



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO**

**TALLER: “POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR”.**

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

**REBECA FLORES HERNÁNDEZ  
CARMEN ODALY TORRES OVIEDO**



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO**

**TALLER: “POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR”.**

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTAN:  
REBECA FLORES HERNÁNDEZ  
CARMEN ODALY TORRES OVIEDO**

**HUEJUTLA DE REYES, HGO.**

**MARZO 2018**



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y SUPERACIÓN DOCENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO

UPN/CT/Of. No. 148/2018-I  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 09 de febrero de 2018.

**C. REBECA FLORES HERNÁNDEZ**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo Intitulado: *"POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR"*, presentado por su tutora *MTRA. MÓNICA ARENAS MARTÍNEZ*, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



S. E. P. H.  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
HIDALGO

**DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTE  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/jahm



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y SUPERACIÓN DOCENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO

UPN/CT/Of. No. 149/2018-I  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 09 de febrero de 2018.

**C. CARMEN ODALY TORRES OVIEDO**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo Intitulado: "POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR", presentado por su tutora MTRA. MÓNICA ARENAS MARTÍNEZ, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



S. E. P. H.  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
HIDALGO

**DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTE  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/jahm

## **Dedicatorias: Rebeca Flores Hernández**

### **A MIS PADRES:**

**MIGUEL FLORES HERNÁNDEZ  
SUSANA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ**

Mis más sinceros agradecimientos a mis padres por el gran apoyo brindado durante mi formación profesional, lo cual constituye una herencia muy valiosa, gracias por su amor y la confianza brindada, ya que siempre fueron mi inspiración para lograr esta meta, con mucho cariño, admiración y respeto.

### **A DIOS:**

Por las bendiciones, fortalezas y salud brindada durante los años de estudio y por la vida que me brinda para continuar luchando en conseguir méritos

### **A MI TUTORA:**

**MÓNICA ARENAS MARTÍNEZ**

Gracias por su apoyo y consejos brindados, le agradezco la orientación que siempre me otorgo para resolver mis dudas y de esta forma lograr realizar uno de mis anhelos más grandes de mi vida. Siempre la recordare por los grandes saberes que creo en mí. "muchas gracias por confiar en nosotras".

### **A MI COMPAÑERA DE TRABAJO: CARMEN ODALY TORRES OVIEDO**

Te agradezco la ayuda que siempre brindaste para culminar de manera exitosa esta meta, gracias por el cariño otorgado y te deseo mucho éxito en la vida, que logres todos tus propósitos.

# **DEDICATORIA**

## **A DIOS:**

Por guiarme noche y día en el camino de la vida y sobre todo por cuidarme y poner en mí camino a personas llenas de alegría y amor.... ¡GRACIAS A TI MI JEHOVA!

## **A MIS HERMANAS Y HERMANITO:**

*Miriam Eluzayd Torres Oviedo  
Flor Annelen Torres Oviedo  
Cristhian de Jesús Torres Oviedo*

Por su apoyo incondicional, paciencia, desvelo pero sobre todo gracias por creer mí... ¡las amo hermanitas y hermanito!

¡GRACIAS POR TODO!

## **A MI ASESORA Y TUTORA:**

*Mónica Arenas Martínez*

Le agradezco maestra porque confié en mí brindándome sus consejos, paciencia y apoyo, pero sobre todo por sus palabras de aliento que supo darme en su momento, es usted una buena persona y le agradezco a Dios por haberla puesto en mi camino

## **A MIS PADRES:**

*Celedonia Oviedo Badillo  
José Torres Hernández*

Por sus palabras de aliento, su paciencia y apoyo que me ofrecieron durante esta etapa de mi vida, así también, por soportar mis arranques de enojo y desesperación, le agradezco a mi Dios por ustedes porque son lo más valioso que eh tenido en esta vida... ¡LOS AMO MUCHO!

## **A MI NOVIO:**

*Pablo Hernández Hernández*

A ti porque me motivaste a seguir adelante con tus consejos y apoyo, pero sobre todo por ser mi gran y único amigo verdadero

¡GRACIAS AMOR MIO!

## **A MI COMPAÑERA DE TRABAJO:**

*Rebeca Flores Hernández*

Hubo momentos de enojos y desesperaciones pero supimos trabajar juntas, gracias por brindarme tu amistad pero sobre todo por tenerme la paciencia suficiente para lograr nuestro objetivo, así también porque juntas compartimos momentos increíbles de alegría entre risas y tristezas... TE QUIERO MUCHO!!

## **CAPÍTULO I**

### **LA CULTURA ALIMENTARIA EN LAS FAMILIAS DE SANTA CATARINA, HUEJUTLA, HGO QUE PERTENECEN AL PROGRAMA PROSPERA**

#### Introducción

1.1.- La localidad de Santa Catarina Huejutla; Hgo.....	12
1.1.1.- La forma de alimentación de los pobladores de Santa Catarina.....	12
1.1.2.- El Centro de Salud de la localidad de Santa Catarina y las enfermedades de sus pobladores .....	17
1.2.- Diagnóstico socioeducativo de la necesidad.....	19
1.2.1.- La necesidad detectada basada en los hábitos alimenticios .....	19
1.2.2.- Metodología del diagnóstico .....	21
1.2.3.- Identificación de las causas .....	24
1.3.- Delimitación de la necesidad .....	25
1.4.- Explicación y análisis de la necesidad desde una postura o enfoque teórico o metodológico.....	26

## **CAPÍTULO II**

### **TALLER: “POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR”**

2.1.- Fundamento de la intervención .....	30
2.2.- Naturaleza del proyecto .....	32
2.2.1.- Descripción del proyecto.....	32
2.2.2.- Justificación .....	34
2.2.3.- Finalidad del proyecto.....	36
2.2.4.- Objetivos.....	37
2.2.5.- Metas.....	38
2.2.6.- Beneficiarios .....	38

2.2.7.- Productos .....	39
2.2.8.- Localización física y cobertura espacial .....	40
2.3.- Especificación operacional de las actividades.....	41

### **CAPÍTULO III**

#### **DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO PARA LA INTERVENCIÓN**

3.1.- Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto .....	47
3.2.- Criterios teórico- metodológicos de la intervención .....	47
3.3.- Plan de trabajo para la intervención .....	50
3.4.- Evaluación y seguimiento de la intervención.....	85
3.4.1.- Plan de evaluación .....	89

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL TALLER "POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR"**

4.1.- Descripción de las facilidades y problemas que se presentaron en el proyecto.....	94
4.2.- Valoración del logro en relación a los objetivos generales y específicos planeados. ....	95
4.3.- Explicación de los alcances y limitaciones del proyecto con base en los criterios de seguimiento y evaluación del proyecto de intervención.....	101
4.4.- Modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron en el proyecto de intervención.....	102
4.5.- Implicaciones del proyecto en nuestra formación profesional .....	103

Conclusión

Bibliografía

Anexos

## Introducción

La sociedad está constituida por individuos que conviven en un espacio y momento sociohistórico específico construyendo conocimientos, valores, cultura a partir de las relaciones interpersonales. La calidad de los intercambios intersubjetivos afecta positiva o negativamente su cosmovisión, salud y estilo de vida; es importante resaltar que existen otros mediadores sociales como los medios masivos de comunicación entre los que destacamos a la televisión, la radio, el cine; redes sociales, carteles que estimulan el aprendizaje y formación de hábitos, muchas veces inadecuados, para el correcto cuidado de la salud alimenticia prioritariamente en la niñez y la juventud quienes gustan consumir alimentos elaborados con excesivos azúcares, químicos y grasas saturadas que dañan sistemáticamente su salud.

Por lo señalado anteriormente en el presente trabajo se considera importante la investigación de campo que se efectuó, ya que por medio de esta fue posible elaborar un diagnóstico el cual permitió conocer las necesidades del contexto y de esta forma diseñar estrategias de solución para posteriormente intervenir en favor de los procesos socioeducativos. Ahora bien este documento consta de cuatro apartados, el primero corresponde al capítulo I, el cual está enfocado a explicar el contexto de la necesidad; de éste se desprenden dos escenarios el social y el institucional; dentro del escenario social describimos la localidad de Santa Catarina Huejutla Hidalgo, de este espacio se hace mención los acontecimientos de dicho contexto y los sujetos que se encuentran inmersos, los programas de gobierno con los que cuenta, las instituciones, ocupaciones laborales del hombre y la mujer, la evolución de la localidad e individuos a través de los años y su cultura alimentaria.

En un segundo momento se desprende el escenario institucional, enfocado al Centro de Salud de la misma localidad, específicamente dentro de este escenario se puede citar los elementos que lo conforman como son los servicios que brindan

a la sociedad, los sujetos que trabajan dentro del escenario de intervención y los programas que brinda a la ciudadanía que acude a sus servicios y las enfermedades que son recurrentes en la población, asimismo los tipos de alimentos a su alcance

De acuerdo a lo anterior se utilizó un enfoque de corte cualitativo lo cual permitió la descripción de los acontecimientos del contexto y de los individuos, y así poder interpretar cada uno de los sucesos que ocurren dentro del ámbito de intervención, también se encuentran inmersas las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos como la observación participante, el report, el diario de campo, entrevistas formales dirigidas a los actores sociales y la fotografía como evidencia de las observaciones realizadas; consecutivamente la delimitación de la necesidad referente a la cultura alimentaria de las familias de la localidad de Santa Catarina y el análisis desde un enfoque teórico sustentado mediante un autor referente al tema a tratar.

En el capítulo II comienza con la fundamentación en la intervención socioeducativa y posteriormente la descripción del proyecto; este apartado explica detalladamente que está basado desde el punto de vista intercultural y la asesoría técnica en todo el proceso a seguir para dar solución a la necesidad desde objetivos y metas. En el siguiente apartado que es la justificación se especifica la importancia de aplicar este proyecto mediante las aportaciones de autores referentes al tema de alimentación para el sustento de la información.

Y la finalidad está basado en lograr que las familias mejoren sus hábitos alimenticios a través de una alimentación saludable en el transcurso de la operatización de las actividades. Posteriormente se da a conocer los objetivos, metas y productos donde se define claramente el alcance del proyecto y los resultados que se desean obtener, aclarando los beneficiarios directos e indirectos como la familia, el Centro de Salud, la localidad, coordinadoras y el lugar en el cual se pondrá en práctica el taller, posteriormente se muestra la especificación operacional de actividades.

En el capítulo III se da a conocer cuáles fueron las condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto que incidieron en la aplicación de las actividades, los criterios teórico- metodológicos de la intervención que se estableció en el proyecto, el plan de trabajo en donde se definen las actividades, recursos, tiempo, proceso de evaluación y seguimiento de la intervención precisando los instrumentos a utilizar como la escala estimativa, cuestionario, lista de cotejo, rubricas para conocer qué tan viable fueron las actividades y el plan de evaluación por cada meta.

El capítulo IV explica el análisis de los resultados del taller dando a conocer las facilidades y los problemas que se presentaron durante su aplicación, haciendo un análisis de los logros en relación a los objetivos generales y específicos. De la misma forma se explica los alcances y limitaciones del proyecto, las modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron durante el proceso de la operatizacion de las actividades.

Finamente se explica las implicaciones del proyecto durante su desarrollo y las evidencias de las acciones realizadas referentes a la necesidad en la cual se intervino.

## CAPÍTULO I

### LA CULTURA ALIMENTARIA EN LAS FAMILIAS DE SANTA CATARINA, HUEJUTLA, HGO QUE PERTENECEN AL PROGRAMA PROSPERA

#### 1.1 .- La localidad de Santa Catarina Huejutla; Hgo.

##### 1.1.1 .-La forma de alimentación de los pobladores de Santa Catarina

Santa Catarina es una localidad que se encuentra ubicada en el municipio de Huejutla de Reyes, Hidalgo, está constituida por *“1,111 habitantes de los cuales 532 son hombres o niños, y 579 mujeres o niñas, 652 de la población de Santa Catarina son adultos y 176 son mayores de 60 años, y 283 son niños”* (INEGI, 2016); el nombre surgió a través de los primeros pobladores que se establecieron a la orilla del río Candelario y cerca de unos manantiales, había plantas de lianas con flores blancas en forma de campana que se extendían por el suelo, dando flores en el mes de noviembre por eso los habitantes *“le dieron el nombre de “Catali – Xochitl” y más tarde el 24 de noviembre de 1950 los antepasados le adoptaron como hasta hoy con el nombre de Santa Catarina”* (José, Arellano, 2005) en honor a ello se veneró una imagen que lleva el nombre de la localidad y cada 24 de noviembre se festeja su aniversario considerando que los habitantes son de religión católica.

Esta localidad cuenta con instituciones educativas como son: preescolar con una matrícula de 69 alumnos, primaria a la cual asisten 140 alumnos en los diferentes grados, secundaria contando con 97 alumnos y un COBAEH con una cantidad de 120 jóvenes, en el que asisten alumnos de diferente nivel educativo a recibir una educación de acuerdo a su edad para beneficio propio, esta información fue recabada por medio de una conversación informal con la enfermera Alfonso Guillermo Hernández quien lleva la relación de todas las instituciones educativas de la localidad para el control de vacunas y también del programa PROSPERA la cual aporta una cantidad mensual monetaria a las

familias inscritas, apoyando a la educación y alimentación de sus hijos que están registrados en algunos de los niveles educativos señalados anteriormente, este programa beneficia a las familias de bajos recursos dando la oportunidad de asistir a las consultas en el centro de salud de forma gratuita asintiendo constantemente a peso y talla para el llenado de las tarjetas de control del estado nutricional del niño “Cruzada contra el Hambre” proporciona una despensa mensual y el Apoyo de Adultos Mayores 65 y más, facilita mensualmente un apoyo monetario a personas de la tercera edad.

Los hombres se dedican a trabajar en el campo, la cual realizan actividades como eliminación de arbustos innecesarios, siembra y cosecha de parcelas para el sustento familiar. Las mujeres se encargan del trabajo en el hogar, son las que administran el recurso económico y algunas se dedican al comercio para obtener un apoyo monetario. Por medio de una entrevista informal; la señora Maricela Martínez Hernández expresó *“yo me dedico a la venta de productos que mi esposo produce en el campo, vendo dos veces por semana, el dinero que sale lo ocupo para comprar algunas cosas para la casa como frijoles, chile, tomate y cebolla, a veces me alcanza para comprarles frutas a mis hijos”* (Ver anexo 1) de esta forma nos percatamos que la economía influye en el consumo de alimentos y la manera en que la madre de familia invierte sus ganancias procurando realizar una buena inversión en ello.

En la localidad de Santa Catarina se producen algunas verduras como: los nopales, los chayotes, las calabazas, tomatillos, rábanos, cilantro, epazote, yerbabuena, frijol, maíz, y aguacates; pero también se encuentran frutas de temporada como: guayabas, mangos, tamarindo, papayas, naranjas, mandarinas, limas, ciruelas, y plátanos, estos alimentos que se cultivan en la localidad son llevados a la venta y posteriormente con las ganancias obtenidas las madres de familia compran otras cosas no aptas para su salud como por ejemplo; productos enlatados, bebidas endulzadas, entre otros.

Las mujeres además de dedicarse al cuidado del hogar se encargan de sus hijos a quienes les brindan una educación básica de acuerdo a su economía, la

ideología en la localidad basada a las mujeres es contraer matrimonio a una edad temprana, por factores económicos, sociales y culturales.

Lo económico se presenta cuando las mujeres optan por el matrimonio, en su entorno familiar carecen de recursos monetarios de tal manera eligen esta opción con la mentalidad de mejorar su calidad de vida, lo social se ve reflejado ante las relaciones que se generan con los adolescentes en el noviazgo, adquiere una forma de pensar diferente optando en casarse de forma inmediata sin pensar las consecuencias; en lo cultural se puede visualizar la ideología de la familia referente al matrimonio prevalece la costumbre de unir a las hijas con familias que tienen una mejor economía y de esta forma carecen de un aprendizaje adecuado para dirigir y cuidar una familia, porque el matrimonio conlleva una gran responsabilidad que implica retos de sobrevivencia.

Algunas madres de familia no utilizan todos los alimentos que proporcionan una buena nutrición como las frutas y verduras, esto a causa de la falta de información acerca de los nutrientes que proporcionan algunas frutas y verduras la cual forman parte fundamental en la alimentación, y derivado a ello causa que en las familias descuiden la forma adecuada de cocinar en la cual incorporen menús basados en nutrientes, de esta forma se observa un nivel bajo de orientación al cuidado de la salud alimenticia tanto física y moral, es así que implementan malos hábitos que se ven reflejados en la forma de vida. Esta información está basada de acuerdo a la cantidad de pacientes que acuden constantemente al centro de salud para controlar su diabetes, desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Anteriormente los adultos mayores gozaban de una naturaleza favorable porque no existía la contaminación, las enfermedades que prevalecían eran superficiales e impedían problemas drásticos para la salud, consumían alimentos sin conservadores que se producían en el campo, otro factor determinante era la escases de recursos económicos que impedía la compra y venta de alimentos procesados, anteriormente carecían de transportes públicos para trasladarse al municipio de Huejutla, por lo que optaban en caminar y así les permitía mantener un ejercicio físico y saludable.

Las personas que contaban con transporte terrestre como los caballos se trasladaban entre 8 a 10 kilómetros por la falta de una carretera que los condujera al municipio, lo cual optaban por diferentes opciones para llegar al lugar indicado. Los miembros de la localidad no tenían un centro de salud para ser atendidos, ellos recurrían a los conocedores de medicamentos tradicionales como son, hierbas y semillas curativas, que se empleaban ante la presencia de fiebre, dolor de cabeza, diarrea, vómito y por heridas causadas por trabajos agrícolas o del hogar en la que se utilizaba remedios caseros, asimismo se encontraban mujeres con conocimientos a la atención de partos en la que atendían a mujeres embarazadas, la mayoría de las veces estas mujeres perdían a sus hijos por la insuficiente información del cuidado que debería de tener durante el proceso del embarazo.

Hoy en día se encuentra un centro de salud donde las personas pueden ser atendidas ante una enfermedad, tomando como referencia que la modernidad ha impactado ante la presencia de nuevas enfermedades causadas por la contaminación y los nuevos alimentos elaborados con conservadores como son bebidas endulzadas, variedad de comida chatarra, comidas procesadas de animales alimentados químicamente como son: carne de puerco, pollo y res que dañan a la salud del consumidor. Los individuos de la localidad tienen a la vista fuentes de consumo que los incitan en la compra de productos como son las tiendas que se encuentran al alcance; por tal razón los infantes ingieren una mayor cantidad de alimentos no saludables, asimismo las madres de familia se ocupan poco en preparar algo rico y sano para la alimentación en el hogar, lo que es posible visualizar que en sus comidas diarias son rutinarias consumen en la mayor parte alimentos enlatados, pastas, frijoles, enchiladas, huevo, sopa maruchan entre otros.

En la localidad se presentan enfermedades relacionadas a los hábitos alimenticios y de acuerdo a la información rescatada por parte de la enfermera Magali Medina Hernández se recuperó la siguiente aportación *“existe sobrepeso en adultos en un porcentaje del 38% y en niños el 33 %, la obesidad en adultos se*

*presenta en un 17 % y en niños un 25 %, la desnutrición se observa en niños en un 42 % y el 45 %, a causa de la diabetes en adultos” (Ver anexo 2) esto a causa de la mala alimentación que se tiene en los diferentes hogares al consumir alimentos altos en grasas sin obtener ningún beneficio para su salud por ello los más afectados son la niñez. Hoy en día a través de investigaciones realizadas por Doctores, Nutriólogos expertos al tema del sobrepeso y obesidad, se conoce que estas enfermedades son uno de los problemas con mayor importancia en el mundo y se considera como el quinto factor en las causas de muerte.*

*Asimismo, en México “se han asociado a 2,8 millones de las muertes anuales en personas que presentan esta problemática, la obesidad se relaciona con otras enfermedades que causan la muerte, y se ha referido que el 44% de la mortalidad por diabetes está asociada con la obesidad, el 23% con cardiopatías isquémicas y la existencia de una variabilidad de entre el 7%, mientras que el 41% se relaciona con diferentes tipos de cánceres” (UNAM, 2015) en base a la investigación se puede percatar que los problemas de alimentación son la causa principal de algunas muertes en México de esta forma se identificó que existe una mala organización alimenticia que determina la existencia de enfermedades cardiacas tales como la obesidad, diabetes.*

*Ahora bien “una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana” (Salud, 2004), en la localidad desconocen las frutas y verduras como son la manzana, uvas, peras, fresas, zanahoria, la papa, coliflor, y el brócoli por el tipo de contexto al que pertenecen; es decir, el tipo de tierra y clima, por ello los individuos desconocen los nutrientes que estos poseen y la forma de preparación. Aunado a ello las familias desconocen algunos beneficios de la mayor parte de los alimentos que indica el plato del bien comer como son los cereales y tubérculos que beneficien a la salud del individuo.*

### **1.1.2.- El Centro de Salud de la localidad de Santa Catarina y las enfermedades de sus pobladores**

Dentro de la localidad se encuentra un Centro de Salud que se encarga de brindar atención a las cuatro localidades vecinas que son: Chiquemecatitla, Xuchitl, San José Ahuatempa y El Chote en un horario de lunes a viernes de 8 am a 4 pm en estos días se encuentra disponible la Doctora y el sábado en un horario de 8 am a 12 pm solo atienden las enfermeras.

