



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA  
(LEIP)

**“LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LOS USUARIOS DEL  
COMEDOR COMUNITARIO PARA EL BIENESTAR #207 SOFÍA CON EL OBJETIVO  
DE MEJORAR SU APROVECHAMIENTO”  
(Formación de habilidades alimentarias)**

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

**OPCIÓN: PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN E  
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:  
**RAMÓN JOSUÉ TORIJA CAMPOS**

ASESOR:  
**DRA. NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS**

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2021.



---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA  
(LEIP)

**“LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LOS USUARIOS DEL  
COMEDOR COMUNITARIO PARA EL BIENESTAR #207 SOFÍA, CON EL OBJETIVO  
DE MEJORAR SU APROVECHAMIENTO”  
(Formación de habilidades alimentarias)**

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

**OPCIÓN: PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN E  
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:  
**RAMÓN JOSUÉ TORIJA CAMPOS**

ASESOR:  
**DRA. NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS**

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2021.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>I. ANTECEDENTES</b> .....	7
<b>II. LOS REFERENTES TEÓRICOS DEL PROYECTO EDUCATIVO</b> .....	8
2.1 La alimentación y nutrición en niños y adultos.....	8
2.2 Importancia de la dieta Mesoamericana.....	33
2.3 Los neurotransmisores y la dieta saludable.....	35
2.4 El Comedor Comunitario para el Bienestar y la sana alimentación.....	41
2.5 La importancia del Comedor Comunitario para el Bienestar frente a la pandemia del virus SARS-CoV-2 (COVID-19).....	50
2.6 El Comedor Comunitario para el Bienestar y la educación nutricional.....	53
<b>III. EL ENFOQUE METODOLÓGICO QUE SUSTENTA LA ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO Y EL PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS</b> .....	56
3.1 Metodología.....	56
3.2 Teoría Sociocultural de Vygotsky.....	57
3.3 La investigación científica, métodos cualitativos y cuantitativos.....	59
3.4 Procedimiento en la investigación cualitativa.....	66
3.5 Instrumentos para la recolección de datos cualitativos.....	70
<b>IV. LOS CONTEXTOS EXTERNO E INTERNO, LOS SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN Y SUS PRACTICAS SOCIALES</b> .....	76
4.1 El contexto externo del Comedor.....	76
4.2 El contexto interno del Comedor.....	81
4.3 Análisis y descripción de los sujetos, sus prácticas y sus vínculos.....	91
<b>V. PLANTEAMIENTOS DEL PROBLEMA</b> .....	92
5.1. Validación de ideas previas.....	92
5.2. El instrumento para conocer los hábitos alimenticios de los usuarios del Comedor: El cuestionario.....	94
5.3 Hallazgos del diagnóstico.....	108
5.4 Análisis FODA del Comedor.....	114
5.5 Construcción del problema.....	116
<b>VI. LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	117
<b>CONCLUSIONES</b> .....	131
<b>REFERENCIAS</b> .....	134

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) dice que la Educación para la Salud es “cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”.

El sobrepeso y la obesidad infantil en México constituyen uno de los problemas de salud más importantes, la obesidad infantil es una enfermedad crónica de origen multifactorial, es caracterizada por un exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el niño tiene un sobrepeso mayor al 20% del ideal. Actualmente México ocupa el segundo lugar en prevalencia mundial en obesidad, después de Estados Unidos de Norte América.

En el año 2009 el Gobierno de la CDMX instauró los primeros *Comedores Comunitarios* (CC) -ahora denominados *Comedores Comunitarios para el Bienestar* (CCB)- a una cuota de recuperación de \$10<sup>00</sup> con el objetivo de contribuir al mejoramiento de las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional de las personas en situación de pobreza y vulnerabilidad (GOCDMX, 2019), en ese mismo año se instauraron en la alcaldía de Milpa Alta seis Comedores Comunitarios para atender dicha situación. En sus inicios la gente acudía por sus alimentos al ser novedad y por el bajo costo, al transcurrir el tiempo, varias personas dejaron de ir debido a que prefieren comprar, aunque sea más caro, alimentos no nutritivos como *pizzas*, *hamburguesas*, *hot-dogs*, etc., argumentando que con ese tipo de alimentos

si se llenan. En los CCB se sirven alimentos balanceados y nutritivos basados en el “Plato del Bien Comer”.

Las costumbres alimentarias de los habitantes de la alcaldía de Milpa Alta, se encuentran en unión con las fiestas regionales y patronales llevadas a cabo en todo el año en donde se sirven alimentos con alto contenido calórico como: tamales, mole, carnitas y barbacoa entre otros. Los usuarios del CCB están acostumbrados a ingerir alimentos ese tipo de alimentos, por lo tanto, se debe educar de manera alimentaria y nutricional a los usuarios para que distingan entre la comida saludable y la que no lo es haciendo una reprogramación de sus hábitos alimenticios a través de los CCB. Cuando un individuo aprende algo nuevo lo va incorporando a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada vez que hay una nueva información se asimila y deposita en una estructura de conocimientos y experiencias ya existentes previamente en el individuo, se puede decir entonces que este aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, es un proceso subjetivo en donde cada individuo va modificando de manera constante sus experiencias (Abbott, 1999). Todo lo anterior me llevan a elegir el tema de “La Educación Nutricional y Alimentaria en los usuarios del Comedor Comunitario para el Bienestar #207 Sofía” para el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) con el objetivo de mejorar su aprovechamiento e incrementar la asistencia de usuarios. Actualmente la mayoría de la gente que acude, primero revisa el menú de los Comedores Comunitarios que le quedan cerca de su domicilio para verificar en cual se hizo un guisado con carne, en lugar de uno que esté elaborado con verduras. Esta situación ha provocado que en los CCB en donde se hace un guisado con verduras, baje la asistencia de

usuarios, a la vez que se incrementa en el CCB donde se hizo guisado con carne. Por medio de un cuestionario que elaboré para los usuarios, corroboré lo anterior, las personas prefieren comida con carne antes que verduras o guisados como tacos dorados sobre tortitas de cilantro, etc.

## **I. ANTECEDENTES**

La alcaldía de Milpa Alta es una comunidad bilingüe (se habla náhuatl y español) con tradiciones arraigadas que datan de la época prehispánica, en la cual se llevan a cabo varias festividades al año y en donde no falta la algarabía, cohetes y abundante comida. En los barrios y colonias que la conforman se celebran aproximadamente 700 fiestas anuales, en promedio cerca de dos o tres al día. En la alcaldía se cultiva el nopal (un gran negocio para los milpatenses), mismo que se exporta a Japón y a otras regiones. Existe también una industria establecida de producción de carnitas y barbacoa, se tiene entonces que el 90 por ciento de los habitantes son comerciantes.

