

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 17- A

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**EDUCACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN
COMUNITARIA EN LA POBLACIÓN DE
OLINTEPEC.**

ELABORADO POR: **ALEJANDRA MEJÍA CARRIZOSA**

ASESORA: **NASHELLY OCAMPO FIGUEROA**



GOBIERNO DEL ESTADO
DE MORELOS
2006 - 2012

FEBRERO 2010

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 17- A

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**EDUCACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN
COMUNITARIA EN LA POBLACIÓN DE
OLINTEPEC.**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN
SOCIOEDUCATIVA QUE PRESENTA:
ALEJANDRA MEJÍA CARRIZOSA PARA
OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
INTERVENCIÓN EDUCATIVA.



GOBIERNO DEL ESTADO
DE MORELOS
2006 - 2012

FEBRERO 2010


Cuernavaca, Mor., a 14 de Enero de 2010

**C. ALEJANDRA MEJIA CARRIZOSA
P R E S E N T E**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado "EDUCACION PARA LA ALIMENTACION COMUNITARIA EN LA POBLACION DE OLINTEPEC" Opción: Proyecto de Intervención Socioeducativa y a propuesta de su asesor Mtra. Nashelly Ocampo Figueroa, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**


**DR. MIGUEL ANGEL IZQUIERDO SANCHEZ
DIRECTOR**



**S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 17 - A
SERVICIOS ESCOLARES
CT: DUP00011**

MAIS/mlrs

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Son muchas las personas especiales que han estado en mi trayecto académico y a quienes quisiera agradecer su amistad, apoyo, ánimo y compañía, se que no alcanzaría este espacio para nombrar a todas pero me gustaría que cuando llegara este trabajo a sus manos consideren que son ustedes a quien me dirijo.

Algunas están aquí conmigo y otras están en mis más profundos recuerdos y que se quedaron en mi corazón; sin importar en donde estén quiero dedicar este trabajo a ustedes que me acompañaron en las tristezas, alegrías, angustias, triunfos, etc. y quiero agradecer por todo el apoyo que me han brindado y por formar parte de mí.

A mis profesoras(es): por compartir su conocimiento, en especial a Ana Alicia, Conchita, Pedro y Nashelly, además por su gran amistad.

A mi gran amiga Irma, por su consejo, atención, sinceridad y compañía.

A mi padre porque se que un día vendrá y leerá esta dedicatoria, gracias por tu apoyo y por tus porras.

A mi mamá por su apoyo en los tiempos más difíciles.

A mi madrina Estelita, que aunque se que esta muy lejos físicamente pero muy cerca de mi corazón no olvido sus enseñanzas y su fortaleza de ver la vida, gracias por ser mi guía y regalarme una parte de usted.

A mi hermana Claudia, por su apoyo incondicional, por su amistad, por estar en sintonía con mis ideales y poder compartir con alguien mis locuras pedagógicas.

A mi esposo Miguel, dedico este trabajo porque fue de los dos, ambos vivimos angustias, limitaciones, esfuerzos pero por otra parte solidificamos el amor.

A mi hija Ana Marina, gracias por darme tus tiempos de sueño, de juego, que en ocasiones se me hacia muy difícil compartir contigo, a ti chiquita en especial quiero brindarte mi trabajo y mi éxito porque me gustaría ser ejemplo, gracias Anita por tu amor.

GRACIAS, Dios por darme nuevamente vida y salud, porque uno de mis sueños he cumplido, ahora solo te pido que me recuerdes con frecuencia mi responsabilidad de un profesionista y pueda servir y compartir el don de ciencia que tú me has dado para beneficio de los demás.

PRESENTACIÓN

La iniciativa de investigar sobre la alimentación surge ante la inquietud de haber conocido lo que afectan los productos más conocidos por las industrias alimentarias, posteriormente observe a mi comunidad y percibí que el problema es más complejo de lo que pensé en un principio. Por lo tanto diseñé un proyecto de socialización de conocimientos sobre el tema de la alimentación.

El objetivo primordial de esta tesis es mostrar el problema de la alimentación desde un enfoque social partiendo de la investigación – acción participativa y promoviendo como alternativa de solución la sensibilización y participación de la comunidad.

En un principio se requiere informar, posteriormente el papel del Interventor educativo es una pieza importante en este trabajo pues será quien de la guía para que posteriormente sea la misma gente quien proponga sus acciones para mejorar el problema identificado en cada familia, porque tener una dieta sana puede ser la mejor medida preventiva, eficiente y menos costosa.

La entrega y la labor del interventor educativo puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas, en este medio y momento que nos ha tocado vivir, pensando que organizados y con el apoyo mutuo las contrariedades se resuelven con mayor facilidad.

*Cuando no haya nadie cerca o lejos,
yo vengo a ofrecer mi corazón.
cuando los satélites no alcancen,
yo vengo a ofrecer mi corazón.
Y hablo de países y de esperanzas,
hablo por la vida, hablo por la nada,
hablo de cambiar ésta, nuestra casa,
de cambiarla por cambiar, nomás.
¿Quién dijo que todo está perdido?
yo vengo a ofrecer mi corazón.*

Compositor:Fito Paéz

<i>Presentación</i>	5
<i>Introducción</i>	10

CAPÍTULO 1

Planteamiento del problema

1. 1 Área de trabajo donde se inserta el proyecto	14
1.1.1 Desde la perspectiva del tema	15
1.1.2 Objeto de estudio: El problema de la alimentación.	16
1.2 Diagnóstico	19
1.3 Enunciado del problema	26
1.4 Justificación	26
1.5 Objetivos	28

CAPÍTULO 2

Marco teórico

2. 1 Marco contextual de referencia	
2.1.1 La globalización en sus aspectos generales	32
2.1.2 Efectos de la globalización que impactan en la alimentación.	34
2.1.3 La tecnología agraria ¿ayuda o complica la situación del ser humano?	36
2.1.4 La alimentación en México.	40
2.1.5 Promoción de la salud y programas en apoyo a la alimentación en México	42
2.1.6 Seguro popular.	45
2.1.7 La Secretaría de Salud y su promoción.	46
2.1.8 Un caso particular: Datos monográficos de Olin-tepec en el marco geográfico y social.	49
2.2 Marco pedagógico – didáctico	
2.2.1 La acción educativa en alimentación.	59
2.2.2. El método del educador popular ante el problema de la alimentación	61

ÍNDICE

2.2.3 El papel del educador popular en el desarrollo social a partir de la alimentación.	63
2.2.4 La educación en el adulto, un proceso para la transformación	66
2.2.5 El aprendizaje según la corriente constructivista.	68
2.2.6 Empleo del material didáctico en la educación para la alimentación.	71
2.3.- Marco temático	
2.3.1 La alimentación, conceptos básicos.	74
2.3.2 Funciones de la alimentación.	74
2.3.4 Aspecto biológico de la alimentación.	75
2.3.4.1 Nutrientes presentes en los alimentos.	76
2.3.5 Aspecto social	78
2.3.7 Comida que solo perjudica	79

CAPÍTULO 3

Estrategias de intervención

3.1 Experiencias y actividades realizadas durante el proyecto	
3.1.1 Recopilación de información	82
3.1.2 El diagnóstico	82
3.1.3 La convocatoria	82
3.1.4 Aplicación	82
3.2 Plan de trabajo global del taller	87
3.3 Plan de actividades por sesión	93
3.4 Cronograma de actividades	113

CAPÍTULO 4

Resultados y evaluación de la intervención

4.1 Evaluación y resultados del taller: “Educación Para La Alimentación Comunitaria”.	
4.1.1 Resultados de las actividades	115
4.1.2 Reseña de la clausura	122

ÍNDICE

4.1.3 Evaluación general del taller “Educación para la alimentación comunitaria”	124
Conclusión	128
<i>Referencias bibliográficas</i>	129
<i>Anexos</i>	
<i>Anexo 1. Árbol diagnóstico</i>	134
<i>Anexo 2. Cuestionario diagnóstico</i>	135
<i>Anexo 3. Registro de observación</i>	137
<i>Anexo 4. Tríptico cara A</i>	138
<i>Anexo 5. Tríptico cara B</i>	139
<i>Anexo 6. Poema, “Una mata de maíz”</i>	140
<i>Anexo 7. Diploma de término del taller</i>	141
<i>Anexo 8. Lista de asistencia al taller</i>	142

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, es un proyecto alternativo para trabajar en la educación no formal, es decir en espacios como: comunidades organizadas, grupos mixtos, grupo de mujeres, etc. Tal es el caso particular que va dirigido a un grupo de personas de la comunidad de Olintepepec.

Esta propuesta versa sobre la educación para la alimentación dada la problemática social en relación al hambre, desnutrición, malos hábitos alimenticios, excesos en el consumo de alimentos enlatados o empaquetados, entre otros; quizá se piense que el trabajo dedicado al tema sólo le compete a nutriólogos o médicos especializados en la materia, sin embargo, se requiere de todo un trabajo de corte pedagógico, de la disciplina encargada de la educación y el aprendizaje del adulto, en donde la participación implique un análisis crítico de las situaciones planteadas, con el objetivo de mejorar el nivel de vida personal y laboral.

Con ello se pretende brindar información, exponer temas relacionados con la alimentación y dar alternativas que hagan que el sujeto se apropie del conocimiento y además que lo lleve a cabo en su vida cotidiana.

En la actualidad los problemas de alimentación no sólo son de desnutrición ni tampoco exclusivamente de la población infantil; además se presentan varios casos en la población joven y adulta de hipertensión, diabetes mellitus y otras enfermedades que tienen que ver directamente con el tipo de dieta que se consume.¹

¹ " Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes (FID) revela que en América Latina, México ocupa el segundo lugar con 2.1 millones de enfermos de diabetes. En México, los índices de la enfermedad se han incrementado 50 por ciento en los últimos 10 años, según informes de la SSA.

El análisis de la OMS, la diabetes causa cada año la muerte de 3.2 millones de personas en el mundo.

De no modificar los hábitos de vida y alimenticios que conducen al sobrepeso, destaca el estudio, las cifras se incrementarán a 366 millones de aquejados para el 2030." (Huesca 2004)

De manera certera la educación para la alimentación busca fundamentalmente enseñar y dar a conocer el porqué es importante tener una dieta adecuada, pero para lograrlo hace falta el cambio de actitud para actuar frente al problema, las amas de casa así como todo integrante que conforma una familia debe tener presente que su participación es muy importante en este proceso.

En el capítulo I se esboza el tema de la alimentación, en donde se da un referente de las Instituciones que trabajan el tema como tal, a continuación se describe el porqué es un problema la manera en que actualmente se alimenta la sociedad y que para ello describo el análisis de cómo se presenta el panorama en la realidad. Finalmente en ese mismo apartado se plantean los objetivos que se quieren cumplir con este tipo de proyecto.

El capítulo II, describe específicamente los problemas a los que nos enfrentamos en torno a la alimentación, primero se contextualiza en el momento actual en el que vivimos (modelo económico neoliberal), siguiendo con el análisis del tema en el caso de México y aterrizando en el caso particular de Olintepepec.

En el mismo capítulo pero en la segunda parte se expone la pertinencia de aplicar las ciencias de la educación en los problemas sociales y reales como es el caso particular en la necesidad de educar para una alimentación sana y adecuada.

Para concluir este apartado se presenta una serie de información básica del tema como son los conceptos mas usados en el tema de la alimentación, base de información para dar los talleres propuestos.

En el capítulo III, se expone la propuesta de trabajo, las estrategias y planeaciones pedagógicas para el desarrollo y aplicación de EPAC (Educación Para la Alimentación Comunitaria).

En el capítulo IV se enuncian los resultados de la aplicación del proyecto así como la evaluación de dicho trabajo.

A manera de cierre de este trabajo se muestra una conclusión general, que no solo pretende dar un panorama general, además a un año de haberse aplicado el proyecto se mencionan aspectos observados actualmente y las sugerencias que se han tenido de la personas quienes participaron y las que no, pero que de alguna manera se enteraron del taller que se impartió.

Finalmente el apartado de anexos ilustra el contenido de las actividades realizadas en el transcurso de todo el proyecto.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1-Área de trabajo donde se inserta el proyecto.

La salud es un elemento esencial para el desarrollo socioeconómico de nuestro país, porque a una persona enferma le es difícil integrarse en los ámbitos económicos y sociales, por lo que es importante prevenir enfermedades que deterioren la salud de los individuos que integran la sociedad.

A pesar de los adelantos tecnológicos en diferentes áreas de nuestra vida estamos muy alejados de alcanzar un grado de avance que permita la inmunidad a las enfermedades, por lo tanto se requiere de estrategias que conduzcan a practicar la medicina preventiva, más, que dirigirse a la medicina curativa.

La alimentación es una alternativa no sólo para satisfacer las sensaciones de hambre, al mismo tiempo satisface los sentidos y tiene una connotación propia y particular de cada grupo social, adicionalmente si se tiene una adecuada alimentación puede prevenir enfermedades. Sin embargo, los problemas alimenticios son comunes en la población mexicana debido a la poca atención que se da a lo que se come, o bien por tener excesos o carencias en los alimentos.

Por ello las instituciones de carácter público gubernamentales y ONG desarrollan actividades que favorecen la salud del hombre, tal es el caso de: SEDESOL, con programas como:

LICONSA; programa de abasto social de leche, otorgado principalmente a familias de bajos recursos económicos y que tengan integrantes menores de 12 años.

DICONSA; ofrece alimentos no perecederos a un precio bajo, promoviendo tiendas móviles o comunitarias en zonas marginadas.

OPORTUNIDADES; Programa que da apoyos económicos a las familias de bajos recursos para compensar el gasto en alimentos, educación y energéticos.

En el ámbito educativo se encuentra la Secretaría de Educación Pública (SEP); en el marco de la alianza por la calidad educativa, una de sus prioridades es atender la salud, alimentación y nutrición de los alumnos, siendo una de sus estrategias dar materiales a las escuelas de educación básica de nutrición, promover que las cooperativas ofrezcan alimentos sanos y llevando a cabo programas que benefician y mejoran la calidad en estos aspectos.

1.1.1 Desde la perspectiva del tema.

Por su parte los responsables de estas instancias elaboran programas Federales que intentan reducir riesgos en la salud, como lo son:

1. Programa alimentario en zonas marginadas (PAZM): encargado de dar apoyo económico de 365 pesos mensuales, complementos nutricionales y orientación alimenticia.
2. Programa de apoyo alimentario, operado por Diconsa; dando apoyo económico para la compra de alimentos.
3. Programa; “5 pasos por su salud para vivir mejor”, que es una estrategia para disminuir el sobrepeso y la obesidad, a través de hacer un poco de ejercicio al día, tomar agua, comer frutas y verduras, medirse e invitar a otras personas.
4. Programa Escuela y salud; encargado de orientar a los profesores y alumnos con el apoyo de manuales, conferencias a los padres y actividades que orienten al alumno a tener una buena alimentación.
5. Por otra parte existen Organizaciones que promueven y ayudan a tener una vida, sana mediante el desarrollo sustentable y consumo responsable de la alimentación.

En la Licenciatura en intervención educativa una de sus áreas de desarrollo es la que se refiere al bienestar social de la población y otra es el aspecto de la educación y la familia, llevando a cabo proyectos educativos que impacten además de los centros escolares e instituciones, en la población en general.

Los aspectos a considerar en el tema de alimentación son variados como pueden ser los socioculturales, educativos, económicos, bioquímicos, etc. por lo que un proyecto educativo apoyaría a ver el fenómeno de una manera holística.

Dado que el apoyo de los padres es fundamental para atender los desordenes de la alimentación se exhorta que sean ellos quienes tomen una actitud activa en este campo y para ello se requiere de proyectos educativos en la alimentación que no solo maneje talleres o conferencias de momento, si no que además se pueda realizar un estudio longitudinal para observar los comportamientos o fenómenos en determinado periodo y así tener resultados y productos que impacten en la salud no solo en los estudiantes si no en toda la familia, de esta manera se vinculará la acción escolar con la acción de la sociedad en combate a los desordenes alimenticios como es el caso de la obesidad infantil.

1.1.2 Objeto de estudio: El problema de la alimentación.

El ser humano en todo el trayecto histórico de existencia, ha tenido que satisfacer sus necesidades para sobrevivir, entre ellas esta la alimentación y en este mismo trayecto han cambiado continuamente la manera de obtención, preparación y distribución de los mismos.

Por una parte tenemos que la alimentación no sólo es cuestión de placer, además es un derecho vital al que todos deberíamos tener acceso, desafortunadamente no hay una ley reglamentaria que garantice la alimentación en México.

Por otra parte, por más de dos décadas el campo ha estado en un estado indefenso frente a las grandes agroindustriales y comercializadoras extranjeras, que con el TLCAN (Tratado de Libre Comercio con América del Norte) sólo ha provocado un deterioro constante en las condiciones del sector agrícola, teniendo un efecto negativo en la vida de los campesinos, en la producción y costo de alimentos nacionales.

Uno de los problemas más sutiles es al que le llamo “consumismo alimentario”, que lo defino como el proceso de compra y venta de alimentos, resultado del capitalismo sumado con la mercadotecnia, en donde el objetivo primordial es el que se consuma un producto que sirva como alimento de acceso común y de manera masiva a través de los medios de la publicidad que influyen directamente en la ideología, actitud y comportamiento de los consumidores.

De esta manera se crea y estimula nuevas necesidades alimenticias, para que puedan ser consumidos con más frecuencia los productos que se ofertan, sin importar el efecto que pueden causar en nuestro organismo.

Un ejemplo claro lo tenemos cuando la mujer se introduce en el campo laboral, los periodos dedicados al hogar en actividades tradicionales como la limpieza y la elaboración de menús par toda la familia se reducen, por lo tanto se crea la necesidad de elaborar alimentos en poco tiempo. Comprarlos empaquetados pareciera ser que es la mejor alternativa que nos ofrecen las empresas alimenticias, ellas nos cautivan con sus Spots publicitarios promoviendo las dudosas ventajas que nos ofrecen en cada producto, como alimentos de rápido acceso a cualquier hora y fáciles de cocinar principalmente me refiero a los enlatados, embutidos, envasados y empaquetados.

Es entonces cuando hay un consumismo alimentario, al comprar reiteradamente los productos rápidos, al consumir productos que nos prometen no engordar o bien consumir alimentos que aparentemente tienen suficientes nutrientes en un solo producto.²

² “Uno de cada cuatro spots es de productos alimenticios y el 46% de esos mensajes tenía como protagonista alimentos poco recomendables dietéticamente. Esta es una de las principales conclusiones de un estudio realizado por la OCU en octubre del año pasado. Los más anunciados fueron el chocolate y otros derivados del cacao, caramelos y golosinas, lácteos azucarados, bollería industrial y salada. Abundaban también productos ricos en grasas, sal y azúcares.”(Marketing, 2007)

Entonces más que derecho se ha visto a la alimentación como una gran puerta de comercialización, al que sólo le interesa atraer grandes ganancias sin considerar los efectos que repercuten en la salud, su propuesta se limita a una alimentación basada en harinas y azúcares refinados.

Los bajos sueldos por otra parte reducen la posibilidad de consumir una dieta variada y restringen a la población a consumir sopas de pasta, tortillas y algunas variantes de temporada, basta con observar a las comunidades marginadas o rurales en las que vivimos para ver que somos una población enferma ya sea por algún nivel de desnutrición, anemia, obesidad, cánceres, diabetes mellitus, entre otras.

Además en el ámbito cultural también se ha visto modificada la alimentación por una parte se ha manipulado el derecho a elegir de manera autónoma lo que se consume, lo que se siembra y las técnicas, porque hemos entrado en el sistema globalizador en donde se pretende vender todo a todos pese las necesidades particulares de cada población; y por otra parte se pretende homogeneizar cierto tipo de alimentos ignorando las características particulares de cada población, sus recursos y variados platillos gastronómicos que identifican a cada comunidad.

Esta situación repercute en las tradiciones, costumbres y en el principio colectivo para la ayuda comunitaria por ejemplo, las amas de casa ya no se reúnen para compartir conocimientos y experiencias en torno a la alimentación, los tiempos libres ahora son destinados para ir al supermercado de manera individual.

Finalmente se carece de alternativas educativas que mejoren la calidad de la alimentación y que permitan llegar a la comunidad, trabajar desde su realidad y de sus mismos intereses, que deje que la gente sea capaz de reflexionar, criticar de forma participativa para llegar finalmente a tomar decisiones que afectan su vida y no solo se quede en ideal como son las propuestas y resultados que provienen de un documento oficial.

1.2 Diagnóstico

El impacto de un problema social, como lo es alimentación llega hasta los núcleos básicos de la sociedad, es decir las familias, específicamente en este proyecto se requiere comprender los problemas de manera particular desde una comunidad, las herramientas básicas son las series de elementos que nos proporciona el contexto para comprender el problema y ejecutar acciones que nos permitan tener resultados viables y mediatos.

El presente diagnóstico tiene la finalidad de investigar y detectar las principales problemáticas dentro de la comunidad de Olin-tepec respecto al consumo y adquisición de los alimentos.

Población a la cual va dirigido:

- Los cuestionarios se aplicaron a todas aquellas mujeres casadas o con hijos que se hacen cargo de elaborar los alimentos de su casa y que vivan en el cuadro central de la colonia Olin-tepec.
- Las observaciones se llevaron a cabo en las tiendas locales, tianguis de la comunidad y en el campo donde se cosecha.
- Finalmente se aplicó el instrumento del árbol diagnóstico a las madres de un grupo ya organizado por el Sector Salud a quienes se les da las pláticas del programa Oportunidades, para discernir el problema las causas, consecuencias y probables alternativas propuestas por las mismas personas de acuerdo a sus necesidades.

Con esto se pretendió: conocer la situación real en que se encuentra la comunidad respecto a la alimentación, para detectar las principales necesidades que requieren de la intervención educativa, a partir de éstos datos realizar actividades que fortalezcan su formación en este aspecto.

Instrumentos utilizados:

Diagrama del árbol _ Problema -Causas- Consecuencias (ver anexo 1)

Cuestionario estructurado (ver anexo 2)

A) Diagrama del árbol

Fue aplicado a un grupo de 28 mujeres que tienen hijos menores de 5 años y en algunos casos presentan niveles de desnutrición, su edad oscila de los 18 a los 45 años, son mujeres que en su mayoría se dedican al hogar o a trabajar como campesinas.