Las personas que se encargan del cuidado y la atención ciudadana son: un médico de base Adriana Nava Hernández, dos enfermeras generales Leticia Hernández Hernández y Magali Medina Hernández, la enfermera Gabriela Galván Venegas se encarga de visitar las casas de salud de las localidades vecinas brindándoles el apoyo necesario, cuando la doctora se encuentra ausente la que atiende a los pacientes y se encarga del programa de PROSPERA es la enfermera Alfonsa Guillermo Hernández. Este espacio tiene programas referentes a la salud, como son mujeres embarazadas, personas hipertensas, diabéticas, sobrepeso y obesidad, atención a la ciudadanía en general, y el cuidado del niño de acuerdo a la edad; todo está relacionado a la mejora de las diferentes familias para beneficio de su salud.

El centro de salud cuenta con diferentes servicios: energía eléctrica, agua potable, un espacio adecuado para atender a la población, una sala de espera con sillas donde los individuos que requieren de una consulta estén cómodamente, cocina con estufa, microondas, mesa, lavabo y refrigerador, un corredor elaborado con lámina que consta con asientos de madera, una mesa, área verde y una casa con dos cuartos que se emplea como estimulación temprana con materiales aptos para cada edad de los niños y niñas que acuden al espacio y bodega de medicamentos, también materiales de apoyo para la impartición de las temáticas.

En una entrevista informal la enfermera Leticia Hernández Hernández hizo mención que la institución no posee una misión y visión en la cual se base en cumplir con los objetivos propuestos, de tal forma que solo realiza un trabajo sin

rumbo sustentado, solamente se basa en las necesidades que se encuentren dentro de la localidad para que estos sean resueltos o cubiertos con otras alternativas. Durante la semana acuden aproximadamente 125 pacientes a recibir consulta variando la edad las cuales 78 pacientes son de Santa Catarina y 45 son madres con niños de 3 a 5 años de la misma localidad que requieren de una consulta médica por problemas de salud, los individuos necesitan madrugar para alcanzar las fichas y así recibir el servicio, al realizar el conteo de pacientes registrados en los expedientes enfocado a la localidad de Santa Catarina nos percatamos que un total de 20 niños son los más afectados en enfermedades ocasionadas por la mala alimentación, por medio de una entrevista informal realizada a la enfermera Magali Medina Hernández nos mencionó *“existen entre 12 niños con problemas de desnutrición y 8 con sobrepeso”* ante esta información percibimos como la niñez es afectada por la falta de implementación del plato del bien comer y la jarra del buen beber.

El centro de salud apoya esta necesidad que presentan los pacientes por lo que realizan talleres y campañas de salud en la que brinda suplementos alimenticios por familia como son papillas, vitaniño, y nutritiva, asimismo aporta vacunas para la prevención de enfermedades, e implementa temáticas como cáncer infantil, el cuidado del adolescente, violencia intrafamiliar y enfermedades transmitidas por vectores haciendo uso de materiales de apoyo donde participan los miembros de la localidad, para ello se realizan actividades como la convivencia sana en los diferentes programas: cruzada contra el hambre y PROSPERA impartidas en el centro de salud, galera pública y escuelas educativas para sensibilizar a los sujetos.

Las instituciones como el preescolar, primaria, telesecundaria y bachillerato están encaminadas a apoyar al centro de salud dando a conocer a los habitantes de la localidad temáticas de salud y otras enfermedades que prevalecen en la localidad, elaboran materiales referente a los temas que se establecen, la primaria participa en las cocinas educativas brinda a los niños el desayuno y la comida por porciones para una buena alimentación. La señora Isabel Hernández Torres a

través de una plática informal nos hizo mención que *“en la primaria le dan de comer a mi hijo puras verduras pero le dan muy poquito con tres tortillas de molino también le dan una fruta a veces manzana, plátano otras veces mango pero le gusta comer muchos dulces”* al escuchar las palabras de la madre de familia se identificó que conoce la alimentación que se le brinda a su hijo en la institución primaria, pero fuera de ella se encuentran a la venta alimentos chatarras como los chicharrones, refrescos entre otros, que el niño opta por consumirlos. Las familias pueden crear hábitos de alimentación saludable desde una edad temprana para prevenir enfermedades que se presentan en esta localidad; por ello se hace hincapié que la educación comienza en el hogar y con los mejores enseñantes es decir, en relación a lo anterior se considera importante fomentar la comunicación entre padre, madre e hijo para mejorar las relaciones afectivas en los hogares.

## **1.2 .- Diagnóstico socioeducativo de la necesidad**

### **1.2.1 .- La necesidad detectada basada en los hábitos alimenticios**

En la sociedad es posible percibir los estilos de vida que practican los seres humanos al estar en estrecha relación y comunicación en su contexto caracterizándose por una diversidad de rasgos que los identifican entre unos y otros. Con referencia a lo anterior se detectaron una variedad de problemáticas y necesidades que se manifestaron en su momento; como es la falta de otro médico para atender la alta cantidad de pacientes que acuden diariamente al centro de salud. Por lo consiguiente es importante determinar a qué hace referencia el término necesidad *“la necesidad con el daño y sostiene que la existencia del daño supone el deterioro de una capacidad que limita la participación en la sociedad”* (Spicker, 1996) mediante esta cita cabe mencionar que la necesidad es conocida como la falta de algo que carece una sociedad o individuo por ello es importante intervenir ante esta situación de forma inmediata con estrategias para su mejora.

Al asistir al Centro de Salud de Santa Catarina Huejutla Hidalgo y al realizar observaciones, entrevistas, diálogos formales e informales y la interacción activa

entre los miembros del contexto de investigación como son las madres de familia, niños y encargadas de la institución se llegaron a detectar algunas necesidades que prevalecen dentro del ámbito de intervención y al realizar un análisis cabe mencionar lo importante de enfocarnos a la necesidad que más repercute en el contexto. De acuerdo a lo antes mencionado señalamos la siguiente necesidad **“La cultura alimentaria en las familias de Santa Catarina, Huejutla, Hgo que pertenecen al programa prospera”**, se detectó mediante un proceso de indagación entre madres de familia e hijos que sirvió para conocer las formas de alimentación de acuerdo a su cultura.

Las observaciones realizadas en la institución y localidad fue favorable porque permitió conocer a niños con problemas de desnutrición y sobrepeso, observando la falta de una sana alimentación, las encargadas del hogar tienen los recursos naturales en las parcelas que cultivan pero no se percatan de ello y solo lo llevan a la venta. Por lo regular en sus comidas diarias emplean como desayuno el café con pan, su almuerzo equivale a enchiladas con huevo o chile, la comida son los frijoles con más frecuencia lo cual es consumido por toda la familia. De igual forma optan por consumir la comida chatarra o comprar comidas que se preparan en las calles, de tal manera surgen problemas como enfermedades estomacales, la diarrea, vómito y diabetes.

Por ello es importante hacer énfasis en la cultura alimentaria que hace referencia a lo siguiente *“es un conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura”* (Solarte, 2010) de acuerdo a la cita anterior cabe mencionar que por índole los seres humanos tienen diferentes culturas y estas dependen del tipo de relación que practican como la comunicación, y la convivencia que existe entre la familia y sociedad en la que se desenvuelve. Ahora bien la cultura alimenticia es la que emplean las personas en sus horarios de alimentación, consumiendo alimentos de acuerdo a su ambiente y lo que es posible adquirir de acuerdo a su economía, y de esta manera se

identifican los hábitos alimenticios de cada individuo, permitiendo analizar su entorno social y familiar que los conlleva adquirir sus alimentos.

### **1.2.2 .- Metodología del diagnóstico**

El proceso de indagación realizado en la localidad; permitió acceder y visualizar las diversas situaciones que presentaban los individuos en su contexto, referente a ello se efectuó el análisis relacionado a los datos recabados y de esta forma determinar la investigación a utilizar. Al haber realizado el diagnóstico fue importante contar con un enfoque cualitativo que de acuerdo al autor *“Taylor y Bogdan consideran en un sentido amplio, la investigación cualitativa como aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable”* (Herrera, 2002) ésta permitió la descripción de los hechos ocurridos en el campo, así como interpretar las conductas y acciones, de los individuos.

De acuerdo al diagnóstico es preciso mencionar que fue necesario utilizar la investigación acción este método *“considera la situación desde el punto de vista de los participantes, describirá y explicará lo que sucede con el mismo lenguaje utilizado por ellos; o sea, con el lenguaje de sentido común que la gente usa para describir, explicar las acciones humanas y las situaciones sociales en la vida diaria”* (Elliot, 2002) fue utilizado para conocer los sucesos más remotos del ámbito de trabajo aplicado a través de la participación activa del investigador donde se logró establecer una comunicación con los habitantes de la localidad y así obtener la información necesaria.

El proceso de investigación basado en esta metodología favoreció la interpretación de los hechos ocurridos dentro de la localidad de Santa Catarina y en la institución del Centro de Salud, es posible mencionar que al interactuar con los individuos se rescata información de gran utilidad para la comprensión de aspectos relevantes en tiempo y forma bajo la técnica de la observación es posible

hacer referencia a lo siguiente *“el día 29 de septiembre al estar presentes en el centro de salud realizando observaciones se pudo percatar la asistencia de madres de familia con niños de características de bajo peso que acudían al chequeo de mes”* de esta forma se utiliza el método cualitativo para describir lo que se observa y posteriormente analizar las características que emplean los individuos dentro del espacio en la cual se desenvuelven, cabe mencionar lo importante de interpretar las vivencias obtenidas durante la investigación y así poder determinar el alcance de las situaciones.

Asimismo se utilizó la técnica de observación participante en todo el proceso de investigación empleado en la localidad, tomando como referencia que es una de las más importantes, por lo tanto la observación se le conoce como una *“técnica de investigación, la cual consiste en “ver” y “oír” los hechos y fenómenos que queremos estudiar, y se utiliza fundamentalmente para conocer hechos, conductas, comportamientos colectivos”* (Galindo, 2016), cabe mencionar la importancia que se le dio durante la recaudación de datos para establecer un espacio de análisis y confianza a través de la interacción que se obtuvo con las personas que formaban parte del entorno social.

En la realización del diagnóstico se utilizó el diario de campo para llevar los registros de las situaciones presenciadas en su momento, referente a cada comentario expuesto por parte de las personas investigadas y los sucesos ocurridos en el centro de salud se efectuaron cinco registros que se realizaron a través de diálogos y las observaciones. Aunado a ello se rescata que la señora Loreyna Juárez Hernández hizo mención a lo siguiente *“yo conozco algunas cosas que podemos comer para estar sanos, además la clínica nos da pláticas de salud, pero muchos no lo hacemos, nos enfermamos a cada rato y no sabemos porque yo creo que nos hace falta que nos enseñen más acerca de cómo cuidarnos para estar bien”* (Ver anexo 3) referente al comentario se logra obtener el conocimiento que tiene la madre en referencia a los hábitos alimenticios y de esta manera poder fundamentar que su aprendizaje en cuestiones de salud es escasa y tiene el interés de seguir aprendiendo. La información adquirida durante

la investigación permitió conocer las realidades de los hechos ocurridos en el contexto.

Para obtener mayor información se utilizó la entrevista formal que consintió en conocer las diferentes situaciones que se presentaron dentro y fuera del espacio de investigación, por tal motivo es conocida como el *“encuentro o conversación entre dos o más personas para tratar un asunto importante”* (Chile, 2005) esta técnica nos permitió crear un vínculo entre el entrevistado y entrevistador. Durante el proceso de indagación se realizaron tres entrevistas referidas a las madres de familia y las enfermeras con el propósito de conocer aún más las problemáticas que presentaba la localidad, de acuerdo a ello por parte de la doctora Adriana Nava Hernández se rescató la siguiente información *“es importante que se fomenten en las familias la buena alimentación consumiendo alimentos nutritivos dentro del hogar”* (ver anexo 4) de esta manera es entendida que la alimentación tiene que ser ejercida de forma adecuada en los ámbitos familiares y sociales.

Por lo tanto, se hizo uso del rapport para una mejor obtención de datos en el contexto de investigación, esta técnica hace referencia al *“arte de crear un clima facilitador que nos permite acercarnos al mundo de la otra persona en un ambiente de armonía, conformidad, acuerdo y afinidad, con el rapport es más sencillo lograr el apoyo y la cooperación de las personas consiguiendo que estas nos faciliten lo que necesitamos”* (Garteiz, 2012) fue utilizada en un primer momento para establecer un vínculo de comunicación y confianza con los encargados de la institución y madres de familia, para posteriormente poder acceder a la institución e intervenir en las diversas necesidades y problemáticas que se presentan en dicho espacio con el objetivo de facilitar la obtención de datos verídicos.

Para contar con las evidencias de investigación se utilizó la fotografía, que permitió la visualización de los hechos ocurridos con los individuos, y de esta forma poder contar con un sustento que demuestre el proceso de indagación realizado.

### 1.2.3.- Identificación de las causas

Al analizar los datos obtenidos durante la investigación es preciso mencionar que a través de las observaciones efectuadas se determina la siguiente necesidad **“La cultura alimentaria en las familias de Santa Catarina, Huejutla, Hgo que pertenecen al programa prospera”**, ya que es importante hacer hincapié en las formas de alimentación que se practica en las diferentes familias.

De tal manera nos enfocamos a esta necesidad de acuerdo a las observaciones y diálogos informales que se efectuaron en el grupo de madres de familia, se pudo rescatar un comentario realizado por la señora Delia De la Cruz Martínez *“yo desconozco la manera correcta de alimentar a mis hijos les doy de comer de lo que tengo en la casa sin saber qué beneficios o consecuencias trae lo que comemos”* podemos detectar que a través del comentario la señora desconoce el procedimiento que debe emplear para llevar a la práctica una alimentación basada en nutrientes que beneficie a la salud de la familia.

Asimismo en la localidad es posible detectar negocios en la que incitan a las personas a adquirir productos tales como son las sobritas, refrescos y productos con conservadores, la cual se ingiere en la mayor parte de los niños que se encuentran en una etapa de crecimiento, las propagandas han sido un factor que implica la compra de nuevos productos ya que se encuentran visibles en las diferentes calles, asimismo a través de la globalización y las nuevas tecnologías van surgiendo nuevas producciones que remplazan los alimentos naturales.

De igual forma se pudo percibir que las familias presentan una desequilibrada alimentación esto es a causa del desconocimiento de las raciones que se debe de consumir, ellos solo se alimentan para satisfacer su hambre sin medir las porciones, por ende las madres de familia suelen decir que si sus hijos consumen una cantidad mayor a la hora de comer y estos presentan una masa corporal más de lo normal significa estar sanos, por lo tanto se preocupan menos de atender esta situación.

A través de observaciones y entrevistas informales se logró distinguir que los habitantes no consumen alimentos nutritivos, la mayoría de las veces ignoran la comida apropiada para alimentarse, esto se presenta referente al tipo de educación e ideología que cada familia posee. Los miembros de la localidad carecen de recursos económicos para obtener algunos alimentos sanos como la fruta o verdura que no se germina en estas tierras, la mayoría de las veces las parcelas que se cosechan de nopales y calabazas son llevados a la venta para sustentar las diversas actividades relativos a la educación de sus hijos para cubrir materiales didácticos y vestimenta para toda la familia, por lo tanto estos productos no son consumidos en la mayor parte por ellos mismos.

### **1.3 .- Delimitación de la necesidad**

Generalmente en los contextos de investigación es posible encontrar diversas problemáticas o necesidades que persisten en los individuos que forman parte de un entorno social, en efecto, cabe señalar que por medio de diversas visitas y observaciones realizadas en un espacio no formal correspondiente a la localidad de Santa Catarina Huejutla Hgo, con el apoyo del Centro de Salud en una temporalidad de mes y medio efectuadas de lunes a viernes en un horario de 8:am a 11:am, fue posible determinar la siguiente necesidad **“La cultura alimentaria en las familias de Santa Catarina, Huejutla, Hgo que pertenecen al programa prospera”**, en relación a lo antes mencionado es necesario precisar que fomentar los hábitos alimenticios en niños de 3 a 5 años de edad es fundamental para el buen desarrollo del infante, puesto que las madres de familia son las responsables de la alimentación que se consume en los hogares.

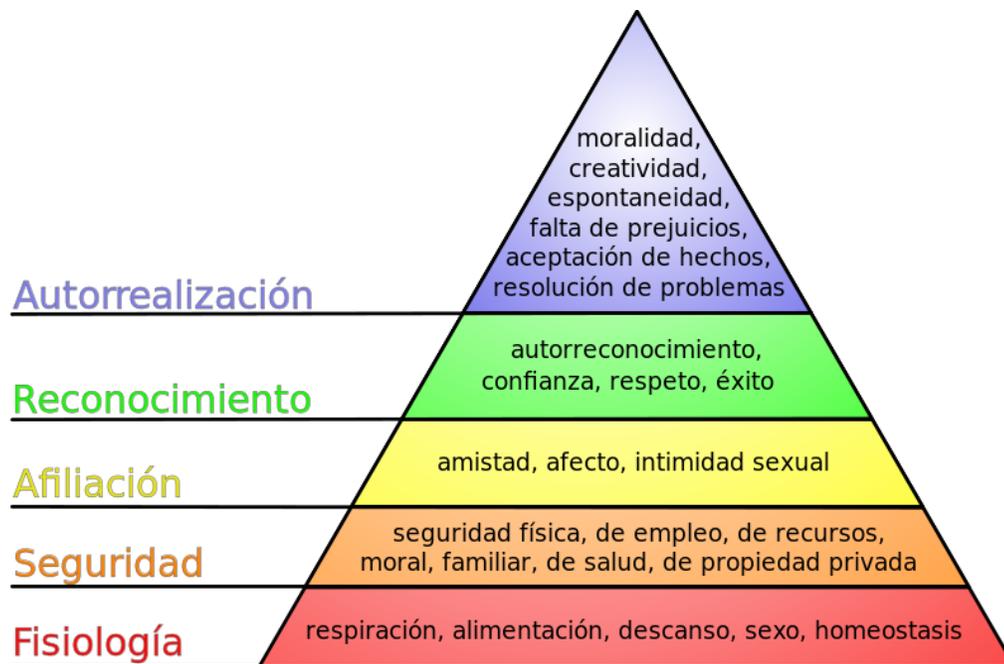
Por ello las madres de familia deben conocer todo lo relacionado al plato del bien comer y la jarra del buen beber, es decir los alimentos adecuados para tener una sana alimentación referente a su cultura alimentaria, como son los productos que prevalecen en su contexto, es decir las frutas, y verduras que siembran en sus parcelas, de igual manera deben de conocer las formas de cocinar de acuerdo a

una alimentación que proporcione los nutrientes necesarios para la salud, asimismo cuidar la higiene durante el proceso de elaboración en cada alimento.

#### **1.4.- Explicación y análisis de la necesidad desde una postura o enfoque teórico o metodológico**

El ser humano es un ser social que desarrolla una interacción entre los individuos de su contexto generando actitudes positivas o negativas que influyen en el modo de desenvolverse, cada persona construye sus propios conocimientos a partir de la práctica que realiza consecutivamente. En el transcurso de las observaciones y diálogos emprendidos durante el proceso de investigación fue necesario conocer las necesidades y problemáticas que influían en el ámbito de investigación, mientras tanto permitió la obtención de información para conocer el porqué de cada realidad.