En las comidas de las festividades se atienden de 500 a 1000 personas, se prefiere el mole con carne de cerdo o de res antes que pollo o guajolote, esto es debido a que les conviene más sacrificar a cerdos o reses por su gran tamaño, así obtienen carne suficiente para atender a cientos de personas. En la dieta diaria de las personas autóctonas todavía incluyen: calabacitas, quelites, chilacayotes, nopales, quintoniles, hongos y maíz en todos sus derivados; las nuevas generaciones ya no están incluyendo ese tipo de alimentos en sus dietas por diversos factores.

El Comedor Comunitario para el Bienestar #207 “Sofia” (CCB) recibe diariamente a 150 usuarios de la población de San Francisco Tecoxpa y barrios aledaños. La mayoría de los usuarios prefiere alimentos ricos en carbohidratos antes que alimentos elaborados con verduras. El presente PDE tiene la finalidad de educar en materia nutricional, a los usuarios del CCB para mejorar su aprovechamiento.

## **II. LOS REFERENTES TEÓRICOS DEL PROYECTO EDUCATIVO**

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad” Edward Stanley

### **2.1 LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN NIÑOS Y ADULTOS**

El simple acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para sobrevivir, algunos alimentos nos aportan agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer las energías gastadas en el desarrollo de las funciones vitales como caminar. Los alimentos que ingerimos deben cubrir las necesidades diarias de nuestro organismo.

Desde el nacimiento los buenos hábitos alimenticios tienen una relación directa con la formación estructural y funcional del organismo por lo que los problemas nutricionales vienen en un gran porcentaje de la manera en que nos alimentamos en los primeros años de vida, todos los excesos o déficits tienen repercusiones posteriores según estudios científicos. Una mala alimentación puede llevar a la desnutrición, a la obesidad y al sobrepeso, esto eleva el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde los primeros años de vida.

La alimentación saludable de los niños representa un gran reto debido a que no siempre se cuenta con la información adecuada para llevarla a cabo de manera correcta. La mayoría de las veces los padres de familia y los niños son influenciados por las campañas publicitarias en donde se ofertan alimentos de bajo nivel nutritivo



haciéndolos pasar como nutritivos y cabe resaltar que los niños son los principales consumidores de dichos alimentos. Los hábitos de los niños son creados por medio de las experiencias, dentro de las familias son transmitidas de padres a hijos en donde influyen diversos factores como la capacidad de adquisición el lugar geográfico y las costumbres. Durante la infancia es muy importante que se lleve a cabo una sana alimentación para que, de esa manera, se pueda contribuir a una mejor concentración, un adecuado desarrollo y crecimiento. Además de todo lo anterior, se puede prevenir el sobrepeso, la obesidad temprana, hipertensión arterial y alteración de los lípidos entre otras enfermedades crónicas.



Ilustración 1. Fuente: <https://ghc.com.mx/index.php/2021/03/10/infografia-obesidad-infantil-en-mexico/>

En diversos estudios llevados a cabo en escuelas primarias, tanto públicas como privadas, se ha detectado que los alimentos considerados como chatarra de más alto consumo son los que tienen una mayor publicidad televisiva.

La etapa ideal para que los niños adquieran costumbres y buenos hábitos alimenticios es en preescolar y primaria, estos predominarán a lo largo de su vida discriminando lo que no es saludable para ellos. Cuando un niño está bien alimentado con los nutrientes correspondientes tendrá más energía, los padres de familia o tutores tendrán que participar de manera responsable en el proceso para garantizar la buena alimentación en sus hijos, para ello:

- Tendrán que hacer una selección de los alimentos nutritivos como verduras, frutas, cereales integrales, productos bajos en grasa, pescado, carne, etc.
- Regular el horario de las comidas
- Hacer el tiempo de la comida muy agradable para que se sienta motivado
- Los niños se sienten atraídos por la variedad de sabores, olores y formas, esto ayuda a despertar el interés de los niños y los estimula a comer.
- En la medida de lo posible hacer que el niño participe en la elaboración de la comida, de esa manera se le puede ir explicando todo lo saludable que contiene cada alimento
- Determinar el horario de comida, así como los lugares en donde se pueda comer sana y nutritivamente
- Darles alimentos tradicionales como frijoles, nopales, jitomate, tortillas, etc.

La participación debe ser activa entre los padres de familia y sus hijos para lograr que sus hábitos alimenticios sean los correctos, de preferencia el aprendizaje debe ser reforzado por los docentes, con el fin de que los niños logren comprender de manera cognitiva la importancia que tiene sobre su salud, el alimentarse de manera adecuada. Algunos estudios mencionan que para lograr un hábito se requiere de por lo menos 30 días, si en los niños se les inculca ese hábito durante un año, la probabilidad de que no padezca obesidad y otras enfermedades crónicas en su etapa adulta es muy alta.

Derivado de los cambios drásticos en las últimas tres décadas en los hábitos alimenticios, México ocupa el primer lugar entre los países de América Latina en la venta de productos ultra procesados, los cuales tienen altos contenidos de grasas y azúcares, estos incrementan la obesidad y el sobrepeso derivando en una creciente población malnutrida en las personas mayores de 18 años. Derivado de lo anterior, el país se enfrenta a una epidemia de peso corporal excesivo en donde se ven afectados uno de cada tres niños, uno de cada tres adolescentes, así como a siete de cada 10 adultos.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensatu 2018), más de 80 por ciento de los mexicanos entre uno y más de 20 años consume bebidas no lácteas endulzadas, uno de los productos identificados para contribuir a la obesidad.