Los resultados obtenidos fueron:

Problema: La mala alimentación

Causas:

- cansancio
- No se saben preparar alimentos
- Limitación de tiempo por trabajo
- Políticas institucionales para no quitar ciertos alimentos de la venta
- Bajo ingreso
- No se conocen las características nutritivas de los alimentos
- Falta de información, sin la importancia de la dieta diaria
- Dejar al abandono el tema

Consecuencias de una mala alimentación:

- Enfermedades
- Cáncer
- Muerte
- Leucemia
- Obesidad
- desnutrición

Después de este ejercicio se analizaron cada una para ver si tenían probables soluciones al menos las más viables y se propusieron las siguientes alternativas:

1. Tener clases de cocina
2. Enseñar a los niños a comer productos del campo
3. Aprender a variar los alimentos
4. Huertos familiares

5. Ejercicios de relajación (esto es por que las madres aseguran estar en estrés por tanta actividad y esto no les permite estar en armonía ni al preparar los alimentos ni al sentarse a comer).

B) Cuestionarios

El tamaño de la muestra fue de 42 personas, tomando en cuenta que se requiere de un error aceptable del 10%, un nivel de confianza del 90% y el universo de la población es de 1700 personas, se dividió entre 5 para sacar el número aproximado de familias que nos da una razón de 340 familias, de las cuales en cada familia se predice que hay al menos una madre de familia. Concluyo que las 340 personas son las o los responsables de preparar los alimentos que a diario se consumen.

Con la fórmula que nos propone (Sampieri, 2003, p 309) arroja como resultado que 42 casos representan la población.

Los datos obtenidos fueron los siguientes:

Con base a los resultados obtenidos de las 42 personas encuestadas se encontró que las encargadas de la preparación de los alimentos para el consumo diario oscila entre los 20 y 40 años, con el 71.43% de la muestra.

Las encuestadas fueron mujeres en su totalidad, más de la mitad de las mujeres cuentan con el nivel básico de educación, el 97.62% vive con su familia (esposos e hijos) y más de la mitad de estos son conformados por 3 o 4 integrantes, siguiéndole de 5 a 6 integrantes por familia.

La escuela como parte de de la comunidad es un factor importante en la alimentación de los hijos, en el caso específico en la escuela primaria de la comunidad se venden tortas, dulces, tacos de arroz, refrescos, chicharrones y sopas marucha.

Las madres por su parte opinan que las mejores alternativas de almuerzo o comida en la hora de recreo podría ser el cereal, yogurt y leche, cabe mencionar que cuando hablan de cereal se refieren al producto Korn Flakes.

Además el 45.24% opinan que los hijos deben tener una buena alimentación porque están en la etapa de desarrollo. Por otra parte, los alimentos más consumidos de acuerdo a la información son: la carne de pollo, los frijoles y las tortillas y por la mañana los productos de Korn Flakes. Las bebidas más consumidas es el agua simple o refresco.

Por lo que se refiere a la zona, es un lugar propicio para la siembra de árboles frutales, el 85.71% de las personas encuestadas tiene al menos un árbol frutal en su domicilio de los cuales sobresalen el limón, tamarindo, mandarina, ciruela y papaya.

De acuerdo con los conocimientos en torno a la alimentación, se sabe que por una mala alimentación o por falta de nutrientes se puede padecer de desnutrición; además la mayoría de las personas encuestadas padecen de enfermedades como son: las respiratorias, dolores de cabeza, artritis, diabetes, hipertensión, apendicitis y gastritis entre otras.

Los productos chatarra son conocidos como nocivos para la salud, de los más mencionados fueron: productos Marinela, sopas marucha, dulces tortas y tacos, Sabritas, refrescos, el gansito, los chicharrones y las salchichas y consideran que los mejores alimentos empaquetados o enlatados son: el atún, sardina, galletas, mayonesas, chiles en vinagre, leche clavel, pasta para sopas, elote en grano y crema. Estos y otros productos ocupados en la alimentación se abastecen en las tiendas de la misma comunidad y en el tianguis local con el 71.42%, seguido de la Central de abastos y otros establecimientos que se ubican en Cuautla.

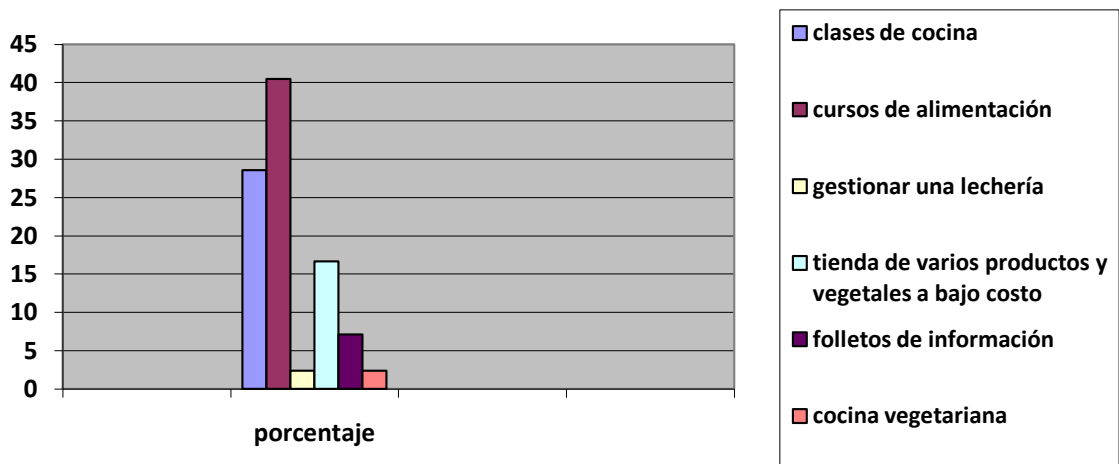
En otro apartado se les pidió que sugirieran alternativas para mejorar la alimentación y por ende su salud y la de toda su familia, de las cuales las

tres alternativas más frecuentes fueron: comer frutas y verduras con el 33.33%, dejar de comer chatarra, grasas y refresco con el 28.53% y contar con dinero para poder comprar otros productos que den variedad a los platillos y sugieren obtener información con un nutriólogo (el 50%) y al Centro de Salud (el 30.45%).

Finalmente se registraron 6 sugerencias (cuadro 1) para actuar desde la comunidad y con el trabajo de ellas, las cuales fueron; tener cursos de alimentación con el 40.47% seguido de tener clases de cocina con el 28.57%. Con estos resultados se puede observar que la mayoría de los encuestados se interesan por actividades que tengan que ver con cursos, por otra parte y no de menor importancia se interesan por una tienda con varios productos a bajo costo.

Cuadro 1.-actividades sugeridas para mejorar la alimentación

SUGERENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CLASES DE COCINA	12	28.57
CURSO DE ALIMENTACIÓN	17	40.48
GESTIONAR UNA LECHERÍA	1	2.38
COCINA VEGETARIANA	2	4.76
TIENDA CON VARIOS PRODUCTOS A BAJO COSTO	7	16.67
FOLLETOS DE INFORMACIÓN	3	7.14
	42	100.00



Conclusiones:

Por todo lo anterior se concluye que a pesar de los cambios que ha tenido la dinámica de la sociedad en el papel de género y equidad la mujer sigue teniendo una función importante como responsable de la obtención y preparación de los alimentos, así como del cuidado de los hijos.

Por los datos presentados las responsables de la alimentación familiar están en edad joven y adulta por lo que se infiere que llevan ritmos de vida más modernos y poco tradicionales, es decir, pocas son las personas que en la actualidad elaboran tortillas hechas a mano o ciertas recetas que requieren tiempos y esfuerzos más prolongados para su elaboración.

En la comunidad de la colonia Olin-tepec el papel que juega la alimentación está presente como cualquier actividad que tienen que pasar en el transcurso del día, la preocupación es cuando la encargada de preparar los alimentos tienen que adaptarse al presupuesto destinado a la comida, entonces lo más importante es llenar los estómagos vacíos con cualquier producto y basado en la economía que se tenga.

A pesar que la comunidad sabe y tienen presente que las frutas y verduras son fuente nutritiva conocen pocas variantes de los platillos que se pueden preparar y desconocen los nutrientes que tiene cada alimento así como la

función que tienen en nuestro cuerpo y aunque sepan los conceptos no son aplicados en su vida cotidiana.

En la escuela a pesar de que a los niños se les enseña cuáles son los alimentos de mayor aporte nutricional, hacen pancartas, desfilan y los colocan en las calles principales especialmente en la Semanas de Salud Nacional, los niños siguen consumiendo alimentos chatarra, solo bastó con observar una tienda de la comunidad para detectar que los niños asisten a comprar productos Sabritas, Marinela y dulces.

Si tomamos en cuenta que de los encuestados la mayoría padece enfermedades, son casos que no solo se vive a nivel local, es también un problema social, somos una población vulnerable a recaer ante cualquier enfermedad que si bien aunado a una mala alimentación puede tener consecuencias de mayor riesgo.

En el caso de los productos que consideran chatarra es necesario destacar que no hay una idea clara del tema, por ejemplo cuando mencionaron que los tacos son productos chatarra, habría que ver que ingredientes los componen así como su manera de preparación. Otro ejemplo es cuando dicen que las verduras enlatadas, las galletas, leche clavel son productos que si benefician al cuerpo.

Finalmente se puede manifestar que la mayoría de las personas encuestadas conocen la manera más inmediata de cómo mejorar su alimentación; “consumiendo frutas y verduras” como reiteradamente lo mencionaron, aunque pareciera que solo es un *slogan* que ha quedado en la memoria pero no en la reflexión, siendo una de las causas del por qué comemos todo lo que sea sin investigar de que está hecho. Si bien el interés por mejorar su calidad de vida existe, aunque no se sabe como organizar los conocimientos que ya poseen.

1.3 Enunciado del problema

Los malos hábitos en la alimentación, el desconocimiento de las propiedades de los alimentos y el poco aprovechamiento de los recursos con los que cuenta la comunidad; son un problema de salud porque han provocado enfermedades y trastornos físicos en la población, el caso particular de un grupo de personas ubicadas en el grupo 1 que atiende el Centro de Salud rural disperso “Abelardo Rodríguez” que cuenta con problemas de desnutrición en sus diferentes niveles y que en su mayoría pertenecen a la colonia Olintepepec.

Por lo tanto el problema a desarrollar es cómo generar una alternativa educativa que aporte no sólo información si no además herramientas que sean empleadas en la vida cotidiana para mejorar su calidad de vida de las personas en donde sea la misma gente la que analice y decida lo que consume como alimento.

1.4 Justificación

No cabe duda que las decisiones tomadas desde las organizaciones internacionales y de Estado repercuten directamente al desarrollo del país y a la vida particular de cada uno de nosotros, pero dentro de la vida cotidiana hay decisiones que se pueden tomar desde el hogar aunque vayan en contra de las primeras y son validas en tanto se busque mejorar la calidad de vida de cada integrante de la familia. Definir como se repartirán los alimentos, qué se preparará de comer, que productos se consumirán y cuáles no, son ejemplos de decisión que pueden tomar los responsables de una familia desde su hogar.

En un estudio publicado por la UNICEF se opina que:

”Para los niños y niñas, las personas más importantes en el mundo no son los dirigentes políticos ni los directores de los organismos de desarrollo sino los padres, madres y cuidadores que toman todos los días estas decisiones domésticas fundamentales” (UNICEF, 2007, p.17)

Sin embargo la toma de decisiones en torno a la alimentación así como otras determinaciones en el hogar es característico de las mujeres, por ello es necesario analizar que, la mejor manera es cuando ambos participan, comparten responsabilidades y toman una decisión en donde se fomente la igualdad, así las determinaciones que tome la pareja se verá reflejado en los hijos.

Para analizar los puntos antes mencionados se requiere de una acción educativa que no sólo influye en los planes y programas de estudio oficial y de manera institucional, igualmente impactan en la formación y organización de una comunidad, es la herramienta para abrir posibilidades de erradicación de ciertos hábitos alimentarios negativos.

Cabe mencionar la importancia que tiene la educación no formal en la familia; ésta repercutirá directamente en los niños, quienes son los primeros consumidores de los alimentos que son preparados en casa. Por otra parte, son ellos quienes a pesar de tener una educación formal en la escuela no han desarrollado hábitos adecuados de alimentación, por lo tanto se requiere de alternativas de acción para llevar a la práctica el conocimiento y no sólo tenerlo en concepto. Saber y comprender que tener una buena alimentación tiene gran impacto en la vida.

La intervención educativa puede incidir con sustento pedagógico en la solución de problemas sociales de acuerdo a las necesidades de la población y ofrece la oportunidad de ver el problema desde una perspectiva multidisciplinaria. Es trabajo del interventor educativo detectar el problema, convocar a la comunidad y apoyado en sus herramientas pedagógicas ayuda a encontrar posibles soluciones. No se enseña sino como dice Paulo Freire (2001), se educa a partir del conocimiento popular. Esto propiciará la participación y formación comunitaria en torno al tema de interés: La alimentación.

Educación para la Alimentación Comunitaria (EPAC), es una alternativa de corte educativo en donde se busca que la comunidad o grupo a quien va dirigido se vea involucrada en el consumo y abasto de los alimentos.

Tiene como propósito desarrollar y fortalecer capacidades y actitudes que le permitan mejorar la alimentación de manera individual y colectiva. Para esto se recurrirá a estrategias como talleres comunitarios, sensibilizando a la comunidad a que participe en su propio proceso de aprendizaje.

Finalmente se pretende que los involucrados puedan diferenciar entre las alternativas alimentarias comerciales y las propias de su comunidad, con ello podrán hacer uso de su derecho a elegir y tomar decisiones en torno a la alimentación propia y de su familia.

El proyecto va dirigido a un grupo de mujeres compuesto por 42 jefas, madres de familia, que tienen la responsabilidad directa de la preparación de los alimentos de consumo diario y que por los índices registrados en el Centro de Salud Abelardo L. Rodríguez tienen hijos con problemas de desnutrición.

1.5 Objetivos

OBJETIVO GENERAL

- Conformar un grupo comunitario que promueva y estimule la conciencia crítica en el diálogo abierto de la comunidad, impulsando vías de responsabilidad y acción en el consumo y abasto de los alimentos saludables y de bajo costo a los que tienen acceso.

OBJETIVOS PARTICULARES:

1. Mejorar la alimentación para evitar posibles enfermedades.
2. Recuperar los alimentos propios de la comunidad.
3. Reducir al máximo el consumo de productos rápidos o chatarra.

4. Promover el intercambio de conocimientos acerca de la alimentación.
5. Lograr que los integrantes propongan alternativas viables para el consumo y abasto de alimentos.

METAS:

1. Disminuir el índice de desnutrición en la población
2. Disminuir costos en la alimentación dejando a un lado los alimentos innecesarios.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

MARCO CONTEXTUAL

2.1.1 La globalización en sus aspectos generales

El neoliberalismo es una estructura económica interrelacionada con otros países, que centra el capital a escala mundial, justifica y defiende los principios del capitalismo, basados en la propiedad privada, la libertad de la empresa, la no intervención del estado en la economía. Tiene como objetivo fundamental la ganancia individual y que finalmente repercute en lo político, económico, social y su medio ambiente de cada país hasta llegar a los tejidos más profundos que son las comunidades rurales.

En México la implantación del proyecto neoliberal se inicia en el periodo de gobierno de Miguel De la Madrid, este paradigma busca homogeneizar las formas de producción y comercialización para participar en el proceso globalizador. Con el gobierno de Salinas de Gortari se agudiza con la elaboración de reformas que llevarían a México a la supuesta modernización."En efecto, el México de 1994 era un país en el que se habían profundizado las diferencias y habían cristalizado en estratos sumamente polarizados, como resultado de las acciones y políticas emprendidas desde 1982" (Noriega, 2004, p101), retomado y consolidado por el actual gobierno.

La globalización es entonces el proceso del modelo económico, en donde los beneficios que se pudieran reportar no abarcan a todos los sectores sociales o productivos rurales, son más bien, las grandes empresas capitalistas conocidas como transnacionales o multinacionales quienes extienden sus mercados a nivel internacional.

La propuesta neoliberal propone que la solución a las crisis económica se resolvería si la empresa privada retoma las riendas de la economía y el gobierno dejara de tener el papel de protector, desapareciendo programas de seguridad social sustituyéndolos por otros programas en donde el gobierno pone la mitad y la sociedad civil la otra mitad, modificando leyes del salario mínimo, reformulando los impuestos a las exportaciones e

importaciones, finalmente lo se propone es menos inversión en programas sociales.

Por otra parte se determina la privatización de empresas estatales, claro aquellas que aseguran buenas ganancias. “Los ajustes en el aparato estatal y las quiebras de un importante número de empresas medianas y pequeñas produjeron sobreoferta de la fuerza de trabajo, incremento del desempleo, de la producción marginal y el crecimiento notable del sector informal de la economía.”(Noriega, 2004, 101).

El impacto no es tan positivo como se había presumido porque la apertura solo se le otorgó a grandes empresas que basan su poder a costa de la destrucción de pequeños mercados y explotando los recursos naturales de la región, acumulando así un gran capital y dejando en la miseria a la mayoría de la población.

La globalización no es un efecto por consecuencia natural, tuvo desde sus inicios una configuración ventajosa priorizando los intereses de Estados Unidos. Primero, apoyado por las Instituciones Internacionales como lo son el BM (Banco Mundial), que se ocupa de financiar grandes proyectos., FMI (Fondo Monetario Internacional), un organismo que impone a la gran mayoría de los países pobres las políticas que deben aplicar, un ejemplo es en la reducción de presupuesto a la salud social o la educación; y la OMC (Organización Mundial de Comercio), teóricamente un organismo encargado de impulsar el comercio y que en realidad es el centro de la política internacional.

“Cada año, el Banco Mundial (el Banco) canaliza entre US\$18 y 20 mil millones hacia los países en desarrollo a través de préstamos y donaciones que tienen como objetivo declarado disminuir la pobreza y fomentar el crecimiento económico. El Banco siempre actúa conjuntamente con su agencia "hermana", el Fondo Monetario Internacional (el Fondo), incluso en países que ya no solicitan apoyo ni préstamos del Fondo. No toda la ayuda y el financiamiento del Banco están destinados a los gobiernos. Un monto considerable va dirigido directamente al sector privado, especialmente a las grandes

compañías, en la forma de préstamos, asistencia técnica y mitigación de riesgos de inversión.

Aunque el objetivo declarado de su "financiamiento para el desarrollo" es aliviar la pobreza, aumentar el empleo, y elevar los niveles de vida estimulando un rápido crecimiento económico, los proyectos y programas del Banco en realidad benefician mucho más a las empresas privadas, los contratistas y las firmas de consultores, antes que a los pobres." (Shalmali 2007)

Por otro lado y como segundo apoyo, regulado por tratados Internacionales como lo son: el TLC (Tratado de Libre Comercio) que entra en vigor en 1994, "No está de más mencionar al menos dos indicadores para no perder de vista la desigualdad con la que México se incorporó al TLC. Uno es el PIB por habitante, el otro es el volumen del comercio exterior. El valor del PIB en Estados Unidos resulta 11 veces mayor que el mexicano y alrededor de ocho veces más, en cuanto al comercio exterior, el volumen que le corresponde a lo Estados Unidos es casi 20 veces superior al nuestro..." (Noriega, 2005 p127).

Otros tratados fueron: TLCAN (Tratado de libre Comercio con América del Norte), ALCA (Área de Libre Comercio de las Américas), entre otros" El ALCA fue inicialmente propuesta por el Presidente Bush padre, en 1994...Los países participantes adquieren además de un conjunto de compromisos políticos, tanto en términos de sus políticas internas(las que, entre otras, deben fomentar la privatización y descentralización dentro del esquema neoliberal), como de su accionar a nivel internacional(donde el mayor compromiso se da en torno a la expansión de los acuerdos de libre comercio)..."(GRAIN, 2003,p.2)

2.1.2 Efectos de la globalización que impactan en la alimentación

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), es una Instancia a nivel Internacional que desde su página oficial vía internet presume de ser una organización que "ayuda a los países desarrollados y en transición a modernizar y mejorar sus actividades agrícolas, forestales y pesqueras con el fin de asegurar una buena nutrición

para todos” (FAO 2008). Especialmente para los países que están en nivel de atraso social.

Sin embargo tanto los tratados como las Instancias Internacionales promueven la producción para la exportación, teniendo un impacto negativo en la agricultura mexicana, apoyándome en Armando Bartra enumeraré los problemas sociales a los que se ha enfrentado el campo.

“La agricultura mexicana...tiene un mal desempeño social, pues la subsistencia que produce está en los niveles más bajos de bienestar. En el campo, ocho de cada diez personas son pobres y de éstas seis o siete son miserables” (Bartra, 2003, p.17).

Si alguien pensó que la pobreza extrema se terminaría con modelos de modernización social, solo basta ver la vida que tienen los campesinos; si no son dueños de la tierra pagan renta de la misma subiendo el costo por cada siembra, en caso de ser dueños los raquícos subsidios comparados con los de otros países no resultan redituables al querer competir sus productos con los de otros.

Por lo tanto las tierras de siembra se fraccionan y se venden, los ejidatarios logran obtener bienes económicos, pero a su vez perdiendo lo que por años en lucha se había conservado y los agricultores por su parte son despedidos, que con la necesidad de cubrir sus gastos necesarios para la subsistencia forman parte de la gran población migrante, “El fuerte aumento de la migración de México a Estados Unidos durante los últimos veinte años es uno de los resultados más importantes del proceso de globalización, que incrementó la interdependencia de las dos economías durante este periodo” (Arroyo,2003,p.13) indocumentados, empleados en maquiladoras explotadoras de mano de obra o bien se dedican al comercio.

En el caso de los productos de alimentación, éstas se dedican principalmente a la exportación y son pocas las siembras destinadas al autoconsumo, es entonces cuando hay una dependencia a las importaciones de granos.

