

Zavaleta, D. (2017). El Proyecto Unesco-Xochimilco (PUX), en la Ciudad de México.

Recuperado en <http://www.institut-gouvernance.org/es/experienca/fiche-experienca-27.html>