[...] Con una dieta de 3 mil 72 kilocalorías diarias por persona, en los pasados 40 años los mexicanos redujeron en 11 puntos porcentuales su consumo de cereales y tubérculos, y el de frijoles y otras leguminosas prácticamente a la

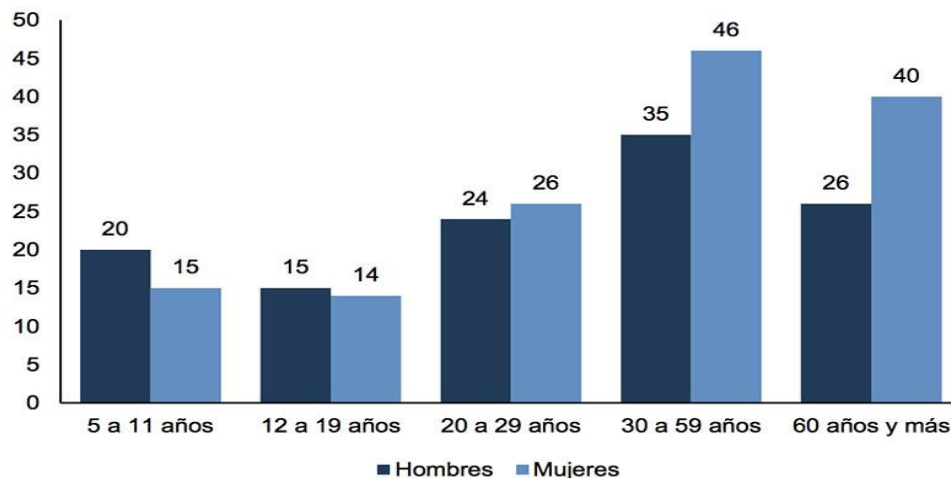
mitad. En contrapartida, duplicaron la contribución de aceites y carnes a su consumo cotidiano.

Aunque la ingesta de hortalizas se ha mantenido estable, representa el grupo alimenticio de menor consumo, mientras el consumo de huevo se ha triplicado, por lo que hoy México se mantiene en primer lugar en su ingesta por persona en el mundo.

(Vargas, 2020, s/p)

En el adulto mayor se pueden presentar deficiencias de nutrientes como el hierro, calcio y tiamina entre otros debido a enfermedades, complicaciones, cambios propios del envejecimiento o por una mala alimentación, se le debe asegurar una alimentación sana y nutritiva de todos los grupos de alimentos.

**Prevalencia de obesidad en la población de 5 años o más por sexo y grupos de edad 2018**



Nota: La prevalencia se refiere a la población con obesidad entre la población total de cada grupo de edad, multiplicada por cien.

Fuente: INEGI/INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018.

Ilustración 2. Fuente: <https://www.mexicosocial.org/estos-son-los-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-en-mexico/>

La alimentación es el conjunto de acciones por las cuales se proporcionan alimentos al organismo, esto conlleva a la selección de alimentos de cocinado y su ingestión y estos varían de acuerdo a las necesidades individuales, a la disponibilidad de alimentos en el lugar de residencia, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes y que los cuales se necesitan para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

La nutrición es la encargada de comprender todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) contenidos en cada alimento. El organismo necesita los nutrientes necesarios para llevar a cabo diversas funciones como cubrir las necesidades energéticas, la formar y mantener las estructuras corporales, regular los procesos metabólicos, prevenir las enfermedades relacionadas con la nutrición.

Los principales nutrientes que requiere el ser humano son:

- Las proteínas
- Los carbohidratos
- Las grasas
- Vitaminas y minerales
- Agua

## **Nutrientes**

Son aquellas sustancias integrales normales del cuerpo humano y de los alimentos, si hay alguna ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo, al pasar el tiempo, se produce una enfermedad por carencia. Se clasifican en macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son los compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica al organismo, se conforman por carbohidratos, grasas y proteínas.

Los micronutrientes son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales que son requeridos por el organismo para la mayoría de las funciones celulares, no aportan energía, su función es vital. Las vitaminas se dividen en liposolubles e hidrosolubles. Dentro del grupo de las vitaminas liposolubles se encuentran las que son solubles en grasa o lípidos. Para su correcta absorción se requiere consumir lípidos, el cuerpo las puede almacenar, si se consumen en exceso pueden llegar a ser tóxicas. Las vitaminas hidrosolubles son solubles en agua, no son tóxicas.

MACRONUTRIENTE	CARACTERÍSTICAS	SE ENCUENTRA EN
	<p>-Agrupan a una serie de biomoléculas que están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno.</p> <p>-Son la fuente principal de energía para el ser humano, son el combustible del 50 al 80% del gasto metabólico diario de un individuo con actividad media.</p> <p>-Son una fuente de energía inmediata.</p>	

<b>CARBOHIDRATOS</b>	-Los glúcidos forman parte integral de la fisiología humana y de los genes.	
<b>Monosacáridos o azúcares simples</b>	<p>-Son los carbohidratos más sencillos.</p> <p>-Pueden pasar a través de la pared del tracto alimentario sin ser modificados por las enzimas digestivas.</p> <p>-Los tres más comunes son: glucosa, fructuosa y galactosa.</p>	<p>-Frutas, camote, cebollas y otras sustancias vegetales.</p> <p>-La glucosa es la sustancia en la que se convierten muchos otros carbohidratos, como los disacáridos y almidones por las enzimas digestivas.</p> <p>-La glucosa se oxida para producir energía, calor y dióxido de carbono que se elimina con la respiración.</p> <p>-Debido a que la glucosa es el azúcar en la sangre, se utiliza para dar energía a las personas a las que se alimenta por vía endovenosa.</p> <p>-La fructuosa se encuentra en la miel de abeja y algunos jugos de frutas.</p> <p>-La galactosa es un monosacárido que se forma, junto con la glucosa, cuando las enzimas digestivas fraccionan la lactosa o azúcar de la leche.</p>
	<p>-Se componen de azúcares simples.</p> <p>-Necesitan que el organismo los convierta en monosacáridos</p>	-En el azúcar de mesa (el tipo que, por ejemplo, se emplea para endulzar bebidas) Es producida de la caña de azúcar.

<p align="center"><b>Disacáridos</b></p>	<p>antes de que se puedan absorber en el tracto alimentario.</p> <p>-Algunos disacáridos son la sacarosa, la lactosa y la maltosa.</p>	<p>-En las zanahorias y piña.</p> <p>-La lactosa es el disacárido que se encuentra en la leche humana y animal.</p>
<p align="center"><b>Polisacáridos</b></p>	<p>-Cuando cualquiera de los carbohidratos digeribles se consume por encima de las necesidades corporales, el organismo los convierte en grasa que se deposita como tejido adiposo debajo de la piel y en otros lugares del cuerpo.</p>	<p>-Granos, cereales, raíces comestibles como papas y yuca.</p>
<p align="center"><b>GRASAS</b></p>	<p>-Término genérico que designa a varias clases de lípidos, una serie de moléculas orgánicas que están constituidas principalmente por carbono e hidrógeno.</p> <p>-Son nutrientes que aportan más energía (9 calorías por gramo frente a las 4 calorías de proteínas o carbohidratos).</p> <p>-Las grasas insaturadas son positivas para el organismo, son una excelente fuente de energía.</p> <p>-Son necesarias ya que cumplen otras funciones imprescindibles para el organismo.</p> <p>-Cuando hay un consumo excesivo se acumula y aumenta el tejido adiposo, contribuyendo</p>	<p>-Aceites vegetales, frutos secos, pescados como el salmón o la trucha.</p> <p>-Productos lácteos como el yogurt o el queso.</p>