Por ello es necesario contar con una teoría para fundamentar los datos obtenidos en base a las experiencias de la vida cotidiana creando un conocimiento significativo que posee cada individuo, porque toda investigación debe partir de un enfoque teórico para el sustento de la información adquirida en la recaudación de datos. De acuerdo al autor Abraham Maslow desarrolla su teoría en la jerarquía de las necesidades alrededor de cinco conjuntos de objetivos para satisfacer lo que llama necesidades básicas por ello menciona que *“las necesidades fisiológicas como la alimentación constituyen el nivel más bajo de toda las necesidades humanas pero son de vital importancia, en este nivel están las necesidades de alimentación (hambre y sed), de sueño y reposo (cansancio), de abrigo, (frío o calor), del deseo sexual, etc. las necesidades fisiológicas está relacionadas con la supervivencia del individuo y con la preservación de la especie”* (Llop, 2011) por consiguiente se muestra la pirámide de jerarquización de necesidades que presenta el autor:



Lo expresado por el autor reitera que la alimentación es una necesidad primordial para el ser humano; ésta determina el tipo de salud de las personas a lo largo de toda la vida, por ello es importante que la niñez sea educada en conocer las formas adecuadas de la alimentación y así poder prevenir enfermedades ocasionadas por los malos hábitos alimenticios. Es autor Maslow presenta a la alimentación en el nivel de la fisiología como una de las mayores necesidades del hombre siempre y cuando esta sea saludable por que permite la estabilidad de la salud, sin ella los demás niveles no podrán ser implementadas con mayor éxito; por ello es necesario hacer énfasis en la cultura alimentaria dentro de la localidad considerando que es posible fomentar en las familias los hábitos alimenticios.

Dentro de esta perspectiva la *“Organización Mundial de la Salud (OMS), de los diez riesgos que más perjudican a la salud, seis están relacionados de forma directa con la alimentación, y causan el 40% de los fallecimientos”* (Basulto, 2013) en relación a lo antes mencionado permite el análisis de los efectos que causa la incorrecta alimentación de los seres humanos y ante esta situación se hace evidente la importancia de mejorar las formas de malnutrición que está asociada a

la causa de enfermedades. Lo anteriormente expuesto conlleva indicar lo trascendental de brindar alternativas a la necesidad antes retomada a partir de ciertas teorías reforzando que la alimentación es fundamental en todo el proceso de vida de los seres humanos. Del mismo modo el Dr. Paul Jaminet hace mención a lo siguiente *“es importante estar bien nutrido si las personas comen muy pocos carbohidratos y están malnutridos, entonces es muy probable que desarrollen algún tipo de problema con su perfil de lípidos.”* (Mercola, 2017) tal como es señalado anteriormente permite corroborar la importancia de una educación alimentaria enfocada a promover la sana nutrición desde la primera infancia a partir del núcleo familiar.

Finalmente después de las teorías retomadas de acuerdo a las aportaciones de cada autor cabe mencionar que una alimentación saludable permite al individuo mantenerse en un buen estado de salud previniendo enfermedades crónicas. Por ello es de vital importancia que los seres humanos consuman frutas y verduras ricas en vitaminas, minerales, alimentos que contengan proteínas las cuales tengan a su alcance como son las calabazas, nopales, chayote, mangos, plátanos, papayas todo enfocado a lo que se cultiva de forma natural en la misma localidad.

La alimentación es parte fundamental de cada ser humano de este modo a través de las investigaciones realizadas y para poder intervenir ante esta necesidad es oportuno hacer uso del punto de vista intercultural, ya que esta facilitará las formas de trabajo porque permitirá la incorporación de la comunicación para impulsar la convivencia entre toda la sociedad, por ello *“La educación en y para la interculturalidad también significa formar en valores y actitudes, e implica desarrollar las competencias éticas indispensables para crear una sociedad justa y pacífica a través del diálogo y la convivencia entre pueblos e individuos de culturas diferentes. Entre estas competencias están el conocimiento, la comprensión, el respeto y el aprecio por las diversas culturas que conforman la sociedad; el aumento de la capacidad de comunicación e interacción con personas de distintas culturas, y fomentar actitudes favorables a la multiplicidad de modos de vida”* (Sánchez, 2006) todos los individuos forman parte de una cultura

diferente y a partir de ello emplean características e ideologías que se hacen presentes en cualquier contexto, donde se considera cada una de las actitudes de la sociedad, tales como el respeto y la comunicación.

Asimismo es de vital importancia intervenir ante la necesidad creando lazos de comunicación en donde se implementen los valores como el eje principal para una buena convivencia, para crear en los individuos nuevas formas de comprensión aplicando la interculturalidad en los ámbitos de intervención, respetando las formas de pensar y actuar de las personas.

## CAPÍTULO II

### TALLER: “POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR”

#### 2.1.- Fundamento socioeducativo de la intervención

La investigación realizada en un primer momento permitió la creación de este proyecto, por lo que es importante conocer que existen dos tipos de intervención que hace referencia a lo “psicopedagógico y lo socioeducativo”, este proyecto está en relación al área de intervención socioeducativa el cual refiere a un *“conjunto integrado de procesos y actividades que pretende transformar un ámbito de la realidad social, atendiendo las carencias detectadas y proponiendo las soluciones específicas adecuadas ante problemas educativos de la sociedad previamente diagnosticados con la intervención directa de agentes”* (Hernandez, 2002) un proyecto socioeducativo está enfocado a la resolución de problemáticas o necesidades que presenta dicho contexto; en esta situación es un espacio no formal, de la misma manera esta intervención permite conocer los procesos de entendimiento, estilos de vida y las diferentes actividades que desempeñan los habitantes de dicho ámbito social.

El proyecto se diseñó mediante una investigación de campo la cual permitió la elaboración de un diagnóstico socioeducativo utilizando el enfoque cualitativo que consistió en la descripción y el análisis de los hechos ocurridos. De acuerdo a las consideraciones anteriores resulta oportuno trabajar con la siguiente necesidad **“La cultura alimentaria en las familias de Santa Catarina, Huejutla, Hgo que pertenecen al programa prospera”** a partir de ello se establecieron estrategias de solución las cuales permitieran adquirir resultados propicios. Con referencia a lo anterior para intervenir en relación a la necesidad resulta oportuno mencionar que una alimentación saludable *“significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrimentos esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana”* (Alimentación Saludable, 2000) con base a la cita es necesario

conocer cada uno de los nutrientes en los alimentos cotidianos para mantener una salud equilibrada y prevenir enfermedades causadas por la falta de una alimentación nutritiva, ahora bien es importante conocer cada uno de los elementos que benefician a tener una buena salud y asimismo propiciar los hábitos alimenticios adecuados en el ser humano.

De acuerdo a la necesidad detectada desde esta perspectiva se explica que está relacionado al ámbito socioeducativo porque está centrado en la localidad de Santa Catarina dentro de las instalaciones del Centro de Salud en el cual se trabajará con un grupo de madres de familia con niños de 3 a 5 años de edad, asimismo las actividades están planteadas acorde a la edad de las madres y niños estableciendo estrategias de participación activa y colaborativa para un mejor aprendizaje del grupo.

Ahora bien, es importante hacer mención que fomentar los hábitos de la cultura alimentaria desde la infancia permite generar mejores aprendizajes del consumo de alimentos ya que influye en la salud del individuo. También es fundamental considerar que la alimentación está influenciada por factores socioeconómicos o culturales que implica la disponibilidad y el costo de alimentos, por lo que es importante tomar en cuenta los recursos que tienen a su alcance y emplear de manera adecuada los productos que predominan en la localidad, a partir de la necesidad que se presenta tiene relación las acciones que se desea poner en marcha con el fin de obtener los mejores resultados.

## 2.2.- Naturaleza del proyecto

### 2.2.1.- Descripción del proyecto

El presente proyecto denominado taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** está enfocado a trabajar con madres de familia con niños de 3 a 5 años de edad de la localidad de Santa Catarina Huejutla Hidalgo, tiene como propósito principal trabajar los hábitos de la cultura alimentaria con las madres de familia para favorecer la alimentación adecuada del niño desde una edad temprana por medio de actividades prácticas.

El proyecto está desarrollado desde un enfoque intercultural en referencia a la cultura indígena, entendiéndolo por esta que *“Permite hacer visible aquellas prácticas que se conservan desde tiempos ancestrales, mismas que se han nutrido, modificado, fortalecido con la interacción de agentes externos por motivos variados. La cultura forma parte de un conjunto de conocimientos, derechos, valores, creencias, símbolos, técnicas, modos de pensar que definen a cada sociedad. Dentro de la cultura indígena existen elementos que se ofrecen para ser conocidos, aprendidos pero sobre todo respetados, contribuyendo a una relación intercultural”* (Moo, 2000) con base a la cita se puede mencionar que es relevante trabajar bajo una cultura indígena rescatando los saberes de cada individuo y a partir de ello incorporar elementos esenciales para el buen desarrollo de cada actividad fortaleciendo la interacción, comunicación y convivencia de las madres de familia basado en el respeto.

Para ello es necesario hacer uso de la asesoría técnica dentro del taller para la incorporación del proyecto por lo que se refiere a *“una práctica profesional que se ha ido consolidando en el campo de la educación sobre la base de prácticas de enseñanzas, formativas, de orientación, etc. En este sentido, se reconoce al asesoramiento como un proceso interactivo de ayuda, que pretende ofrecer elementos al asesorado para el tratamiento de un problema en un contexto de desarrollo profesional que le permita atender otros problemas similares”* (Hernández, 2016) es importante hacer uso de esta mediación durante todo el

proceso de la teoría-práctica en el grupo de trabajo, creando mejores aprendizajes a través de la interacción entre interventor y madre de familia que permita la comunicación y resolución de dudas surgidas durante todo el transcurso de taller.

En relación a lo anterior en el diseño del proyecto se establecieron objetivos, metas y productos para el logro de los resultados que se plantean alcanzar, para ello se planteó el taller y de esta manera programar con una temporalidad de tres meses dividido en cinco momentos, la primera hace referencia en brindar información acerca de la alimentación saludable que se llevará a cabo en un tiempo de tres semanas divididas en seis sesiones a través de círculos conversacionales con las 20 madres de familia.

En un segundo momento en una duración de una semana se realizará un panel informativo con el tema *“Alimentación saludable”* con la invitación de la psicóloga, nutrióloga y la doctora del Centro de Salud que tiene como propósito fundamental brindar una mejor información a las madres de familia referente a la alimentación saludable, el tercer momento está dividido en dos semanas con la elaboración de cuatro platillos con frutas y verduras que permite la incorporación de vitaminas para el fortalecimiento de la salud en el infante, finalmente se desarrolla el cuarto momento que se construye en cuatro semanas, a partir de ello se elaboraran alimentos nutritivos divididos en tres fases; comidas, bebidas y postres para la incorporación del consumo diario en los niños y los individuos que se encuentran alrededor de él.

Y el quinto momento hace referencia al cierre de actividades que se enfoca a lo desarrollado en las primeras semanas del taller, con el motivo de realizar una demostración de diferentes platillos nutritivos con alimentos que existen en la misma localidad dando a conocer lo aprendido en el transcurso de la operatización de las actividades.

Por lo consiguiente, lo anterior resulta oportuno hacer mención que al emprender el taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos**

**fomentar”** con la participación activa de las veinte familias se obtendrán resultados positivos para fomentar la cultura alimentaria en las mismas.

### **2.2.2.- Justificación**

Durante el proceso de investigación realizada con las familias de la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, y con el apoyo del centro de salud permitió el análisis de diversos factores que inciden en los hogares obteniendo información a través del uso de técnicas como la observación participante, el report, las entrevistas que favorecieron en la búsqueda de información, las cuales permitieron conocer el contexto de cada familia, sus necesidades, las formas de trabajo, problemáticas, la comunicación que existe entre ellos y la interacción social que persiste en la localidad. Por ejemplo entre las problemáticas que prevalecen en la localidad son enfermedades como la diabetes, hipertensión en adultos, desnutrición y la obesidad que se refleja en la mayoría de los niños, estas situaciones están enfocadas al mal hábito alimenticio que se crea en los hogares.

De acuerdo a toda la información rescatada se hace evidente la importancia que reviste en trabajar con una necesidad referente a los hábitos alimenticios, es por ello que a través de las interacciones realizadas en el campo de investigación se propone diseñar y aplicar un proyecto enfocado al taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** que tiene como propósito principal trabajar con madres de niños de 3 a 5 años de edad correspondientes a la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, para promover los hábitos de la cultura alimentaria en las diferentes familias, de esta forma contribuir en la adquisición de beneficios para ellos, porque las madres de familia son las responsables de la alimentación que ingieren; asimismo a partir de la ejecución del proyecto incorporar alimentos que proporcionen vitaminas, proteínas, minerales que todo ser humano necesita para tener una estabilidad tanto física y emocional.

De acuerdo a lo anterior se rescata que *“Los hábitos alimenticios saludables para los niños empiezan por sus padres, como modelo de alimentación saludable en casa, que pueden enseñar a sus hijos sanas costumbres, en lo que se refiere a alimentación”* (Luis, 2002) es por ello que este taller está enfocado a plantear actividades con las madres de familia e hijos para crear en los infantes y en las familias hábitos de la cultura alimentaria.

Asimismo cabe mencionar lo siguiente *“Una buena nutrición es la base de la supervivencia, la salud y el desarrollo infantil. Los niños bien alimentados están mejor preparados para crecer y aprender, para participar en las comunidades y colaborar con ellas, así como para resistir posibles enfermedades, desastres y otras crisis globales”* (Unicef, 2015) es de vital importancia fomentar desde una edad temprana una correcta alimentación, variando los alimentos que conforman el plato del bien comer considerando que no todos proporcionan los nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada. Por lo tanto esto beneficiara a la salud del infante durante el desarrollo de su vida.

El taller se encuentra adaptado con el fin de crear los conocimientos y habilidades necesarios para el desarrollo de la práctica diaria en la preparación de platillos con alimentos saludables utilizando al plato del bien comer y la jarra del buen beber. Durante el proceso de la implementación del taller se efectuarán actividades prácticas entre madre e hijo para la adquisición de nuevos aprendizajes en cuestiones alimenticias y así obtener la participación activa de las familias a través de la comunicación y respeto de las ideologías de cada integrante. El proyecto está enfocado en fomentar los hábitos de la cultura alimentaria para el beneficio de salud en cada individuo, las razones por las cuales es importante implementar el proyecto es que las madres aprendan a cuidar a su familia a través de estrategias en la elaboración de alimentos nutritivos incorporándolos a su alimentación diaria.

### 2.2.3.- Finalidad del proyecto

El presente proyecto titulado taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** se elaboró con la finalidad de brindar información oportuna a las madres de familia, mediante acciones colaborativas entre madre e hijo, para la adquisición de nuevos saberes en referencia a los hábitos de la cultura alimentaria en las diferentes familias. Por lo consiguiente se considera que a través de actividades planeadas y estrategias adecuadas se podrá dar solución a la siguiente necesidad **“La cultura alimentaria en las familias de Santa Catarina, Huejutla, Hgo que pertenecen al programa prospera”** el cual se obtuvo a través de un proceso de investigación de campo la cual conlleva a intervenir de manera favorable para la solución de la necesidad antes mencionada.

Con base a lo ya expuesto anteriormente se propone implementar actividades acordes a la necesidad logrando que en el transcurso de la operatizacion del taller se obtengan los resultados previstos en un primer momento, es decir que a partir del objetivo crear en los infantes una alimentación acorde a su edad, a través de las madres de familia fomentar el hábito de la cultura alimentaria en sus hijos porque en los primeros años de vida es preciso estimular un aprendizaje adecuado en los niños.

Con referencia a lo anterior durante la aplicación del proyecto básicamente se pretende crear una participación activa, asimismo que las madres de familia conozcan los beneficios y nutrimentos de cada alimento. De igual forma que aprendan el proceso de la elaboración de diferentes platillos saludables con productos que prevalecen en la localidad y aquellos alimentos que puedan adquirir económicamente evitando que el niño sea afectado en problemas de salud como son: la anemia, desnutrición, sobrepeso, enfermedades estomacales a consecuencia de la mala alimentación afectando al mismo tiempo su rendimiento escolar.

Finalmente las madres de familia obtendrán nuevos conocimientos enfocados a la importancia de la cultura alimentaria y asimismo lograr la reflexión en ellas, dando a conocer como la globalización ha influido en la actualidad a partir de los nuevos productos creados en cuestión alimenticia además, que les permita identificar las ventajas, desventajas en la elección de algunos de ellos y de tal forma propiciar el consumo por raciones para mantener una vida sana.

#### **2.2.4.- Objetivos**

##### **Objetivo general**

Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

##### **Objetivos específicos**

1. Implementar temáticas de alimentación saludable a las veinte madres de familia mediante círculos conversacionales.
2. Realizar un panel de “Alimentación saludable” para fortalecer los aprendizajes en las veinte madres de familias con referencia a la temática.
3. Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fomentar la cultura alimentaria.

### 2.2.5.- Metas

1. En tres semanas fortalecer los conocimientos de las veinte madres de familia a través de 6 temáticas de alimentación saludable para su reflexión.
2. Fortalecer los aprendizajes de las veinte madres de familia mediante un panel con el tema “Alimentación saludable”.
3. En dos semanas las veinte madres de familia aprenderán a elaborar cuatro platillos con frutas y verduras para fomentar el consumo en los hogares.
4. En un lapso de cuatro semanas las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, elaboraran ocho platillos nutritivos para promover los hábitos de la cultura alimentaria.
5. Presentar en una exposición diferentes platillos saludables elaborados mediante el plato del bien comer y la jarra del buen beber, por las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina para el cierre de actividades.

### 2.2.6.- Beneficiarios

Este proyecto denominado taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** consta con dos beneficiarios los directos e indirectos, principalmente hacemos referencia a los directos que son las 20 familias correspondientes a la localidad de Santa Catarina Huejutla Hgo, visto que al momento de poner en práctica el taller que va enfocado a ellas, obtendrán aprendizajes referente a una alimentación saludable a través de un proceso de práctica que les permita obtener información oportuna acerca de los alimentos adecuados que se les tiene que proporcionar a sus familias.

Los beneficiarios indirectos son; la Universidad Pedagógica Nacional porque a través de los alumnos la institución es promocionada en cuestiones académicas y es visto desde el ámbito social como una institución formadora de alumnos capacitados para intervenir en ámbitos socioeducativos o psicopedagógicos. Asimismo el Centro de Salud de la localidad se verá beneficiada indirectamente en cuestiones de alimentación, a partir de las habilidades creadas en las madres de familia y a través de la implementación del taller se reforzaran sus conocimientos y aprendizajes, reduciendo las posibles enfermedades relacionadas por el mal hábito alimenticio. De igual manera la localidad de Santa Catarina, por medio de las actividades implementadas las madres de familia difundirán lo aprendido con los diferentes habitantes del contexto y se verán reflejadas en las acciones que predominen a través del proceso de compartimiento de ideas entre los mismos individuos.

Finalmente las coordinadoras de este proyecto ya que en el proceso de investigación y práctica reforzarán sus conocimientos; de este modo obtendrán aprendizajes que les serán de gran utilidad.

### **2.2.7.- Productos**

1. Veinte madres de familia participaron en las temáticas de alimentación saludable.
2. Veinte madres familias reforzaron sus conocimientos a través del panel alimentación saludable.
3. Veinte madres de familia fomentaron el consumo de frutas y verduras.
4. Veinte madres de familia con nuevos hábitos de la cultura alimentaria.
5. Veinte madres de familia presentaron diferentes platillos saludables en una exposición gastronómica en la localidad de Santa Catarina.

### **2.2.8.- Localización física y cobertura espacial**

La ejecución del proyecto se llevará a cabo en las instalaciones del Centro de Salud ubicada en la localidad de Santa Catarina a 10 kilómetros del municipio de Huejutla, teniendo una cobertura con diferentes localidades vecinas como son Ahuatempa, el Chote, el Xuchitl y Chiquemecatitla. Esta institución ésta a cargo de la Doctora Adriana Nava Hernández con ayuda de las enfermeras pasantes, asimismo la entidad posee espacios ambientados para la atención de los pacientes que acuden a este centro. De acuerdo a la práctica del proyecto se cuenta con una galera adecuada y los recursos necesarios para la implementación de las actividades planeadas para ello se trabajará con un total de 20 madres de familia con niños de 3 a 5 años de edad con una temporalidad de tres meses emprendidas de Abril a Junio.