Finalmente como impacto social también considero la cultura y el medio ambiente que han sido también afectados radicalmente. “Los campesinos no sólo cosechan maíz, frijol chile o café, también cosechan aire limpio, agua pura y tierra fértil; diversidad biológica, societaria y cultural; pluralidad de paisajes, olores, texturas y sabores, variedad de guisos, peinados e indumentarias,...Los campesinos cosechan la inagotable muchedumbre de usos y costumbres que los mexicanos somos” (Bartra, 2003, p.34)

2.1.3 La tecnología agraria ¿ayuda o complica la situación del ser humano?

La crisis en las cosechas no solo representa el desempleo rural, hay quienes a pesar de esto le apuestan a la siembra año con año aunque esto signifique la perdida de rentabilidad, es decir suben los productos pero se duplica el costo de la inversión.

Una de las inversiones constantes y más caras que se le hace al campo es el uso de plaguicidas, es decir todos los productos que se usan para el control de las plagas, sin embargo, aunque existen varios tipos el uso de plaguicidas sintéticos a aumentado para el rendimiento de las cosechas y mejorar la calidad del producto así, se buscan ventajas para competir en el mercado de los productos agrícolas. Las consecuencias económicas benefician a las empresas dedicadas a la venta de plaguicidas pero la salud de las personas se deteriora en la aplicación de los mismos, explicaré porqué.

Los plaguicidas que son prohibidos en otros países se venden en este país. “Para países como México, tenemos que el total de los plaguicidas autorizados legalmente para su uso ,38 de ellos se encuentran prohibidos o severamente restringidos en otros países y 14 de ellos pueden causar graves daños crónicos a la salud como cáncer, mutagenésis y teratogénesis”(Calva,1990 p.279).Es evidente que el negocio de las grandes transnacionales hacen de lado el impacto que se tenga en los humanos, en

su libro Calva expone que son 3 empresas transnacionales quienes concentran las ventas mundiales estas son: Bayer, Ciba Geigy y Monsanto.

“Hoy Monsanto es el primer semillero de soja, maíz, algodón y productor de agroquímicos del mundo. Es la empresa norteamericana que maneja el mercado mundial de la soja. Es la misma empresa que fabricó PCB, y ocultó durante 50 años que ese aceite era cancerígeno.

Ahora es empresa que produce y que patentó las semillas de soja genéticamente modificadas, para resistir agroquímicos y tempestades.
“(Vega, 2009)

Los efectos que causan los plaguicidas sintéticos en la salud son:

A corto plazo; perjudican el sistema nervioso, dolores de cabeza, flujo nasal, debilidad general, irritabilidad, ansiedad, falta de sentido en la orientación, cambios del ritmo cardiaco, irritación, manchas o granos en la piel, perdida de uñas entre otras. Muchas de estas causas alteran el ánimo de las personas haciéndolas mas pasivas en la actividad diaria y que ha provocado que se consuma los menús menos laboriosos.

A largo plazo; acumulación de plaguicidas en el tejido adiposo y en la leche materna, cáncer o tumores malignos, malformaciones en fetos, mutaciones, abortos, esterilidad y daños crónicos al pulmón, hígado y riñones. (Calva, 1990)

Las repercusiones son alarmantes empezando por quienes trabajan directamente con las sustancias en la elaboración y empaque del fertilizante, después por la población trabajadora en los sembradíos exponiéndose continuamente a distintos plaguicidas, ya sea por el contacto de piel o por las vías respiratorias y finalmente los consumidores por ingestión directa de residuos en los alimentos.

La presencia de estos contaminantes se ha encontrado en frutas, hortalizas, carne, pollo y productos lácteos como leche, yogurt y queso.”Los residuos de

plaguicidas organoclorados y la dioxinas presentes en los alimentos en cantidades muy bajas, aunque no lo percibamos se van acumulando en el cuerpo humano, van formando la carga corporal de contaminantes que se excretan en la leche materna y pasan a las futuras generaciones”. (Bejarano, 2004)

Pero no solo los fertilizantes son empleados en la cosecha de alimentos, además ya existen nuevas tecnologías que presumen de mejorar la alimentación tanto de origen vegetal como animal, como es el uso de la biotecnología: "conjunto de técnicas y procedimientos que involucra el uso, la transformación y modificación de organismos vivos ,parte de ellos o productos derivados para la obtención de nuevos productos industriales de gran valor comercial, que son aplicados en la agricultura, la alimentación, la medicina y otros sectores productivos"(Vélez, 2001,p133).

De aquí nacen los transgénicos o Manipulación de Organismos Genéticamente Modificados (OMG) que son plantas o animales que han sido transformados mediante el traslado de los genes de un organismo a otro, la idea que nos ofertan es que al producir OMG, aumentarán los alimentos sin desperdicios en las cosechas, los alimentos serán más accesibles económicamente y con esto se mejorará el hambre en el mundo.

Sin embargo la biotecnología está patentada, por lo tanto los beneficios aumentan para los explotadores agrícolas y la empresas de semilla, por otra parte existen ya en los mercados de muchos países alimentos sobre todo de origen vegetal como es la soya, procedentes de organismos que han sido manipulados genéticamente, si bien aunque poseen el mismo valor nutricional y no se ha demostrado efectos negativos en el consumo de OMG se han alterado las leyes naturales para la creación y reproducción de los seres vivos por lo que nos hace pensar que también se altera el estado natural del humano.

Citaré algunos ejemplos de OMG:

1.-“de un pez del polo norte se ha extraído el gen que le confiere resistencia al frío, para luego ser introducido a una variedad de papa con el fin de que esta planta adquiriera resistencia a las heladas.

2.-plantas de maíz, soya, algodón, tomate y papa con un gen que les confiera resistencia a los herbicidas de tal forma que este tipo de maíz, etc. No lo mate este producto químico. Ésta manipulación se hace con el fin de crearle al agricultor mayor consumo y dependencia de estos agroquímicos”(Vélez,2001, p.134)

3.- “La marca de tomate Flavr Savr, fue el primer producto alimenticio manipulado genéticamente que se introdujo en el mercado de alimentos frescos (en Estados Unidos, en 1994) para su consumo por el público en general. Mediante una estrategia de gen antisentido, los tomates habían modificado para retrasar la maduración y, por consiguiente tenían un periodo más largo de conservación en la cadena de suministro.

La manipulación del gen de la maduración tenía al parecer consecuencias imprevistas como la piel blanda, un sabor extraño y cambios en la composición del tomate y los consumidores lo rechazaron.”(Riechmann, 2002, p.23)

Finalmente otro sector que tiene que ver en este proceso son los consumidores porque son ellos quienes estimulan el uso de biotecnología y fertilizantes en el campo, por su actitud de exigencia ante la apariencia de los productos, por ejemplo se piensa que los productos de características agradables que se dan a la vista son de mejor calidad, siendo que muy probablemente contenga una gran cantidad de agroquímicos.

De tal forma que somos muchos quienes ignoramos o bien no estamos acostumbrados a hacer un análisis de lo que consumimos, la gran mayoría nos dejamos envolver por los consejos de la televisora, ”se estima que los infantes reciben al año frente al televisor 12 mil impactos publicitarios con imágenes que logran su objetivo, prueba de ello es que la obesidad afecta a 1.4 millones de infantes”(El Universal, 2008); ella nos enmarca un sin fin de

ventajas de sus productos sin embargo, éstos poseen una alteración en la materia prima como se vio anteriormente, o en su elaboración al utilizar químicos para su conservación, uso de nutrientes y colorantes artificiales para tener impacto positivo en el consumo de la población.

2.1.4 La alimentación en México.

En México el cambio de modelo económico ha modificado los aspectos de desarrollo social como es la salud y la alimentación, en el caso de la alimentación la dieta rural de autoconsumo de maíz y frijol a pasado a una dieta comercial más variada, en el caso del consumo urbano “entre 1970 y 1981 hubo una baja en la demanda de varios alimentos vegetales, ésta es la razón por la cual subió la de alimentos animales y la de productos industrializados, inclusive los refrescos y los productos del tipo de los “chatarra” (Shoko , 1994, p.281)

Aunque el consumo más importante y de primera necesidad para todos los seres humanos es la alimentación, en México como en otros países no se ha ligado la alimentación con la riqueza natural y por su distorsión en la distribución aun existen severos problemas de desnutrición.

En el aspecto nutricional México se dice que en las últimas décadas ha disminuido el número de casos con desnutrición; “Juan Rivera, director de Centro Nacional de Nutrición y Salud, del Instituto Nacional de Salud Pública, explicó que "la desnutrición en México ha disminuido durante las últimas dos décadas... “(López S. 2008); por lo tanto las muertes por esta causa han disminuido, pero en esta cuestión si bien ya no hay desnutrición grave la hay media y moderada, lo que desafortunadamente hace que sigamos siendo una sociedad enferma.

A pesar de que hay una gran variedad de productos que se producen, en México, se consumen pocos, ya sea por la gran variedad de gustos, nivel de ingresos, por el entorno físico-geográfico, por su cultura o sus necesidades.

Las comunidades están incorporando día con día modificaciones provenientes del exterior como resultado tenemos la tendencia a homogeneizar la alimentación “la evolución de las formas de consumir, de apropiarse de los recursos y de aceptar perturbaciones externas en la dieta habitual configuran el patrón alimentario dominante y sus variaciones, que en el plano individual se ve supeditado a los ingresos y a la estructura de la oferta.”(Torres, 2001, p.24).Y siguiendo con la idea del mismo autor nuestra cultura gastronómica se va perdiendo a partir de la idea homogeneizadora, por ejemplo mientras se consume mas leche, carne y huevos el consumo de cereales se demerita y además se ignora la gran variedad de productos por región y la gran riqueza de la cocina mexicana.

Apoyándome en la investigación que hace Barreda A., Ocampo N. y Flores G. (1995, p.312); destacan que las tendencias recientes en el consumo son las siguientes:

Los alimentos que destacan por la magnitud de su aumento en el consumo son los cereales, los vegetales, la fruta y la carne, como ya señalamos anteriormente, los cereales se consumen hoy en día después de un proceso de harinificación o refinación o transformación industrial, la cual provoca la pérdida de nutrimentos, al extremo que es necesario adicionar vitaminas y minerales al pan, las galletas, las harinas, las hojuelas, etc.

Los vegetales y la fruta se consumen en gran medida, vía conservas azucaradas (mermeladas, jugos, enlatados, etc.), o como productos congelados, lo cual también implica deterioro de su calidad nutricional (vitaminas y minerales), además de contener residuos de sustancias toxicas utilizadas en su proceso de producción (fertilizantes y plaguicidas, conservadores, etc.)

El aumento en el consumo de proteína animal, vía carnes, huevo, leche y productos lácteos, también trae aparejados problemas nutritivos por cuanto la producción masiva de estos alimentos se realiza con el auxilio, en gran

escala, de antibióticos, hormonas (utilizados como promotores del crecimiento) y alimentos producidos artificialmente.

Si bien el panorama anterior es deprimente, de acuerdo a la página del SAT el salario mínimo en México es de 54.80 a 51.95 pesos diarios por ocho horas de trabajo lo que significa que con ello debiéramos cubrir nuestras necesidades básicas, sin embargo lo que más hemos desprotegido es precisamente la alimentación y si por otra parte vemos que la canasta básica es un parámetro de bienes y servicios indispensables para que una familia satisfaga sus necesidades a partir de su ingreso en realidad son causas definidas para el aumento de la pobreza. (El Universal, 2007)

2.1.5 Promoción de la salud y programas en apoyo a la alimentación en México.

Oficialmente, nosotros los mexicanos contamos con un cuerpo normativo Constitucional, que ampara nuestros derechos y deberes, dentro de éstos, no se deja a un lado el aspecto de la salud a que todo individuo tiene derecho, presente en el Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos “Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución”(Constitución Política, 2007,p.9). Por lo tanto, todas las acciones preventivas y curativas son validas en tanto se vele por la salud.

Por otro lado y de manera paralela están presentes el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 y el Programa Nacional de Salud 2007- 2012; donde se plantean específicamente los objetivos y las acciones o estrategias a desarrollar en el periodo actual, lo cual nos hace ver lo vigente que es el problema de salud social; sobre todo tener presente que se cuentan con

medidas que prevengan enfermedades para ser una sociedad sana y productiva.

El Estado a través del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 hace un previo diagnóstico y señala que entre otros aspectos la mortalidad por deficiencias nutricionales en niños menores de cinco años ha disminuido y destaca que para 1995 la tasa era de 24.4 y para el año 2006 se redujo al 8.0. "La mortalidad infantil, de poco más de 27 por cada mil nacimientos estimados en 1995, se ha reducido a 18 por el mismo número de nacimientos estimados en 2006."(Plan de Desarrollo, n. f), finalmente argumenta que se requiere generar más acciones que reduzcan éstas cifras y se mejore en aspectos de salud, sin duda el problema todavía prevalece y se enfatiza en zonas rurales, por lo que es necesario prestar atención aún cuando hayan disminuido las cifras.

Actualmente se han generado acciones llamadas de combate a la pobreza, como: Arranque Parejo en la Vida, Oportunidades, Liconsa entre otros, que gracias a estos programas se ha contribuido a disminuir la desnutrición mas no es un problema erradicado, no se ha logrado evitar el carácter asistencialista pues se entregan despensas o apoyos monetarios condicionados a ciertos grupos vulnerables, sin tomar en cuenta la diversidad en su composición, organización y estructura de cada región o localidad. (Valencia, 2000).

Oficialmente Oportunidades es un programa Federal para el desarrollo humano de la población en pobreza extrema, en sus inicios llamado Solidaridad y posteriormente PROGRESA fueron programas que surgen de la promesa pero se caracteriza por dejar de considerar a la población rural como productora para considerarla sólo como destinataria de subsidios para el consumo, otorgados no para apoyar la producción si no en forma indirecta, a través de lo niños en edad escolar" y además" constituyen un instrumento, que ayuda a mantener la paz social pero por otra parte sirven

para mantener a las zonas rurales más pobres como reservas de votos para el partido oficial...”(Espinosa, 1999,p 50)

Actualmente el programa de Oportunidades en México es un programa social que apoya a los ámbitos de salud, alimentación y educación, condicionado para todas aquellas personas que no cuentan con casa de dos pisos, que asistan a sus platicas y reuniones sin faltar, acudir a las citas médicas la titular y toda su familia y además los niños no tienen que faltar a la escuela, descrito de esta manera la sociedad se vera beneficiada.

Visto desde otra perspectiva y apoyada por la entrevista a la señora Margarita Bahena³; quien es beneficiaria de este apoyo; el programa es una ayuda económica simbólica, pues cada 2 meses recibe 740 pesos repartido en tres áreas:

1.-para vivir mejor, que sirve para pagar los productos que han subido como es el caso del frijol, arroz, azúcar, etc.

2.-para la alimentación destinando 390 pesos aproximadamente para comprar alimentos y

3.-para el apoyo al consumo de electricidad con 110 pesos.

Esto quiere decir que a la semana el apoyo para la alimentación consta de 48.75 pesos, ahora el cuestionamiento sería actualmente qué productos alimenticios de buena calidad nutricia se podría adquirir con 6.96 pesos en un día.

Sin dejar de agotar el tema se requiere que las pláticas que se les dan a las beneficiarias sean vistas desde su realidad, su contexto; pues se tiene una visión escasa de la acción educativa para el cambio de hábitos en la alimentación; por lo tanto es importante analizar el problema, saber cuáles son las causas que hacen que no desaparezca el problema alimentario y entender porqué se presentan con frecuencia casos de diabetes, obesidad, hipertensión entre otras enfermedades.

³ Se obtuvieron los datos en una entrevista personal realizada el día 4 de Marzo de 2009 en el poblado de Olintepeç.

2.1.6 Seguro popular

Una de las acciones que se están llevando actualmente son el aumento de afiliaciones al seguro popular, “. Entre 2000 y 2005 se aprecia una disminución de la población no derechohabiente debido, principalmente, a la afiliación al Seguro Popular, que es un seguro médico voluntario dirigido a evitar el empobrecimiento de las familias por gastos emergentes de salud.”(Programa Nacional 2007), sin embargo no toda la población vulnerable cuenta con el programa, además tiene sus excepciones en el tratamiento de ciertas enfermedades.

Entre los objetivos del Plan Nacional cabe destacar el objetivo número 4 que pretende mejorar las condiciones de salud mediante acciones de prevención para disminuir enfermedades y riesgos en la salud. Para el logro de este objetivo así como de otros se plantean estrategias de acción, en este caso se requiere impulsar la participación activa de la población de manera que se organice para dar una promoción de la salud a nivel local.

A partir de estos lineamientos se elaboró el Programa Nacional de Salud 2007-2012 que cuenta con 5 objetivos, 10 estrategias y 74 líneas de acción. En este programa se puntualizan las funciones del sector salud y son: protección, promoción, prevención y atención médica. Para la prestación de estos servicios se plantean una serie de estrategias de las cuales sólo retomaré la que se refiere a la prevención y promoción de la salud.

Entre las estrategias mencionadas se requiere tomar en cuenta el diseño de programas y acciones para impulsar una cultura para la salud, con ello se pretende impulsar competencias en el personal así como al público en general para el control de enfermedades y finalmente se tomen en consideración el consumo de alimentos que favorezcan sus condiciones de salud.

Actualmente están por integrar el Comité Nacional de Promoción Educativa en Salud que tiene como principal objetivo disminuir enfermedades

preventivas, hay que considerar que aún está en documento y habrá que investigar futuramente como se trabaja y que resultados se obtienen de sus propuestas.

Por todo lo anterior se observa que existen espacios de acción Oficiales en donde se percibe la oportuna intervención educativa, es un área que día a día va tomando fuerza en la solución de problemas. Estos discursos dan fortaleza a las propuestas de corte educativo como lo es “Educación Para la Alimentación Comunitaria” (EPAC); que en este caso particular se llevará a cabo en la Secretaría de Salud en una de sus unidades conocidas como Centros de Salud Rural Disperso.

2.1.7 La Secretaría de Salud y su promoción.

Es a partir de 1945 cuando nace la Secretaría de Salubridad y Asistencia, hoy llamada Secretaría de Salud (SS), como Institución Pública ha desempeñado un trabajo de tipo preventivo. Actualmente realiza actividades que disminuye la desnutrición y presta atención a otras enfermedades como lo son: hipertensión, diabetes y obesidad, trastornos que se dan principalmente por una inadecuada alimentación. (Secretaría de Salud, 2009)

Entre sus áreas contempladas se encuentra la Secretaría de Prevención y Promoción a la Salud, que por medio de la Dirección General adjunto a los programas preventivos, se llevan a cabo pláticas en todos los Centros de Salud atendiendo a la mayoría de la población más vulnerable y de bajos recursos.

En el caso del Estado de Morelos, existen jurisdicciones sanitarias encargadas de supervisar, planificar y dar mantenimiento material a los Centros de Salud. En éstas hay 86 Centros de Salud atendiendo a 16 municipios del Estado.

Una de ellas es la jurisdicción sanitaria III, atiende a 6 regiones: Ayala-Cuautla, Atlatlahuacan-Yautepec, Jonacatepec-Zacualpan, Ocuituco-Tetela del volcán, Axochiapan-Tepalcingo y Yecapixtla. En los Centros de Salud se dan talleres comunitarios para el cuidado de la salud, al que le han llamado “promoción a la salud”, éstas son estrategias educativas a través de información, orientación y consultas. A pesar de que el modelo es educativo participativo, aún se limita a pláticas expositoras y está muy alejado el llevarlos a una reflexión que modifique sus comportamientos en algunos Centros de Salud.

El instrumento pedagógico, empleados son las guías didácticas, están organizadas por temas y grupos de edad a quienes van dirigidos, quienes lo llevan a cabo son los promotores que actualmente se están capacitando para ser un generador de experiencias y no ser quien proporciona una instrucción, como lo observé en las pláticas que se llevan a cabo en las unidades de salud de Ayala y Abelardo L. Rodríguez.

Las reuniones van dirigidas a: niñas y niños de 5 a 9 años, Adolescentes de 10 a 19 años, Mujeres de 20 a 59 años, Hombres de 20 a 59 años, Mujeres y hombres de 60 años y más

En el caso particular de el Centro de Salud Rural Disperso “Abelardo Rodríguez” ubicado en: Calle Francisco Mendoza #5 Col. Abelardo tiene las siguientes características:

Organigrama:

Directora del centro: Doctora Graciela Jiménez Santana

Promotora de salud: Alejandra Hernández Méndez

Enfermera de base: Catalina Sosa Cuayuco.

Enfermeras auxiliares (quienes prestan un servicio social o bien van a realizar sus prácticas)

De las cuales la promotora y la enfermera son de base entonces son ellas quienes conocen a la gente, y dan las pláticas, aunque en ocasiones los requisitos administrativos, por una parte y por la otra las semanas de vacunación, la atención en las unidades; las rebasan y se encuentran con

mucha carga de trabajo. En el caso de la doctora su estancia es por periodos de dos años, como desarrollo de un servicio social, por su parte se dedican a conservar la unidad en buen estado, a dar consultas y llevar el registro de sus actividades, lo cual dista mucho de tener una preparación pedagógica para dirigirse a la gente cuando asisten a sus pláticas.

Localidades atendidas: Abelardo Rodríguez, Ampliación Rafael Merino, La longaniza y Olintepepec

Promoción a la salud atiende aproximadamente a 235 personas organizadas en grupos mixtos, beneficiarios y no beneficiarios del Programa Oportunidades, ofreciendo pláticas y talleres con temas como: enfermedades prevenibles por vacunación, **nutrición infantil**, planificación familiar, cáncer de mama, salud bucal alcoholismo, accidentes, entre otros. Son facilitadas por la promotora, la Secretaría de Salud otorga material didáctico como manuales, rotafolio, cañón con diapositivas, enciclopedias y las guías didácticas, de las cuales a las sesiones que asistí sólo se apoyaron en el rotafolio.

Existen 7 grupos divididos de la siguiente manera:

Grupo1

Mamás con hijos menores de 5 años y algunos niños presentan un grado de desnutrición

Grupo2

Mayores de 60 años con problemas de obesidad, diabetes e hipertensión

Grupos: 3, 4, 5, 6 y 7

Gente joven sin hijos menores de 5 años.

Para concluir este apartado, es necesario mencionar que no todos los Centros de Salud cuentan con promotores, tal es el caso de la unidad ubicada en Moyotepec, la promoción a la salud se ha visto limitado por no tener los espacios adecuados para atender a la población y en ocasiones son las enfermeras quienes dan la plática informativa más que formativa y la propuesta no solo es reconocer que hacen falta espacios físicos o

preparación para llevar la educación para la salud a los adultos, es entonces momento de abrir espacios a la Licenciatura en Intervención Educativa que no solo limita su trabajo en dar asesorías, además sugiere proyectos de acción.