	al sobrepeso y obesidad. Es importante controlar su ingesta, nunca eliminarla.	
<b>Grasas insaturadas</b>	<p>-Son las grasas más saludables.</p> <p>-Aumentan el colesterol HDL (bueno) y disminuyen el LDL (colesterol malo), protegen de enfermedades del corazón.</p>	-Frutos secos, semillas, pescado azul, aceites vegetales como el aceite de girasol, el de oliva.
<b>Grasas monoinsaturadas</b>	-Son muy saludables.	-Aceite de oliva, aceite de cacahuate y frutos secos.
<b>Grasas polinsaturadas</b>	-A este tipo pertenecen las beneficiosas grasas omega 3 y los ácidos grasos omega-6	<p>-Pescados (especialmente azules).</p> <p>-Aceites vegetales como el de girasol, maíz, nuez o ajonjolí.</p>
<b>Grasas saturadas</b>	<p>-En una dieta normal, la ingesta de grasa total debe limitarse al 25-35% del total de calorías diarias y las grasas saturadas a sólo el 10% de las calorías diarias totales.</p> <p>-Reducir al máximo las grasas hidrogenadas o grasas trans (2 gramos por día en una dieta de 2.000 calorías) debido a que son muy perjudiciales para el corazón.</p> <p>-Un consumo elevado de grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en la sangre.</p>	-Alimentos de origen animal (carne, queso, nata, mantequilla, manteca) y productos manufacturados.

<p style="text-align: center;"><b>PROTEÍNAS</b></p>	<p>-Proporcionan al cuerpo aminoácidos, que utiliza para mantener y reparar los tejidos y músculos.</p> <p>-A partir de las proteínas el organismo produce hormonas.</p> <p>-Transportan sustancias de un órgano a otro como la hemoglobina que lleva oxígeno a todo el cuerpo.</p> <p>-El cuerpo humano necesita 22 aminoácidos para fabricar proteínas, de los cuales 8 aminoácidos son esenciales, se deben adquirir de la dieta diaria.</p> <p>-Son una serie de macromoléculas lineales formadas por cadenas de aminoácidos.</p> <p>-La ingesta calórica diaria, no debe suponer más del 15% en los seres humanos.</p> <p>-El consumo de 50 gramos de carne procesada al día aumentan el riesgo de cáncer colorrectal en aproximadamente un 18%: durante su producción se forman compuestos dañinos como los N-nitrosos e hidrocarburos aromáticos policíclicos.</p>	<p>-Productos de origen animal como: lácteos, carne, pescado o huevos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>MICRONUTRIENTE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CARACTERÍSTICAS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SE ENCUENTRAN EN</b></p>

<b>VITAMINAS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Liposoluble.</li> <li>-Esencial para la visión, mantenimiento de tejidos, crecimiento, el sistema inmunológico y la capacidad de reproducción.</li> <li>-Tiene función antioxidante.</li> <li>-Aporta beneficios para el corazón, los pulmones y los riñones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Productos de origen animal y productos lácteos.</li> <li>-Alimentos de origen vegetal como frutas y verduras.</li> </ul>
<b>Vitamina D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participa de la función inmune, así como de la correcta formación de huesos en unión con las hormonas y calcio.</li> <li>-Absorben calcio a nivel intestinal.</li> <li>-Su deficiencia puede causar osteoporosis y raquitismo.</li> <li>-Exponer la piel a los rayos del sol ayuda a sintetizar la vitamina D en el organismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pescado grasos como la trucha.</li> <li>-Aceites de hígado de pescado.</li> <li>-Yema de huevo.</li> <li>-Hongos.</li> </ul>
<b>Vitamina E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Liposoluble.</li> <li>-Antioxidante.</li> <li>-Previene que las membranas celulares con sus ácidos grasos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceites vegetales de maíz como: los aceites de germen de trigo, girasol, cártamo, maíz y soya.</li> <li>-Nueces como: las almendras, cacahuete y las avellanas.</li> </ul>

	<p>polinsaturados sean alteradas y dañadas por los radicales libres.</p>	<p>-Semillas de girasol.</p>
<p><b>Vitamina K</b></p>	<p>-Ayuda al organismo a construir huesos y tejidos saludables por medio de las proteínas.</p> <p>-Produce proteínas que ayudan a coagular la sangre.</p> <p>-Su deficiencia causa hemorragias.</p>	<p>-Hortalizas de hoja verde como: col, espinacas, acelgas, lechugas y perejil.</p>
<p><b>Riboflavina (B12)</b></p>	<p>-Funciona como coenzima al hacer parte de algunas enzimas.</p> <p>-Están comprometidas con la producción de energía del organismo.</p> <p>-Trabaja en conjunto con otras vitaminas del complejo B.</p> <p>-Es importante para el crecimiento del organismo.</p> <p>-Ayuda a la liberación de energía de las proteínas.</p>	<p>-Suplementos multivitamínicos/minerales, suplementos dietéticos del complejo vitamínico B, y en suplementos que sólo contienen riboflavina.</p>
<p><b>Niacina (B3)</b></p>	<p>-Nutriente del complejo de la vitamina B.</p> <p>-Se necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano.</p> <p>-Participa como coenzima en las reacciones para la liberación de energía a partir de carbohidratos, grasas y proteínas o en la</p>	<p>-Leche, huevos, panes y cereales enriquecidos</p>

	creación de las reservas de carbohidratos en el organismo.	
<b>Vitamina C</b>	<p>-Se le conoce como ácido ascórbico.</p> <p>-Nutriente hidrosoluble.</p> <p>-Actúa como antioxidante en el organismo al eliminar radicales libres.</p> <p>-Colabora en la absorción del hierro y está presente en la síntesis del colágeno.</p>	<p>-Frutas cítricas como: naranjas, toronjas y limones.</p> <p>-Pimientos rojos.</p> <p>-Verduras y otras frutas como: brócoli, melón, papas horneadas y tomates.</p>
<b>MINERAL</b>	<b>FUNCIONES</b>	<b>SE ENCUENTRA EN</b>
<b>Calcio</b>	<p>-Creación y mantenimiento de dientes y huesos.</p> <p>-Es requerido para la contracción muscular.</p>	-Leche, queso, yogurt, tallos, berro, espinaca, brócoli y alimentos fortificados entre otros.
<b>Fósforo</b>	<p>-El DNA y RNA lo requieren para su construcción.</p> <p>-La estructura primaria d energía (ATP) que usan todas las células requiere fósforo.</p> <p>-Se combina con el calcio para formar huesos y dientes.</p>	-Queso, hígado, huevo, pescado, carnes, frijol, garbanzo, lenteja, cacahuate, nueces, maíz, arroz, avena.
<b>Azufre</b>	-Está presente en los aminoácidos y le ayuda a dar estructura a las proteínas.	-Carnes, aves, pescado, frijoles. Brócoli, coliflor.