## 2.3.- Especificación operacional de las actividades

### TALLER: “POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR”

<b>Objetivo general</b>				
Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.				
<b>Objetivo específico 1</b>				
Implementar temáticas de alimentación saludable a las veinte madres de familia mediante círculos conversacionales				
<b>Meta 1</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tareas</b>	<b>Técnica</b>	<b>Producto</b>
En tres semanas fortalecer los conocimientos de las veinte madres de familia a través de 6 temáticas de alimentación saludable para su reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogar con la Doctora para la autorización del proyecto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solicitar audiencia con la Doctora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autorización del proyecto.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestionar el lugar para las temáticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar la solicitud para el permiso del patio que se encuentra en el centro de salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oficio escrito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtener el permiso</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acondicionar el espacio de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conseguir el mobiliario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espacio apto para las actividades.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dar a conocer el proyecto a las madres de familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Invitar a las madres de familia.</li> <li>▪ Investigar los temas y elaborar los materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informativa</li> <li>▪ Expositiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistencia de las madres de familia</li> <li>▪ Madres de familia informadas sobre el proyecto.</li> </ul>

**Objetivo general**

Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias

**Objetivo específico 2**

Realizar un panel de “Alimentación saludable” para fortalecer los aprendizajes de las veinte familias en referencia a la temática.

<b>Meta 2</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tareas</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Producto</b>
Fortalecer los aprendizajes de las veinte madres de familia mediante un panel con el tema “Alimentación saludable”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dialogar con los tres panelistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaborar la solicitud para solicitar la participación de los panelistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación de los tres panelistas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestionar la galera de la localidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaborar la solicitud del permiso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autorización de la galera de la localidad.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adecuar el espacio de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Solicitar mobiliarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oficio escrito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lugar acondicionado para el panel.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicar a las madres de familia de la actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Invitar a las madres de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflexiva</li> <li>▪ Dialogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Madres comunicadas en referencia a la actividad.</li> </ul>

**Objetivo general**

Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 3**

Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fortalecer la cultura alimentaria.

<b>Meta 3</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tareas</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Producto</b>
En dos semanas las veinte madres de familia aprenderán a elaborar cuatro platillos con frutas y verduras para fomentar el consumo en los hogares.	▪ Informar a las madres de familia de las actividades	▪ Invitar a las madres de familia.	▪ Comunicativa	▪ Madres de familia informadas de las actividades.
	▪ Adecuación del espacio de trabajo.	▪ Solicitar mobiliario y utensilios.	▪ Participativa	▪ Espacio acondicionado para las actividades
	▪ Seleccionar alimentos de frutas y verduras	▪ Elaborar los recetas.	▪ Elaborativa ▪ Creativa	▪ Obtención de recetas de frutas y verduras.

**Objetivo general**

Fomentar la sana alimentación en las madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 3**

Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fortalecer la cultura alimentaria.

<b>Meta 4</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tareas</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Productos</b>
En un lapso de cuatro semanas las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, elaboraran ocho platillos nutritivos para promover los hábitos de la cultura alimentaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicar a las madres de familia de las actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Invitar a las madres de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Madres de familia informadas acerca de las actividades.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambientar el lugar de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Solicitar el mobiliario y utensilios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participativa</li> <li>▪ Elaborativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lugar adecuado para las actividades.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seleccionar los alimentos nutritivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigar los recetarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Creativa</li> <li>▪ Expositiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recetas de alimentos nutritivos.</li> </ul>

**Objetivo general**

Fomentar la sana alimentación en las madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 3**

Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fortalecer la cultura alimentaria.

<b>Meta 5</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tareas</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Productos</b>
Presentar en una exposición diferentes platillos saludables elaborados mediante el plato del bien comer y la jarra del buen beber, por las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina para el cierre de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicar a las madres de familia del cierre de actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Invitar a las madres de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Madres de familia informadas acerca de la actividad.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambientar el lugar de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Solicitar el mobiliario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oficio escrito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lugar adecuado para el cierre del taller.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seleccionar el tipo de platillos nutritivos que presentará cada madre de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seleccionar los platillos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expositiva</li> <li>▪ Demostrativa</li> <li>▪ Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Platillos nutritivos.</li> </ul>

## CAPÍTULO III

### DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO PARA LA INTERVENCIÓN

#### 3.1.- Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto

Para la implementación del proyecto es necesario considerar algunas condiciones sociales e institucionales que pueden incidir en la ejecución de las actividades referente al taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** dirigido a la localidad de Santa Catarina dentro de las instalaciones del Centro de Salud. Como primera condición institucional fue la aprobación del proyecto por parte de la Doctora del centro de salud, enfermeras, autoridades de la localidad y las 20 madres de familia pertenecientes al programa PROSPERA. De acuerdo a ello fue necesario convocar reuniones a todos los individuos que formaran parte de esta dinámica de trabajo para dar a conocer el objetivo de dicho proyecto. Por consiguiente ante la aceptación del proyecto será posible la ejecución de cada actividad planeada.

La infraestructura del centro de salud dispone de una galera para la realización de las actividades y los mobiliarios necesarios para que las madres de familia e hijos estén en un ambiente adecuado. En las condiciones sociales es preciso mencionar que dentro de la localidad existen programas y actividades de PROSPERA, religiosos y escolares en la cual las madres de familia se pueden ver inmersas por lo que sería un factor para la asistencia al taller. Ahora bien el clima también afectaría las planeaciones del día ya que las integrantes del grupo no asistirían a la sesión, y las enfermedades podrían ser otro motivo para las inasistencias.

#### 3.2.- Criterios teórico- metodológicos de la intervención

Para la implementación de las actividades propuestas anteriormente consideramos importante conocer diversas formas de trabajo con el grupo de

madres de familia, tomando como referencia la importancia de generar aprendizajes significativos, por ello se propone trabajar mediante un taller entendida como *“una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva”* (Aylwin, 2002) este medio permitirá la incorporación de estrategias de comunicación, participación y convivencia para el buen desarrollo de las actividades a través de la integración de teorías metodológicas en la práctica diaria.

Vinculado a lo anterior es necesario hacer uso de una teoría que brinde los elementos necesarios para conocer y crear un ambiente para el desarrollo de las acciones sociales, tomando en cuenta que la teoría constructivista *“en pedagogía se entiende como una corriente que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de manera interna pero sobre la base de lo que el individuo obtiene información e interactúa con su entorno”* (Keith, 2010) aunado a ello permite la construcción de nuevas formas de aprendizaje en el individuo a partir de la integración de aspectos socioculturales y el desarrollo de conocimientos de manera interna o social .

De acuerdo a las teorías de Piaget señalan que las concepciones constructivistas del aprendizaje son *“un proceso de construcción interno, activo e individual”* (Bernheim, 2011) por ello en relación a las actividades propuestas es importante crear en el grupo de trabajo nuevas formas de aprendizaje a partir de las interacciones con todos los individuos, encaminadas a crear un ambiente armónico, que favorezca el desarrollo del taller y de esta forma fortalecer sus pensamientos en referencia a los hábitos de la cultura alimentaria.

El ser humano aprende por medio de las interacciones sociales y al mismo tiempo de forma individualista en la que construye nuevos aprendizajes de forma continua, de acuerdo a la siguiente aportación se rescata que *“el ser humano tiene una capacidad innata hacia el aprendizaje, si dicha capacidad no es obstaculizada el aprendizaje se desarrollará de forma oportuna”* (Rogers, 1978) de acuerdo a esta cita, la enseñanza puede ser creada por medio de factores positivos o

negativos por cada sujeto y el entorno social, considerando que este repercute en la manera de aprender de cada individuo siempre y cuando las diversas circunstancias favorezcan los modos de aprendizaje, ahora bien dentro de las actividades del taller están encaminadas a fortalecer el trabajo en equipo, donde se respete las diversas opiniones del grupo y estimular las relaciones armónicas entre madre e hijo.

Así mismo Carl Rogers menciona que el aprendizaje significativo *“deja una huella a la persona y que pasa a formar parte del acervo intelectual, cultural, afectivo, espiritual y existencial que el individuo vive”* (Rogers, 2011) A raíz de esto es importante fomentar en el grupo de madres de familia aprendizajes que impliquen una mejor calidad de vida, en la que se empleen estrategias para la creación de conocimientos a través del intercambio de ideas, respetando las diferencias entre una persona y otra.

Las madres de familia son las autoras principales de crear buenos hábitos alimenticios orientando a la niñez en construir una forma adecuada de alimentarse, por ello el autor Rogers hace mención que *“el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo”*, (Ruiz, 2007) desde esta perspectiva se considera que en la niñez se adquieren enseñanzas, conductas y estilos de vida que se reflejan en un tiempo determinado, de la misma forma las vivencias obtenidas en esta etapa puede crear en el individuo una postura de reflexión y entendimiento pero también un descontrol en las formas de alimentarse, para ello es importante concientizar a los infantes desde una edad temprana instruyendo la forma adecuada de consumir alimentos nutritivos que existen dentro de su ambiente cultural, al mismo tiempo estimular sus conocimientos de acuerdo a los nutrientes que aporta el plato del bien comer y por lo tanto comprendan los efectos que causa una incorrecta alimentación la cual hoy en día se visualiza en el mercado de alimentos.

### 3.3.- Plan de trabajo para la intervención

**Objetivo general:** Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 1:** Implementar temáticas de alimentación saludable a las veinte madres de familia mediante círculos conversacionales

**Meta 1:** En tres semanas fortalecer los conocimientos de las veinte madres de familia a través de 6 temáticas de alimentación saludable para su reflexión.

#### Sesión 1

**Propósito:** Brindar información oportuna a las madres de familia para que conozcan la importancia de la alimentación saludable.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Círculo conversacion al con el tema “Importancia de una alimentación	<b>Inicio:</b> Se brinda un saludo a las madres de familia presentándonos formalmente para que posteriormente se realice el pase de lista. Se comienza con una interrogante ¿Cuál es la importancia de una alimentación saludable? Utilizando una lluvia de ideas para generar la participación entre las	Humanos: Coordinadoras Veinte madres de familia	Veinte madres de familia informadas acerca de la importancia de una alimentación	1 hora	Escala estimativa

<p>saludable”.</p>	<p>madres de familia.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Por medio de un cartel se realiza una exposición con información adecuada para que las madres de familia conozcan la importancia de la alimentación saludable, en la que se pone en práctica la participación de las madres de familia por medio de preguntas referente al tema y asimismo se empleen imágenes de acuerdo a la temática en la que se diferencien alimentos nutritivos para que ellas visualicen la adecuada alimentación que deben de consumir diariamente.</p> <p><b>Cierre:</b> Al término de la exposición se brinda un espacio para la resolución de dudas, sugerencias y cuestionamientos de la temática adquiriendo aprendizajes significativos. Evaluar la actividad por medio de una escala estimativa para conocer el aprendizaje obtenido de cada una de las madres de familia.</p> <p>Aplicación de la dinámica “pelota ponchada” donde se crea un círculo grande con los integrantes del grupo, cada una de ellas escribirán en un pequeño papel de cartulina</p>	<p>Materiales</p> <p>Sillas</p> <p>Cartel de la temática</p> <p>Pelota de hule</p>	<p>saludable.</p>		
--------------------	---	--	-------------------	--	--

	<p>el nombre de un alimento sano que ellos conozcan y la pegaran en la frente ocultando la palabra, un integrante se coloca en medio y menciona “pelotota, pelota , pelotita muéstrame la comida de ahorita uno...dos... tres” al termino del tres los integrantes desasen el circulo deprisa y corren a su evitando que lo ponchen, persona que sea ponchada mostrara el nombre del platillo y su importancia de consumo, esta dinámica permitirá la convivencia de las madres de familia creando lazos de comunicación.</p>				
--	---	--	--	--	--

## Sesión 2

**Propósito:** Que las madres de familia conozcan qué son los hábitos alimenticios y la importancia de alimentarse sanamente.

Actividad	Desarrollo	Recursos	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Circulo conversacional con el tema ¿Que son los hábitos alimenticios?</p>	<p><b>Inicio:</b> Se realiza el pase de lista a las madres de familia, para comenzar con la temática efectuamos la dinámica “rayos y centellas“ donde los integrantes crean una media luna se les sede una nombre a cada uno de ellas (rayo-centella), la coordinadora gritara centella y las personas que tienen el nombre darán un brinco hacia el centro de la media luna, cambiando de nombre y checar que no se equivoquen mencionando únicamente los dos palabras, y así se van saliendo , premiar a los ganadores invitándoles a escoger sus premios entre frutas y golosinas. Al dar inicio con la actividad de la sesión escuchamos los aportes de cada madre acerca de los hábitos, tipos de hábitos y posteriormente se da a conocer la temática a trabajar.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se divide el grupo en dos equipos, y se le otorga a cada madre de familia una tira de diferente color para que se unan de acuerdo al color que les toco para trabajar en la sesión. A cada equipo se le</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Frutas y golosinas</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• material didáctico, información, papel bond,</li> </ul>	<p>Veinte madres de familia informadas acerca de la temática que son los hábitos alimenticios.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Escala estimativa</p>

	<p>dará una temática que serán las siguientes: hábitos alimenticios con sus ventajas de consumo, el segundo malos hábitos alimenticios y sus consecuencias.</p> <p>A los equipos se les dará material didáctico (papel bond, marcadores, revistas, tijeras, pegamento) para la actividad (tiempo: 30 minutos)</p> <p><b>Cierre:</b> Se les invita a las madres de familia acomodarse en semicírculo, cada equipo escoge dos integrantes para dar a conocer las temáticas.</p> <p>Al término de cada exposición se abrirá un espacio para aclarar dudas y participaciones.</p> <p>Para concluir con la sesión, se les invita a los integrantes del grupo crear en sus hijos los hábitos alimenticios adecuados para mantener una buena salud y se evalúa con una escala estimativa.</p>	<p>marcadores, revistas, tijeras, pegamento.</p>			
--	--	--	--	--	--

### Sesión 3

**Propósito:** Informar a las madres de familia en relación al plato del bien comer y la jarra del buen beber para generar un estilo de vida saludable

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Circulo conversacional con el tema “plato del bien comer y jarra del buen beber”.</p>	<p><b>Inicio:</b> Se realiza el pase de lista a las madres de familia, para comenzar con la temática se les cuestiona si conocen el plato del bien comer y la jarra del bien beber iniciando una tormenta de ideas.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se da a conocer la temática por medio de una exposición brindando información adecuada e informativa a las madres de familia, utilizando la imagen del plato del bien comer y la jarra del bien beber para una mejor comprensión del tema, favoreciendo al mismo tiempo la visualización de cómo está integrado cada uno de estos dos elementos permitiendo la participación activa de ellas.</p> <p><b>Cierre:</b> Al término de la exposición se abrirá un espacio de dudas y participaciones.</p> <p>Se le entrega a cada una de las madres de familia un bolígrafo y una hoja en blanco para que en ella realicen un resumen de la temática.</p> <p>Se implementa la dinámica de “piña-melón” para obtener participación de las integrantes del grupo. Se evalúa la sesión por medio de una escala estimativa.</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• material para la exposición</li> <li>• material didáctico (hojas blancas y bolígrafo)</li> </ul>	<p>20 madres de familia informadas acerca de la temática el plato del bien comer y la jarra del buen beber.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Escala estimativa</p>

## Sesión 4

**Propósito:** Que las madres de familia identifiquen que son las vitaminas, minerales y que alimentos proporcionan estos nutrientes.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Circulo conversacional con el tema “Tabla de vitaminas y minerales”.</p>	<p><b>Inicio:</b> Se saluda verbalmente al grupo en general y se comienza con el pase lista.</p> <p>Se da cuestionamientos verbales ¿Qué son las vitaminas? ¿Qué son los minerales? En la que por medio de una invitación a las integrantes del grupo se analizan estas preguntas.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Por medio de un video se da a conocer las vitaminas y minerales existentes.</p> <p>Al término del video se les cuestiona a las madres de familia acerca de lo que se observó y como se puede llevar a la práctica cada uno de los consejos que se analizaron.</p> <p>En una hoja blanca y recortes ellas realizaran u collage sobre la alimentación que tiene dentro de su familia al reverso de la hoja escribirán que están dispuesta a cambiar para mejorar sus hábitos de alimentación.</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Cañón</li> <li>• Laptop</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Cable</li> <li>• Material didáctico (hojas</li> </ul>	<p>20 madres de familia informadas acerca de la temática de la tabla de vitaminas y minerales.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Escala estimativa</p>

	<p><b>Cierre:</b> En forma de semicírculo se brinda la participación a cinco madres de familia para comentar el collage y los motivos de su mejora en sus hábitos alimenticios</p> <p>Se evalúa por medio de una escala estimativa.</p>	<p>blancas, revistas o recortes, tijeras, pegamento y lapiceros)</p>			
--	---	--	--	--	--

## Sesión 5

**Propósito:** Que las madres de familia aprendan a elaborar un plan de alimentación incorporando el plato del bien comer.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Círculo conversacional con el tema “Plan de alimentación saludable para la dieta sana en el infante”.</p>	<p><b>Inicio:</b> Se les invita a las madres de familia a escuchar su pase lista.</p> <p>Enseguida se les menciona la temática la cual se tratará del plan de alimentación saludable de la sana dieta en la infancia por lo que se les cuestionará acerca del tema por lo que les brindará un espacio para discutir el plan de alimentación.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Por medio de una demostración de un plan de alimentación se les explicará a las madres de familia los diferentes nutrientes y vitaminas que pueden incorporarse cada día de la semana, por lo que se platicará el consumo adecuado de alimento por edad del niño.</p> <p><b>Cierre:</b> Para culminar la sesión se les entrega a las madres de familia una copia de la tabla de un plan de alimentación para que por medio de ella lo compartan con su familia llevándola a cabo en el hogar. Se aplica la dinámica de “mi gusto es” para retroalimentar la temática de hoy. Se evalúa por medio de una escala estimativa.</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Copias del plan de alimentación</li> </ul>	<p>20 madres de familia informadas acerca de la temática plan de alimentación saludable para la dieta sana en el infante</p>	<p>1 hora</p>	<p>Escala estimativa</p>

## Sesión 6

**Propósito:** Involucrar a las madres de familia e hijos para promover la actividad física constantemente.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Circulo conversacional con el tema “pirámide de la actividad física”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caminata</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b> Se les invita a las madres de familia a escuchar su pase lista.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les invita a las madres de familia a realizar una pequeña caminata acompañada con sus niños y niñas.</p> <p>Durante la trayectoria se realiza paradas para efectuar movimientos incorporando las partes de cuerpo con música permitiendo la comunicación entre madre e hijo</p> <p><b>Cierre:</b> Al término de la caminata se pone música de fondo para relajarse y descansar.</p> <p>Se les da a conocer la pirámide de la actividad física y la importancia del ejercicio en ellas y durante el crecimiento de sus hijos.</p> <p>Se evalúa la actividad por medio de una escala estimativa.</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Material de apoyo para la exposición</li> <li>• Bocina</li> <li>• Música</li> </ul>	<p>20 madres de familia informadas acerca de la temática pirámide de la actividad física</p>	<p>1 hora</p>	<p>Escala estimativa</p>

**Objetivo general:** Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 2:** Realizar un panel de “Alimentación saludable” para fortalecer los aprendizajes en las veinte madres de familias con referencia a la temática.

**Meta 2:** Fortalecer los aprendizajes de las veinte madres de familia mediante un panel con el tema “Alimentación saludable”.

### Sesión 7

**Propósito:** Informar y concientizar a las madres de familia la importancia de una alimentación saludable.

Actividades	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Panel “Alimentación saludable”	<p><b>Inicio:</b> Iniciamos con el pase de lista y continuamente se realiza la presentación de los panelistas al grupo de madres de familia.</p> <p>Para comenzar con la actividad se implementa una dinámica de entrada “la rueda bailarina” con el motivo de que las madres comiencen a sentirse interesadas a la sesión.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Consecutivamente las panelistas toman el mando para dar a conocer el tema indicado tomando como referencia algunas sugerencias por parte de los interventores de crear un ambiente de participación y armonía</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Tres panelistas</p> <p>Veinte madres de familia</p>	Madres de familia orientadas con referencia al panel alimentación saludable	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> </ul>

	<p>para obtener la atención de las madres de familia</p> <p><b>Cierre:</b> Al culminar con la sesión las interventores serán las encargadas de abrir un espacio de preguntas para el análisis del panel y en base a esto verificar los resultados obtenidos a través de un cuestionario incluyendo preguntas acerca del tema dirigidas a las 20 madres de familia.</p>	<p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• temática</li> <li>• Material para la dinámica</li> <li>• Cuestionarios del panel</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

**Objetivo general:** Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 3:** Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fomentar la cultura alimentaria.