2.1.8 Un caso particular: Datos monográficos de Olintepec en el marco geográfico y social.

Como ya se ha mencionado anteriormente, además de tener Centros de Salud en las comunidades, se requiere que el personal se involucre directamente con la comunidad, es necesario tener presente que sus características determinan sus necesidades y las acciones pertinentes para mejorar sus condiciones de vida.

Es el caso de la colonia Olintepec, en donde se aplicó el taller de Educación para la alimentación se requirió previamente conocer su contexto mediante una guía de observación, (ver anexo 3) y los datos fueron los siguientes:

LOCALIZACIÓN

Olintepec de los Reyes, pertenece al municipio de Ayala en el estado de Morelos, se encuentra a 2 Km de Ciudad Ayala, a 8 Km de Cuautla y 57 Km a Cuernavaca, capital del estado de Morelos. Limita al norte con Ayala, al sur con Moyotepec, al este con la colonia Abelardo L. Rodríguez y al oeste con Ayala.

Altura sobre el nivel del mar es de 1190 mts.⁴

TOPOGRAFIA

En su mayoría es regular, pues hay calles que son totalmente planas, pero algunas presentan desniveles debido a los vestigios históricos (montículos).

HIDROGRAFIA

Es abundante en agua, pues tiene cerca los manantiales del colibrí y el Axocoche.

CLIMA

Cálido-húmedo que va de los 19°C hasta los 38°C

⁴ Datos obtenidos en la monografía de la localidad 2003 elaborada por la profesora Rossi Leonor Meraza Gordillo. Publicada en engargolado para la Ayudantía, se puede consultar en la biblioteca o directamente pidiéndola con el Ayudante Municipal.

FLORA Y FAUNA

Dentro de la flora hay plantas de ornato como: buganvillas, jacarandas, framboyanes, rosas, jazmines begonia, hortensia, malvones de diversos colores, entre otras.

Frutas: anonas, cocos, limón, mamey, papaya, sandía, limón real, toronja, plátanos, tamarindo y pistache.

Verduras: cebolla, calabaza, ejote, cilantro, verdolagas, huaje verde y rojo, chicozapote, quintoniles y halaches.

Fauna doméstica: gallinas, patos, guajolotes, pavorreales, gatos, borregos, chivos, toros, caballos, puercos, burros y vacas.

Fauna silvestre: Todavía se pueden encontrar conejos, zorrillos, águilas, garzas, zopilotes, víboras y en un jagüey que queda algo retirado se encuentra pescado.⁵

POBLACIÓN:

El total de la población es de 1,700 donde 812 son hombres y 888 son mujeres, con un grado de marginación medio, su primera lengua es náhuatl teniendo una población hablante de la lengua indígena de 154 personas en promedio⁶. Es importante señalar que en la parte de atrás existen albergues para gente que migra temporalmente y que principalmente provienen de los estados de Guerrero y Oaxaca.

EDUCACIÓN

Se cuenta con:

Un CENDI, en donde se atienden niños de 2 a 4 años, habiendo solo un grupo que oscila entre los 20 a 30 niños por ciclo escolar.

Un kínder que atiende a niños de 4 a 5 años de edad, cuenta con 1 grupo de segundo grado y dos de tercer grado los grupos que oscila de 20 a 30 niños por grupo.

Una primaria con seis grados escolares en el turno matutino y en el vespertino, atendiendo una población de 320 niños.

Por su parte los albergues cuentan con su propio kínder y primaria que se da de manera temporal, pues son los periodos de estancia de los jornaleros.

⁵ Estos datos se obtuvieron de las visitas a domicilios, así como al campo que se ubica en la parte trasera de la población, son aun campos dedicados a la siembra.

⁶ INEGI, Estadísticas 2000, muestra censal, XII Censo general de población y vivienda 2000.

SERVICIOS DE SALUD

No hay ningún servicio dentro de la comunidad, solo se rescata una farmacia que queda a bordo de la carretera y bastante retirado de las calles que se ubican al fondo de la población.

Tienen como opción un Centro de Salud ubicado en la colonia vecina Abelardo L Rodríguez que es en donde llevan todo el control sanitario de las personas de esta comunidad.

Por parte del ayuntamiento llega el programa de nebulizaciones para el combate del mosquito de dengue y abatizaciones (polvo que se coloca en contenedores de agua, tinacos, tanques de agua etc.).

VIVIENDA

El tipo de vivienda es multifamiliar y en ocasiones unifamiliar, los materiales empleados en la construcción son de: piedras, adobes, tabique, tabicón, teja, láminas galvanizadas y de asbesto, pocas son las casa que cuentan con losa.

El mobiliario se compone de una o dos camas, un ropero, una televisión, un estéreo o grabadora, refrigerador debido a que los calores echan a perder los alimentos, una estufa, mesa y sillas; comúnmente de acuerdo con el nivel económico de las familias.

COMUNICACIONES

Se cuenta con transporte público, señal de internet, aunque irónicamente son contadas las personas que cuentan con este servicio, teléfono domiciliario, teléfono móvil, radio y mensajería.

TRANSPORTE PÚBLICO

Estrella blanca: Cuautla –Acapulco

Estrella roja: Cuautla – Iguala

Combis: Olin-tepec- Cuautla, que pasa cada 40 minutos, y a bordo de carretera pasan combis con diferentes destinos: Moyotepec, Abelardo, Tenextepango, Constan-cio Farfán, Ahuehueyo. Salitre Chivatero, Las piedras, Chinameca, Los hornos y Tepalcingo, tardan en promedio 3 minutos en pasar.

SERVICIOS PÚBLICOS

- Agua potable

- Drenaje
- Luz (alumbrado público y en casa)
- Vigilancia (policía municipal una vez por día)
- Calles pavimentadas, acepto la s palmas que son casas nuevas que pertenecen al poblado aun no cuentan con pavimento.
- Cancha de futbol y de básquet

ACTIVIDADES ECONÓMICAS

Agricultura: caña, maíz, frijol, cebolla y jitomate.

Empleos foráneos: casi la mayoría de la gente sale a Cuautla como vendedores de tiendas grandes, son pocos los que cuentan con una profesión, hay personas también que tuvieron que migrar a los Estados Unidos y solo vienen temporalmente a ver a sus familiares.

Servicios: hay herrerías, carpintería, estéticas, papelerías, laboratorio, tiendas, carnicerías, puestos de pollo, molinos, tortillerías, puestos de ropa y puestos de picadas, pozole y taquitos.

GOBIERNO:

Actualmente se cuenta con un ayudante municipal y un cuerpo auxiliar que son personas de la misma comunidad.

ALIMENTACIÓN

Mediante la observación de una exposición de platillos propios del lugar organizado por el Centro de Salud Abelardo Rodríguez el día 16 de octubre del año 2007 se hace el siguiente listado:

- Champiñones con pollo y chile
- Tamales de frijol
- Verdolagas con pollo
- Nopales ala mexicana
- Ejotes con huevo
- Ensalada de lechuga
- Calabazas a la mexicana
- Alaches con calabaza
- Chayotes hervidos
- Arroz con verduras

- Frijoles con longaniza
- Salsa de huaje con huevo
- Hongos de cazahuate en caldillo

AGUAS

- Agua de Jamaica
- Agua de maracuyá
- Agua de avena
- Agua de sandia
- Agua de chía
- Agua de limón

POSTRES

- Arroz con leche
- Fruta picada
- Plátanos con crema

DERIVADOS DEL MAIZ

- Tamales de frijol, mole, salsa verde y con hoja de plátano.
- Chileatole
- Tortilla

Como alimentación tradicional, se podría decir que es la cecina y los jumiles, en la comunidad estudiada la mayoría de la gente viene de diferentes lugares como es Oaxaca, Guerrero, Guadalajara, Distrito federal y que por lo tanto varían los platillos que se consideran como tradicionales entre los que se rescatan es el pozole, picadas y tlacoyos de chale (gracitas y carnitas que sobran al hacer el chicharrón) y mixiotes.

ABASTO

En la comunidad hay:

- **2 tortillerías**, el kilo de tortillas está en \$10 actualmente y el kilo de masa a 6 pesos. En una la masa ya viene preparada con maseca, en la otra la hacen de maíz nixtamalizado con maíz que proviene del estado de Sinaloa.

- **1 local de venta de pescado**, mojarra viva a \$48 el kilo que se compran en el criadero del vergel, casi diario se adquieren 60 pescados, aunque la venta es poca.
- **Carnicerías:** en una venden carne de puerco a 60 pesos el kilo, carne de res a \$50 el kilo, chicharrón a \$100 el kilo, longaniza a \$52 el K y bistecs a \$70 el K. (una familia de 5 a 6 personas compra 1 K de carne). En la otra carnicería solo abren los sábados y domingos, venden únicamente carne de cerdo que matan los fines de semana, son animales alimentados con desperdicio y tortilla dura.
- **Pollerías:** hay tres puestos, los pollos son matados el mismo día y los reparten, cabe aclarar que los pollos son comprados en granja que está en la colonia vecina Rafael Merino, un negocio surte aproximadamente 30 pollos al día, los precios son:
 - De 10 a 12 pesos la pierna con muslo
 - De 24 a 30 pesos la pechuga
 - De 3.50 a 4 pesos el huacal o una ala
 - Un peso las patas o cabeza
 - y 2 pesos la molleja o el hígado
- **Tiendas:** hay 14 tiendas, de las cuales solo en 4 se vende verdura, en una se vende cecina y chicharrón y en otra longaniza, además de los abarrotos. En todas se venden los productos de Sabritas, Bimbo, Marinela, refrescos de la compañía Coca Cola y Pepsi, Ricolino, productos Alpura, Nestle y Lala. Dentro de las verduras venden jitomate, cebolla, chiles verdes, cilantro, papa, calabaza, aguacate, chayote, zanahoria y nopales, en la fruta se vende por lo general de temporada, papaya, plátano, guayaba, mango y naranja entre otros. Mediante la entrevista con las personas que atienden los negocios que en su gran mayoría son los dueños se obtuvo la siguiente información:
 1. Los productos mas vendidos en la verdura son: jitomate y cebolla
 2. La empresa Bimbo surte dos veces por semana y en ocasiones falta producto como pan blanco y tortillinas.

3. Sabritas surte 1 por semana, en ocasiones se queda vacío el mostrador.
4. Los productos que menos se venden son: aromatizantes para piso, desodorante de baño, tinta de zapato, y en alimentos lo enlatado con excepción del atún.
5. Los niños compran más dulces, productos sabritas y galletas
6. Las señoras compran más alimentos embutidos como jamón, salchicha, longaniza, otros son: queso, crema además de frutas, verduras y abarrotes.
7. Los señores compran más cigarrillos, refrescos y cervezas.

- **Tianguis local**, se colocan solo los martes, en él encontramos:

2 puestos de verduras

Venden: papas zanahoria, betabel elote, brócoli, lechuga, coliflor, pepino, perejil, ejote, acelga, chayote, cebolla, chile morrón, chile poblano, calabaza, chile verde, huaje, jitomate, tomate, epazote, cilantro, y frutas como: uvas, papaya, plátano, aguacate, guayaba, mandarina, jícama, toronja, piña y naranja.

2 puestos de carne

Venden cecina, carne de puerco, longaniza y carne de res.

1 puesto de chicharrón y manteca

1 puesto de tomate de milpa proveniente del estado de Guerrero con un costo de 15 pesos la sardina

1 puesto en donde venden jamoncillo hecho de semilla de calabaza,, bolsitas de mole, tamarindo y semilla de calabaza.

1 puesto de abarrotes en donde venden: chiles secos, huevo, frijoles, sopas, ajo, camarones secos, arroz, danonino, norsuiza suelto, chile en polvo suelto, semillas de girasol, pasas, cacahuate, maíz palomero, galletas, aceite, chocolate abuelita, chocomilk, vinagre, gelatinas, sal, mayonesa, chiles en vinagre y leche tetrapak

2 puestos de ropa

1 puesto de joyería de oro

1 puesto de peces de ornato

1 puesto de artículos de belleza y varios.

1 puesto de discos

1 puesto de sandalias

FAMILIAS QUE TIENEN UNO O MAS HIJOS CON PROBLEMAS DE DESNUTRICIÓN.

Estos datos fueron obtenidos en el Centro de Salud Abelardo L. Rodríguez de las tarjetas de control interno, solo se seleccionaron las personas que provienen de la comunidad de Olin-tepec.

Nombre de la madre	Dirección	Nivel de desnutrición
Contreras Reyna M ^a Luisa	Olin-tepec N.23	Leve
Ruiz Rojas Olivia	Olinche N.25	Leve
Bertina Guzmán	Fresno 83 Las Palmas	Leve
Dircio Amado Juana	Olin-tepec 18	Moderada
Mateo Apolinar Sonia	Las palmas	Leve
Pascual Crisillo Alicia	Olin-tepec 46	Leve
Lauro Santos Teresa	Cedros 33	Moderada
Méndez Contreras Verónica	Cedros s/n Ampliación Palmas	Moderada
Mariana Olmedo Avalos	Triunfo 124	Moderada
Rubí Solano	Casa Blanca s/n	Leve
Minerva Salazar Bravo	Olinche 15	Leve
M ^a Guadalupe Centeno Hdez.	Triunfo 178	Leve
Elva Vargas	Av. Axocoche 25	Leve
Vázquez Rosas Yeni	Carretera Cuautla- Jojutla15	Leve
Erika Salazr González	Carretera Cuautla- Jojutla 5	Leve
Ramos Juárez Celia	Triunfo 4	Leve

Virginia García Flores	Tenayo 13	Leve
M° del pilar Palma	Tenayo 180	Leve
Mirma Ocampo Castillo		Leve

MARCO TEÓRICO PSICOPEDAGÓGICO

2.2.1 La acción educativa y la educación popular en la alimentación.

La interacción social genera distintas y nuevas maneras de atender la vida, entre ellas la alimentación como medio para la sobrevivencia, que gracias a las grandes coyunturas en la historia se ha transformado y modificado. Por ejemplo las formas de presentar los alimentos: antes se utilizaban vasijas, ahora se requiere de utensilios más sofisticados como son los cubiertos, las copas e infinidad de artículos especializados para cada tipo de alimento. Así se ha diversificado y evolucionado los ingredientes, guisos y hasta las cocinas como inmueble.

Para entender este proceso y saber cómo enfrentar nuestras necesidades alimenticias se requiere de nuevos conocimientos, valores y actitudes en todas las etapas de desarrollo de la vida y que para llegar a este fin se requiere de la educación de manera individual y en colectivo.

La educación es el medio que permite la formación del ser, entendiéndola como la acción que construye y reconstruye al sujeto en su proceso formativo durante el desarrollo de la vida humana.

El humano está en constante adquisición de nuevos conocimientos, habilidades, destrezas, aptitudes y actitudes que obtiene día a día de acuerdo a las características internas, propias de su edad, conjugado con las relaciones sociales y culturales., proporcionando así las pautas de su formación siendo continua e inacabable⁷ hasta su muerte. La formación es por tanto una función social de transmisión del saber entre aprender y enseñar, en este proceso se desarrolla y se estructura la personalidad de cada sujeto.

En este sentido el interventor educativo se apoya en el discurso pedagógico como medio, que si bien no garantiza, ofrece los medios y las posibilidades para que el ser adquiera los aspectos educacionales y formativos; “Es el discurso normativo que enuncia y justifica las decisiones que se deben tomar

⁷ Concepto utilizado por Paulo Freire.

(elección de los fines, de los objetivos, de los medios de las estrategias) dentro del orden de las practicas educativas”. (Ferry, 1990, p.50)

La acción educativa puede ser abordada desde tres ámbitos:

Educación informal: es aquella que se da de forma no intencional y no planificada, es decir se obtiene en las acciones de la vida cotidiana, por ejemplo, cuando por tradición local se enseña a preparar ciertos tipos de alimentos como es el pozole en sus diversas presentaciones.

Educación formal: es aquella que se da de manera intencional, planificada y bajo ciertas normas. Se trata aquí de toda la oferta educativa conocida como escolarización obligatoria, desde los primeros años de educación infantil hasta el final de la educación superior.

Por ejemplo cuando a los niños se les otorga temas de preservación y conservación de la salud, en donde se tienen presente el tema de alimentación;”se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene”(Plan y Programas de Estudio. 1993, P.76), en cumplimiento con este fundamento se han diseñado diversas actividades de aprendizaje; varias de ellas plasmadas en los libros de texto gratuito , siendo uno los pocos recursos formales al que tienen acceso los niños.

Educación no formal: la educación no formal se da en aquéllos contextos en los que, existiendo una intencionalidad educativa y una planificación de las actividades de enseñanza-aprendizaje, ocurren fuera del ámbito de la escolaridad obligatoria. Tal es el caso de EPAC, que tiene como principal finalidad organizar a la comunidad para que entre todos nos informemos y tomemos decisiones que contribuyen a la formación de cada persona y a su vez sea multiplicado en sus familias.

La educación alimentaria, significa una estrategia pedagógica que forma parte de la educación para la salud, intenta construir nuevos conocimientos en torno a la alimentación, reforzar o reconstruir los hábitos ya obtenidos en torno al consumo de alimentos, formar aptitudes y actitudes, entre otros. Esta rama educativa sensibiliza al sujeto, para que tome decisiones en torno a la apreciación y aprovechamiento de los recursos alimenticios con los que cuenta, favoreciendo su estado de nutrición y la calidad de vida del sujeto.

Salas Gómez (2003) define a la educación alimentaria como " el proceso de apropiación y recreación de la experiencia social acumulada sobre la valoración, la obtención y el consumo de alimentos".

2.2.2. El método del educador popular

Para desarrollar el trabajo en comunidad se requiere de la investigación – acción- participativa IAP que lo defino como un proceso de investigación flexible concentrado en el conocimiento dialéctico entre acción y reflexión, teoría y práctica social; para el estudio y transformación de la sociedad, desde un punto de vista holístico en donde todos se vean involucrados tanto en el problema como en la solución.

La diferencia entre investigación-acción e investigación participativa y la manera como se integran en IAP, propongo que es de la siguiente manera:

A) Investigación acción

Es el proceso en donde el investigador parte de su investigación previa para diagnosticar el problema , intervenir y transformar , cabe mencionar que en base a sus datos hace las necesarias hipótesis y las lleva a cabo siendo él , el investigador y la población el objeto de estudio.

Silvia Schmelkes nos resume la idea cuando dice: "El fundamento teórico por excelencia de la investigación- acción esta en la epistemología de la praxis".

B) Investigación participativa

La diferencia mas notable es el rompimiento de la dicotomía sujeto-objeto. Ahora el enfoque es que todos somos sujetos interesados en la transformación , por lo tanto implicados en la generación de conocimientos y en la aplicación de éstos saberes .Por lo tanto es un instrumento que compromete y fortalece la acción contrahegemónica, es decir, concientiza a la población de que ellos son los protagonistas en el cambio de su propia vida y descubre el poder que ellos tienen sobre la hegemonía a que han estado sometidos.

C) Cómo se integran

Cuando el proceso se refiere a un estudio sociocultural- educativo se integran tanto el concepto de conocimiento, como el objetivo de transformación y los protagonistas, siendo éstos los principales factores de la IAP.

La IAP, por otra lado parte al mismo tiempo de una base teórica conceptual (investigación fundamental) como de una base empírica dada por la población, tomando en cuenta el contexto y su cultura (investigación participativa), basándose en el interés social y reconociendo que la solución está en la intervención – acción de todos, de ésta manera se ven involucrados nuevamente la acción y la participación.

Actualmente ante el modelo socio-económico al que nos enfrentamos , es necesario cambiar el orden social impuesto , por lo tanto se requiere que la educación sea una educación popular "En los términos de Vejarano , el conocimiento popular esta considerado como una base para impedir que aquellos que están en el poder conserven el monopolio de determinar las necesidades de los demás, y de esta manera , transferir el poder a aquellos grupos que si están comprometidos con la producción de conocimiento popular" , en donde la gente participe y no sea manipulada, que mediante este proceso conozcamos con qué contamos, qué es lo que queremos y cómo lo vamos hacer, solo así habrá una cambio social.

Finalmente enumero las características de la investigación acción participativa.

- A) Ve a la realidad de manera holística en donde son varios los factores que intervienen en el proceso y todos deben ser considerados.
- B) Se basa en el conocimiento científico para crear una ciencia crítica.
- C) Los problemas de investigación son identificados en y por la población.
- D) Se busca mejorar la calidad de vida y su transformación de la población para su beneficio.
- E) Todas las personas de la población deben involucrarse, tener el control, al decir que todas las personas incluyen al investigador.
- F) El trabajo es dirigido a personas explotadas, marginadas, inmigrantes, grupos indígenas, mujeres, personas con pocos recursos, o bien con organizaciones que tengan el mismo fin.
- G) Realza la importancia que tiene cada uno de los involucrados aportando sus habilidades, conocimientos y recursos.
- H) Toma en cuenta la importancia que tiene el trabajo en grupo
- I) “supera la dicotomía técnicas cuantitativas –técnicas cualitativas para la indagación de la realidad social”. (Yopo,1989 p.39)
- J) “visualiza a la investigación y a la educación como momentos de un mismo proceso, vale decir, la investigación social se transforma en un quehacer de aprendizaje colectivo”.
- K) Toma en cuenta la historia y el contexto como bases para la investigación.

2.2.3. El papel del educador popular en el desarrollo social a partir de la alimentación.

La educación popular es una corriente de educación alternativa que se promueve principalmente en América Latina, debido a que los sectores populares están dominados por una dependencia económica- política.”La educación popular debe verse como parte de apoyo de un proceso colectivo mediante el cual los sectores populares, a partir de su práctica social, van construyendo y consolidando su propia hegemonía ideológica y política, es decir, desarrollando las condiciones subjetivas- la conciencia política y la

organización popular-que les hará posible la construcción de su propio proyecto histórico” (Pereson, et al; 1983, p.116)

La educación popular promueve un espacio flexible y de acceso común, en donde se aprende y se explica la realidad visto por los mismos sujetos, son ellos quienes a través de sus experiencias interpretan su aconteceres cotidianos y buscan alternativas de solución favoreciendo sus propios intereses.