	-Se encuentra haciendo parte de las vitaminas tiamina, ácido pantoténico y biotina.	
<b>Potasio</b>	-Principal catión intracelular.  -Regula el equilibrio hidroeléctrico y el volumen del plasma.	-Almendra, cacahuete, avellana, semillas de girasol, hígado, carnes, pescado, soya, garbanzo, frijol, lenteja, verduras, papa, plátano.
<b>Sodio</b>	-Principal catión extracelular.  -Regula el equilibrio hidroeléctrico y volumen del plasma.	-Sal marina, productos enlatados con sal, caldo en cubos, embutidos quesos.
<b>Magnesio</b>	-Hace parte de las enzimas que realizan el metabolismo energético.  -Ayuda a estabilizar la molécula ATP.	-Frijol, lenteja, garbanzo, soya, tofú, almendra, avellana, nueces, semillas de algodón, ajonjolí, girasol.
<b>Flúor</b>	-Fortalecimiento de huesos y dientes.	-Agua potable, hígado, carnes como el pollo.
<b>Zinc</b>	-Estabiliza el RNA y el DNA, además de participar en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.	-Ostras, cangrejo, quesos, carnes, hígado, frijol, nuez, semillas de girasol, ajonjolí, soya.

Tabla 1. Fuente: Latham (2002), pp:99-130.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, en los Apéndices Informativos A, B y C, las recomendaciones para la alimentación complementaria son:

### Apéndice Informativo A

A1. A partir de los 6 meses iniciar la alimentación complementaria y continuar con la lactancia materna de ser posible hasta los 2 años de edad.

A2. Alimentar a los lactantes directamente y asistir al niño o niña mayor cuando come por sí solo, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción.

A3. Alimentar despacio y pacientemente y animar al niño o niña a comer, pero sin forzarlos.

A4. Si el niño o niña rechaza varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.

A5. Promover el consumo de alimentos de acuerdo con el Plato del Bien Comer.

A6. Evitar las distracciones durante las horas de comida si el niño o niña pierde interés rápidamente.

A7. Recordar que los momentos de comer son periodos de enseñanza y aprendizaje mutuos entre los padres de familia y los hijos, hablar con los niños y mantener el contacto visual.

A8. Lavarse las manos antes de preparar alimentos y lavar las manos de los niños antes de comerlos.

A9. Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación y guardarlos de forma segura si no son consumidos al momento.

A10. Utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos. Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que el niño intente comer solo, aunque se ensucie.

A11. Utilizar tazas y tazones limpios al alimentar al niño o niña.

A12. Evitar el uso de biberones.

A13. Introducir un solo alimento a la vez. Ofrecerlo durante dos o tres días, lo que permite conocer su tolerancia.

A14. Al inicio, no se deben mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos para poder ofrecer uno a la vez, esto permitirá conocer los sabores y su tolerancia.

A15. Iniciar con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño o niña, mientras se mantiene la lactancia materna.

A16. Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño o niña, adaptándose a sus requisitos y habilidades.

A17. A los 12 meses la mayoría de los niños o niñas pueden comer el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, bajo una alimentación correcta.

A18. Aumentar el número de veces que el niño o niña consume los alimentos complementarios conforme va creciendo. El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos locales y las cantidades normalmente consumidas durante cada comida. Para el niño o niña amamantado en promedio de 6 a 8 meses de edad, se debe proporcionar 2



a 3 comidas al día, de los 9 a 11 meses y 12 a 24 meses de edad el niño o niña debe recibir 3-4 comidas al día, además de colaciones (como una fruta, un pedazo de pan o galleta) ofrecidas 1 o 2 veces al día, según lo desee el niño o niña. Las colaciones se definen como alimentos consumidos entre comidas, siendo generalmente alimentos que el niño o niña consume por sí mismos y que son convenientes y fáciles de preparar. Si la densidad energética o la cantidad de alimentos en cada comida es baja, o el niño o niña ya no es amamantado, es posible que se requiera de comidas más frecuentes.

A19. A partir del 6o. mes se recomienda iniciar con el consumo de carnes y, a partir de los dos años de edad, se recomienda dar leche descremada.

A20. Variar los alimentos para cubrir las necesidades nutricionales. Deben consumirse alimentos de origen animal lo más frecuentemente posible. Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario.

A21. Debe ofrecerse agua simple potable. Los jugos de fruta deben ofrecerse cuando el niño o niña pueda tomar líquidos en taza. De preferencia deben ser naturales sin la adición de edulcorantes. Antes de extraerlos, las frutas deben estar lavadas y sin cáscara. Preferir ofrecer agua simple potable para evitar remplazar o desplazar alimentos. Si por alguna razón el niño o niña no es amamantado, se debe utilizar sucedáneos para lactantes recomendados por el pediatra.

## **Apéndice Informativo B**

Fuentes de:

B1. Hierro:

B1.1 Alimentos de origen animal: vísceras de cerdo, res y pollo: pulmón, hígado, moronga, carne de res seca, carnes rojas, huevo, acociles, mariscos.

B1.2 Leguminosas: frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, alverjón, soya.

B1.3 Verduras: chiles secos, calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, huauzontles, quelites, hojas de chaya, tomatillo, chile poblano, hongos, romeritos, coles de Bruselas.

B1.4 Cereales: productos elaborados con harinas a base de granos enteros y adicionadas; cereales precocidos infantiles.

B1.5 Otros: frutas secas, cacahuates, semillas de girasol y nueces.

B2. Zinc:

B2.1 Alimentos de origen animal.- leche y derivados, carnes, huevo, mariscos (ostras).

B2.2 Leguminosas.- frijol y alubias.

B2.3 Verduras.- germen de trigo.

B2.4 Otros: levadura de cerveza, cacahuete, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras.

B3. Vitamina B12

B3.1 Alimentos de origen animal como hígado de res o cerdo, sardina, riñones, corazón de res, sesos, atún, lengua, pulpo, menudo, mortadela, carpa, trucha, huevo, quesos fuertes, yogurt, leche.