**Meta 3:** En dos semanas las veinte madres de familia aprenderán a elaborar cuatro platillos con frutas y verduras para fomentar el consumo en los hogares.

### Sesión 8

**Propósito:** Que las madres de familia aprendan a elaborar cocteles y que los infantes disfruten la variedad de frutas como parte fundamental en su alimentación.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Preparación de un coctel de frutas	<p><b>Inicio:</b> Iniciamos con el pase de lista y verificación de material para la actividad dando a conocer el tema a presentar.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Consecutivamente entre todas (madres y coordinadoras) lavamos y desinfectamos las frutas que las madres llevarán para la realización de la actividad realizando el procedimiento para la preparación del coctel posteriormente se colocan las frutas en los recipientes y una a una va diseñando el coctel adornándola al gusto.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a preparar cocteles</p>	2 horas	Lista de cotejo

	<p><b>Cierre:</b> Se muestra cada coctel elaborado por ellas y se colocan en las mesas explicando cual es el beneficio de consumir frutas para una alimentación invitando a las madres a que fomenten en sus hijos los hábitos alimenticios, se les invita a participar a las madres de familia en la dinámica “mi gusto es...” para crear un ambiente de armonía y diversión.</p> <p>Por medio de una lista de cotejo evaluar los aprendizajes obtenidos de cada una de madres de familia.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• mesas</li> <li>• Material para la dinámica</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Frutas</li> </ul>			
--	---	---	--	--	--

## Sesión 9

**Propósito:** Promover la preparación y el consumo de frutas entre madre e hijo.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Preparación de brochetas</p>	<p><b>Inicio:</b> Para observar la participación de las madres se realiza el pase lista en la mesa de trabajo sucesivamente colocamos las frutas e ingredientes que presentaran las madres de familia junto con las interventoras.</p> <p>Se les lee la receta y posteriormente se lavan muy bien las frutas desinfectándolas con gotitas de cloro.</p> <p><b>Desarrollo:</b> En pequeños grupos se repartirán las frutas para lavarlas, pelarlas y picarlas en pequeños trozos.</p> <p>Con los palillos se van introduciendo trocitos de frutas diversas para fundarlas de colores y sabores procurando combinar las vitaminas que ellas tienen.</p> <p><b>Cierre:</b> Colocaremos las brochetas en un recipiente dándoles estilos para que los pequeños les llamen la atención y consumirlos. Se les reparten a los niños una brocheta junto con las madres de familia para que a través de la convivencia vayan practicando los hábitos alimenticios saludables.</p> <p>Con la lista de cotejo se evalúa la actividad que se realizó.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesa</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Palillos</li> <li>• Frutas</li> </ul>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a preparar brochetas</p>	<p>2 horas</p>	<p>Lista de cotejo</p>

## Sección 10

**Propósito:** Incrementar el consumo de verduras en las madres de familia e hijos.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Postre de zanahoria</p>	<p><b>Inicio:</b> En un primer momento se dará el pase de lista para determinar la presencia de las madres de familia.</p> <p>En seguida se da a conocer la actividad que corresponde y se les invita a participar de manera activa en la sesión.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les presenta el recetario a las madres de familia explicándoles el procedimiento de su preparación, los beneficios que contiene el producto y la higiene que se debe de tener durante todo el proceso.</p> <p>.</p> <p><b>Modo de preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Lave y desinfecte las verduras</li> <li>2.- Ralle la zanahoria y pique las rebanadas de piña en pequeños cuadros, coloque en un recipiente</li> <li>3.-Reparte mezcle el requesón con la media crema</li> <li>4.- Revuelva con cuidado la zanahoria y la piña con el requesón y las pasas</li> </ol>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes: 1 zanahoria mediana</li> </ul>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a preparar postre de zanahoria.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Rubrica</p>

	<p>5.- Refrigere la mezcla por 30 minutos</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Finalmente se les recuerda a las madres de familia sobre la importancia de cambiar los hábitos alimenticios y mantenernos sanos para prevenir enfermedades causadas por una mala alimentación.</p> <p>Se les invita al grupo a que se sirva media taza de la mezcla y acompañe con galletas marías creando un convivencia entre madre e hijo</p> <p>Se evalúa por medio de una rúbrica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ de taza de piña</li> <li>• 1 taza de requesón</li> <li>• 3 ½ cucharadas de media crema</li> <li>• 5 cucharadas de pasas</li> <li>• galletas marías</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

## Sesión 11

**Propósito:** Que las madres de familia e hijos promuevan el consumo de verduras para mantener una vida saludable.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Tacos de calabacitas con queso	<p><b>Inicio:</b> Se realiza el pase de lista al grupo y se reciben los materiales que presentan las madres de familia</p> <p><b>Desarrollo:</b> Iniciamos con una breves preguntas a los niños y a madres de familia tales como</p> <p>¿Qué es la calabaza? ¿Cuál es la importancia de su consumo? ¿Qué podemos preparar con la calabaza?</p> <p>Se les presenta el recetario para que visualicen los ingredientes a utilizar</p> <p><b>Modo de preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Lave y desinfecte las verduras</li> <li>2.- Corte las calabacitas y los jitomates en cubos</li> <li>3.- Sofría en el aceite las calabazas, los jitomates, la cebolla y los granos de elote con sal.</li> <li>4.- Calienta las tortillas</li> <li>5.- Sirva en tacos rellenos de verduras con queso.</li> </ol> <p><b>Cierre:</b> Finalmente se les comunica a las madres</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Listas de asistencia</li> <li>• Rubricas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Utensilios de cocina</li> </ul> <p>Ingredientes:</p> <p>2 kilos de calabacita alargada</p>	<p>Diecinueve madres de familia aprendieron a preparar tacos de calabacita con queso.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Rubrica</p>

	<p>de familia sobre la importancia de este platillo en nuestros hogares y fomentar los hábitos alimenticios para mantenernos sanos y prevenir enfermedades causadas por una mala alimentación.</p> <p>Se les invita al grupo a convivir con consumiendo el platillo elaborado por ellas.</p> <p>Se evalúa por medio de una rúbrica.</p>	<p>grande</p> <p>1 kilo de jitomate.</p> <p>½ cebolla</p> <p>1/2 taza de queso panela</p> <p>3 ½ cucharadas de granos de elote</p> <p>5 cucharaditas de aceite</p> <p>5 pizcas de sal (una cucharadita)</p> <p>2 kilos de tortilla</p>			
--	---	--	--	--	--

**Objetivo general:** Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 3:** Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fomentar la cultura alimentaria.

**Meta 4:** En un lapso de cuatro semanas las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, elaboraran ocho platillos nutritivos para promover los hábitos de la cultura alimentaria.

### Sesión 12

**Propósito:** Fomentar en las madres de familia la importancia de preparar bebidas saludables en los hogares.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Agua de avena	<p><b>Inicio:</b> comenzaremos con la actividad con el pase de lista. Posteriormente se da a conocer a la madres de familia la actividad del día y se les invita a participar en de manera activa y colaborativa en el grupo.</p> <p><b>Desarrollo:</b> como primer proceso se presenta el recetario a las madres de familia y el procedimiento que se debe de seguir para obtener la actividad deseaba explicando detalladamente los beneficios que aporta el producto y la higiene en su preparación.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a preparar agua de avena</p>	2 horas	Rubrica

	<p><b>Procedimiento:</b> El proceso de preparación es vaciar los 3 litros de leche en un recipiente y posteriormente agregarle la avena y la canela para que en un tiempo de 15 minutos estén remojadas sucesivamente se licua bien y se cuela en una jarra para obtener solo el líquido, y se disuelve el agua natural con el azúcar hasta lograr la bebida considerando que esta no debe tener un exceso de azúcar.</p> <p><b>Cierre:</b> Finalmente se explica los beneficios de la bebida, se reparte a los niños y a las madres fomentando en ellos los hábitos alimenticios.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• mesas</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes: azúcar avena canela leche agua</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

### Sesión 13

**Propósito:** Proponer la preparación de atoles en el grupo de madres de familia para favorecer el consumo en el hogar

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Atole de galleta	<p><b>Inicio:</b> es importante recordar en cada sesión lo importante de combinar los alimentos de una manera adecuada para ello en esta ocasión animamos más al grupo de madres de familia a participar.</p> <p><b>Desarrollo:</b> para dar comienzo con la actividad se darán a conocer los ingredientes a emplear: Como primer proceso se hierve la leche con la canela y el azúcar, posteriormente se remoja las galletas con un poco de leche y una vez remojadas licuarlo. Una vez que la leche hirvió incorporar poco a poco la mezcla de la licuadora y mezclar con un litro de agua dejar hervir por 15 minutos hasta que tenga el espesor deseado y retirarlo del fuego.</p> <p><b>Cierre:</b> se les agradece a las madres de familia la colaboración y la participación activa y finalmente se les invita a disfrutar del atole y al término de ello evaluar la actividad.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Material para la dinámica</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Galleta maría</li> <li>Leche</li> <li>Canela</li> <li>Azúcar</li> </ul> </li> </ul> <p>Agua natural</p>	Elaboración de atole de galleta	2 horas	Rubrica

## Sesión 14

**Propósito:** Realizar con el grupo de madres de familia aguas de frutas naturales para el consumo en el hogar.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Agua de pepino.</p>	<p><b>Inicio:</b> Les damos la bienvenida a las madres de familia, se realiza el pase de lista y se presenta la actividad a realizar.</p> <p><b>Desarrollo:</b> para dar comienzo con la actividad se da a conocer la preparación del día y los ingredientes a utilizar. Sucesivamente de forma general considerando que es una actividad rápida se explica la receta es decir el proceso para que las madres de familia participen en la elaboración conjuntamente creando un aprendizaje en el grupo de forma general. La cual seguirán el siguiente proceso: en una licuadora colocar y moler los pepinos, vaciar en una jarra, agregarle agua, azúcar, hielo y posteriormente el jugo de limón hasta obtener el sabor deseado.</p> <p><b>Cierre:</b> para finalizar se les reparte a los niños y a las madres de familia comentando los beneficios de preparar agua de frutas naturales en la familia.</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Material para la dinámica</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes: Pepino Azúcar Hielo Agua natural Limón</li> </ul>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a preparar agua de pepino.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Rubrica</p>

## Sesión 15

**Propósito:** Que los infantes conozcan y prueben una mayor variedad de verduras para el bienestar de su salud

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Pico de gallo.</p>	<p><b>Inicio:</b> se les pide a las madres de familia participar en todo el proceso de la preparación del alimento. Se realiza el pase de lista.</p> <p><b>Desarrollo:</b> se divide el grupo de madres de familia en equipos para asignarles las actividades siguientes el primer equipo pelara y picara los nopales y se encargara de cocerlos, el segundo picara las cebollas finamente, el tercer equipo picara el cilantro, el cuarto equipo picara el tomate y el ultimo picara el chile.</p> <p>Después de que ya este todo listo se explica el modo de preparación:</p> <p>Coser los nopales en una olla con agua hirviendo, ya cocidos enjuagarlos con agua.</p> <p>Colocar todos los ingredientes en un recipiente como es el nopal, tomate, cebolla, chile agregándole comino, sal, pimienta y un chorrito de limón. Mezcla bien hasta obtener el sabor deseado</p> <p><b>Cierre:</b> se reparte los alimentos de manera equitativa a los niños y las madres para seguir reforzando los</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• mesas</li> <li>• Material para la dinámica</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes: 2 kilos de tortilla Nopales Jitomate Cebolla Chile</li> </ul>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a elaborar la comida de pico de gallo.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Rubrica</p>

	<p>hábitos alimenticios. Se les cuestiona al grupo en referencia de la actividad y en referencia a las actividades anteriores como les ha beneficiado concluyendo con la evaluación.</p>	<p>serrano Cilandro Comino Sal Pimienta Agua natural Limón</p>			
--	--	--	--	--	--

## Sesión 16

**Propósito:** Motivar a las madres de familia e hijas a consumir alimentos de origen animal incorporando las verduras para generar una alimentación sana.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
<p>Pechuga de pollo y ensalada de lechuga</p>	<p><b>Inicio:</b> Para dar comienzo con la actividad se da la bienvenida al grupo de madres de familia en general, a través de unas palabras de bienvenida, se realiza el pase de lista y se explica el platillo a preparar dando a conocer los nutrientes y beneficios que aporta este alimento.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se emplea la actividad de la siguiente manera:</p> <p>Al pollo se le agrega ajo molido, un poco de sal, pimienta y pan molido.</p> <p>En un sartén se esparce el aceite y se agregan los trocitos de pechuga de pollo.</p> <p>Se cocinan de 3-5 minutos cada lado, hasta que la carne se vea cocida y dorada.</p> <p>Finalmente se sirve y se le exprime un poco de limón a cada filete.</p> <p>Para acompañar la carne empanizada se prepara una ensalada de lechuga, aguacate, tomate, pepino, sal y limón, desinfectando la verdura posteriormente</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Material para la dinámica</li> <li>• Utensilios de cocina</li> </ul> <p>Ingredientes 2 kilos de</p>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a elaborar pechuga de pollo.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Rubrica</p>

	<p>mezclar todos los ingredientes en un recipiente.</p> <p><b>Conclusión</b></p> <p>Para dar por terminado esta actividad se les cuestiona a las madres de familia los aprendizajes adquiridos o dudas a resolver invitando a consumir los alimentos realizados.</p>	<p>tortilla Pechuga Ajo Aceite Limón Sal Pimienta</p>			
--	--	---	--	--	--

## Sesión 17

**Propósito:** Propiciar la preparación de alimentos nutritivos a las madres de familia e hijos para reforzar los hábitos de la cultura alimentaria.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Preparación de verdolagas	<p><b>Inicio:</b> Para el comienzo de la sesión primeramente se realiza el pase de lista para verificar la asistencia de las madres de familia visualizando los ingredientes para la preparación del día de hoy; se les invita a las madres de familia en que presten atención para dar a conocer el recetario.</p> <p><b>Desarrollo:</b> En equipos las madres de familia se organizarán para repartirse las actividades.</p> <p>Lavar y desinfectar el chayote, verdolaga y el epazote.</p> <p>Con un cuchillo pelar los chayote y cortar en pequeños cubitos y trocear las hojas de verdolagas</p> <p>En un recipiente se pone a hervir las cubitos de chayote, se prepara en un recipiente con agua una bolita de masa en la que se disuelve para posteriormente agregarle a la olla de los cubitos de chayote. Cuando la verdura este precocida se le agrega las verdolagas, el epazote y sal al gusto; esperar a que la comida hierva y esté listo para servirse.</p> <p><b>Cierre:</b> Se coloca los platillos en un sola mesa, se les</p>	<p>Humanos:</p> <p>Dos Coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• mesa</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes: 2 kilos de tortilla</li> </ul>	Veinte madres de familia aprendieron a preparar el platillo de verdolagas	2 horas	Lista de cotejo

	<p>comenta a las madres de familia la importancia del platillo, mencionándoles los nutrientes que este contiene, se les invita a las madres de familia a participar en un espacio de dudas y sugerencias escuchando atentamente a cada una de ellas; posteriormente cada una de ellas convive con sus hijos disfrutando del platillo preparado.</p> <p>Se evalúa la actividad por medio de una lista de cotejo</p>	<p>Verdolaga Chayote Masa Sal Epazote agua</p>			
--	--	--	--	--	--

## Sesión 18

**Propósito:** Aumentar el consumo de alimentos ricos en nutrientes en las familias para contribuir en su bienestar.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Preparación de cuitlacoche	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Como primer momento se pasara lista de asistencia para determinar la presencia de las madres de familia visualizando los ingredientes que presenten para la actividad de hoy como son: Se da a conocer el recetario del platillo del día a las madres de familia.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Posteriormente se colocan los ingredientes en la mesa de trabajo, el grupo de divide en tres pequeños equipos repartiéndose las tares para lograr la preparación.</p> <p><b>Modo de preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desinfecta los cuitlacoche junto con la cebolla, tomates y yerbabuena</li> <li>• En un colador se pone a escurrir el cuitlacoche posteriormente se pica junto con la cebolla, el jitomate y yerbabuena en pequeños trozos.</li> <li>• En el molcajete se muele el ajo y comino hasta lograr que este disuelva totalmente.</li> <li>• En un recipiente grande freír en aceite el</li> </ul>	<p>Humanos:</p> <p>Dos coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• mesa</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes: 2 kilos de tortilla cuchara 5 kilos de</li> </ul>	Veinte madres de familia aprendieron a preparar el platillo de cuitlacoche.	2 horas	Lista de cotejo

	<p>cuitlacoche, con una cuchara se disuelve constantemente evitando que esta se pegue, cuando este precocido se le agrega la cebolla, jitomate, yerbabuena, sal al gusto, el ajo y comino hasta que esté listo para servirse.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Al término de la preparación del platillo se coloca los platos en la mesa y las tortillas. Posteriormente se les brinda los platos con el contenido a los niños para que disfruten de nutrientes y convivan con sus madres creando un ambiente de comunicación Se evalúa la sesión por medio de una lista de cotejo.</p>	<p>2</p> <p>cuitlacoche 5 tomates Cebollas 5 ramitas de yerbabuena Sal Aceite Ajo Comino</p>			
--	---	--	--	--	--

## Sesión 19

**Propósito:** Promover el consumo de alimentos tradicionales para contribuir a la salud de las familias.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Ejotes a la mexicana	<p><b>Inicio:</b> Se efectúa el pase de lista para verificar la asistencia de las madres de familia a la sesión</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les presenta la receta del platillo realizando cuestionamientos tales como ¿Que son los ejotes? ¿Que contienen los ejotes?</p> <p><b>Modo de preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave y desinfecte bien las verduras</li> <li>2. Corte los ejotes, pele las papas y cuézalos en agua con un poco de sal. Escorra y reserve</li> <li>3. Rebane las papas en rodajas finas, pique la cebolla el ajo y los jitomates.</li> <li>4. Caliente una sartén con aceite, fría la cebolla, el ajo y los jitomates por unos minutos</li> <li>5. Agregue los ejotes escurridos y las papas en rodajas y cocine unos minutos</li> <li>6. Cueza los huevos y pique un huevo entero y una clara</li> <li>7. Espolvoree el huevo picado en los ejotes</li> <li>8. Condimente con el resto de sal y pimienta al gusto</li> </ol>	<p>Humanos</p> <p>Dos coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• mesas</li> <li>• Utensilios de cocina</li> <li>• Ingredientes</li> </ul> <p>2 kilos de tortilla</p> <p>2 ½ tazas de ejotes</p> <p>2 papas medianas</p> <p>¼ taza de cebolla</p>	<p>Veinte madres de familia aprendieron a preparar ejotes a la mexicana.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Rubrica</p>

	<p><b>Cierre:</b></p> <p>Para culminar con la actividad se les comunica a las madres de familia la importancia de este platillo en su alimentación diaria, los nutrientes que este contiene y lo importante de mejorar los hábitos de alimentación saludable en la familia</p> <p>Se les invita a que se sirvan del platillo en pequeños recipientes y convivir con sus hijos.</p> <p>Se evaluará la actividad por medio de una rúbrica.</p>	<p>½ diente de ajo  2 jitomates medianos  5 cucharaditas de aceite  1 huevo entero  1 huevo, solo la clara  5 cucharaditas de vinagre  5 pizcas de sal  Pimienta negra al gusto</p>			
--	--	---	--	--	--

**Objetivo general:** Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.

**Objetivo específico 3:** Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fomentar la cultura alimentaria.

**Meta 5:** Presentar en una exposición diferentes platillos saludables elaborados mediante el plato del bien comer y la jarra del buen beber, por las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina para el cierre de actividades.

### Sesión 20

**Propósito:** Lograr que las familias pongan en práctica una alimentación saludables en su localidad y alrededores contribuyendo a la reflexión de los beneficios al consumir los tres grupos de alimentos del plato del bien comer.