De manera paralela un educador popular es aquel sujeto que promueve la reflexión de un grupo de personas interesadas en el tema, que no impone sus ideas, sino que las orienta de acuerdo al propio interés de los participantes con una gran flexibilidad. Basada a la teoría desarrollada por Freire (Freire 2005) el promotor debe:

Desarrollar una pedagogía de la pregunta y no de la respuesta, es decir promover la duda y no contestar preguntas que a la población no le interese.

Promover un ambiente de comprensión crítica de la realidad social, política y económica en la que vive.

Respetar los saberes de los educandos, así como su autonomía y su opinión.

Tener seguridad, ética y generosidad.

Saber escuchar.

Promover la liberación.

Promover la acción- reflexión.

Confirmar que estudiar no es un acto de consumir ideas, si no es un acto de crearlas y recrearlas.

Tener presente que somos seres inacabados por lo tanto todos aprendemos de todos y en todo momento.

Crear siempre un ambiente dialógico

Finalmente todo acto debe ser basado en la esperanza y en el amor.

Por lo tanto un interventor adopta el papel de educador popular en tanto que ejecuta las mismas acciones al reproducir la acción educativa.”El amor

interviene en la formación aportando: sensibilidad, interés, pasión, disposición, ilusiones, satisfacciones, realizaciones, y en su zona de misterio seguramente se encuentran más cualidades; si a cada una de éstas cualidades le agregamos lo pedagógico, tendremos, que el amor implica: sensibilidad pedagógica, pasión pedagógica, disposición pedagógica y así sucesivamente.

Precisando aún más, si le añadimos al concepto formación, implica que amor pedagógico significa: sensibilidad por la formación, pasión por la formación, realizarse en la formación de otros...” (Carrizales, 1998, p.8)

La enseñanza entonces tiene un valor diferente, no tradicional como el que se reproduce en las instituciones formales; enseñar, en palabras de Freire es “crear posibilidades para su propia producción o construcción” (Paulo Freire, n.f.) es decir no solo se enseñan contenidos programados hay que enseñar a pensar, discutir, dialogar, analizar, etc. Pero de nada serviría si uno como interventor no lo aplica, el primer paso para llegar a estos objetivos es que el interventor este convencido de éstos puntos y que los lleve a cabo en su vida diaria y no sólo en el momento de enseñar.

Enseñar es pensar y hacer pensar, es reconocer que puedo aprender de los demás permitiendo socializar conocimientos, saber que siempre se está aprendiendo, nunca se agota el conocimiento porque proviene de una trayectoria histórica y transmitida sólo en el actuar del ser.

Como interventor o educador popular nos corresponde tener en cuenta que procedemos de un devenir histórico-social que es manifestado en la cultura por lo tanto se demanda una visión de rescate de la cultura propia de la comunidad, un sujeto pensante y por tanto crítico, que merece respeto a su autonomía e identidad y a su derecho de opinar.

El quehacer del interventor es enseñar respetando a los sujetos cuando opinan y al mismo tiempo vertiendo su opinión y no reprimiéndola, pues el respeto debe ser mutuo, invitando a la participación colectiva.

El interventor como estimulador y mediador en la construcción del conocimiento busca los instrumentos de producir situaciones que favorezcan la comprensión por parte de los participantes y finalmente da en la experiencia cotidiana un elemento llamado amor, pues es el sentimiento más humano, que conlleva a la humildad y la tolerancia, así el trabajo se realiza en un ambiente de alegría para llegar al objetivo planteado.

Por lo tanto, el enseñar no debe ser un cúmulo de información que memorice el sujeto, implica interiorizar, conocer el entorno, sentirlo y entenderlo para que posibilite cambiar nuestra actitud ante la vida.

Uno de los medios del que se vale la actitud pedagógica considerando al ser es la didáctica que proporciona los medios necesarios que van moldeando la forma de enseñar. En la práctica educativa la didáctica se enfrenta a una gran diversidad de modelos teóricos del aprendizaje, seleccionando así el más adecuado para cumplir su propio fin, en donde le compete considerar el modelo de hombre que formará. "El modelo didáctico es un recurso para el desarrollo técnico de la enseñanza para la fundamentación científica de la misma, evitando que permanezca siendo una forma de hacer empírica y personal al margen de toda formalización científica" (Pérez G., 1998, p.113)

2.2.4 La educación en el adulto, un proceso para la transformación.

En todo el proceso del desarrollo humano la vida del hombre se ha dividido por etapas para su mejor estudio y se han analizado desde un enfoque multidisciplinario, por lo tanto cada una de éstas etapas tienen sus propias características definidas en momento, modo y forma.

Una de estas etapas es la llamada adultez, como tal está situada en una edad precisa dentro del crecimiento físico pero que de ninguna manera determina el grado de maduración, porque esto implica además de la edad

que haya una coherencia entre su personalidad consolidada y su conducta manifestada.

El adulto es un ser conformado por procesos de desarrollo fisiológicos, culturales, sociales, económicos e históricos diferentes. Así un adulto en México puede ser el que legalmente cumpla con los 18 años de edad o el que es padre de familia y como tal asume su rol, o bien quien por motivo de trabajo cumpla con obligaciones específicas de los llamados adultos. Éstos ejemplos nos ayudan a entender que no necesariamente quien es adulto a llegado a la maduración de su ser y que también indiferentemente de su edad es un ente complejo y lleno de experiencias que lo van formando.

Ante el constante cambio social en el que vivimos el adulto tiene que estar consiente de los mecanismos de la sociedad y así actuar responsablemente, la herramienta para llegar a éste objetivo es la educación.

Si tenemos presente que la educación es el proceso en el que el sujeto aprende nuevas y en ocasiones más elaborados conocimientos, que a su vez ayuda a formar al ser, entonces ésta nos ayudará a enseñar lo complejo y contradictoria que es la estructura de la sociedad, para que el adulto sea capaz de crear su propia personalidad y transformar su entorno mejorando sus condiciones de vida.

Es entonces cuando el adulto “ha de ser capaz de orientar su vida y conformar su ambiente de manera consiente sobre la base de su propia razón, tratando de aprender, más allá del ámbito cognoscitivo, comportamientos, habilidades y técnicas necesarias para su efectiva participación en la conformación de su vida y actividades”. (Monclús, 1997, p.64)

Educación para la alimentación pretende rescatar los conocimientos ya obtenidos anteriormente, discutirlos y enfrentarlos, construyendo nuevos conocimientos que sean propios de su vida, entonces no se remite a tener

presente sólo términos de nutrición por si solos, por ejemplo, en las instancias de salud que se remiten a dar únicamente información, lo que ofrecen es entonces un cumulo de información que difícilmente se graban en la memoria y aun es peor cuando de lo que es comprendió no es llevado ala vida cotidiana, además debe abarcar comportamientos que sean reorientados, así el adulto será resultado de su desarrollo y de la interacción con la sociedad identificado como un sujeto único pero semejante ante los demás, para actuar con responsabilidad en el transcurso de su vida.

2.2.5 El aprendizaje según la corriente constructivista.

Para el trabajo comunitario a nivel local se requiere disponer de un método, estrategias y actividades que respondan a las necesidades locales de aprendizaje.

Al diseñar las intervenciones que promocionan cambios de comportamiento concurren varias posturas teóricas- pedagógicas que sustentan la metodología del IAP. Una de las corrientes que ha mostrado tener mayor coherencia es el enfoque constructivista, el cual ha sido aplicado para este proyecto.

El constructivismo es una teoría psicogenética sobre el proceso cognitivo del desarrollo humano, “es la idea que mantiene que el individuo –tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos- no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, si no una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores” (Díaz Barriga,2004, p.68), que pude extenderse para la formulación de estrategias educativas en la capacitación de adultos, dentro de programas de intervención social.

Según este enfoque el conocimiento no es innato, está formado por esquemas mentales que el ser humano construye, relacionando los conocimientos previos que ya posee, con las nuevas informaciones. La

persona, en base a su interacción con la realidad, capta y asimila y luego acomoda los conceptos e informaciones asimilados con los que sabía antes, integra conocimientos y luego los aplica y los contrasta con la realidad a través de su experiencia.

De esta manera se pretende que las teorías se conjunten para adquirir nuevos conocimientos, rescatando los ya obtenidos. Contario a lo que se practica en el Sector Salud en la impartición de temas conocidas como pláticas del programa Oportunidades, registradas en las visitas previas a este proyecto. Los temas son arbitrarios, carecen de significado y se usa el lenguaje científico.

Según Ausubel ese “aprendizaje memorístico” solo se repite de la misma forma por lo tanto es poco perdurable, se olvida pronto y reprime la generación de nuevos conocimientos. Dentro de su propuesta esta el uso de “organizadores previos, cuyo rol es enlazar lo que el alumno debe aprender con lo que ya sabe, aumentando la posibilidad de retención de la nueva información” (Enciclopedia para adolescentes, 2005)

Además plantea que la motivación es un recurso para obtener logros de manera autónoma, es necesario cambiar el modelo conductista que ya se tiene, es decir las platicas están basadas en el estímulo- respuesta; la asistencia esta condicionada con un apoyo económico que en el caso de no asistir disminuye el monto o bien se le suspende el beneficio, por lo tanto la asistencia no debiera ser limitada a este caso, la intención es dar a conocer que al obtener conocimiento mejoran sus vidas.

Según Vigotski, “destaca que los conceptos cotidianos y los científicos están interconectados, son interdependientes y su desarrollo se influye mutuamente (Arnay, 1997, p.120) es decir a través del uso de su lenguaje común el sujeto logra darle sentido a las definiciones y conceptos científicos, entonces tanto la elaboración de materiales así como el desarrollo del tema debe partir de su lenguaje común, con eso no sólo nos acercamos a su realidad (zona de desarrollo próximo), además formamos un ambiente de

confianza para que ellos o ellas se expresen cuando existen dudas o se tengan preguntas en torno al tema.

Por otra parte Bruner, crea el concepto de andamiaje que "consiste en un proceso de cooperación entre un experto y un novato. El primero deberá completar las tareas más difíciles y dejar las más sencillas en manos del aprendiz. Paulatinamente el experto deberá retirar la ayuda, en la medida que el novato pueda ir realizando la actividad por su propia cuenta" (Enciclopedia para adolescentes, 2005); es de esta manera en que se pretende cubrir todos los contenidos, para que al final sean ellas o ellos quienes tomen las decisiones pertinentes para mejorar su alimentación, además permite que la reflexión no sea momentánea si no que sea una actividad permanente.

A partir de éstas teorías, el constructivismo desarrolla en el sujeto habilidades que permite el planteamiento de problemas y la búsqueda de solución, considerando que todos poseen una estructura cognitiva igual.

La educación por lo tanto es preparación para la vida y el aprendizaje promueve cambios en las estructuras mentales.

La actividad dialógica permite la comunicación horizontal, el mediador juega un papel muy importante porque estimula la comunicación, el interés por los temas y la colaboración; señala los objetivos, organiza actividades que son propias para el momento, organiza equipos de trabajo observa habilidades, proporciona ayuda, hace preguntas, comunica conclusiones y evalúa permanentemente el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Finalmente las personas definen los problemas y proponen los caminos de solución por medio de la búsqueda intencional, autónoma y colaborativa, convirtiéndolos así en sujetos activos en el mejoramiento de sus propias vidas.

2.2.6 Empleo del material didáctico en la educación para la alimentación.

El tener el método, las teorías y el perfil del interventor no es suficiente para la educación, además se requiere de tener las herramientas de trabajo y para ello se necesitan mediadores en el intercambio de conocimientos, éstos son los materiales didácticos que son: "todo aquello que nos ayuda a COMUNICAR mejor nuestras ideas para que éstas sean más claras e interesantes" (Ochoa R. 1996 p.15)

El empleo de los materiales didácticos ayudan a explicar claramente el tema y de manera organizada, ilustran el contenido y en casos particulares como cuando se trabaja con personas que no saben leer y escribir o que solo hablan su lengua nativa, es una herramienta básica, así las personas a quienes va dirigido comprenden mejor el tema, piensan y descubren nuevas maneras de comunicar un mensaje, desarrollan su imaginación y hacen amena la sesión.

Algunos de los materiales sugeridos para el tema de alimentación son:

Rotafolio: laminas de papel bond que llevan una secuencia en su información.

Videos: ya sean documentales o películas relacionadas al tema.

Dibujos: estos deben ser acordes con el tema, grandes y con colores llamativos.

Folletos: estos refuerzan principalmente conceptos vistos durante la sesión.

Carteles: son anuncios hechos en papel bond que contienen mensajes específicos e ilustrado con dibujos.

Objetos reales: no hay nada mejor que conocer las cosas de manera física, en el caso de la alimentación se requiere conocer los ingredientes con que se van a trabajar, existen muchos alimentos que en ocasiones sabemos que

existen pero ni siquiera nos imaginábamos que eran comestibles y mucho menos conocemos su preparación.

Experiencias de las personas: los materiales didácticos no siempre son objetivos, también aparecen de manera subjetiva como lo es un sentir, un pensamiento, una idea y que con ella podemos trabajar a manera de ejemplos.

Para concluir el apartado de materiales pedagógicos, quiero recalcar que son herramientas indispensables en la comunicación, tanto para transmitir conocimientos así como para construirlos, no son materiales que se usan para pegar en los murales o tener bajo resguardo en una bodega, los materiales se usan en el momento en que fueron diseñados y elaborados o reproducidos, teniendo en cuenta que es una herramienta y no todo lo que comprende a la formación de un hábito.

MARCO TEÓRICO TEMÁTICO

2.3.1 La alimentación, conceptos básicos.

Muchas veces se ha utilizado la analogía; la alimentación es al cuerpo como la gasolina al auto, pues bien, visto desde punto la gasolina del cuerpo humano es el aire, el agua y los alimentos ricos en nutrientes.

Por lo general siempre se presenta una confusión al hablar de comer, alimentarse y nutrirse, porque pareciera que hablamos de los mismos conceptos pero considero que no es así, al decir comer es consumir cualquier alimento como lo define el diccionario común.

Es oportuno revisar la idea que propone (Salas, 2003, p.41) cuando concibe que la alimentación “es el conjunto de procesos psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de la dieta, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita” a diferencia de la nutrición que empieza en el momento en que ingerimos, y sigue el proceso en la digestión, siendo éste un acto meramente, fisiológico. Entonces aunque alimentarse y nutrirse, ambas buscan la conservación de la salud, al comer no todos cuidamos tal efecto.

La alimentación, en sus aspectos más amplios forman parte de nuestra comida diaria, sirve para el buen funcionamiento de los órganos, para el crecimiento de la masa corporal, repara órganos, satisface los cinco sentidos y forma parte de la definición de la cultura a través de los platillos ocupados en festejos, dietas cotidianas, mostrando en ellos la variedad de alimentos vegetales y animales abastecidos en cada región.

2.3.2 Funciones de la alimentación.

Para (Ochoa R. 1996, p .96) la alimentación tiene tres funciones:

1. Función biológica es cuando el alimento le da al cuerpo las sustancias nutritivas que ese necesitan para poder vivir. Los alimentos so los que proporcionan al hombre energía para realizar

todas las actividades diarias y es el material necesario para construir y mantener la estructura del cuerpo.

2. Función sensorial: satisface a los cinco sentidos. La vista, el gusto, el tacto, el olfato y hasta el oído. Los alimentos si bien son empleados para saciar el hambre, se come guiado por el placer y la satisfacción que produce, por lo tanto los alimentos son seleccionados por gustos y preferencias de cada persona, por eso el color, sabor, olor consistencia son muy importantes en cada platillo no por ello tiene que dejar de ser nutritivo.
3. Función psicosocial, estas se refieren a las influencias psicológicas y sociales relacionadas con el alimento.

2.3.4 Aspecto biológico de los alimentos.

El aparato digestivo es un conjunto de órganos encargados de degradar los alimentos y asimilar los nutrientes. Comienza por la boca, donde se perciben los sabores a través de las papilas gustativas y se realiza un proceso de masticación con los dientes, lengua y saliva para formar el bolo alimenticio, el proceso continúa pasando el bolo alimenticio a través del esófago, llegando al estómago, en donde los ácidos o jugos gástricos se encargarán de degradar aun más lo que hemos comido. A continuación los alimentos pasan al intestino delgado, donde se absorben los nutrientes y los envía al torrente sanguíneo, los materiales de desecho pasan al intestino grueso que es la fase más lenta y que para su buen funcionamiento se requiere de fibra vegetal y agua. Para el buen funcionamiento de los movimientos peristálticos Finalmente se producen las heces que pasaran al recto y son eliminados por el ano.

Existen órganos complementarios del sistema digestivo como son: el hígado, que realiza procesos relacionados con la absorción de alimentos y distribuye los nutrientes; la vesícula biliar, ayuda a la digestión de las grasas; el páncreas ayuda a la digestión de carbohidratos grasas y proteínas, secreta

insulina que es la hormona encargada de controlar los niveles de glucosa en el cuerpo. (Rico .G., de la Vega H., López L. J., Salazar Z., 2007, p.79-84)

2.3.4.1 Nutrientes presentes en los alimentos

Los alimentos son las sustancias, generalmente naturales, que al ingerirlos nos aportan los materiales (nutrientes) necesarios para nuestro crecimiento, para obtener la energía necesaria y realizar nuestras actividades y para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Además de proporcionarnos materia y energía necesarias para nuestras funciones corporales, los alimentos nos proporcionan saciedad y placer al comerlos; lo que motiva a la ingesta inmoderada de algunos de ellos, por considerarlos sabrosos, así como al insuficiente consumo de otros, que si bien no son deliciosos para muchas personas, son los que más aportan nutrientes a nuestro organismo.

El desconocimiento del aporte nutricional de cada alimento, así como de los daños que pueden provocarnos el abuso de unos y la carencia de otros, aunado a las campañas publicitarias de alimentos procesados, provoca que la población en general tenga hábitos de alimentación inadecuados que no sólo se quedan en el individuo, sino que son transmitidos a sus hijos, generando así una cultura de mala alimentación.

Se hace necesario entonces, para realizar una intervención en la educación para una adecuada alimentación, abordar el tema de los alimentos desde su perspectiva nutricional. Para ello es necesario comprender el concepto de nutriente.

Se puede definir a los nutrientes como: “sustancias químicas que al entrar en el organismo vivo son utilizadas para generar energía, formar y restaurar tejidos, reservar energía e intervenir en las diversas funciones corporales”. (Prada, 2007, p.115)

“Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, por lo que cuanto más variada sea nuestra dieta, más fácil será cubrir las necesidades de todos ellos. Por ello es una buena idea fijarse en lo que comen los demás, para tener otras referencias y descubrir nuevos alimentos o recetas con las que disfrutar y aportar a la dieta mayor variedad.”, en el siguiente artículo, (Los nutrientes en los alimentos, p.1).

Los nutrientes se clasifican de la siguiente forma:

- Carbohidratos (función energética y estructural)
- Lípidos (función energética y estructural)
- Proteínas (función estructural)
- Vitaminas y minerales (función reguladora)
- Agua

Los nutrientes cuya función es principalmente energética, nos ayudan a realizar nuestras funciones cotidianas, así como actividades que requieren un gasto de energía extra. Los carbohidratos aportan energía de utilización rápida, y los lípidos energía de reserva, cuando se consumen más de lo que se requiere se presentan problemas de salud, aun es peor el panorama si se consume las grasas saturadas.

Las proteínas, cuya función principal es la estructural, forman los diversos tejidos de nuestro organismo: óseo, muscular, sanguíneo, nervioso, etc; además de actuar como anticuerpos y hormonas.

Las vitaminas, minerales y agua son esenciales para posibilitar la actividad a nivel celular. Esto permite un buen funcionamiento de todo el organismo. Es importante mencionar que todas las vitaminas las encontramos en todos los alimentos de hoja verde.

Parte de tener una buena alimentación es consumir de manera variedad y con las bondades que el campo nos da.

2.3.5 Aspecto social de los alimentos.

La dimensión social en la ingesta de alimentos, hace referencia a la relación con el medio ambiente, las personas y las circunstancias en que se convive a la hora de comer.

En el caso particular de una familia, es importante como son repartidos los alimentos , casi en todas las familias reparte la misma cantidad de comida para todos los integrantes y por lo general son los niños los que no consumen tal porción y se vuelve tenso el momento, por ello sugiero que debe ser de acuerdo al apetito y necesidades de cada persona, en caso específico de los niños en muchas ocasiones a ellos se les da la verdura porque lo necesitan y los adultos no la consumen o se pueden servir lo que les apetezca , en este caso es importante enseñar con el ejemplo, hay que comer como uno quiere que coman nuestros hijos.

Es muy frecuente que siempre se soborne a los hijos diciéndoles que si consumen todo lo que se les da en la comida van a recibir un premio y se refieren a una golosina, fritura o pastelito, esto provoca que a la comida se le considere como un castigo y a la comida chatarra sea la recompensa de haberse sometido a tal tortura, entonces sugiero que se les explique a los niños la importancia que se tiene al comer de forma adecuada en el caso de tener malos hábitos alimenticios, en caso de lo contrario explicar porque no se debieran consumir otros que solo nos perjudican..

El momento de la comida debiera ser un momento de reunión familiar, debe ser un momento agradable, en este caso recomiendo tratar de evitar al máximo pelearse entre los integrantes de la familia , se sugiere apagar la televisión , porque esto limita demasiado la convivencia y los programas que son transmitidos en la hora de comida son totalmente reprobables, por ejemplo, la empresa televisa tiene programas que promocionan a la empresa Coca-Cola incitando a consumir la bebida, otros más son concursos que al participar los comensales lo que menos preocupa es disfrutar de los sabores

y olores de los alimentos, nos despreocupa saber como le fue al hijo en la escuela, al esposo en su trabajo a o la madre en su campo laboral.

2.3.7 Comida que solo perjudica.

El tipo de alimentación que representa un riesgo a la salud es aquel que se caracteriza por un contenido excesivo de calorías, grasas y sodio, así como por contener ingredientes de su elaboración componentes químicos, que pueden resultar peligrosos para el organismo de quien los consume.

Si bien las calorías y grasas son muy importantes por la energía que nos proporciona para realizar nuestras actividades diarias, el consumo desmedido de ellas tienen como consecuencia el deterioro de nuestra salud con la aparición de sobrepeso y obesidad; así como las complicaciones propias de estos estados como son: la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión .

Sin embargo el cambio de hábitos alimentarios provocado por el cambio de vida actual así como la industrialización de alimentos procesados y la publicidad que se hace a la comida chatarra, ase que la sociedad en general se incline por los alimentos ya elaborados, o de fácil preparación, así como de productos que tienen sabor agradable y proporcionan la sensación de saciedad. Pero cuyo apoyo nutritivo es nulo y sea acompañan de conservadores, colorantes y saborizantes artificiales que al larga nos pueden afectar.

Por ejemplo William Dufty (1992) menciona en su libro Sugar Blues que cuando se consume azúcar, la glucosa es absorbida por la sangre y nos sentimos con suficiente energía, sin embargo eso es solo un estímulo veloz que pronto se convertirá en depresión, síntomas de este fenómeno es cuando estamos inquietos tras haber consumido alto contenido de azúcar cansados, irritables, estresados etc.; es entonces cuando requerimos otra dosis de glucosa hasta convertirse en adicción y esto pronto nos lleva a enfermar al páncreas y/o contraer otras enfermedades.

Por otra parte la publicidad juega un papel importante en este fenómeno ya que presenta anuncios que resaltan en forma exagerada las cualidades de los productos pero no advierten los riesgos que se tienen al consumirlos ni especifican su real valor nutritivo. Según un reportaje en la revista Proceso;(2009) publicó que “El pasado 15 de marzo fue el día del consumidor. Tres días antes, la organización. El poder del consumidor, encabezada por Alejandro Calvillo, entregó reconocimientos a los mejores anuncios que manipulan y engañan ala infancia, entre éstos Kellogg’s, Bimbo, Nestlé, Burger King y Cadbury Adams”.

Golosinas, frituras, refrescos, comida rápida y sopas instantáneas son solo unos ejemplos de la gran variedad de alimentos que contienen altas cantidades de azúcar y sal, principales detonadores de al a obesidad la hipertensión y la diabetes.

CAPÍTULO III

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

3.4 Experiencias y actividades realizadas durante el proyecto.

3.4.1 Recopilación de información:

En un primer momento se seleccionaron los documentos bibliográficos y de campo necesarios para dar sustento teórico el desarrollo de los temas.

3.4.2 El diagnóstico:

Fue necesario llevar actividades previas como: visitas al campo, aplicación de encuestas, visitas a los mercados y tiendas locales y además hacer un diagrama de árbol como apoyo de análisis al problema de la alimentación ahí se descubrió si es una necesidad para la comunidad y un problema prioritario a resolver.

3.4.3 La convocatoria

En el mes de octubre se delimito el grupo focal, acudiendo al Centro de Salud Abelardo L. Rodríguez que atiende a la comunidad de la Colonia Olintepéc, con el objetivo de invitar a las madres que estuvieran interesadas en el tema, al mismo tiempo se dieron a conocer el horario, tiempo estimado y lugar en donde se llevara a cabo el taller.

El 5 de octubre se contactaron a las autoridades Municipales para dar a conocer el trabajo realizado hasta el momento y manifestar los objetivos que se tenían previstos.

Por otra parte se requirió de colocar carteles dirigidos a la comunidad, se pegaron en partes estratégicas como fueron tortillerías, escuela y ayudantía, en ellos se invitaba al público en general a participar en este proyecto.

Finalmente se repartieron trípticos para hacer más extensiva la invitación. (Ver anexo 4 y 5).

3.4.4 Aplicación

En el mes de febrero el Centro de Salud facilitó los registros de los niños menores de 5 años que padecen de desnutrición, motivo por el cual se hizo la petición al DIF Municipal para que se le otorgaran despensas alimenticias a las familias que tuvieran uno más casos de desnutrición en sus integrantes.

El primer día de asistencia al taller asistieron 44 mujeres las cuales fue necesario dividir en 2 grupos: el grupo 1 en donde los días de sección fueron los lunes y el grupo 2 que las sesiones se impartirían los días martes de 4:00 a 6:00 respectivamente, quedando así con una carga de 36 horas para todo el taller.

El primer grupo se reunieron 24 personas en las primeras sesiones y en el segundo grupo 24 personas. El problema fue conservar el número de asistentes al taller debido a que a medida que van pasando los días disminuye la asistencia y para prevenir esta situación se requirió de estar en continua comunicación con las personas, resaltar la importancia de conocer y cuidarse así mismas y a toda su familia, hacer actividades que les llamara la atención, cubrir sus necesidades de conocimiento y quitar la idea de asistencia condicionada al dinero, regalos, despensas, etc.

Las características de las asistentes fueron:

- a) Sus edades oscilan entre los diecisiete y los setenta y siete años.
- b) Tienen de 1 hasta 7 hijos.
- c) Son en su mayoría mujeres indígenas, que aún conservan su lenguaje de origen; por lo tanto se les puede considerar bilingües.
- d) Viven en zonas marginadas como los albergues cañeros ubicados a las orillas de Olin-tepec, así como de colonias de reciente creación que se han formado con gente que proviene de los Estados de Guerrero y Oaxaca, principalmente. Estos lugares no cuentan con todos los servicios, por citar un ejemplo, en los albergues no tienen agua potable ni pavimentación.
- e) La actividad económica de sus esposos son principalmente las labores del campo.

Es importante destacar que la convocatoria no sólo llegó a la Colonia Olin-tepec, además llegaron madres de otras comunidades cercanas y con mayores problemas socioeconómicos, por ejemplo acudieron varias madres esposas de jornaleros migrantes. Otro ejemplo son las que vienen de la

comunidad “la longaniza” (foto1), personas que ya se quedaron a vivir en esta zona pero como son colonias nuevas carecen de varios servicios públicos.



Foto 1.- Colonia la Longaniza, que pertenece a la comunidad de Abelardo L Rodríguez.

El problema se presentó cuando al realizar las primeras actividades, observe que había varias integrantes que no saben leer, escribir, o bien hablan lengua Náhuatl, esto significó un cambio de acciones que tenían relación con la lectura y la escritura, aunque se desarrollaron los mismos temas y las actividades previstas, se emplearon dibujos e imágenes para explicar el tema.(foto 2) En el caso de las madres que entendían poco el castellano, se requirió apoyo a las personas bilingües para podernos comunicar mejor.



Foto 2.-Integrantes del grupo, trabajando en el plato del buen comer con los alimentos que se dan en el campo apoyado con recortes y dibujos hechos por ellas mismas.

Una limitante más que se presentó fue la distancia que tenían que recorrer las madres que venían de la comunidad La Longaniza, quienes caminaban media hora para llegar a las sesiones, con hijos en brazos, soportando el clima cálido propio de la región, y con la preocupación de regresar a tiempo a sus casas para dar de comer a sus esposos que llegaban de trabajar.

Por último, se tuvieron que superar las limitantes en el equipo necesario para llevar a cabo las acciones; por ejemplo, al no contar con computadora y cañón, se tuvo que trabajar con el papelógrafo; la proyección de películas se tuvo que hacer en mi domicilio particular, con un espacio reducido y a un número limitado de participantes. Las actividades dedicadas a la elaboración de guisos se realizaron en los domicilios de las mujeres participantes, que aparte de encontrarse lejos unos de otros, no siempre contaban con sillas suficientes, techo apropiado para cubrir del sol, ni estufas, por lo que se tuvo que cocinar con leña o brasero. (Foto 3)



Foto 3.- elaboración de pollo en salsa de cacahuete.

Pese a estas situaciones, el taller se desarrolló en dieciséis sesiones – de febrero a julio de 2008-, con duración de dos horas cada una; utilizando como estrategia pedagógica la educación participativa, y como herramientas principales la comunicación y el intercambio de experiencias entre las participantes y la coordinadora del taller.(foto 4)



Foto 4.- Compartiendo el taller de EPAC en la Ayudantía de la Colonia Olin-tepec.

Los temas del Taller de Educación para la Alimentación Comunitaria fueron los siguientes:

1. Importancia de la alimentación	Para que sirve alimentarnos bien.
2. Aparato digestivo	Proceso digestivo y sus principales características.
3. Los nutrientes	Nombres de los nutrientes que se dicen a diario y se desconoce sus significado.
4. Los alimentos	Orden de los alimentos para ver sus proporciones de consumo.
5. Higiene en los alimentos	Tipos de higiene y consecuencias de no tenerla.
6. Enfermedades relacionadas con la mala alimentación	Desnutrición, diabetes, hipertensión arterial bulimia, anorexia, amibiasis, tifoidea, salmonella, entre otras.
7. Empresas alimentarias	Sopas marucha, coca-cola, pastelillos y embutidos.
8. Guisos locales	Práctica y rescate de recetas propias de la comunidad.
9. La responsabilidad en la alimentación	Como le respondemos a la vida y a los demás.

3.5 Plan de trabajo global del taller.

El plan de actividades es una estrategia pedagógica que nos sirve para organizar el trabajo, distribuir actividades y optimizar nuestro tiempo. En ella definimos las acciones y tareas a realizar en el transcurso del taller, el siguiente apartado es el plan general y el plan por sesión que describe las actividades realizadas en el transcurso del taller “Educación para la alimentación comunitaria, en la colonia Olin-tepec”.

Objetivo: Con las actividades pedagógicas que desarrollaron las madres a lo largo del taller, se pretende que las madres de familia comprendan los temas y desarrollen un cierto nivel de interés por el cambio de hábitos alimenticios para la mejora de ella y su familia.

Dirigido a:

40 mujeres que se encarguen de la preparación de los alimentos en su familia.

Lugar: Ayudantía de la Col. Olin-tepec perteneciente al Municipio de Ayala.

Duración: 5 meses, 4 reuniones al mes.

Días de trabajo: Lunes y martes de 4:00 a 6:00

Sin costo alguno

Área de formación profesional:

Educación de adultos

RECURSOS HUMANOS:

- Grupo de mujeres como mínimo de 30 personas que tengan hijos con problemas de desnutrición.
- Mujeres interesadas en el tema
- Interventor educativo.
- Talleristas expertos en el tema.

RECURSOS TÉCNICOS:

- Asesoría de un nutriólogo
- Asesoría metodológica
- Asesoría pedagógica

RECURSOS MATERIALES:

- Pegamentos, colores, reglas, revistas, plumas, lápices,

- Hojas de papel
- Rotafolio
- Inmueble
- patio
- Copias
- Mesas y sillas
- Computadora
- Plumones
- Fichas bibliográficas
- Fichas de trabajo
- Diversos tipos de papel.

3.-COMPETENCIAS

1. Las madres se interesarán por lo que consumen sus hijos y supervisarán con frecuencia.
2. Las madres que puedan sembrarán hortalizas y sacarán beneficio a los árboles frutales que tengan.
3. Se verán favorecidos los niveles de nutrición.
4. Finalmente reconocerán que la socialización de conocimientos favorece al aprendizaje significativo.

PLAN DE ACTIVIDADES GLOBAL

Curso: Educación para la alimentación comunitaria

Horas por sesión: 2

CRONOGRAMA	OBJETIVOS	CONTENIDO PROGRAMÁTICO	ESTRATEGIA EDUCATIVA	EVALUACIÓN
FEBRERO Lunes 18 Martes 19 Lunes 25 Martes 26	Conocer las partes más esenciales de nuestro cuerpo, que tengan incidencia en la alimentación. Reconocer la importancia de lo que se consume.	1. La importancia de la alimentación en nuestra vida.	Ponencia Actividades en equipo de reflexión. El esquema	Participación individual Apoyo en equipo
MARZO Lunes 3 Martes 4 Lunes 10 Martes 11 Lunes 31	Conocer el nombre de los micronutrientes. Diferenciar los grupos de alimentos. Conocer en que nos ayuda cada grupo.	1. Los nutrientes; ¿Cuáles son y para qué me sirven?	Grupos de reflexión. Ponencia Periódico mural	Participación individual Participación en equipo

<p>ABRIL</p> <p>Martes 1</p> <p>Lunes 7</p> <p>Martes 8</p> <p>Lunes 14</p> <p>Martes 15</p> <p>Lunes 21</p> <p>Martes 22</p> <p>Lunes 28</p> <p>Martes 29</p>	<p>Socializar y conocer los lo que se sabe acerca de la higiene en los alimentos.</p> <p>Hacer un compendio de recetas propias de la comunidad.</p> <p>Conocer las principales enfermedades que se dan por una mala alimentación.</p>	<p>La dieta e higiene en los alimentos</p> <p>Guisos locales</p> <p>3.- Enfermedades relacionadas con la alimentación.</p>	<p>Ponencia</p> <p>Equipos de trabajo</p> <p>Equipos de reflexión</p>	<p>Tareas continuas</p> <p>Participación individual y grupal.</p> <p>Visitas domiciliarias</p>
<p>MAYO</p> <p>lunes5</p> <p>Martes6</p> <p>Lunes12</p> <p>Martes13</p> <p>Lunews19</p> <p>Martes20</p>	<p>Conocer el procedimiento de elaboración de yogurt y mermelada, reflexionar cuál es la mejor alternativa.</p> <p>Sugerir alternativas de</p>	<p>1. Conservación de los alimentos</p> <p>2. Alternativas en marcha</p>	<p>Ponencia</p> <p>Equipos de reflexión</p> <p>Actividades de acción- participación.</p>	<p>Tareas continuas</p> <p>Participación individual y grupal.</p> <p>Visitas domiciliarias</p>

Lunes26 Martes27	cómo mejorar la alimentación y llevarlas a la acción. Reconocer el nivel de responsabilidad que tenemos al comer.	3. La responsabilidad		
JUNIO Martes 3 Martes 10	Desarrollar las alternativas viables. Proponer recetas nutritivas y al alcance de todos. Hacer un compendio de recetas.	1. Alternativas en marcha 2. Recetas nutritivas	Ponencia Equipos de reflexión Actividades de acción- participación	Tareas continuas Participación individual y grupal. Visitas domiciliarias

<p>JUNIO</p> <p>Lunes 16</p> <p>NOTA.-El día puede variar, dependiendo de la adquisición del mobiliario y confirmación de los invitados.</p>	<p>Dar a conocer el trabajo realizado en todo el taller así como los logros obtenidos.</p>	<p>1. Cierre del evento</p>	<p>Ponencia</p> <p>Exposición de trabajos</p>	<p>Encuesta a las madres que participaron.</p> <p>Comentarios y puntos de vista de los invitados de honor.</p> <p>Participación.</p>
--	--	-----------------------------	---	--

3.6 PLAN DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 1

Objetivo Gral. GENERAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA PARA DAR A CONOCER EL PROYECTO E INICIAR CON EL TEMA DE LA ALIMENTACIÓN.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Conforme vayan llegando la gente se registrarán en los formatos	Formato de listas	
15 min.	Presentación "Me pica"	Se formará un círculo, iniciará alguien presentándose diciendo su nombre y donde le pica, por ejemplo me llamo X y me pica aquí rascándose cualquier parte de su cuerpo, posteriormente la segunda persona presenta a la 1ra. Compañera X y donde le pica y dice a continuación su nombre correspondiente y me pica, así sucesivamente hasta terminar		disposición
15 min.	Repartición de gafetes	Conforme se van presentando el interventor elabora las tarjetas con los nombres y se les va dando para que se lo coloquen en un lugar visible Se darán a conocer los días en que se van a trabajar	Fichas bibliográficas Plumones Seguros o masking	

35 min.	Definición de grupo y reglas del grupo	Se organizarán por equipos de 5 a 6 integrantes Entre todas definiremos qué es un grupo y cada equipo propondrá una regla y una sanción explicando el porqué	Papel bond y plumones	participación
5 min.	Terapia de cuerpo	Caminarán en el espacio 5 min. Haciendo movimientos de brazos, piernas, dorso, movimiento de cabeza y movimientos gesticulares con los ojos cerrados.		
40 min	La importancia de la alimentación en nuestra vida.	En equipos definirán a la alimentación y mencionarán al menos 2 motivos del porqué la importancia de alimentarse.	Papel bond Plumones Masking Hojas Lápiz	Evaluación escrita.
5 min.	Cómo nos vamos	Se formará un círculo para preguntar cómo nos vamos, exponiendo su sentir.	No se requiere	

Nota pedir: colores para la siguiente sesión.

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 2

Objetivo: Conocer las principales partes del cuerpo que tiene que ver con la alimentación.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
15 min.	Terremoto	2 personas se toman de la mano (casa) y colocan a otra en el medio (inquilino). Cuando el coordinador grita “casa”, la casa se cambia de “inquilino”. Cuando el coordinador grita “inquilino”, éste cambia de casa; y cuando grita “terremoto”, se desarma todo y se vuelve a armar.		cooperación
5 min.	Registro de asistencia	Se van apuntando en la lista en lo que cinco integrantes del equipo dicen como se sintieron con la dinámica. Se darán los gafetes formales.	Formato de listas. Gafetes contenidos en la carpeta de materiales de apoyo.	
70 min.	Aparato digestivo	1.-En una hoja blanca se dibujarán, actividad libre. 2.- se darán los esquemas del aparato digestivo, cada participante le pondrá su nombre y conforme vaya dándose los conceptos con	Rotafolio Esquema Colores Lápiz Hoja blanca	Participación

		ayuda del Rotafolio ellas irán coloreando cada parte vista. Para las que puedan escribir pueden escribir notas anexas.		
10 min.	Círculo de confirmación	Se forma un círculo y cada una menciona que es lo que mas le impactó y porqué.		participación
5 min	tareas	Se pedirán los materiales de la próxima clase		
15 min.	Cómo nos vamos	Dirán como me sentí en el transcurso del tema con una palabra y a continuación dirán lo que más le gustó.		

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 3

Objetivo Gral. Conocer los nutrientes y sus principales funciones.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Pase de lista	Conforme vayan llegando se van apuntando.	Formato de listas	
20 min.	Cruza el puente El valor del equipo.	Con anterioridad se elabora un río con el masking. Se dará indicaciones para que cada participante deba pasar el río creando un puente, éste se formará con prendas de ropa que se quiten.	masking	Participación en equipo La importancia que tiene el pertenecer a un equipo.
10 min.	comentario	Se preguntara: ¿cómo se sintieron?, ¿reconocieron la importancia que tienen cada elemento para formar un todo?		Participación
60 min.	Los nutrientes	Con ayuda del Rotafolio se darán a conocer los términos así como sus principales funciones en nuestro cuerpo.	Rotafolio	
20 min.	Pueblos y ciudades	Se entregará a cada participante un papel con el nombre de un micronutriente y se tiene que juntar con el que tenga la misma categoría, cada equipo compartirá lo más significativo para ese micronutriente.	Tarjetas de color	Participación en equipo
5 min.	Cómo nos vamos	Se formará un círculo para preguntar cómo nos	No se requiere	

		vamos, exponiendo su sentir.		
--	--	------------------------------	--	--

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 4

Objetivo Gral. Identificar la división de los alimentos

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Mientras se van apuntando, se pide el material que van a ocupar para la próxima clase	Formato de asistencia	
8 min.	Tráeme tu silla	Debajo de cada silla se pegará un dibujo de una fruta, el participante que tienen las mismas frutas deberán juntarse acarreando su silla con las que tengan el mismo dibujo.		Participación Deben ser tres equipos
60 min.	La división de los alimentos.	1.-Se darán a conocer como se dividen los alimentos. 2.-Se hará una lista de cada grupo 3.-En el formato del buen comer se iluminará cada grupo.	Formato contenido en el material de apoyo.	
30 min.	Vamos al cine	Se pasará la película "vitaminix" alimentos Si comes sano estrás sano. Primer y segundo episodio.	película	
10 min.	¿Qué te llevas?	Comentarán que les pareció y que les fue mas significativo , máximo 5 participantes		
5 min.	Cómo nos vamos	Se formará un circulo para preguntar cómo nos vamos, exponiendo su sentir	No se requiere	

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 5

Objetivo Gral. Confirmar el tema anterior.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Se apuntan en la lista	Formato de asistencia	
30 min.	Los alimentos a nuestro alcance	Dibujarán alimentos propios de la comunidad, encontrados en el campo, los iluminarán y los recortarán.	Hojas blancas Colores Lápiz	Participación y respeto a la actividad.
20 min.	Phillips 6/6	Los grupos se reúnen en 6 equipos con 6 integrantes y cada uno de los integrantes expone su opinión durante un minuto. Un secretario designado por el grupo tomará nota de las aportaciones, y en el último minuto, se realiza un resumen de opinión del subgrupo. Un portavoz de cada grupo expone en el aula común sus resultados, que una vez comparados con los del resto de los subgrupos serán sintetizados por el interventor. El tema será los problemas a los que nos		Participación oral y desenvolvimiento para exponer sus problemáticas

		enfrentamos al comer, desde su adquisición, preparación y consumo.		
60 min.	El plato del buen comer mural	Iluminarán material que se facilitará en copias, y elaborarán su mural, observando la gran cantidad de alimentos que se tiene.	Tijeras pegamento Colores	mural
5 min	Despedida caos	A cada integrante se le dirá el nombre de un animal, después cada uno actuara de acuerdo al animal que les haya tocado		Saber que si todos opinamos al mismo tiempo jamás nos vamos a enterar de la opinión de los otros y no nos daremos a entender.