B4. Vitamina C:

B4.1 Verduras (principalmente crudas, no fritas): chile poblano, hojas de chaya, chile, col de Bruselas, zanahoria, calabaza, papa, pimiento rojo, coliflor, brócoli, miltomate (tomate verde o tomatillo), chile seco, habas verdes, tomatillo, huauzontle.

B4.2 Frutas: guayaba, marañón, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina, papaya, fresa, toronja, naranja, tejocote, plátano, melón.

B5. Vitamina D:

B5.1 Alimentos de origen animal como aceites de pescado, hígado y leche, pero su principal aportación es en la piel a través de la inducción por los rayos UV del sol.

B6. Carotenos:

B6.1 Verduras: chiles secos, hojas de chaya, chipilín, zanahorias, quelites, jitomate, miltomate, acelga, espinaca, berros, romeritos, verdolagas, nopales, huauzontles, calabaza amarilla, aguacate.

B6.2 Frutas: tejocote, mango, chabacano, melón, mandarina, marañón, plátano macho, ciruela, guayaba, plátano tabasco, mamey, higo, zarzamora, guanábana, papaya.

B7. Fibra dietética:

B7.1 Cereales: tortillas y otros productos elaborados con maíz nixtamalizado, cebada, salvado, harinas integrales, avena, pan y cereales integrales.

B7.2 Verduras (de preferencia crudas y con cáscara): brócoli, coles de Bruselas, col, zanahoria, coliflor, elote, chícharos, espinacas, nopales, acelgas, huauzontles, verdolagas y berros.

B7.3 Frutas (de preferencia crudas y con cáscara): chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja y toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo.

B7.4 Leguminosas: frijol, lentejas, habas, alverjón, garbanzos, soya.

B7.5 Otros: orejones de chabacano o durazno, ciruela pasa, pasas, cacahuates, almendras y nueces.

B8. Calcio:

B8.1 Cereales: tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.

B8.2 Alimentos de origen animal: queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones.

B9. Ácido fólico:

B9.1 Alimentos de origen animal: hígado y otras vísceras.

B9.2 Verduras: berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate, col, elote.

B9.3 Frutas: naranja, plátano.

B9.4 Cereales: productos elaborados con harinas adicionadas.

B10 Ácidos grasos omega 3:

B10.1 Aceite de pescados azules tales como sardina, salmón, trucha, atún.

B10.2 De origen vegetal el aceite de canola crudo.

B11 Alimentos adicionados con uno o más de los nutrimentos señalados respectivamente, que aporten 10% o más de los Valores Nutrimientales de Referencia para una dieta de 2000 Kcal.

### **Apéndice Informativo C**

Recomendaciones para la preparación, consumo y conservación de alimentos:

C1. Preparación

C1.1 Utilizar agua hervida, purificada o clorada y conservarla en recipientes limpios y tapados.

C1.2 Consumir leche sometida a algún tratamiento térmico (pasteurizada, ultrapasteurizada, hervida, evaporada, en polvo, etc.). La leche bronca debe hervirse sin excepción.

C1.3 Consumir cualquier tipo de carne bien cocida o asada.

C1.4 La descongelación de los alimentos se debe efectuar por refrigeración, por cocción o bien por exposición a microondas. Una vez descongelados no deben volverse a congelar.

## C2. Utensilios.

C2.1 Evitar el uso de utensilios de barro vidriado para cocinar o conservar alimentos, ya que éstos contienen plomo, mismo que es dañino a la salud, o asegurarse que expresamente digan “sin plomo”.

C2.2 Los utensilios que estarán en contacto con los alimentos previamente debe lavarse y desinfectarse.

## C3. Higiene

C3.1 Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer, así como después de ir al baño o de cambiar un pañal.

C3.2 No toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.

C3.3 Lavar bien con agua potable y estropajo, zacate o cepillo las frutas y verduras.

C3.4 Los vegetales y frutas se deben lavar con agua potable, estropajo o cepillo según el caso y se deben desinfectar con cloro o cualquier otro desinfectante de uso alimenticio. De acuerdo al producto que se emplee, se deben cumplir con las instrucciones señaladas por el fabricante. Desinfectar las verduras y frutas que no se puedan tallar, lavándolas primero al chorro de agua y las verduras con hojas, hoja por hoja.

C3.5 Limpiar los granos y semillas secos, retirando materia extraña y lavarlos bien.

C3.6 Lavar a chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos, sin tallarlos.

C3.7 Consumir, de preferencia, los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

C3.8 Mantener los sobrantes o alimentos que no se van a consumir en el momento, ya fríos, en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, en recipientes limpios y tapados. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan y se recomienda reutilizar los sobrantes una sola vez.

C3.9 Cuando las latas o envases estén abombados, abollados u oxidados, deben desecharse.

C3.10 No utilizar alimentos que ostenten fecha de caducidad vencida, éstos deben ser desechados para evitar intoxicaciones.

C3.11 Todos los alimentos, mientras no se usan deben estar bien tapados para evitar su contaminación, y mantenerse en refrigeración si es posible o en un lugar fresco.

C3.12 Los trapos y jergas deben lavarse y desinfectarse con la frecuencia requerida de manera que no constituyan una fuente de contaminación. Se les debe asignar un uso exclusivo: para superficies de contacto directo con los alimentos, para la limpieza de mesas y superficies de trabajo, para la limpieza de pisos y demás instalaciones.

Actualmente el grupo étnico más numeroso en México es la población nahua, dentro de la CDMX la mayor población se localiza en la alcaldía de Milpa Alta. En la alcaldía cada año se lleva a cabo la “Feria del Nopal” en donde se pueden degustar más de 200 platillos típicos de la región como tamales de alverjón, atole de pinole con miel de abeja, atole de amaranto, atole de chícharos, caldo de habas con arroz, frijol con xoconostles (extraídos del nopal) y hierba de nabo en salsa, entre otros (Gobierno de México, 2008).

### **La carne de porcino otra opción de consumo**

“La carne de cerdo o carne de porcino es una de las más consumidas del mundo, a pesar de que en algunas religiones es juzgada como un alimento prohibido”

Una de cada 100 toneladas del bien porcícola del mundo se genera en México, ya que es el productor del 15% a nivel mundial con un millón 502 mil 523 toneladas generadas. Es la carne roja de mayor consumo mundial, cabe mencionar que la producción del 2018 Según datos del boletín mensual de la Producción de Carne en Canal (sin vísceras) de Porcino del SIAP en la Ciudad de México fue de 21 mil 766 toneladas, muy por debajo del Estado de Jalisco que es el productor número uno del país con 321 mil 736 toneladas.