Actividad	Desarrollo	Recurso	Producto	Tiempo	Evaluación
Presentación de diversos platillos nutritivos para el cierre de actividades.	<p><b>Inicio:</b> Se realiza el pase de lista visualizando el platillo que presentan las la madres de familia, se les invita a observar un periódico mural en la que se presentan las evidencias de las actividades realizadas en el taller</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se efectúa un breve programa para presentar los platillos y los nutrientes que estos contienen a través de la participación de las madres de familia.</p> <p>Otorgar a las madres de familia un reconocimiento por la participación en el taller</p>	<p>Humanos</p> <p>Dos coordinadoras</p> <p>Veinte madres de familia</p> <p>Veinte niños</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Platillos nutritivos</li> <li>• Reconocimientos</li> </ul>	<p>Veinte madres de familia presentaron diferentes platillos saludables orientados a fomentar los buenos hábitos de la cultura alimentaria.</p>	2 horas	Rubrica

	<p>“Por una cultura familiar, los hábitos alimentarios bebemos fomentar”</p> <p><b>Cierre:</b> Se comparte los platillos para crear un sana convivencia con los presentes en cierre de actividades</p> <p>Se le sede la palabra a la doctora Adriana Nava Hernández para el agradecimiento en el taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparato de sonido</li> </ul>			
--	---	---	--	--	--

### 3.4.- Evaluación y seguimiento de la intervención.

Al implementar el taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** es necesario realizar una evaluación que permitirá analizar el proceso de la implementación de las actividades y de esta manera poder determinar el impacto que se obtiene en su operatización, en base a lo anterior se puede mencionar de acuerdo al autor Ezequiel Ander se recupera la siguiente cita:

*La evaluación es una forma de investigación social aplicada, sistemática, planificada y dirigida; encaminada a identificar, obtener y proporcionar de manera válida y fiable, datos e información suficiente y relevante en que apoyar un juicio acerca del mérito y el valor de los diferentes componentes de un programa (tanto en la fase de diagnóstico, programación o ejecución), o de un conjunto de actividades específicas que se realizan, han realizado o realizarán, con el propósito de producir efectos y resultados concretos; comprobando la extensión y el grado en que dichos logros se han dado, de forma tal, que sirva de base o guía para una toma de decisiones racional e inteligente entre cursos de acción, o para solucionar problemas y promover el conocimiento y la comprensión de los factores asociados al éxito o al fracaso de sus resultados (Egg, 2000)*

En base a la cita anterior la evaluación es considerada como algo factible, viable y transparente a los resultados de las actividades, trabajos y programas que se diseñan en una planeación, ahora bien la evaluación permite conocer los resultados de las acciones planeadas y establecidas en un determinado grupo, con el fin de poder mejorar en los procesos de aprendizaje. En relación a lo anterior es preciso mencionar que existen diferentes formas de evaluar en las distintas actividades que se emprenden en las instituciones formadoras. Aunado a ello este proyecto costa con una evaluación cualitativa *“es aquella donde se juzga*

*o valora más la calidad tanto del proceso como el nivel de aprovechamiento alcanzado de los alumnos que resulta de la dinámica del proceso de enseñanza aprendizaje se interesa más en saber cómo se da en éstos la dinámica o cómo ocurre el proceso de aprendizaje” (Adriana, 2007) y en virtud a lo antes mencionado ésta evaluó lo que se aprendió explicando el motivo de los aprendizajes obtenidos valorando la calidad de la enseñanza en cuanto a la formación del grupo.*

Bajo esta perspectiva es conveniente hacer mención que el enfoque de investigación cualitativa tiene una estrecha relación con lo antes mencionado, porque de forma general permite la descripción de todos los hechos y asimismo la interpretación de los sucesos en cada individuo. De igual manera se hará uso de la evaluación formativa ya que esta *“Tiene como objetivo mostrar al profesor y a su alumno que progresos tuvo, señalando los fracasos que hubo durante los procesos tanto de enseñanza como de aprendizaje y por ultimo analizar las conductas del alumno a lo largo del transcurso de aprendizaje para ver hasta qué punto fueron alcanzados los objetivos”* (Enciclopedia de clasificaciones, 2016) ahora bien este tipo de evaluación no solo permitirá conocer lo procesos de cada madre de familia si no también visualizar la forma de trabajo, el aprendizaje que obtiene cada una de ellas analizando sus acciones, comportamientos y conductas durante la aplicación de todas las actividades planeadas en el taller para el progreso del grupo en cuestión de mejorar y promover los hábitos de la cultura alimentaria y salud en la familia.

Vinculado a lo anterior también se hará uso de la evaluación procesual *“Esta evaluación se aplica por medio de la recolección de datos de manera continua y sistemática a lo largo de un periodo determinado para alcanzar algún objetivo. Este tipo de valoración puede ser de la eficacia de un alumno o profesor del programa educativo o de la institución en si”* (Enciclopedia de clasificaciones, 2016) es la que permitirá observar las acciones planeadas y mejorarlas para cumplir con los objetivos establecidos en un primer momento, de la misma manera este tipo de evaluación cederá la eficacia de cada una de las integrantes

del grupo en el taller permitiendo la adquisición de nuevos aprendizajes sabiendo que para obtener buenos resultados es necesario seguir con un procesos continuo de evaluación que permitirá la modificación de las actividades para adecuarlas de una mejor manera.

Por otra parte se trabajará con la *evaluación final* “estas se realizan una vez que termino el tiempo previsto para alcanzar un objetivo o bien para la realización de un trabajo, curso, programa, etc.”. (Enciclopedia de clasificaciones, 2016) Esta evaluación accederá en conocer que tan eficaz fue el proyecto y que tan viable fueron las actividades planeadas con las madres de familia, permitiendo el análisis para mejorar cada una de las acciones realizadas en el transcurso de ejecución del proyecto.

Ahora bien, la evaluación conlleva a hacer uso de diversas estrategias para analizar los alcances que se pueden lograr en base a lo que se establece. Por consiguiente es preciso hacer referencia en los instrumentos de evaluación que serán viables para evaluar el proceso de la implementación del taller; de acuerdo a lo anterior determinamos que *“la rúbrica es un instrumento de evaluación con base en una serie de indicadores que permiten ubicar el grado de desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes o valores, en una escala determinada”* (Villalobos, 2012) al hacer uso de este instrumento permite analizar los resultados de las actividades implementadas en la que se ejerce indicadores de acuerdo a lo que se pretende avaluar al término de cada sesión, conforme a lo anterior la rúbrica diseñada permitirá conocer los resultados de las actividades que se realizaran referente a las metas planteadas.

Otra de las estrategias establecidas en la evaluación es *“la lista de cotejo, es una serie de palabras, frases u oraciones que señalan con precisión las tareas, acciones, procesos y actitudes que se desean evaluar”* (Villalobos, 2012) cada una de estas series serán fundamentadas de forma general o particular según las actividades que se plantean por lo que se establecerán indicadores de evaluación para la detección de los resultados de las actividades realizadas y así determinar

qué tan eficaces fueron; otra estrategia importante a utilizar es *“la escala estimativa, es una matriz de doble entrada que registra además de la presencia o ausencia de varios indicadores, el rango de calidad en el que se ubica de acuerdo a la estimación del evaluador”*. (Velásquez, 2013) Con base a la cita de la escala estimativa se pueden mencionar que posibilita la valoración del coordinador según los criterios que desea evaluar cómo son los aprendizajes que se obtuvieron durante las sesiones lo mucho, poco y nada de cada uno de los integrantes para verificar que tan viables resultaron las actividades implementadas.

Así mismo cabe mencionar que otra de las estrategias fundamentales para la evaluación es el cuestionario este *“consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas”* (Muñoz., 2003) por lo que recolecta información eficaz para la obtención de nuevos aprendizajes, el cuestionario permitirá conocer e identificar los conocimientos, dudas de cada uno los integrantes y así determinar qué tan viables fueron las actividades. Por último se emplearán las listas de asistencia y participación para el control en las sesiones que se impartirán, verificando la asistencia de las madres de familia al taller permitiendo conocer el interés y las aportaciones de todas las integrantes del grupo en todo el proceso de las actividades.

### 3.4.1.- Plan de evaluación

<b>Objetivo general</b>					
Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias.					
<b>Objetivo específico 1</b>					
Implementar temáticas de alimentación saludable a las veinte madres de familia mediante círculos conversacionales					
<b>Meta 1</b>	<b>¿Qué evaluar?</b>	<b>¿Cómo evaluar?</b>	<b>¿Dónde evaluar?</b>	<b>¿Quiénes evaluarán?</b>	<b>¿Cuándo evaluarán?</b>
En tres semanas fortalecer los conocimientos de las veinte madres de familia a través de 6 temáticas de alimentación saludable para su reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo de los círculos conversacionales tomando como referencia el Interés (asistencia, puntualidad) la participación (opiniones, material, trabajo en equipo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Listas de participación.</li> <li>▪ Escala estimativa. (interés, reflexión, aprendizajes y participación)</li> </ul>	En el patio del centro de salud.	Dos coordinadores	Después de las conversaciones.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contenido (información, claridad del tema).</li> <li>▪ Pertinencia</li> </ul>				
<b>Objetivo específico 2</b>					
Realizar un panel de “Alimentación saludable” para fortalecer los aprendizajes en las veinte madres de familias con referencia a la temática.					
<b>Meta 2</b>	<b>¿Qué evaluar?</b>	<b>¿Cómo evaluar?</b>	<b>¿Dónde evaluar?</b>	<b>¿Quiénes evaluarán?</b>	<b>¿Cuándo evaluarán?</b>
Fortalecer los aprendizajes de las veinte madres de familia mediante un panel con el tema “Alimentación saludable”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El panel (implementación)</li> <li>▪ Contenido (información, claridad del tema).</li> <li>▪ Pertinencia</li> <li>▪ Interés (Asistencia, participación).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario (temática, aprendizaje, participación)</li> <li>▪ Listas de asistencia (puntualidad)</li> <li>▪ Lista de cotejo(asistenc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En la galera de la comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dos coordinadores.</li> </ul>	Al término de la presentación del panel.

		ia, permanencia, interés, materiales de trabajo)			
<b>Objetivo específico 3</b>					
Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fomentar la cultura alimentaria.					
<b>Meta 3</b>	<b>¿Qué evaluar?</b>	<b>¿Cómo evaluar?</b>	<b>¿Dónde evaluar?</b>	<b>¿Quiénes evaluarán?</b>	<b>¿Cuándo evaluarán?</b>
En dos semanas las veinte madres de familia aprenderán a elaborar cuatro platillos con frutas y verduras para fomentar el consumo en los hogares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La preparación de cuatro alimentos</li> <li>▪ Balance de contenido energético</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de cotejo (asistencia, permanencia, interés, materiales de trabajo)</li> <li>▪ Listas de participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En el área de preparación de alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dos coordinadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Al término de la preparación de los alimentos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Higiene</li> <li>▪ Interés (Asistencia, participación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de asistencia.</li> </ul>			
<b>Meta 4</b>	<b>¿Qué evaluar?</b>	<b>¿Cómo evaluar?</b>	<b>¿Dónde evaluarán?</b>	<b>¿Quiénes evalúan?</b>	<b>¿Cuándo evaluaran?</b>
En un lapso de cuatro semanas las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, elaboraran ocho platillos nutritivos para promover los hábitos de la cultura alimentaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La elaboración de los alimentos. (nutrientes, higiene)</li> <li>▪ Participación</li> <li>▪ Interés</li> <li>▪ Fortalecimien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbrica (asistencia, materiales, participación ,aprendizaje)</li> <li>▪ Listas de participación</li> <li>▪ Rúbrica (asistencia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En el área de preparación de alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dos coordinadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Al término de la preparación de los alimentos.</li> <li>▪ Al termino del taller</li> </ul>

	tos de los hábitos.	materiales, participación ,aprendizaje)			
<b>Meta 5</b>	<b>¿Qué evaluar?</b>	<b>¿Cómo evaluar?</b>	<b>¿Dónde evaluarán?</b>	<b>¿Quiénes evalúan?</b>	<b>¿Cuándo evaluaran?</b>
Presentar en una exposición diferentes platillos saludables elaborados mediante el plato del bien comer y la jarra del buen beber, por las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina para el cierre de actividades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación de los alimentos</li> <li>▪ El interés</li> <li>▪ La participación</li> <li>▪ El aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de asistencia</li> <li>▪ Lista de participación</li> <li>▪ Rúbrica (asistencia, materiales, participación ,aprendizaje)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En la galera de la localidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dos coordinadoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En la presentación de los alimentos</li> </ul>

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL TALLER

#### **“POR LA SALUD FAMILIAR, LA ALIMENTACIÓN SANA DEBEMOS FOMENTAR”**

##### **4.1.- Descripción de las facilidades y problemas que se presentaron en el proyecto**

Durante el desarrollo de la operatización del proyecto es relevante analizar la viabilidad de las actividades propuestas, por ello en este capítulo se da a conocer una descripción breve referente a los resultados obtenidos mediante la operatización del taller a través de una evaluación para la verificación de los alcances logrados. De igual manera en este apartado se describen las facilidades y problemas obtenidos durante el acceso a la institución así como en las sesiones de trabajo. Resulta oportuno mencionar que una de las facilidades más importantes fue que las madres con niños de 3 a 5 años aceptaron formar parte del taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** para poner en marcha la planeación elaborada con el objetivo de mejorar la cultura alimentaria de las familias.

Asimismo otras facilidades que se obtuvo por parte de las enfermeras fue el permiso de utilizar la cocina, así fue posible elaborar platillos nutritivos con la ayuda mutua entre interventora y madres de familia. Además fueron atentas porque nos brindaron algunos materiales para beneficio del proyecto, aunado a lo anterior ellas estaban presentes en los días de práctica observando las formas de trabajo y aportando algunos comentarios que reforzaban el aprendizaje del grupo.

Referente a la ayuda brindada de la Doctora Adriana Nava Hernández fue que solicito el apoyo de la Nutrióloga y Psicóloga para acompañarnos en la actividad del panel. También cabe mencionar que nos extendió las constancias para solicitar la galera comunitaria, sillas, mesas al delegado de la localidad y asimismo realizó convenios con el preescolar para asistir a dicha institución a impartir

algunas temáticas cuando no era posible trabajar en el centro de salud. Por parte del grupo, las madres de familia tuvieron la disponibilidad en asistir al taller los días sábados para la preparación de alimentos ya que disponían de mayor tiempo porque los niños no se presentaban a la escuela y de esta forma tenían la oportunidad de participar entre madre e hijo. Asimismo proporcionaron los utensilios y nos apoyaron con algunos productos, lo cual fue evidente el interés mostrado durante las sesiones del proyecto.

Con relación a la ejecución del proyecto se presenciaron algunos problemas ya que en ocasiones el espacio de la institución era utilizado para las reuniones generales entre comité y el personal de salud para ello se tuvo que acudir al preescolar a impartir algunas pláticas que refieren al proyecto. De la misma manera fue el cambio climático que impidió trabajar con el grupo ya que las madres de familia no asistían para que los infantes y ellas no se vean afectadas por el clima. Asimismo la energía eléctrica repercutió en la preparación de alimentos lo cual se tenía que suspender la actividad práctica optando por otro día de trabajo.

Otro de los inconvenientes fue la fiesta patronal de la localidad donde las familias asisten a la celebración porque son de religión católica y es un evento importante para la localidad en general, por ello se tuvo que reprogramar la actividad respetando el tiempo disponible del grupo.

#### **4.2.- Valoración del logro en relación a los objetivos generales y específicos planeados.**

Para conocer la viabilidad del proyecto se considera oportuno verificar los resultados obtenidos al poner en marcha las actividades planeadas y de esta forma verificar el impacto obtenido al emprender el taller, por ello es importante valorar los objetivos y metas que fueron propuestas para solucionar la necesidad encontrada en la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hidalgo.

En base al objetivo general **“Fomentar la sana alimentación en las 20 madres de familia que pertenecen al programa PROSPERA de Santa Catarina Huejutla, Hgo. Mediante el taller “Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar” para favorecer la cultura alimentaria en las familias”** es oportuno mencionar que la efectividad del proyecto fue que 19 de 20 madres de familias lograron fomentar la sana alimentación de la cultura alimentaria, mientras que una familia no alcanzó el objetivo propuesto ya que se vio afectada por las inasistencias durante las sesiones.

Este proyecto impactó en la mayor parte de las familias que se interesaran en la manera adecuada de alimentarse y en aprender a guiar a sus hijos en adquirir nuevos aprendizajes con referencia a mejorar los estilos de alimentación basados en una dieta balanceada para que su crecimiento sea saludable. Con referencia al objetivo específico 1: **Implementar temáticas de alimentación saludable a las veinte madres de familia mediante círculos conversacionales** referente a este objetivo 19 madres de familia participaron de manera constante en las diferentes sesiones logrando crear un aprendizaje significativo en cada sesión. Este resultado fue obtenido mediante una evaluación constante en la que se utilizó una escala estimativa para conocer los aprendizajes de las madres de familia con referencia a la alimentación. Una familia no logro el objetivo propuesto por las inasistencias a las actividades previstas y a causa de ello no obtuvo la información de algunas temáticas desarrolladas. (Ver anexo 5)

De acuerdo a la **Meta 1.- En tres semanas fortalecer los conocimientos de las veinte madres de familia a través de 6 temáticas de alimentación saludable para su reflexión** al emprender las sesiones de las temáticas se logró el fortalecimiento de los conocimientos en las veinte madres de familia con referencia a la alimentación siguiendo un orden de actividades para un buen aprendizaje del grupo, de tal forma se evaluaron algunos indicadores para verificar el alcance logrado. (Ver anexo 6)

**El contenido:** fue apropiado para fortalecer y brindar la información oportuna a las madres de familia en donde se dio a conocer temáticas referentes a la

importancia de una alimentación saludable, ¿Qué son los hábitos alimenticios?, plato del bien comer y a jarra del buen beber, tabla de vitaminas y minerales, plan de alimentación saludable-dieta sana y la pirámide de la actividad física la cual permitieron lograr los aprendizajes apropiados en el grupo.

**La pertinencia:** al emprender las temáticas fue posible desarrollar dinámicas a través de la participación de las madres de familia, utilizando la congruencia para brindar una explicación apropiada durante las sesiones.

**El Interés:** en la impartición de las temáticas fue importante este indicador por que se obtuvo el interés mediante la puntualidad y la asistencia de los miembros del grupo, a través de la participación activa en las diferentes sesiones y dinámicas realizadas, en la que cada una de las madres de familia estuvieron atentas a la información brindada y asimismo expresaban sus inquietudes de acuerdo a sus intereses.

El segundo objetivo específico fue: **realizar un panel de “Alimentación saludable” para fortalecer los aprendizajes en las veinte madres de familias con referencia a la temática**, la efectividad obtenida durante esta sesión fue excelente por que las panelistas se presentaron con el mayor entusiasmo para brindar información del tema, asimismo las 20 madres de familia lograron fortalecer sus aprendizajes participando y externando sus dudas con referencia a una alimentación saludable basándose a su cultura alimentaria (Ver anexo 7)

En la **Meta 2.- Fortalecer los aprendizajes de las veinte madres de familia mediante un panel con el tema “Alimentación saludable”** al dar a conocer la temática enfocada al panel se obtuvo de antemano una información adecuada por parte de las panelistas ya que la explicación fue acorde al interés de las madres de familia por lo que lograron fortalecer sus aprendizajes acorde a la alimentación adecuada en el desarrollo del infante, esto se detectó en el momento que las encargadas del tema realizaron cuestionamientos al público en general donde las madres de familia acorde a sus conocimientos respondieron adecuadamente. (Ver anexo 8)

**Interés:** A través de la atención prestada se observó que las madres de familia brindaron el interés y respeto de escuchar atentamente a las panelistas cuando proporcionaron las recomendaciones para mantener una sana alimentación de antemano se puede mencionar que por medio de esta información las madres de familia externaron sus dudas para un mejor conocimiento.

**Asistencia:** Las madres de familia acudieron en tiempo y forma a la sesión programada con las panelistas, así mismo se integraron personas externas al grupo a oír la información que se dio a conocer.

**Pertinencia:** Fue favorable emprender esta actividad por que se obtuvo puntos de vistas diferentes por parte de cada panelista, así mismo las madres de familia hicieron mención que la actividad fue de su completo agrado y que el contenido fue apropiado para comprender el mensaje brindado.