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 6

Objetivo Gral. Reconocer la importancia de la higiene y sus tipos.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Mientras se van apuntando, se pide el material que van a ocupar para la próxima clase	Formato de asistencia	asistencia
20 min.	La porra	Las integrantes elaborarán una porra a la higiene diciendo el porque se merece una porra		participación
60 min.	La higiene	Se organizarán equipos de 4 a 6 integrantes, después cada equipo se le dará un tema relacionado con el tipo de higiene y las madres escribirán en papel bond todo lo que sepan del tema. Finalmente expondrán el tema cada equipo	Plumones Papel bond	Trabajo realizado como las aportaciones
20 min.	Las sugerencias	Posteriormente daré sugerencias de lo que les haya hecho falta, o alternativas de acción para mantener una buena higiene personal y en su casa.	Rotafolio	participación
10 min.	¿Qué te llevas?	Comentarán que les pareció y que les fue más significativo.		
5 min.	Cómo nos vamos	Se formará un círculo para preguntar cómo nos vamos, exponiendo su sentir	No se requiere	

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 7

Objetivo Gral. Recabar recetas para el recetario.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Se anotan en la lista conforme vayan llegando	Formato de asistencia	
30 min.	Biografía	En una tarjeta de cartulina de 20 x10 cm. cada participante se dibujará y por parejas se intercambiarán sus retratos platicando algo acerca de ellas.	cartulina	participación
25 min.	Lista de recetas	Las madres propondrán varias recetas que conocen, identificadas como propias de la comunidad.	Papel bond plumones	participación
30 min.	El recetario	Las parejas de la actividad anterior (la biografía), platicarán que receta trajeron.	La receta ya escrita	
30 min	comentarios	Cada pareja dirá a las conclusiones que llegaron como pareja y finalmente en forma de consenso se propondrá la receta a elaborar.		participación

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 8

Objetivo Gral. Realizar una receta alternativa.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Se anotan en la lista conforme vayan llegando	Formato de asistencia	
15 min.	La telaraña	Con una madeja de estambre se darán los turnos para que cada una diga el material que trajo al final se va desenredando diciendo el procedimiento de la receta a elaborar.	estambre	participación
80 min	La receta	Elaboración de la receta propuesta anteriormente.	ingredientes	participación
20 min	Nuestra canción	Inventarán una canción tomando en cuenta lo más relevante de la clase.		participación

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 9

Objetivo Gral. Identificar las enfermedades más comunes ocasionadas por la mala alimentación.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Mientras se van apuntando, se pide el material que van a ocupar para la próxima clase	Formato de asistencia	
80 min.	Foro participativo	Se darán a conocer las principales enfermedades y todo lo relacionado a cada una de ellas Desnutrición Obesidad Diabetes hipertensión arterial Anorexia Bulimia Amibiasis, tifoidea, cólera, salmonella efectos por falta de: vitamina d, ,k, c, complejo b y ácido fólico	Rotafolio	Participación Deben ser tres equipos
15 min.	¿Qué te llevas?	Comentarán que les pareció y que les fue más significativo , máximo 5 participantes		
10min.	Cómo nos vamos	Se formará un círculo para preguntar cómo nos vamos, exponiendo su sentir	No se requiere	

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 10

Objetivo Gral. Profundizar en la información y visión de la comunidad en torno a la situación actual en la alimentación.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Mientras se van apuntando, se pide el material que van a ocupar para la próxima clase	Formato de asistencia	
30 min.	collage	1.- Tendrán 15 minutos para elaborar su collage 2.-Se dividirá la gente en dos grandes equipos, en uno se les pedirá que recorten como se ve a la mujer cuál es el prototipo. En el otro equipo recortarán todos los productos alimenticios que nos venden. 3.-Tendra 5 minutos cada equipo para exponer su collage	Revistas Pegamento Tijeras	Participación
20 min.	Sopa "marucha"	Se verá el tema de los peligros de consumir este tipo de sopas.	Envase de sopa "marucha" Rotafolio	
20 min.	Coca-cola	Se expondrá el contenido del libro:"Los peligros de comer en el capitalismo", específicamente exponiendo los motivos del porqué no es conveniente tonar este tipo de bebida.	Rotafolio	

5 min.	Los embutidos	Explicar el término Toxoplasmosis contenido en los embutidos y el alto contenido en sal puede provocar enfermedad.		
20 min	Tacos de zanahoria	Se elaborarán los tacos en casa y se le repartirá uno a cada una, después se les dará la receta.	Tacos de zanahoria dorados, lechuga, crema, queso, aguacate, jitomate y salsa.	
10 min	Circulo de opinión	Cada una dirá un comentario de lo que más le impactó del tema.		Participación

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 11 y 12

Objetivo Gral. Elaboración de yogurt.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Mientras se van apuntando, se pide el material que van a ocupar para la próxima clase	Formato de asistencia	
15 min.	Presentación del apoyo.	Se dará a conocer el nuevo integrante, LIE. - Cristóbal Cervantes, quien enseñará la técnica de la elaboración del yogurt.		
70 min.	Yogurt y mermelada	Se les enseñará a las madres a preparar yogurt casero y mermelada de fresa. Previamente desde el principio de la clase se pondrá a hervir la leche.		
20 min.	Cuestionario de evaluación.	Se realizará el cuestionario de evaluación intermedia de EPAC.		
10 min	La despedida	Nos despediremos pidiendo el nuevo material para la siguiente sesión.		

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 13

Objetivo Gral. Elaboración de una receta como alternativa alimenticia.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
5 min.	Registro de asistencia	Se anotan en la lista conforme vayan llegando	Formato de asistencia	
15 min.	La telaraña	Con una madeja de estambre se darán los turnos para que cada una diga el material que trajo al final se va desenredando diciendo el procedimiento de la receta a elaborar.	estambre	participación
80 min	La receta	1.-Se dará a conocer el tema de la soya de manera expositiva. 2.-Elaboración de una receta con soya.	ingredientes	participación
20 min	Nuestra canción	Inventarán una canción tomando en cuenta lo más relevante de la clase.		participación

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 14

Objetivo Gral. Reconocer el papel de la responsabilidad.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
20 min.	Muéstrame tu fruta	Debajo de cada silla se pondrá una fruta repitiendo la misma fruta dos veces, después se les pide a cada madre que encuentren su pareja mostrando las frutas y teniendo contacto sólo con los ojos y saludándose sin hablar.	Frutas dibujadas en tarjetas	
35 min.	Presentación	Por parejas comentarán los acontecimientos más relevantes en su vida y se conocerán a fondo		Participación
25 min.	Soy responsable	Se destinará el tiempo para que ahora platicuen porque se consideran que son responsables		
10 min.	Lectura de reflexión	Se leerá el poema "El pescador satisfecho"	Carpeta de apoyo	
20 min	La responsabilidad	Se verá de manera expositiva la definición y los principales componentes de la responsabilidad en la alimentación.		Reflexión
5 min.	Registro de asistencia	Se anotan en la lista conforme vayan llegando	Formato de asistencia	

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 15

Objetivo Gral. Repaso.

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
20 min.	sentimientos	Cada persona cerrará sus ojos y meditará lo siguiente: cuando como o hace rato cuando comí sentí: tristeza, depresión, miedo, ansiedad, aburrimiento, soledad o cólera. Cada una descubrirá sus sentimientos y se verá la relación entre la psicología de la participante con el modo de comer.		Participación
20 min.	Repaso	Se verán los títulos de los temas hasta ahora vistos, por medio de participaciones dirán de que trato cada uno, resumiéndolo en un enunciado.	Rotafolio	
20 min	Recetas	Se organizarán por equipos para ver que alimentos preparados traerán la próxima clase.		
5 min.	Registro de asitencia	Se anotan en la lista conforme vayan llegando	Formato de asistencia	

NOTA.-ACTIVIDAD EXTRAORDINARIA, SE TENDRA LA PRESENCIA DE UNA NUTRIÓLOGA EN APOYO PARA GUIAR LA MANERA DE ELABORAR MENÚS.

PLAN ACTIVIDADES POR SESIÓN

Curso: Educación para la Alimentación Comunitaria

Duración: 2 horas

Sesión 16

Objetivo Gral. Presentar los trabajos realizados en el taller.

Clausura del taller.

Horario	Actividad	Desarrollo	Material	Evaluación
9:00	Bienvenida Presentación de la mesa de honor	Se dará un pequeño discurso de bienvenida a toda la gente asistente así como presentación de los invitados de honor.	Discurso	
9.15	Discurso “El ser humano en el desarrollo integral de su ser”	Se leerá la parte introductoria del porque se realizaron éstos talleres.	Discurso	
9:25	Exposición de los murales.	Con apoyo de murales hechos con fotografías se explicará el desempeño que tuvieron las madres a través del recorrido por todo el taller	Fotografías Mural	
9:45	Experiencias de dos madres	Las señoras participantes del taller serán las que dirán como apoyo éste taller en sus vidas.		Discurso seguridad
10:00	Exposición de los platillos	Se presentará la variedad de platillos que se pudieron capturar en el taller, son propuestas de las propias madres, así como las hiervas	Platillos ya elaborados Aguas frescas	

		alimenticias que se pueden obtener en esta temporada en el mismo contexto.		
10:15	Experiencias de dos madres	Las señoras participantes del taller serán las que dirán como apoyo éste taller en sus vidas.		Discurso seguridad
10:25	Entrega de documentos	Se hará entrega de reconocimientos a las madres que mayor asistencia tuvieron en el taller.	Diplomas	
10:50	Agradecimientos	Se darán agradecimientos a todas aquellas personas que hicieron posible este taller.		
11:00	Clausura Degustación		Platos ,cucharas y vasos	

3.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2007 -2008

Tiempos	Ago		Sept.-Oct.				Nov.-Dic.				Enero-Feb.				Marzo-Abril				Mayo-Junio				Julio	
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1. Recabar y analizar bibliografía del tema																								
2. Recabar información del lugar, estudio contextual																								
3. Realizar planeaciones para los talleres																								
4.-Inicio de los talleres con los grupos																								
5.-desarrollo de los talleres																								
6. Fin de actividades en los talleres																								
7. Evaluación y presentación de productos obtenidos																								

CAPITULO IV
RESULTADOS Y EVALUACIÓN DE LA
INTERVENCIÓN

4.1.1 Resultados de las actividades.

De manera global en este capítulo se mencionaran lo adecuado que fue la aplicación de este proyecto, así como los obstáculos a que se enfrenta la educación social en una de sus áreas, si bien es cierto que todo depende del contexto en donde sean aplicados los proyectos, los resultados arrojaran resultados variados, pero pese a esto es importante tomar en cuenta la experiencia que se obtuvo a partir de una comunidad.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Sesión 1

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	La asistencia fue de más de 40 personas , y como algunas señoras no saben escribir tuve que apuntar sus nombres en los registros y comenzó el trabajo 20 minutos después
Presentación “Me pica”	En esta actividad algunas señoras no querían participar al principio pero poco a poco se fueron integrando hasta que el objetivo se logró.
Repartición de gafetes	En la entrega de gafetes fue una actividad pasiva en cuanto se dijeron los horarios cada una optó por elegir el que más le convenía, se observó que a ellas les gustaba cuando les hablaba por su nombre.
Definición de grupo y reglas del grupo	Esta actividad fue cambiada, las señoras prefirieron hablar de cual eran sus dificultades al llegar al lugar y como se encontraban emocionalmente en ese momento o bien decían la razón de su asistencia.
Terapia de cuerpo	Después de la platica, esta actividad les ayudo a equilibrarse emocionalmente, ellas manifestaron que estas actividades las hacían relajar.
La importancia de la alimentación en nuestra vida.	Cada equipo dio su definición a partir de lo que ellas viven y mencionaron el porqué es importante tener este tipo de cursos
Cómo nos vamos	Las señoras expresaron que se iban contentas y que les había gustado la sesión.

En esta primera sesión aun no estaban divididos los grupos porque no se previó que hubiera tanta demanda, entonces tuve que pedir apoyo a una compañera de la misma Universidad.

Sesión 2

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Terremoto	Esta actividad ayudo mucho para animar a que participaran las señoras
Registro de asistencia	Previo a esta sesión se les invito a que llevaran agua de sabor de diferentes frutas o verduras y en esta sesión trajeron agua de chía, a algunas les gusto a otras no.
Aparato digestivo	En el caso particular de las que no sabían escribir solo iluminaron el esquema y además tocamos nuestro cuerpo de manera que identificamos las partes principales del aparato digestivo.
Círculo de confirmación	Ellas comentaron que les gusto sentirse como en la escuela y elaborar un trabajo y dijeron que se parecían a los trabajos que hacen sus hijos.
tareas	Como no podía ser todo tan teórico, además de ser aburrido, las madres que no sabían leer se les hacia difícil comprender, entonces se les pidió que llevaran frutas y verduras que tuvieran en el campo, en su casa o bien que compren cotidianamente.
Cómo nos vamos	La gran mayoría expresó que se iban contentas y con ganas de venir la próxima vez.

Sesión 3

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Pase de lista	Cuando llegamos tomamos agua de maracuyá.
Cruza el puente El valor del equipo.	Esta actividad no se llevo a cavo porque a las señoras les intereso mas ver que es lo que llevaron ,mostraron una gran variedad de alimentos entre los que destacaron la flor de maguey, flor de chompancle, pipisca, pipichi, hongo del campo, etc.
comentario	Comentaron la procedencia y como se comía.
Los nutrientes	Ellas identificaron los micronutrientes por su nombre y vieron en que tipos de alimentos están contenidos principalmente.
Pueblos y ciudades	En equipo explicaron lo que entendieron y se despejaron dudas.
Cómo nos vamos	Expresaron que les había gustado la actividad aunque reconocieron que era un tema difícil para que se lo grabaran.

Sesión 4

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	Ya para este tiempo las señoras se han organizado y las que saben escribir apuntan a sus compañeras en la lista.
Tráeme tu silla	En esta actividad se les tuvo que dar la fruta en la mano porque eran bancas largas de una sola pieza.
La división de los alimentos.	Sus trabajos quedaron iluminados y en algunos casos con las que saben escribir hicieron anotaciones en los laterales de la hoja.
Vamos al cine	Como es un película de dibujos animados fue una actividad que llamo mucha la atención aun para los niños, el único obstáculo fue el espacio porque era demasiado pequeño ya que se realizo en mi domicilio.
¿Qué te llevas?	Comentaron principalmente lo que aprendieron
Cómo nos vamos	Muchas manifestaron que estaban cansadas y además llego el momento en que los niños ya también se querían ir.

Sesión 5

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	La asistencia en promedio fue de 28 señoras
Los alimentos a nuestro alcance	Algunas optaron por traer recortes de láminas, otras más los dibujaron.
Phillips 6/6	Los problemas mas sobresalientes fue el factor dinero y que la adquisición de verduras frescas era muy difícil conseguirlas en su lugar de procedencia. Por otra parte mencionaron lo difícil que es tratar este tema con sus esposos y además lo difícil que es evitar que un niño consuma dulce.
El plato del buen comer mural	Con la ayuda del material que se les facilitó hicieron del tamaño de un mural el plato del buen comer a cada equipo se le dio una división y al final se junto todo. Finalmente quedo aun mas completo anexando los dibujos de hierbas y verduras encontradas en el campo y que no son expuestas en el “plato del bien comer”
Despedida caos	Esta actividad ya no se realizo porque la actividad anterior fue muy laboriosa.

Sesión 6

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	La asistencia promedio fue de 30 señoras
La porra	Las señoras muy entusiastas dijeron una porra en un principio no podían y decían que no se acordaban de ninguna pero al final casi todas la dijeron.
La higiene	Como ya se menciona anteriormente como teníamos problemas con la lectura y la escritura la actividad se llevo a cavo como una platica, (plenaria)
Las sugerencias	En las sugerencias fue necesario recalcarles que cuando se hicieran las visitas a sus domicilios era una parte de la evaluación, observar que tan limpio es el espacio así como sus alimentos. Es importante destacar que en las últimas sesiones las señoras ya iban peinadas y limpias.
¿Qué te llevas?	Señalaron que algunas veces no se habían puesto a pensar en la cantidad de contaminantes que traen los alimentos.

Sesión 7

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asitencia	La asistencia fue de 29 señoras
Biografía	Esta actividad no se llevo a la practica, se tubo que cambiar a petición del grupo ellas querían que se hiciera una lista de todas las recetas que trajeron y comentar de manera general como se hacían.
Lista de recetas	Se obtuvo una lista de más de 40 recetas.
El recetario	Los comentarios fueron acerca de la recetas que trajeron y platicaron la gran variedad de platillos con los mismos ingredientes.
comentarios	De manera general se llevo a votación cual era el platillo a elaborar y fue el pollo en salsa de cacahuate.

Sesión 8

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	Asistencia de 22 señoras En esta actividad, nos pusimos de acuerdo que la receta se elaboraría en la acasa de una de las integrantes del grupo, pero con lo que no se conto es que fue en el patio y la temperatura ambiente era muy calurosa tuvimos que poner sábanas como manteado, y se tubo que poner la leña y se preparó la receta, por lo tanto la mayoría de las actividades se modificaron.
La telaraña	
La receta	
Nuestra canción	

Sesión 9

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	La asistencia fue de 25 señoras.
Foro participativo	Las señoras conocieron y confirmaron conocimientos acerca de las enfermedades más comunes por una inadecuada alimentación.
¿Qué te llevas?	Mencionaron que lo que mas les impacto fue que como por falta de ciertas vitaminas se forman muchos padecimientos
Cómo nos vamos	Surgió la sugerencia que para la siguiente sesión se trajeran remedios caseros, transmitidos de generación en generación con un objetivo curativo.

Sesión 10

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asistencia	La asistencia fue de 30 señoras.
collage	Realizaron dos trabajos uno de cómo es el prototipo de mujer y otro el que mas se apeg a nuestra realidad.
Sopa "marucha"	En todas estas actividades a las señoras en algunas ocasiones se volvió una resistencia tomar el tema pues hablaban a cada rato, por otra parte mencionaban lo difícil que era dejar de consumir esos productos en sus hogares. Expusieron sus motivos personales y se fueron discutiendo uno a uno
Coca-cola	
Los embutidos	

Tacos de zanahoria	A muchas les gusto el sabor de este platillo y pidieron la receta para elaborarlo en sus casas.
Circulo de opinión	Las señoras se fueron contentas además algunas señoras principalmente las que vienen de domicilios mas retirados ya se organizaron y se vienen en una camioneta y esto evita que ya no se cansen mucho ellas y sus hijos.

Sesión 11 y 12

Actividad	RESULTADOS
Registro de asistencia	L asistencia fue de 28 señoras además cada una se llevó 1 litro de yogurt que pudieron llevar una muestra a casa y compartir con su familia de lo que trabajan en las sesiones.
Presentación del apoyo.	
Yogurt y mermelada	
Cuestionario de evaluación.	
La despedida	

Sesión 13

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Registro de asitencia	Con la soya se hizo un cebiche y al final se realizó un convivio entre todas, aprovechando que eran las ultimas sesiones sirvió para descubrir como les parecía hasta el momento el taller y que nos hacia falta.
La telaraña	
La receta	
Nuestra canción	

Sesión 14

ACTIVIDAD	RESULTADOS
Muéstrame tu fruta	Esta actividad nos ayudo a reírnos un poco y a ponernos en contacto con el otro.

Presentacion	Ellas hablaron de cómo les había ido en el día y lo que habían hecho de comer esa tarde.
Soy responsable	Ellas reconocieron la importancia que tienen en su familia y sobre todo que son ellas las responsables de comprar lo que se consume.
Lectura de reflexión	Esta actividad sirvió como entrada del tema
La responsabilidad	Sacamos la conclusión de lo que hace el ser responsable y lo que nos hace ser unas personas irresponsables.

Sesión 15

Actividad	RESULTADOS
sentimientos	En esta actividad fue necesario hacer algunos ajustes debido a que se tubo la presencia de una invitada, hablamos de la nutrióloga Patricia Inclán P., ella nos dio la asesoría de cómo combinar los alimentos de manera que formuláramos platillos variados en el almuerzo, comida y cena equilibrados y con las cantidad necesaria de energía .
Repaso	
Recetas	
Registro de asistencia	

Sesión 16

Actividad	RESULTADOS
Bienvenida Presentación de la mesa de honor	Los asistentes fueron: Ayudante Municipal de la colonia Olintepepec, Ayudante Municipal de la Colonia Abelardo L. Rodríguez, Coordinadora de la UPN Cuautla, maestras de apoyo técnico de este proyecto, Promotora del centro de salud Abelardo L. Rodríguez e integrantes de quienes conformamos el taller.
Discurso “El ser humano en el desarrollo integral de su ser”	Se fusionó la clausura con otro taller titulado “autoestima en la mujer” con la dirección de Irma García Ortega y de esta manera se justificó el porque la importancia del desarrollo de proyectos como estos para el progreso de un lugar.
Exposición de los murales.	Se mostro todo el trabajo con apoyo de fotografías
Experiencias de dos madres	Con testimonios presentes dijeron lo que vivieron y alcanzaron gracias a estos talleres.

Exposición de los platillos	Se mostro una gran variedad de productos que se pueden obtener en el campo, como maíz negro, rojo y amarillo, además llevaron verdolagas, quelites y pápalo para su venta.
Entrega de documentos	Para el grupo de EPAC se entregaron 24 diplomas de asistencia y 2 menciones especiales por las señoras que tomaron los dos talleres al mismo tiempo.

4.1.2 Reseña de la clausura.

Se llevó a cabo un evento en la Ayudantía Municipal con la presencia de autoridades municipales, representantes del Centro de Salud Comunitario Abelardo Rodríguez, profesoras de la UPN, mujeres participantes y público en general. (Foto 5)



Foto 5.- Evento conmemorativo del cierre del taller EPAC en la Ayudantía Municipal de la colonia Olin-tepec.

Nos compartieron un poema en lengua náhuatl y español titulado “Una hermosa mata de maíz” (ver anexo 6), del autor Alfredo Ramírez; e intervinieron con las experiencias y vivencias que cada una se lleva a casa.

Se entregaron reconocimientos a las mujeres que participaron en el taller (ver anexo 7); se expusieron los trabajos elaborados durante el curso, tal es

el caso de periódicos murales, exposición de fotos de cada sesión y se hizo una exposición de los platillos propuestos como nutritivos. (Foto 6 y 7)



Foto 6.-Entrega de diplomas a las participantes que concluyeron el taller.

Finalmente se expuso el recetario titulado “Compendio de recetas. Alternativas para una mejor alimentación”.



Foto 7.-Exposición de platillos propuestos por las participantes en los que se emplean productos de origen natural.

4.1.3 Evaluación general del taller: “Educación Para La Alimentación Comunitaria”.

En el proyecto se ha planteado una metodología educativa participativa, en ella la comunicación y la intervención de cada persona es la clave del proceso, pero para conocer como fue la participación de cada una de las que vivieron la experiencia en la aplicación del proyecto, se requiere evaluar con parámetros cuantitativos y cualitativos; cuya finalidad es conocer que tan real y correcto fue aplicar este taller a la comunidad.

En este proceso, al problema de la alimentación se le fueron dando respuestas a las necesidades, potenciando la motivación en cada una de las personas participantes, aplicando estrategias de trabajo que tienen relación directa con su realidad para la comprensión de los temas y finalmente valoramos nuestro trabajo y proyectamos a la comunidad los logros y tendencias a futuro.

La evaluación se llevó a cabo en cuatro dimensiones.