Tradicionalmente, se ha considerado a la carne de cerdo como insana, poco saludable o que engorda y aunque existen diversas contradicciones de la



carne de cerdo, esta carne magra tiene numerosas propiedades beneficiosas para el organismo por ser fuente de proteínas y vitamina B1; así mismo, porque no es tan grasa como se piensa y por ello es ideal para dietas de deportistas.

Del cerdo se aprovecha casi todo el cuerpo del animal, y de su carne se obtienen muchos productos, como jamón, morcillas (que se elabora con sangre cocida), chorizo, lomo, tocino, y paté, entre muchos otros embutidos.

El Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, SIAP estima que la producción nacional de carne de porcino crezca 3.5% en el año, lo que es equivalente a 1.55 miles de toneladas.

En la Ciudad de México, principalmente en las Alcaldías de Tláhuac y Milpa Alta, se lleva a cabo, el sistema de producción de traspatio, es decir el que se realiza en el espacio productivo y diverso con que cuentan algunos productores en las zonas rurales o periurbanas, siendo esta producción dirigida mayoritariamente al consumo local de carnitas, una de las muchas variedades en las que se puede preparar la carne de cerdo (Delegación SADER Ciudad de México, 2020).

## **2.2 IMPORTANCIA DE LA DIETA MESOAMERICANA**

Los habitantes del México prehispánico fueron conocedores de la naturaleza, así lo demostraron con su alimentación entre otras cosas. En relatos que se han encontrado de la Nueva España se pueden leer de manera precisa los tipos de

alimentos que se consumían y expendían en los grandes mercados de Tlatelolco, de origen animal se podían encontrar por ejemplo pescados y mariscos, caracoles, patos y venados entre otros animales. Los alimentos de origen vegetal y granos sobresalen el maíz, frijol, calabaza, chile, amaranto, pepitas de calabaza y aguacates entre otros. Desarrollaron las milpas que hicieron posible una dieta equilibrada destacando más de 40 especies de maíz, esto fue una gran aportación de nuestro continente a Europa.

El México actual se caracteriza porque aún predominan ingredientes de la dieta mesoamericana y los cuales provienen de la milpa como lo son el maíz, frijol y calabaza, estos son conocidos como la “triada mesoamericana”, sin embargo, se incluye también el chile dentro de los principales alimentos.

El nombre de la Dieta de la Milpa o dieta mesoamericana refiere inmediatamente al reconocimiento de la gran importancia de los alimentos que hasta hoy día forman parte de nuestra identidad nacional, esta dieta se nutre de la tradición y que tiene como beneficios el balance de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales en las cantidades que el cuerpo humano necesita a diario.

El maíz tenía un papel muy importante durante las festividades en aquella época, sus características son que es una gramínea, familia perteneciente al reino de las plantas, puede llegar a medir de unos 270 a 290 cm. La cáscara o pericarpio de la semilla del maíz es gruesa y resistente, dentro de sus propiedades nutritivas se encuentra que tiene antioxidantes, es saciante y bueno para el cerebro. Se puede elaborar tortillas, pozole, atoles y tamales.

El frijol tiene como características principales que cuenta con una raíz primaria con varias raicillas a los lados, sus hojas crecen de forma alterna a lo largo de los tallos, cada una cuenta con 3 folíolos ovalados de unos 6-15 cm de longitud y 3-11 cm de ancho. Dentro de los nutrientes del frijol se encuentra que es fuente de proteínas, almidón, vitaminas del complejo B, minerales y fibra alimentaria. El frijol se puede comer en caldo, refritos y como relleno de otros alimentos.

En las características de la calabaza podemos observar que algunas son esferoidales, aplanadas, curvas, de superficie lisa o rugosa, en tonos amarillo y verde. La pulpa es dura, de color naranja y las semillas claras, aplanadas de 1 cm de longitud. Es rica en vitaminas de complejo B, B6, B2, B3 y colina. Contiene una gran cantidad de hierro, magnesio y fósforo. La calabaza verde es una excelente fuente de potasio, este nutriente ayudará a moderar la presión sanguínea. Se pueden preparar rellenas, en sopa, en cremas.

Las plantas de chile son bajas y arbustivas, si bien las características varían mucho según la especie y variedad. Algunas son anuales y otras son perennes. Crecen de forma vertical y tienen muchos tallos delgados. Generalmente, miden alrededor de 1 metro de altura. En sus propiedades nutritivas se ha visto que tiene efectos anticancerosos, analgésicos, antiinflamatorios, y antimicrobianos.

### **2.3 LOS NEUROTRANSMISORES Y LA DIETA SALUDABLE**

Los neurotransmisores son sustancias químicas producidas en las neuronas de nuestro sistema nervioso, estas sustancias son las encargadas de transmitir información química para realizar funciones motoras, sensitivas y cognitivas.

## **LOS NEUROTRANSMISORES**

### **Antecedentes**

Desde hace varios siglos, la estructura microscópica del sistema nervioso ha despertado el interés de naturalistas y médicos. En el año 1677 Antonie van Leeuwenhoek había observado en el microscopio un pequeño fragmento de tejido nervioso, constató que estaba formado por una red de hebras muy finas las cuales se interconectaban.

En los trabajos que Kölliker hizo en embriones, los cuales iniciaron en 1841, consideró que las neuronas eran elementos completamente independientes, lo que fue un buen aporte a las investigaciones de Cajal. A Joseph Gerlach, se le considera como iniciador de las técnicas de tinción histológicas, además defendió desde el año 1871 la tesis de que la sustancia gris de los centros nerviosos era una complejísima red integrada por la fusión de las dendritas de las diferentes células, en dicha formación participaban también las últimas ramificaciones de las neuritas. Lo anterior dio paso a la teoría reticular la cual se basaba en tinciones realizadas con cloruro de oro.

La teoría reticular de Gerlach fue profundamente modificada por Camilo Golgi (1844-1926), su método de tinción cromo argéntico fue el primer fundamento de la obra de Cajal. El método consistía en una prolongada inmersión de las preparaciones histológicas en una disolución de nitrato de plata del 0,5 al 1%, después de tratarlas con bicromato potásico o amoniaco. De esta manera se conseguía una tinción precisa y selectiva de la silueta de los elementos nervioso.

Desde 1873 Golgi investigó la estructura de la sustancia gris cerebral, el cerebelo, los lóbulos olfatorios y otras partes del sistema nervioso, su conclusión fue que existía una red de extraordinaria finura en la sustancia gris de los centros nerviosos. A diferencia de la postulada por Gerlach, la red de Golgi no estaba integrada por la continuidad de las dendritas, sino por la unión de las ramas terminales y colaterales de las neuritas de varios tipos de células nerviosas.