En el objetivo 3.- **Elaborar diferentes platillos nutritivos con las veinte madres de familia e hijos incorporando el plato del bien comer y la jarra buen beber para fomentar la cultura alimentaria** al implementar las sesiones de práctica las 20 madres de familia participaron armónicamente y activamente en la preparación de 12 platillos, en la que hicieron uso del plato del bien comer y a la jarra del buen beber, asimismo aprendieron a alimentar a sus hijos de forma equilibrada a través de una variedad de alimentos que proporcionaron nutrientes necesarios para una buena salud. También fomentaron su cultura alimentaria rescatando productos que prevalecen en la misma localidad. (Ver anexo 9)

En la **Meta 3.- En dos semanas las veinte madres de familia aprenderán a elaborar cuatro platillos con frutas y verduras para fomentar el consumo en los hogares** cabe mencionar que de acuerdo a la preparación de 4 platillos con frutas y verduras las madres de familia aprendieron a elaborar coctel de fruta, brochetas, postre de zanahoria y taquitos de calabaza en la que los infantes se deleitaron lo elaborado de forma gustosa en la se mostraron interesadas en las actividades y estas fueron adecuadas para fomentar el consumo en las familias. (Ver anexo 10)

**Higiene:** Durante la elaboración de cada platillo se visualizó la higiene adecuada en las madres de familia en la cual se utilizó el desinfectante siguiendo las instrucciones del proceso de lavado de frutas y verduras, jabón en líquido para la limpieza de las manos ya que en cada actividad las madres e hijos requerían de este producto, el agua de botellón para el consumo y preparación de los alimentos. Por ende los infantes al momento de participar en la elaboración de cada platillo adquirieron este hábito de la limpieza como un elemento fundamental para una buena salud.

**Participación:** En las sesiones se percató la participación a través de la puntualidad de las madres de familia al elaborar cada platillo, de tal manera se visualizó un ambiente favorable donde cada una de ellas externaba sus sugerencias y adquirieron conocimientos a través de la convivencia emergida.

**Contenido (nutrientes)** en la preparación de los platillos se determinó que en cada uno de ellos se incorporaron alimentos que contenían nutrientes necesarios para brindar una buena alimentación a los infantes como fueron las vitaminas, minerales y proteínas.

Para la **Meta 4 En un lapso de cuatro semanas las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina Huejutla, Hgo, elaborarán ocho platillos nutritivos para promover los hábitos de la cultura alimentaria** cabe mencionar que en base a la preparación de los diversos platillos como pechuga de pollo acompañado con ensalada de lechuga, pico de gallo, verdolagas, cuitlacoche, ejotes a la mexicana, agua de avena, pepino y atole de galleta fue así que las madres de familia aprendieron a preparar estos alimentos de tal forma los infantes promovieron los hábitos alimenticios de la cultura alimentaria. (Ver anexo 11)

**Elaboración:** En la preparación de cada platillo se observó la forma adecuada de cocinar en cada madre de familia basándose a las recetas brindadas cuidando la higiene en todo el proceso así mismo brindaban sugerencias para mejorar la presentación de cada alimento. (Ver anexo 12)

**Participación:** En el taller se presencié la participación activa de las integrantes del grupo, por lo que daban a conocer sus dudas y sugerencias en base a la preparación de los alimentos, así mismo los infantes se mostraban felices y comentaban acerca de la sesión del día.

**Fortalecimiento de los hábitos:** Las familias fortalecieron sus hábitos alimenticios a través de las sesiones prácticas y consumo de alimentos, ya que todos los niños deleitaron de las comidas elaboradas de acuerdo al plato del bien comer.

**Interés:** Todos los miembros del grupo mostraron el interés en las sesiones mediante la asistencia y puntualidad de tal forma brindaban sus opiniones individualmente, y las dudas eran resueltas grupalmente.

Para la **Meta 5 Presentar en una exposición diferentes platillos saludables elaborados mediante el plato del bien comer y la jarra del buen beber, por las veinte madres de familia de la localidad de Santa Catarina para el cierre de actividades** las madres de familia acudieron a la galera comunitaria para la última sesión del taller, donde cada una de ellas presentó diversos platillos elaborados mediante productos que prevalecen en la localidad basados en una buena nutrición. (Ver anexo 13)

**Interés:** En el cierre de actividades se percibió el interés efectuado por las madres de familia al asistir a la galera comunitaria y presentar lo necesario para la exposición de los platillos nutritivos así mismo dio a conocer todo lo aprendido en los meses de trabajo.

**Aprendizaje:** El grupo aprendió de forma favorable mediante dinámicas de trabajo y la comunicación entre el grupo en general exponiendo sus ideas y aportando información recabada en las sesiones del taller.

#### **4.3.- Explicación de los alcances y limitaciones del proyecto con base en los criterios de seguimiento y evaluación del proyecto de intervención.**

Al poner en práctica el taller **“Por la salud familiar, la alimentación sana debemos fomentar”** es preciso mencionar que se obtuvieron resultados favorables referentes a las actividades planteadas. Durante la evaluación realizada con el grupo de madres de familia con niños de 3 a 5 años nos percatamos que tan favorables fueron los objetivos. De acuerdo a ello en cuestión a las diversas pláticas impartidas se logró dar a conocer que es una alimentación saludable y la importancia de hacer uso del plato del bien comer y la jarra del buen beber, asimismo conseguir que las 20 familias tuvieran un mayor conocimiento de las posibles causas de una mala alimentación de tal forma se reforzaron los aprendizajes en relación a las temáticas brindadas, cabe señalar que se realizó la evaluación por medio de la escala estimativa para conocer los alcances obtenidos referentes al interés y los aprendizajes del grupo.

De acuerdo al panel realizado fue un gran evento ya que gracias a la ayuda brindada de la Doctora, Nutrióloga, Psicóloga y enfermeras se logró dar la información oportuna a las madres de familia, porque a través de las especialistas del tema de alimentación saludable fue posible captar el interés del grupo y asimismo escuchar las diversas opiniones de cada panelista, es así como se aplicó la evaluación mediante un cuestionario para la verificación del aprendizaje de las madres de familia y asimismo conocer la viabilidad de esta actividad.

Con base a las prácticas efectuadas en el grupo referente a los platillos elaborados fue evidente la participación generada con las madres de familia, la cual se logró la participación armónica y colaborativa de cada integrante, asimismo se obtuvo un ambiente de respeto y amor hacia los infantes, de igual manera las familias practicaron los buenos hábitos alimenticios en sus comidas diarias nutriéndose de forma equilibrada en lo cual se vio presente su cultura alimentaria con algunos productos que en la misma localidad la cual forman parte del plato del bien comer y la jarra del buen beber finalmente se realizaron las evaluaciones por

cada sesión mediante listas de cotejo y rubricas para verificar los alcances logrados.

Otro de los alcances obtenidos fue el cierre del taller en donde las madres de familia, infantes, personal de salud e individuos interesados en la exposición participaron de forma armónica en el programa realizado mediante una demostración gastronómica de platillos nutritivos la cual fue evidente que el objetivo principal se logró de forma favorable, ya que los veinte niños y madres de familia degustaron de las diferentes comidas alimentándose sanamente.

#### **4.4.- Modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron en el proyecto de intervención.**

En un espacio determinado se pueden presenciar diferentes situaciones tanto negativas como positivas que repercute en las acciones planeadas para la intervención, al poner en práctica el proyecto se presenciaron situaciones que afectaron las planeaciones estipuladas, la cual fueron resueltos en su momento a través de diferentes acciones que permitió cumplir con el objetivo propuesto.

**Modificaciones:** las diversas situaciones vivenciadas en el grupo de trabajo causaron algunas modificaciones en las actividades con el propósito de obtener y cumplir con los objetivos y metas propuestos, una de ellas fue el cambio del inicio del taller ya que en la fecha programada para comenzar con las actividades el centro de salud organizó un evento que repercutió en su aplicación; también las madres de familia durante esos días estuvieron ocupadas con el programa PROSPERA en la que asistieron para no perjudicar sus asistencias y por ende se reprogramo la actividad.

De la misma forma se cambió la fecha de la aplicación del panel “Alimentación Saludable” porque las panelistas no se encontraban con la disponibilidad para desarrollar la actividad en fecha ya prevista, por esta razón se modificó el día y la hora para efectuarlo. Estas modificaciones permitieron brindar información oportuna a las integrantes del taller donde se obtuvo un mayor aprendizaje, en

algunas ocasiones las temáticas fueron brindadas en las instalaciones del preescolar de la misma localidad por las diversas actividades que estableció el Centro de Salud por lo que en esos días el espacio de la institución de salud se encontraba ocupado por otros miembros de la localidad para llevar a cabo algunas actividades.

**Inserciones:** Por medio de la comunicación que se obtuvo con las familias se incorporó un platillo al gusto del infante, el cual fue el espagueti y un postre de gelatina; en esta actividad los pequeños deleitaron del platillo porque les pareció un alimento rico, nutritivo y divertido al consumirlo; esta inserción permitió que las madres de familia incluyeran sus conocimientos a través de su participación y apoyo en la preparación, así mismo en convivir con sus hijos armónicamente. En el panel realizado se incorporó un espacio para otorgar a los infantes un detalle por el día del niño

**Adecuaciones:** Al planear las actividades enfocadas al grupo de trabajo se tuvo que respetar el tiempo disponible de los individuos, fue necesario realizar una adecuación para lograr la ejecución de todas las actividades, por ello se trabajó los días lunes y sábados con las madres de familia, esto permitió obtener el tiempo necesario para brindar una mejor enseñanza referente a la cultura alimentaria de las familias. Para el cierre de las actividades del taller se ajustó la planeación porque se realizó la invitación a los habitantes de la localidad, al comité de salud y delegado para contar con su participación, con el propósito de que visualicen todo lo desarrollado durante el proceso del taller enfocado a los platillos saludables referentes a su cultura

#### **4.5.- Implicaciones del proyecto en nuestra formación profesional**

A través de los conocimientos obtenidos en el transcurso de nuestra formación profesional fue posible el diseño y aplicación de un proyecto de intervención la cual se aplicó en el centro de salud de Santa Catarina, Huejutla. Hgo. Las actividades desarrolladas permitieron poner en práctica los aprendizajes

adquiridos en la línea específica “interculturalidad” la cual se creó un espacio de convivencia basado en el respeto y solidaridad con el grupo de madres e hijos.

Se consideraron las experiencias dentro de este espacio como factores positivos para la cosecha de nuevos saberes, que permitieron el análisis y reflexión de cada acontecimiento vivenciado, por medio de las actividades implementadas se desarrollaron habilidades, destrezas y actitudes. El taller llevó a obtener experiencias agradables con los miembros del grupo, así mismo como LIE se demostraron las capacidades durante todo el proceso de las actividades, dando a conocer las experiencias educativas a las familias.

Asimismo todas las actividades desarrolladas en el transcurso de meses de investigación y emprendimiento de dinámicas de trabajo que conllevo a resolver diversos problemas utilizando los conocimientos adquiridos e incluyendo las habilidades de lenguaje y lo intercultural para una mejor comunicación entre los individuos, cabe mencionar que los mejores aprendizajes se obtienen superando grandes dificultades en un contexto en el cual es importante intervenir con estrategias educativas.

El proceso de investigación permitió construir nuevos aprendizajes y de tal forma analizar los factores que en la actualidad los seres humanos se ven afectados de manera desfavorable las cuales se desarrollan a partir de los estilos de vida y la identidad cultural que posee cada sujeto. De tal forma deja saberes importantes para seguir reflexionando ante las diversas problemáticas que se vivencian en la actualidad y aunado a ello seguir reforzando nuestros saberes. Todo lo aprendido a lo largo del desarrollo de este proyecto fue significativo ya que a través del objetivo propuesto logramos obtener los mejores resultados satisfaciendo la necesidad en la cual nos enfocamos. Finalmente el desarrollo de este taller nos dejó aprendizajes significativos y con base a ello será posible mejorar nuestra formación en los ámbitos de intervención.

## Conclusión

Al estar en el centro de salud se puso en práctica cada uno de los conocimientos adquiridos por medio de la implementación del proyecto se obtuvieron experiencias que favorecieron los aprendizajes, desarrollamos competencias y habilidades que nos permitieron dirigir a un grupo de madres de familia con niños de tres a cinco años de edad, el cual se establecieron lazos de comunicación, convivencia y respeto. También se adquirieron aprendizajes que ayudaron a enriquecer y poner en práctica cada una de las actividades del proyecto en la que se brindó una excelente información.

Se creó un espacio favorable en la que se obtuvo la participación activa y colaborativa de las integrantes del grupo, durante las sesiones se fortalecieron nuestras experiencias enfocadas al trabajo educativo. Por medio de pláticas y preparación de platillos elaborados mediante el plato del bien comer se logró fomentar los hábitos alimenticios en las familias. Como LIE nos desarrollamos de la manera más atenta para que nuestra intervención y participación en la institución haya sido la adecuada para generar buenas expectativas acerca de la universidad.

De igual manera se obtuvo la confianza y el apoyo del personal de la institución durante las actividades del taller en donde nos brindaron información oportuna y partir de ello adquirimos nuevos conocimientos para nuestra vida cotidiana, por lo anterior se puede hacer mención que durante la aplicación del proyecto se logró fomentar los hábitos alimenticios saludables en las familias ya que es importante educar a la niñez desde la infancia porque se encuentran en una etapa de crecimiento y aprendizaje, por lo antes mencionado expresamos que al trabajar con madres de familia e infantes se fortalecieron nuestras expectativas de intervención, y asimismo logramos disminuir el consumo de inadecuados alimentos que no benefician a la salud de las personas.

Por medio de la participación y confianza brindada con el personal de salud fue posible obtener comentarios favorables referentes a nuestro desempeño lo cual fue beneficioso, ya que durante nuestra estancia se nos apoyó para atender las diversas actividades implementadas en la institución, así mismo adquirimos la admiración por parte del grupo de madres de familia. De igual manera al haber realizado la evaluación de los objetivos fue posible verificar los logros alcanzados el cual nos favoreció para detectar la viabilidad del proyecto y el impacto generado.

Por lo antes mencionado este proyecto nos permitió conocer cómo influye la alimentación en la persona y a través de su desarrollo caracterizamos elementos de gran importancia. Este proyecto dio solución a una necesidad que fue de gran impacto, en el proceso de su elaboración y ejecución superamos retos inesperados los cuales se presentaron en el momento de poner en práctica cada actividad, asimismo que las madres de familia comprendieran la importancia de trabajar en equipos y entre madre e hijo, pero sobre todo ver por el bienestar de sus familias en general. De acuerdo a lo desarrollado cabe mencionar que la elaboración de dicho proyecto generó en el grupo de madres una conciencia de la importancia de estar sanos desde los primeros años de vida a través de una alimentación saludable y mediante nuestra intervención se lograron modificar algunos de los malos hábitos alimenticios detectados en las diferentes familias de dicha localidad. Aunado a lo anterior cabe mencionar que se obtuvieron resultados favorables y asimismo consideramos que esta intervención fue de gran importancia.

Para culminar es importante que todos los seres humanos tengan una vida sana ejerciendo día con día una alimentación adecuada basados en los nutrientes que ofrece el plato del bien comer, así mismo que procuren obtener los productos a través de la siembra y cosecha de huertas creando pequeñas hortalizas en los espacios que estén a su alcance, esta sugerencia puede evitar gastos innecesarios y de igual forma ayudar a la economía familiar.

## Bibliografía

- Hernandez, R. (2002). Capitulo 2, la intervencion socioeducativa en educacion social. En *la intervencion socioeducativa en educacion socia* (pág. 35).
- Carlos, G. (2000). *Enciclopedia de la psicopedagogia* . Mexico.
- Egg, A. (2000). elementos para una definición de evaluación. en p. a. ramírez..
- Elliot, J. (2002). La investigación-acción en educación. En J. Elliot, *La investigación-acción en educación* (pág. 5). San Luis: Ediciones Morata, S. L.
- José, Arellano. (2005). Monografia Santa Catarina. En *Santa Catarina MI tierra Natal* (pág. 6). Mexico.
- Lanier, L. (1989). Similitudes y diferencia entre los enfoques cuantitativos y cualitativos. En L. Lanier, *Elementos basicos de investigacion cuantitativo* (pág. 157). Mexico.
- Moo, Y. C. (9 de ABRIL de 2000). *Departamento de Promoción y Difusión Cultural*. Recuperado el 30 de Abril de 2017, de reflexiones entorno a la cultura indigena.
- Muñoz., T. G. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. en *etapas del proceso investigador: instrumentación*. (pág. 3).
- Nerio neirotti, M. p. (2004). Evaluacion de proyectos de desarrollo educativo local. En M. poggi, *aprendiendo juntos en el proceso de autoevaluacion* (pág. 15). Paris,Francia.
- Taylor. (2000). La entrevista en profundidad. En Taylor, *Elementos Básicos de investigación cualitativa* (pág. 324). México.
- Velásquez, J. d. (2013). Taller: Evaluación cualitativa. En *11° congreso educativo internacional Estrategias didácticas para los retos educativo del siglo XXI* (pág. 21). Ciudad de Mexico.
- Villalobos, J. Á. (2012). Serie: herramientas para la evaluación en la educación básica. En S. d. Pública, *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo 4* (pág. 58). Mexico: Primera edición, 2012.

## Webgrafia

- Adriana. (3 de Agosto de 2007). *Evaluacion de los aprendizajes*. Recuperado el 18 de Abril de 2017, de Evaluacion cualitativa: [Evaluaciondelosapendizajes1.blogspot.mx/2007/08/evaluacion-cualitativa.htm](http://Evaluaciondelosapendizajes1.blogspot.mx/2007/08/evaluacion-cualitativa.htm)
- Alimentacion Saludable*. (2000). Recuperado el 15 de Octubre de 2016, de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- Anahí, B. P. (2002). *Teorías y Técnicas del Humanismo*. Obtenido de file:///F:/para%20el%20teorias%C3%B3tefncicasdelhumanismo%C3%B3n-2002
- Aler, W. (15 de enero de 2015). *Investigacion cualitativa*. Obtenido de Investigacion cualitativa: <http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml#invest#ixzz3IKzD8JrU>
- Aylwin, N. (06 de Enero de 2002). *universidad de antioquia facultad de ciencias sociales y humanas centro de estudios de opinión*. recuperado el 12 de mayo de 2017, de conceptos básicos de qué es un taller participativo, como organizarlo y dirigirlo. cómo evaluarlo.
- Basulto, J. (26 de Abril de 2013). *Alimentación saludable, ¿qué es?* Recuperado el 28 de Marzo de 2017, de [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/2013/04/26/216544.php#sthash.Z7GE6rec.dpuf](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php#sthash.Z7GE6rec.dpuf)
- Blundell, S. (24 de Noviembre de 2014). Recuperado el 4 de Octubre de 2016, de [http://es.m.wikipedia.org/wiki/Derechos\\_de\\_la\\_mujer](http://es.m.wikipedia.org/wiki/Derechos_de_la_mujer)
- Chile, C. d. (07 de Julio de 2005). *Definicion de entrevista*. Obtenido de Tecnicas para la investigacion: [http://entrevistaformal\\_investigacionedu\\_centrodeinvestigaciondeChile.com](http://entrevistaformal_investigacionedu_centrodeinvestigaciondeChile.com)
- Definición de Fenomenología*. (17 de enero de 2015). Recuperado el 30 de Septiembre de 2016, de Definición de Fenomenología: [conceptodefinicion.d/fenomenología/](http://conceptodefinicion.d/fenomenología/)
- Direccion nacional de promocion de la saud y control de enfermedades no trasmisibles*. (2004). Recuperado el 10 de Septiembre de 2016, de Ministerio de salud presidencia de la nacion: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>