- La primera se obtuvo de la autoevaluación de cada una de ellas se calificó así misma, su propio desarrollo en el proceso del taller, en la aplicación de los conocimientos, en la compra y distribución de los productos alimenticios en casa.
- La segunda fue la evaluación del grupo y autoevaluación del promotor del taller.
- La tercera dimensión fue el trabajo en equipo, se retomaron varios aspectos como la participación, compromiso, respeto, asistencia, confianza e integración.
- Finalmente en la última dimensión se levantaron registros de observación haciendo visitas domiciliarias.

1. La asistencia promedio fue de 15 personas en cada sesión. (Ver anexo 8)

Para Los resultados de la evaluación intermedia, se capturaron los datos por medio de la aplicación de un cuestionario a cada una de las participantes del taller de los cuales los resultados fueron los siguientes:

1.-Lo que más les gustó en el trayecto del taller fue:

- Porque aprenden muchas cosas nuevas
- Ha mejorado su alimentación
- Porque nos distraemos
- Porque cocinamos

2.-Lo que las hizo ir al y taller fue:

- Para conocer
- Para cumplir con las pláticas
- Para intercambiar
- Por distracción

3.-Lo que les molesto en el transcurso del taller fue:

- Venir caminando
- Que no todas participaron
- La impuntualidad
- El calor
- Dejar a mis hijos solos

4.- El taller ha ayudado a que mi familia:

- Coma alimentos mas nutritivos
- Compartir lo que aprendo
- Ya no tomamos coca
- Ya no dejar que mis hijos coman chatarra

5.-Con el taller he visto que yo:

- He cambiado
- He aprendido
- He mejorado mi manera de al comer

- Ya no tomo refresco
- He dejado un poco a grasas y la sal

De esta información podemos deducir, que el taller es pertinente para lo que ellas esperan, le es agradable y además cambian su actitud e intentan cambiar sus hábitos alimenticios.

Para la evaluación final se hicieron registros de observación visitando los domicilios de cada una de las madres de familia que participaron en el taller, de lo que se obtuvo la siguiente información:

1. El tipo de casa habitación en su mayoría es con techo de concreto y piso de cemento en pocos casos los techos fueron de lámina o con material de carrizo.
2. Cuentan con agua potable, luz eléctrica y más de la mitad, tienen drenaje.
3. Se observo también si tenían animales que convivieran con ellos directamente y en casi todas las habitaciones hay un perro o un gato pero estos están fuera del lugar en donde se consumen los alimentos excepto en una casa en donde si estaba un perro y en otra en donde solo se metía para dormir.
4. Al observar la limpieza personal de cada madre de familia lo califico como bueno pues sus cabellos estaban recogidos, ellas estaban bañadas y con ropa limpia.
5. La limpieza de las casas no eran del todo satisfactorias, en algunas veces los patios estaban descuidados, sucios y con cosas tiradas de sus hijos , dentro de los cuartos en la mayoría de las ocasiones la ropa estaba amontonada y salvo en 5 casas visitadas todo tenía un orden.
6. En de tres casas visitadas solo en una los alimentos no estaban tapados y las moscas se concentraban sobre todo en la carne, la mayoría sus alimentos estaban tapados con servilletas y guardados en el refrigerador.

7. Los tipos de alimentos que se tenían en ese momento fueron pocos vegetales tales como: el jitomate, cebolla, papas y chiles, en las mesas había pápalo; en cuanto a los cereales había: frijoles, maíz, lentejas y arroz y en 5 casas hubo fruta como el plátano, naranja y tuna.
8. En cuestión de las bebidas en 8 casas había refresco, justificaban que los tenían porque sus esposos se lo pedían y en las otras 18 había agua de sabor o natural.
9. Los menús mas elaborados el día de la observación fueron: frijoles, salsas y tortillas, los variantes fueron:
 - Frijoles con huevo
 - Pollo en salsa roja
 - Lechol: comida del Estado de Guerrero hecho con ejote, cilantro, cebolla y chile guajillo
 - Huevo en chile guajillo
 - Papas guisadas en chile verde
 - Picadas: tortillas con salsa, crema y queso
 - Flor de maguey: sazonada con chile verde
 - Nopales con chile pasilla y huevo
 - Tamales de carne de pollo
- 10.- Los alimentos sembrados en algunas casas fueron los siguientes: chile, ciruela, una hierba comestible llamada michichi, maracuyá, limón y epazote. Solo en un caso tenía guajoles y puercos.
Finalmente se observo que en 14 casa se hacen tortillas a mano con maíz nixtamalizado.

De lo que se infiere que si bien es difícil cambiar hábitos alimenticios, no es imposible mejorar la calidad de los menús, reduciendo al máximo consumir alimentos como embutidos o alimentos procesados, es cierto que no se logra un cambio radical en cada familia pero si es posible rescatar el derecho ala elección y a la autonomía de decisión.

CONCLUSIONES

La experiencia vivida con este trabajo fue muy satisfactoria, finalmente rebasó el modelo de una simple plática informativa, para llegar a la participación directa y comprometida de cada madre. Actualmente es grato saber que se han cambiado hábitos alimenticios en algunas familias, mejorando con ello la salud de sus integrantes. También se han ocupado en asistir con médicos o nutriólogos para que se les oriente acerca de cómo mejorar sus condiciones de salud en cuestión alimenticia. Por otro lado, el conocimiento adquirido ha motivado a algunas personas a la elaboración de alimentos nutritivos para venderlos, lo que trae un beneficio económico para sus familias.

De todo el taller se logró que hubiera:

- Entusiasmo de las madres, participando sesión tras sesión y cumpliendo con las tareas encomendadas.
- Elaboración de platillos nutritivos y económicos, mostrados en la exposición final como cierre del taller.
- Dos integrantes del equipo emprendieron el negocio de venta de tortillas hechas a mano con maíz natural.
- Entrega de despensas por parte del DIF a madres que tiene hijos con problemas de desnutrición.
- Elaboración del recetario titulado:

COMPENDIO DE RECETAS

Alternativas para una mejor alimentación

Ante el interés de muchas personas de la comunidad en conocer el recetario, queda abierta la posibilidad de publicar dicho documento, para llegar a más gente interesada en mejorar su alimentación.

REFERENCIAS

1. Arnay J. Compiladores (1997); El constructivismo y las relaciones entre el conocimiento psicológico y la teoría y la práctica educativa. en: *La construcción del conocimiento escolar*. Barcelona, Paidós.
2. Arroyo A. Jesús. (2003); *Los dólares de la migración*, México. Universidad Guadalajara coedición Jean Papail.
3. Barreda A.(Coordinador), Ocampo N. y Flores G. (1995):"El proceso de subordinación alimentaria mundial", en: *Producción estratégica y hegemonía mundial*. México. Siglo XXI.
4. Bartra Armando (2003); *Cosechas de ira, economía política de la contra reforma agraria*. México, Instituto maya.
5. Bejarano F. (2004, 13 de febrero); "Alimentos sanos libres de plaguicidas y transgénicos. En apoyo a la soberanía y seguridad alimentaria de América Latina". .Disponible en: <http://www.ecoportel.net/content/view/full/25886> [2008, 24 de marzo]
6. Calva José L. (1990); *Situación y perspectivas de la agricultura y la alimentación en el tercer mundo*. México. UNAM PUAL.
7. Canasta básica ¿Qué debe incluir? (2008,20 de febrero); EL UNIVERSAL, En línea. Disponible en: <http://www.el-universal.com.mx/tudiner/2346.html>
8. Carrizales C., Meneses G., Piña J. Manuel, et al. (1998); *Arte y pedagogía*. México. Lucerna Diogenis.
9. Constitución Política de Los Estados Unidos Mexicanos 2008. (2007); México, Ediciones Bob.
10. Díaz Barriga A., Frida y Hernández R. Gerardo. (2004); *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Una interpretación constructivista. Capítulo 2 McGraw-Hill p.13-33
11. "El aprendizaje significativo". (2005); En: *Enciclopedia para adolescentes de la enseñanza básica*. (Vol.1, , p. 19-73) Circulo Latino Austral.
12. Espinosa C. (1999); *Sector agropecuario y alternativas comunitarias de seguridad alimentaria y nutrición en México*. México. Ed. plaza Valdés.
13. FAO. *Acerca de la FAO*. Disponible en : <http://www.fao.org/about/es/>
14. Ferreiro G. Ramón (1996); Sistema AIDA para el Desarrollo Integral Humano ITSON, SON.

15. Ferry Gilles, (1990); *El trayecto de la formación, los enseñantes entre la teoría y la práctica*, México, Paidós.
16. Freire Paulo (2001); *Pedagogía de la indignación*, España, ediciones Morata.
17. Freire Paulo, *Enseñar no es transferir conocimiento*, documento.
18. Freire, Paulo. (2005); *Pedagogía del oprimido*. Trad. por Jorge Mellado. 2a. ed. México, Siglo XXI.
19. Frieria S. Florencio (1995); *Didáctica de las Ciencias Sociales Geografía e Historia*, Madrid, Ediciones de la Torre.
20. "Gastan niños 20 mil mdp en productos chatarra cada ciclo escolar". (2008,2 de marzo); EL UNIVERSAL. En línea. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/notas/486729.html>
21. GRAIN. *Una introducción al ALCA*. (2003, enero); GRAIN.
22. Huesca P. (2004,6 de mayo); "México en segundo lugar de la diabetes", Crónica. En línea Disponible en: http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=292810
[Integral.](#)
23. López S. (2008, 11 de febrero); Uno de cada cinco mexicanos tienen desnutrición. Noticieros Televisa. En línea. Disponible en: <http://www2.esmas.com/noticierostelevisa/mexico/022012/uno-5-ninos-mexicanos-tienen-desnutricion>
24. "Los nutrientes en los alimentos", n.d. En línea. Disponible en: <http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/nutricion/1.php - 41k>
25. Marketing. "El 46% de los spots de alimentación es de alimentos poco sanos".(2007, 23 de marzo);en línea., Disponible en: <http://www.marketingdirecto.com/noticias/noticia.php?idnoticia=22206>
Consultado el día [2008, 13 de enero]
26. Monclús Antonio, (1997); *Educación de adultos cuestiones de planificación y didáctica*, México, FCE.
27. Noriega C. Margarita (2004); *Las reformas educativas y su financiamiento en el contexto de la globalización en el caso de México, 1982-199.*, México. Plaza y valores editores.UPN.

28. Ochoa R. Teresa. (1996); *Guía para elaborar material didáctico en educación en nutrición y alimentación*. México. Universidad Iberoamericana.
29. Olaiz-Fernández G, Rivera Domarco J, Sharnah-Levy T, et al. (2006); *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Cuernavaca, México, Instituto Nacional de Salud Pública.
30. Pereson Mario (1983); *La educación popular y la alfabetización en América Latina*, Bogotá, Dimensión educativa.
31. Pérez G. Ángel I. (1998); "Los procesos de enseñanza-aprendizaje: análisis didáctico de las principales teorías de aprendizaje" en: *Comprender y transformar la enseñanza*. Por Gimeno Sacristán J. Y A.I. Pérez Gómez, Madrid, Ediciones Morata.
32. *Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012*. Obtenido el día 3 de Noviembre de 2007, desde <http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/index.php?page=documentospdf>
33. Prada G. Aurelia (2007); *Biología I*. México. Fondo de Cultura Económica. Colección DGETI.
34. *Programa Nacional de Salud 2007- 2012*. Por un México sano: onstruyendo alianzas para una mejor salud (2007); México, Secretaría de Salud.
35. "Publica Diario Oficial salarios mínimos para 2008". (2007,27 de diciembre) EL UNIVERSAL, En línea. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/notas/470546.html>
36. Rico .G., de la Vega H., López L. J., Salazar Z. (2007); *Biología 1*. México, Esfinge.
37. Riechmann J. (2002); *Qué son los alimentos transgénicos*. Barcelona
38. Salas G. L. Elena (2003); *Educación alimentaria, .Manual indispensable en educación para la salud*, México, Trillas.
39. Sampieri H. Roberto, Collado F. y Lucio B. Pilar (2003); *Metodología de la investigación*, México, McGraw Hill
40. Schmelkes Silvia. (1986). "Fundamentos teóricos de la investigación participativa "en: *Investigación participativa; algunos aspectos críticos y problemáticos*, Pátzcuaro, Michoacán, CREFAL.

41. Secretaria De Salud (2009, 17 de febrero). *Programa Nacional de Salud*. México. Disponible en : <http://portal.salud.gob.mx/> ,
42. SEP (1993); *Plan y Programas de Estudio*, Educación Básica Primaria, México Secretaría de Educación Pública.
43. Shalmali Guttal (2008, 15 de octubre.) “Poder e influencia de las grandes empresas en el Banco Mundial”. Disponible en: <http://www.rebellion.org/noticia.php?id=57643> [2008,19 de diciembre]
44. Shoko D. y Pérez E. (1994); *Sociedad, economía y cultura alimentaria*. México. Centro de investigación en alimentación y desarrollo A.C.
45. Sistema Nacional de Información en Salud. En línea. Disponible en: <http://www.sinais.salud.gob.mx/>
46. Torres Felipe y Trápaga D. Yolanda (2001); *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*. México. UNAM.
47. UNICEF (2007); “Igualdad en el hogar”. En: *Estado mundial de la infancia 2007. La mujer y la infancia: El doble dividendo de la igualdad de genero*. Edición América Latina y el Caribe. Panamá, UNICEF.
48. Valencia L. Gendreau M. y Tepchin A. (2000); *Los dilemas de la política social, ¿Cómo combatir la pobreza?* México. Universidad Iberoamericana.
49. Vega F. (2009,26 de febrero) “El mundo según Monsanto: visión sobre la soya transgénica, herbicidas y muerte”. En línea. Disponible en: <http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-monografias/2216753/Soja-transg%C3%A9nica,-herbicidas-y-muerte.html>
50. Vejarano Gilberto (1989); *La investigación participativa en América Latina*, Serie retablo de papel 10 , Pátzcuaro Michoacán, p.29
51. Vélez O. (2001); “Impacto de los cultivos transgénicos”. *Enciclopedia agropecuaria (vol.1)*, Terranova Colombia.
52. Vergara Rosalía, (Septiembre 2009); “Mátame con churrumais”, en: *La infancia en México.*, edición especial N.26, México, PROCESO.
53. Willian Dufty. (1992); *Sugar Blues. Maldonado Uruguay, Publicaciones GEA*
54. Yopo, Boris(1984); *Metodología de la investigación participativa*, Pátzcuaro, Michoacán, México .CREFAL, ,P.39

ANEXOS

ANEXO NÚMERO 1



En el árbol diagnóstico se pegan las respuestas que facilita el grupo como causas y consecuencias.



Para cerrar la actividad se hace el resumen y se concluye formando un listado de las acciones sugeridas para reducir el problema.

ANEXO NÚMERO 2

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LA POBLACIÓN DE OLINTEPEC

OBJETIVO.- Recabar información acerca de la alimentación para el diagnóstico de la localidad.

Edad: _____ Sexo _____
Nivel de escolaridad: _____
Ocupación: _____
Estado civil: _____
Número de hijos: _____

INSTRUCCIONES.- Contesta las preguntas según sea tu opinión.

1. ¿Qué les venden en la escuela a los niños en el recreo?

2. ¿Cuál sería una comida adecuada para los niños en el recreo?

3. En la familia ¿Quién debe tener la mejor alimentación y por qué?

4. Describame un desayuno, una comida y una cena en su casa.

Desayuno _____
Comida _____
Cena _____

5. Generalmente, ¿qué bebidas toman en su casa?

6. ¿Tiene huerto en su casa o árboles frutales, cuáles?

7. ¿Los consume o los vende?

8. ¿Qué animales domésticos que se puedan comer cría usted y cómo los alimenta?

9. ¿Los consume o los vende?

10. ¿Qué es la desnutrición?

11. ¿Qué enfermedades padece usted o alguien de su familia?

12. Mencione 3 alimentos que considere chatarra

13. ¿Consume alimentos enlatados o empaquetados, cuáles?

14. ¿Qué alimentos enlatados o empaquetados recomendaría?

15. ¿A dónde acostumbra comprar su mandado?

16. ¿Usted qué haría para mejorar su alimentación?

17. ¿Dónde cree que podría encontrar la información necesaria para alimentarse mejor usted y su familia?

18. ¿Que actividades le gustaría que hubiera para a mejorar su alimentación?

ANEXO NÚMERO 3

REGISTRO DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: Obtener los datos necesarios de la comunidad para la triangulación de información con las necesidades y los cuestionarios.

FECHA:

DURACIÓN DE LA OBSERVACIÓN:

LUGAR:

HORA	OBSERVACIÓN
	<ol style="list-style-type: none">1. Ubicación geográfica:2. Vías de acceso a la colonia: terracería, pavimento, etc.3. Tipo de transporte.4. medios de comunicación.5. -agua potable6. -drenaje7. -luz eléctrica8. -alumbrado público9. -condiciones de vivienda (tipo de material).10. –abastecimiento (tiendas y tianguis)11. Visita al campo (animales y vegetales)

ANEXO NÚMERO 4

¿SABIAS QUÉ?

- Cuando comes mamey, guayaba, higo, plátano, mango y melón tu piel luce más tersa.
- Sabias que la vesícula biliar ayuda para la digestión de las grasas.
- Las tortillas, tamales y pozole son platillos ricos en calcio y fibra dietética.
- Un taco de frijoles contiene proteínas de mejor calidad.
- Una dieta abundante en comida rápida incrementa el riesgo de obesidad de una persona.
- Comer sopas instantáneas, salsa, condimentos y salsas enlatadas, entre otros son causa de la hipertensión (presión alta).
- Consumir mucha azúcar como en los pastillitos empaquetados produce osteoporosis.



VEN CON NOSOTROS Y COMPARTE TUS RECETAS SALUBLES





EPAC Educación para la alimentación Comunitaria



Dirigido por:
Lic. Alejandra Mejía Carrizosa

ANEXO NÚMERO 5

TALLER DE ALIMENTACIÓN COMUNITARIA

Presentación:

EPAC Es una alternativa de corte educativo en donde se busca que todos y todas aprendamos de nosotros mismos (as) para mejorar el consumo y abasto de los productos alimenticios



Objetivos

- Aprender de manera divertida la importancia que tiene una buena alimentación.
- Conocer las bondades y las desventajas que tienen algunos alimentos.
- Compartir recetas y otros conocimientos.

Temas:

- La importancia de la alimentación en nuestra vida.
- Los nutrientes ¿Cuáles son y para qué me sirven?
- La dieta e higiene en los alimentos
- Guisos locales
- Alimentación rápida y chatarra
- Las enfermedades por falta o excesos en la alimentación
- Cultivos transgénicos
- Conservación de los alimentos
- Alternativas en marcha
- Recetas nutritivas



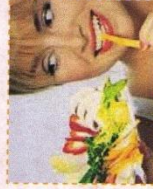
Plan de trabajo

Lugar: En el Centro de Salud Abelardo Rodríguez y en la ayudantía de la col. Olinltepec.

Duración: 5 meses, 4 reuniones al mes.

Días de trabajo: miércoles, por la tarde.

Costo: **sin costo alguno**
Iniciamos en Febrero.



Para más información:

Acude a:
Calle Olinche No. 40 col. Olinltepec. O al Centro de Salud Abelardo Rodríguez, con la promotora Alejandra Hernández.

Comunícate al teléfono:

35 1 79 47

Correo: upncarizosa@hotmail.com

ANEXO NÚMERO 6

Una hermosa mata de maíz

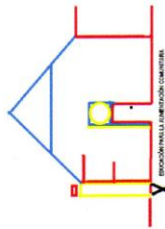
Ahora tu rostro anda junto a mí.
Ese bonito rostro.
Ese rostro tierno como una milpita cuando brota,
tu rostro es una milpita tierna,
tierna, tierna, tierna.
Porque cuando brota
quisieras estarla viendo
y acariciándola
y así yo quisiera
acariciar tu rostro,
ese rostro tierno,
porque es bonito como esa milpita
cuando está enterneciéndose y casi brotando.
Tú eres una milpita tierna
y bonita.

Miltzintli' cualtzin

Aman mixco' notech nemi',
un mixco' cualtzin,
un mixco' celic quen ce miltzintli cuac ixua',
mixco ce miltzintli' celic.
Celic, celic, celic.
Pampa' cuac ixua'
ticnequizquia' tiquiztoz,
uan ticnecetoz
uan ihcon nicnequizquia'
nicnecetoz mixco',
um mixco' celic
pampa cualtzin quen un miltzintli'
cua celiztoc uan quemech ixuatoc
ce timiltzintli celic
uan cualtzin.

ALFREDO RAMIREZ

Otorga el presente:




Reconocimiento

a: Juana Valdez Andrade




Por su asistencia y entusiasta participación en el Taller
"Educación para la Alimentación Comunitaria."

Junio 2008.


C. Alejandra Mejía Carrizosa
Lic. En Intervención Educativa


C. Narciso Barbosa Cortés
Ayudante Municipal de la Col.
Olintepeec, Ayala, Mor.
AYUDANTIA MUNICIPAL
"OLINTEPEC"
AYALA, MORELOS
2007-2010




C. Alejandra H. Hernández Méndez
Promotora del Centro de Salud
Abelardo L. Rodríguez.

ANEXO NÚMERO 8

Lista de mujeres que asistieron más de la mitad al taller:

1. Aurelia Lauro Santos
2. Gabriela Lauro Santos
3. Ofelia Ramírez Espíndola
4. Sonia Mateo Apolinar

Lista de mujeres que asistieron constantemente al taller:

1. Alicia Pascual Crucillo
2. Amelia Merino Sánchez
3. Ángela Villa Alvarado
4. Ávila palma Ezperanza
5. Carlota Sierra Villanueva
6. Carlota Torralba Maldonado
7. Fernanda Villanueva Portillo
8. Hortensia Cortés Martínez
9. Irma López Rodríguez
10. Juana Rodríguez de Jesús
11. Juana Valdez Andrade
12. Laura Anieva Hernández
13. Manuela Sales Rivera
14. Marcelina Moreno Sánchez
15. María Alejandro Onofre
16. María Luisa Contreras Reyna
17. Olivia Ruiz Rojas
18. Paula Barragán Méndez
19. Roberta Vallejo García
20. Santa Torralba Maldonado
21. Socorro Aguirre Gálvez
22. Teresa García Jiménez
23. Teresa Yesenia Lauro
24. Tomasa López Corrales