- Enciclopedia de clasificaciones*. (2016). Recuperado el 18 de Abril de 2017, de Tipos de evaluacion: <http://www.tiposde.org/general/58-tipos-de-evaluacion/>
- Echeverri, L. G. (06 de Agosto de 2003). *Facultad de ciencias sociales universis de chile*. Obtenido de [www.2facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/18/jaramillo.htm](http://www.2facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/18/jaramillo.htm)
- Galindo, C. J. (07 de Septiembre de 2016). *wikipedia la enciclopedia libre*. Obtenido de [http:// es,wikipedia...org/ wiki/observacio%C3%B3n,](http://es.wikipedia...org/wiki/observacio%C3%B3n).
- Gardey, J. P. (2016). *Definición de sobrepeso* . Recuperado el 22 de Septiembre de 2016, de <http://definicion.de/sobrepeso/>
- Garteiz, J. M. (23 de Abril de 2012). *Garaster consulting*. Recuperado el 23 de Septiembre de 2016, de <http://www.garaster.com/biblioteca/Rapport-generar-confianza.pdf>
- Gutiérrez Gutiérrez, A. (abril de 2009). *El diálogo, en Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Obtenido de el dialogo: [www.eumed.net/rev/cccss/04/apgg2.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/04/apgg2.htm)
- Hernández, A. T. (09 de 03 de 2016). *El Milenio*. Recuperado el 30 de Abril de 2017, de Asesoría pedagógica: [http://www.milenio.com/firmas/alfonso\\_torres\\_hernandez/asesoria-pedagogica-actividad-profesional\\_18\\_697910254.html](http://www.milenio.com/firmas/alfonso_torres_hernandez/asesoria-pedagogica-actividad-profesional_18_697910254.html)
- Herrera, J. (2002). *La investigación cualitativa*. Obtenido de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Husserl. (13 de MARZO de 1910). *Fenomenología*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de Fenomenología y su origen: [www.fenomenologia.origen/1910/cienciassociales.com](http://www.fenomenologia.origen/1910/cienciassociales.com)
- INEGI. (10 de Junio de 2016). *mipueblo.mx*. Recuperado el 19 de Septiembre de 2016, de [www.mipueblo.mx/13/781/santa-catarina/](http://www.mipueblo.mx/13/781/santa-catarina/)
- Keith, F. (29 de Junio de 2010). *Slideshare*. Recuperado el 7 de Mayo de 2017, de <https://es.slideshare.net/chelseachile/teora-constructivista-4646719>
- Llop, X. (14 de Julio de 2011). *TEORIA MOTIVACIONAL* . Recuperado el 24 de Marzo de 25, de La alimentación según Maslow: [http://sigma.poligran.edu.co/politecnico/apoyo/administracion/admon1/pags/juego%20carrera%20de%20observacion/ABRAHAM\\_MASLOW.html](http://sigma.poligran.edu.co/politecnico/apoyo/administracion/admon1/pags/juego%20carrera%20de%20observacion/ABRAHAM_MASLOW.html)
- Mejor con salud*. (2002). Obtenido de Alimentación saludable para niños: <https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>

- Mercola, D. (7 de Enero de 2017). *Este Alimento Puede Dañar Su Cerebro- y Disminuye su IQ 4 Puntos Según Un Estudio Reciente*. Recuperado el 29 de Marzo de 2017, de <http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/entrevista-con-el-dr-paul-jaminet.aspx>
- Monge, M. A. (MAYO de 2011). *El círculo de conversación como estrategia didáctica*. Obtenido de Una experiencia para reflexionar y aplicar en educación superior: <http://www.una.ac.cr/educare>
- Ramos, J. W. (7 de octubre de 2009). *Álbum de métodos y técnicas* . Obtenido de [http://www.albumtecnicas.gov.ar/convivencia/documentos/tec\\_icati.pdf](http://www.albumtecnicas.gov.ar/convivencia/documentos/tec_icati.pdf)
- Salud, M. d. (2004). *Dirección nacional de promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2016, de Ministerio de salud presidencia de la nación: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
- Solarte, C. U. (10 de Mayo de 2010). *patrimonio cultural alimentario*. Recuperado el 16 de Marzo de 2017, de cartografía de la memoria: <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
- Spicker, P. (1996). *nN*. Recuperado el 16 de Marzo de 2017, de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D9397.dir/n.pdf>
- UNAM. (1 de Mayo de 2015). *Rdu revista digital universitaria*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Rdu revista digital universitaria: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>
- Unicef. (2015). *Nutrición*. Recuperado el 7 de Mayo de 2017, de <https://www.unicef.org/spanish/nutrition/>
- Vásquez, H. C. (14 de Abril de 2005). *Facultad de ciencias sociales universidad de chile*. Recuperado el 16 de Septiembre de 2016, de Hermenéutica y análisis cualitativo: [www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/23/carcamo.htm](http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/23/carcamo.htm)
- Wash, E. (2005). *MAESTRÍA EN TECNOLOGÍAS* . Recuperado el 27 de Abril de 2017, de Teorías y Estrategias del Aprendizaje : [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/\\_humanista/teoria-rogersv09\\_n1/power\\_poin/a09v9n1.gob](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/_humanista/teoria-rogersv09_n1/power_poin/a09v9n1.gob)

## Anexos

### Anexo 1

#### REGISTRO DE OBSERVACIÓN

CENTRO DE SALUD RURAL N° 1 SANTA CATARINA HUEJUTLA; HGO

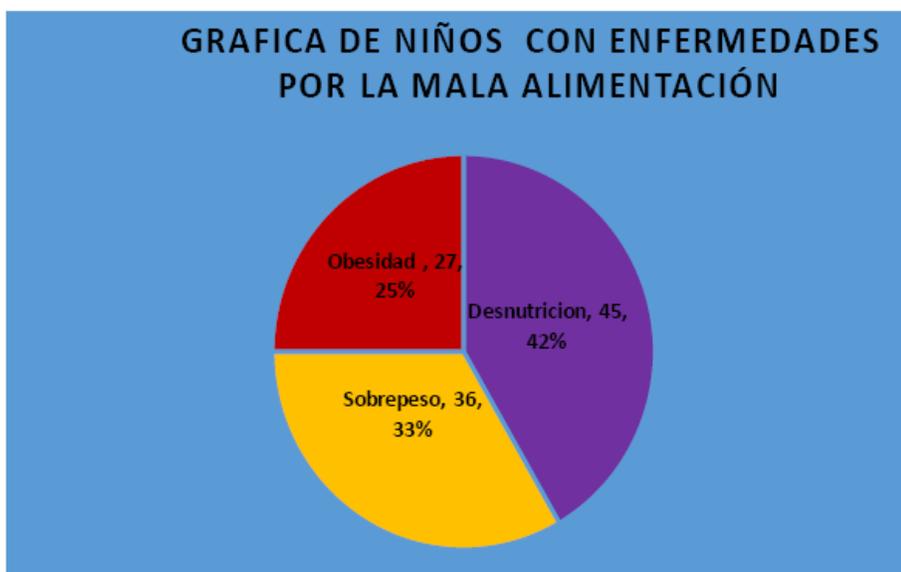
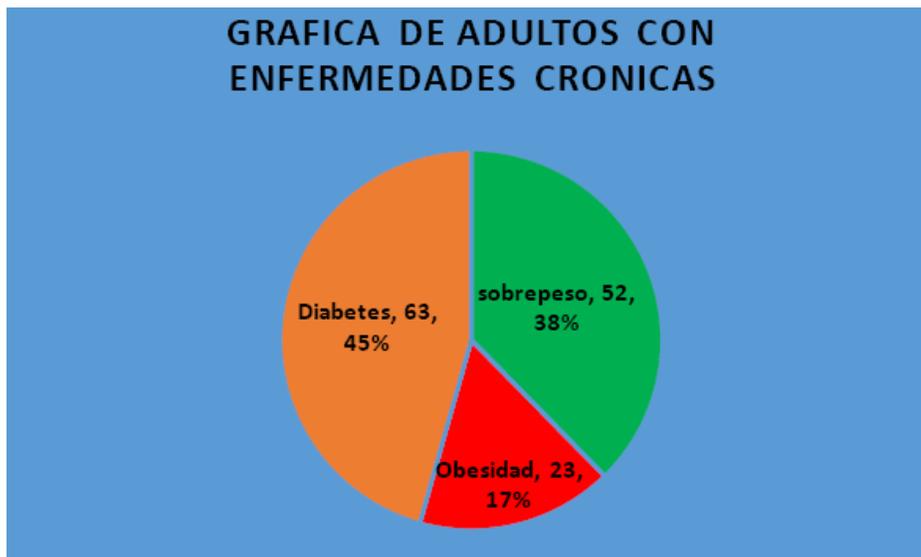
FECHA: 31 SEPTIEMBRE 2016

TIEMPO DE OBSERVACIÓN: 8: 00 AM A 11:00 AM

OBSERVADORES: REBECA FLORES HERNÁNDEZ Y CARMEN ODALY TORRES OVIEDO

HORA	OBSERVACIÓN	INTERPRETACIÓN
8:00 am a 9:00 am	Esta mañana nos presentamos en la unidad más temprano para ayudar a las enfermeras a diseñar un periódico mural, por lo al llegar nos percatamos la asistencia de madres de familia y unos que otros que acudían a consulta se diferenciaban porque en patio se encontraba la psicóloga trabajando con las madres de familia y las demás personas se encontraban en la sala de espera, saludamos a los presentes y la psicóloga nos pidió de favor que le tomáramos fotos para sus evidencias de trabajo, la temática que abordaba era relacionada en proteger y cuidar al infante para evitar enfermedades.	¿Por qué habrá acudido la psicóloga?  ¿Existirá problemas de salud en los infantes?
9:00 am a 10:00 am	La psicóloga realizó un cuestionamiento a su grupo y a los que se encontraban en el lugar ¿Qué realizan ustedes para cuidar y mantener la salud de sus hijos? por lo que aprovechamos a esta interrogación para acercarnos a una madre de familia la señora Maricela Martínez Hernández por lo que comenzamos a platicar de acorde sobre las diferentes formas de solventar los gastos que se tiene en el hogar con ella expreso <b><u>“yo me dedico a la venta de productos que mi esposo produce en el campo, vendo dos por semana, el dinero que sale lo ocupo para comprar algunas cosas para la casa como frijoles, chile, tomate y cebolla, a veces me alcanza para comprarles frutas a mis hijos”</u></b> en ese momento la señora se veía cansada por lo que le brindamos asiento.	¿Por qué la psicóloga les cuestiona a las madres de familia en relación al cuidado de la salud dl infante?  ¿Será que noto algunos problemas en el cuidado de la salud en los niños presentes?
10:00 am a 11:00am	Comenzamos a diseñar y elaborar el periódico mural a través de material de apoyo que nos brindaron las enfermeras pasantes, nos dividimos el trabajo una de nosotras comenzó a escribir las letras mientras que la otra a dibujaba y recortaba las imágenes.	¿Para qué se habrá diseñado el periódico mural?

## Anexo 2



**Graficas con porcentajes de invidos adultos y niños con problemas de salud a causa de la mala alimentación.**

### Anexo 3

## REGISTRO DE OBSERVACIÓN

CENTRO DE SALUD RURAL N° 1 SANTA CATARINA HUEJUTLA; HGO

FECHA: 19 SEPTIEMBRE 2016

TIEMPO DE OBSERVACIÓN: 8: 00 AM A 11:00 AM

OBSERVADORES: REBECA FLORES HERNÁNDEZ Y CARMEN ODALY TORRES OVIEDO

HORA	OBSERVACIÓN	INTERPRETACIÓN
8:00 am a 9:00 am	<p>Este lunes al presentarnos al centro de salud nos dirigimos con un saludo hacia los pacientes y enfermeras que se encontraban llenando documento de las personas que esperaban sus consulta.</p> <p>Entre la personas se encontraban madres de familia que acudían con sus hijos a la consulta del mes para tomar su talla y saber que peso tenían cada uno de ellos así notificar su nivel de peso en la que encontraban.</p>	¿Se les obligara a las madres de familia a acudir con sus hijos a consulta cada mes?
9:00 am a 10:00 am	<p>Le ayudamos a la enfermera en el llenado de expedientes por que se encontraban con los documentos desordenados y a surtir medicamentos con las recetas que les otorgaban a los pacientes al pasar a la consulta, el espacio de farmacia se encontraba ordenado por lo que se nos fue fácil entregar a cada paciente sus medicamentos.</p>	¿Por qué estaban desordenados los expedientes?
10:00 am a 11:00 am	<p>Llego la hora de atender a las madres de familia en las sesiones de pláticas en un espacio de conversación en relación a temas relevantes de la clínica, al término de la sesión se les cedió un espacio en donde las madres pudiesen participar en sus dudas y sugerencias por lo que una de ellas comenzó a platicar sobre el tema de alimentacion esto comenzó en cuanto llego un paciente con problemas de vómito, la señora Loreyna Juárez Hernández comento <b><u>“ yo conozco algunas cosas que podemos comer para estar sanos además la clínica nos da platicas de salud, pero muchos no lo hacemos, nos enfermamos a cada rato y no sabemos porque ,yo creo que nos hace falta que nos enseñen más acerca de cómo cuidarnos para estar bien”</u></b>al escuchar esta frase nos percatamos que las madres están dispuestas a participar en actividades que emplee el centro de salud.</p>	<p>¿Será que les habrá gustado a las madres de familia nuestra forma de trabajo?</p> <p>¿Les hará falta a las madres de familia más información en relación a la alimentacion saludable en el infante?</p>

REGISTRO DE ENTREVISTA  
GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARIA DE EDUCACION PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL-HIDALGO  
LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA

CON EL MOTIVO DE CONOCER ACERCA DEL CONOCIMIENTO QUE SE TIENE REFERENTE A UNA ALIMENTACION SALUDABLE SE REALIZA LA SIGUIENTE ENTREVISTA, POR LA INFORMACION Y EL TIEMPO OTROGADO GRACIAS.

NOMBRE: Adriana Nava Hernández

OCUPACION: Doctora

SEXO: Femenino EDAD: 34

DOMICILIO: Jaltocan

1.- ¿Considera importante usted que las familias conozcan la importancia de tener una alimentacion saludable, ¿Por qué?

Sí, es importante que las familias conozcan referente al tema de alimentacion para que se fomenten en las familias la buena alimentación consumiendo alimentos nutritivos dentro del hogar

2.- ¿Cuáles son las enfermedades que se pueden presentar en el ser humano al no tener una alimentacion correcta?

Anemia, desnutrición y sobrepeso

3.- ¿Cómo deben organizarse los padres de familia para conseguir que sus hijos mantengan una alimentacion sana?

Establecer horarios de comida, balancear los alimentos incluyendo frutas, verduras, legumbres con el fin de que los niños aprendan a consumir desde la niñez alimentos saludables y de la misma forma reducir el consumo de dulces que no traen ningún beneficio a la salud.

4.- ¿Qué debe contener un menú adecuado para los niños?

Frutas, verduras y cosas naturales.

5.- ¿Qué alimentos se deben de incluir a la semana?

Frutas, verduras, alimentos que contengan proteínas.

## Anexo 5





*Círculos conversacionales con las madres de familia en la que se les brinda información oportuna acerca de la alimentación saludable.*

**Escala estimativa**

**Nombre:** Juana Bartolo Hernández

**Fecha:** 07/Abril/2017

**Tema:** Hábitos alimenticios

INDICADORES	NIVELES DE VALORACIÓN		
	1 MUCHO	2 POCO	3 NADA
Considera que la temática “hábitos alimenticios” sea importante para su vida cotidiana	✓		
La temática le permitió reflexionar sobre los hábitos alimenticios	✓		
Obtuvo aprendizajes significativos de acuerdo a las temática	✓		
Participó cotidianamente en la temática	✓		
Mostró interés durante las temática	✓		
Cuestionó sus dudas acerca de la temática		✓	

*Nos favoreció para conocer los aprendizajes que obtuvo cada madre de familia en relación a las temáticas brindadas.*

## Anexo 7



*Panel “Alimentación Saludable” con la participación de una nutrióloga, psicóloga y doctora del Centro de Salud en la que las madres de familia obtuvieron una información por expertas del tema.*

**Anexo 8**

**Universidad Pedagógica Nacional Sede Regional Huejutla**

**Centro de Salud de Santa Catarina Huejutla Hidalgo**

**NOMBRE:** Loreyna Juárez Hernández

**EDAD:** 25                      **FECHA:** 28 / Abril / 2017

**En base a la información obtenida en el panel responda los siguientes cuestionamientos.**

- 1. ¿Cómo se llamó el panel en la que asistió y quienes la dieron a conocer?**

El panel se llamó alimentación saludable, donde la dieron a conocer una nutrióloga, psicóloga y la doctora del centro de salud.

- 2. ¿Cree que la temática de hoy es importante para usted y su familia porque?**

Si, esta información nos va ayudar a cuidar lo que consumamos durante el día, más aún porque tenemos dentro de la familia niños pequeños que lo necesitan.

- 3. ¿Qué aprendió usted acerca del panel?**

Las personas que dieron a conocer el tema se explicaron muy bien, aprendí que se puede evitar enfermedades si comemos cosas saludables que tengan los nutrientes como las vitaminas, proteínas y minerales, y que no hace falta gastar tanto dinero porque ahí en la comunidad estamos llenos de alimentos que contienen nutrientes.

- 4. ¿Cuáles son las consecuencias que se tiene al no tener una buena alimentación?**

Nos podemos enfermar muchas veces del estómago y en un futuro contraer otras enfermedades como el colesterol, anemia y estar en sobrepeso ser propensas a la diabetes.

**5. ¿Qué es lo que cambiaría usted para mejorar la alimentación de sus hijos y familia?**

Primero comenzare en informarme bien de como dejar de consumir alimentos nocivos para mi salud, comprar más frutas y verduras, alimentos nutritivos para mi familia y mi forma de cocinar

**¡Por su colaboración y participación le agradecemos su presencia deseando un excelente día!**

**GRACIAS**

## Anexo 9



*Elaboración de brochetas de frutas con las madres de familia para propiciar el consumo en los infantes de 3 a 5 años de edad.*

Lista de cotejo

DATOS GENERALES		
NOMBRE: <b>Delia De La Cruz Martínez</b>		
EDAD: <b>45 años</b>		
ACTIVIDAD: <b>Preparación de brochetas</b>		
INDICADORES	PRACTICA: 1	
	FECHA: 24 de Junio	
	SI	NO
Asistió puntualmente a las sesiones implementadas	✓	
Permaneció en las sesiones	✓	
Mostro interés en las sesiones efectuadas	✓	
Presento los ingredientes a utilizar en cada sesión	✓	
Puso atención durante las explicaciones de los recetarios de frutas y verduras	✓	
Respeto las opiniones de sus demás compañeras	✓	
Apoyo a sus compañeras en la elaboración de los alimentos con frutas y verduras	✓	
Cuestiono sus dudas en cada sesión	✓	
Aprendió a elaborar alimentos con frutas y verduras	✓	

*Nos permitió evaluar el desempeño de la madre de familia al elaborar los platillos con frutas y verduras*

## Anexo 11



*Elaboración de postre de zanahoria y pechuga de pollo con ensalada de lechuga.*



*Preparación de la pechuga de pollo y taquitos de calabaza.*



*Platillos preparados con las madres de familia respetando las raciones que indica el plato del bien comer para fortalecer el conocimiento y practicar un habito alimenticio saludables en cada una de las integrantes.*

DATOS GENERALES			
NOMBRE: <b>Leova Hernández Oviedo</b>			
EDAD: <b>45 años</b>			
LUGAR Y FECHA DE REGISTRO: <b>Centro de Salud de Santa Catarina</b>			
VALORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
PUNTOS	100%	50%	25%
Asistió a las actividades para la elaboración de alimentos saludables	✓		
Presentó los ingredientes a utilizar en cada sesión para la producción de alimentos nutritivos	✓		
Puso atención durante las explicaciones de los recetarios	✓		
Elaboró los alimentos guiándose con el recetario	✓		
Elaboró los alimentos con entusiasmo	✓		
Cuestionó sus dudas	✓		
Ayudo a sus compañeras en la elaboración de alimentos nutritivos	✓		
Incluyo la participación de su hijo durante la elaboración del platillo	✓		
Desinfecto las verduras adecuadamente	✓		
Incorporo sus imaginación al momento de servir el platillo	✓		
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>	

Por medio de la rúbrica se pudo evaluar el conocimiento de las madres de familia durante el proceso de la preparación de los platillos

Anexo 13



*Exposición gastronómica por parte del grupo de madres de familia para el cierre del taller.*

Nombre	NUMERO DE SESIONES																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 Loreyna Juárez Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2 Juana Bartolo Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3 Marcelina Del Ángel Del Ángel	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4 Leova Hernández Oviedo	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5 Claudia Gutiérrez Rosas	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 María Del Carmen Urbina González	*	*	*	F	*	F	*	*	*	*	*	F	*	*	*	*	*	*	*	*
7 Ivett Rosas Reyes	*	*	*	*	*	*	*	*	F	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8 Delia De la Cruz Martínez	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9 Narcisa Hernández Andrés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10 Gliseria Mateos Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
11 María Silvestre Hernández Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
12 Perla San Juan Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
13 Hilda Isidro Montiel	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
14 Cecilia Hernández Del Ángel	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
15 María Concepción Hernández Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
16 Beatriz Juárez Chávez	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
17 Caritina Reyes Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
18 Luisa Albino Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
19 María Hernández Torres	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
20 Isabel Hernández Torres	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

ASISTENCIA: \*

FALTA: F