En la época de Golgi y Cajal la teoría reticular era la más aceptada, sostenía que los elementos del sistema nervioso formaban una conexión, a modo de red, por medio de las dendritas y los axones, y que diferencia de las células del resto del cuerpo independientes, estaban totalmente conectadas realizando su función en su conjunto. De esta manera, la transmisión de impulsos nerviosos se podía explicar en forma más sencilla. Cajal se entusiasmó con el método de Golgi y trabajando con él, realizó algunos perfeccionamientos para la obtención de imágenes menos difusas. En el año 1888, Cajal confirmó que las dendritas terminan libremente, pero agregó que lo mismo ocurría con los axones, afirmó que cada célula nerviosa es una unidad fisiológica absolutamente autónoma dando origen a la teoría neuronal.

Los neurotransmisores son designados también como mensajeros químicos hechos y liberados por neuronas. Se conforman en vesículas en el extremo de la terminal presináptica de una neurona. Cuando un impulso eléctrico alcanza la terminal presináptica de una célula nerviosa, las vesículas se mueven a través del citoplasma y forman una conexión con la membrana terminal presináptica y liberan los neurotransmisores que se trasladan a través de la membrana a la hendidura sináptica. Emigran a través de la hendidura sináptica a la membrana postsináptica

de la célula nerviosa vecina y el lazo a los receptores en esa membrana, a la cual la activa se abre o los canales cercanos del ion en la membrana.

## **Las neuronas**

Las neuronas se conectan entre sí formando circuitos que conforman el sistema nervioso. Se calcula que un cerebro adulto contiene cerca de 86.000 millones de neuronas de las cuales cada una procesa su propia información para posteriormente enviarla a otras de las que también recibe información. La sinapsis ocurre entre la unión de una neurona y otra célula que no necesariamente tiene que ser una neurona. Existen dos tipos de sinapsis: eléctrica y química.

Si existe un desequilibrio entre los neurotransmisores, la sinapsis se rompe o se distorsiona por alguna causa, puede provocar en las personas padecimientos como: depresión, fibromialgia y fatiga crónica, problemas de atención, memoria y aprendizaje, demencia, Alzheimer, insomnio, ansiedad, agresividad e irritabilidad, anorexia y bulimia, déficit de atención/hiperactividad, trastornos de conducta, adicciones, sobrepeso, migrañas, síndrome premenstrual.

Los factores que producen el desequilibrio de los neurotransmisores son: dietas, estrés, golpes o traumatismos, intoxicación por metales; plomo, aluminio, mercurio, etcétera; abuso de medicamentos: estimulantes, antidepresivos, etcétera; agentes químicos contaminantes; enfermedades metabólicas; uso excesivo de drogas y alcohol, tabaquismo.

Los neurotransmisores en las neuronas se elaboran a partir de aminoácidos y vitaminas, se recomienda llevar una dieta saludable, suplementos alimenticios

adecuados, así como cambiar ciertos hábitos para reducir el estrés para lograr la producción adecuada de los neurotransmisores.

Características de algunos neurotransmisores:

<b>NEUROTRANSMISOR DOPAMINA</b>	<b>SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA</b>	<b>ALIMENTOS RECOMENDADOS</b>
Función: Energía mental, atención, control de impulsos, motivación, determinación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga</li> <li>• Mareos</li> <li>• Deseos intensos de azúcar o café</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Disminución del deseo sexual</li> <li>• Adicciones</li> <li>• Problemas de atención</li> <li>• Problemas de control de impulsos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátanos</li> <li>• Carnes</li> <li>• Pescado</li> <li>• Leche</li> <li>• Almendras</li> <li>• Habas</li> <li>• Huevos</li> <li>• Remolachas</li> <li>• granos</li> </ul>
<b>NEUROTRANSMISOR SEROTONINA</b>	<b>SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA</b>	<b>ALIMENTOS RECOMENDADOS</b>
Función; Balance emocional, depresión, agresividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Migraña</li> <li>• Dolor de espalda</li> <li>• Falta de aire</li> <li>• Problemas de sueño</li> <li>• Eyaculación prematura</li> <li>• Síndrome premenstrual</li> <li>• Bulimia y anorexia</li> <li>• Problemas obsesivos compulsivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Yogur</li> <li>• Queso</li> <li>• Huevos</li> <li>• Carnes</li> <li>• Levadura de cerveza</li> <li>• Cereales</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Maní</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Semillas de girasol</li> <li>• Arroz</li> <li>• Avena</li> <li>• Nueces</li> <li>• Pastas</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pavo</li> <li>• Salmón</li> </ul>
<b>NEUROTRANSMISOR NOREPINEFRINA</b>	<b>SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA</b>	<b>ALIMENTOS RECOMENDADOS</b>
Función; alerta, memoria, velocidad de pensamiento mental, funciones ejecutivas, ánimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de memoria</li> <li>• Distracción</li> <li>• Problemas en toma de decisiones</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Dolor vago</li> <li>• Depresión</li> <li>• Atención selectiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes</li> <li>• Aves</li> <li>• Pescados</li> <li>• Leguminosas</li> <li>• Huevo</li> <li>• Leche</li> <li>• Papas</li> <li>• Semillas de girasol</li> <li>• Arroz</li> </ul>
<b>NEUROTRANSMISOR GABA</b>	<b>SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA</b>	<b>ALIMENTOS RECOMENDADOS</b>
: Función; Tranquilidad, ritmos cerebrales equilibrados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad de carbohidratos</li> <li>• Palpitaciones</li> <li>• Respiración irregular</li> <li>• Pulso acelerado</li> <li>• Manos frías</li> <li>• Zumbido de oídos</li> <li>• Nudo en la garganta</li> <li>• Inquietud</li> <li>• Insomnio</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Desórdenes gastrointestinales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Granos enteros</li> <li>• Arroz</li> <li>• Avena</li> <li>• Banana</li> <li>• Frutas cítricas</li> <li>• Brócolis</li> <li>• Batatas</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Pastas</li> </ul>

Tabla 2. Fuente: Graziano (s.f.), pp:4-5.

La serotonina y dopamina son dos neurotransmisores conocidos principalmente por su función en el estado anímico y salud mental de los individuos. La serotonina es



un acelerador natural del aprendizaje, reduciendo los tiempos necesarios para este proceso.

## **2.4 EL COMEDOR COMUNITARIO PARA EL BIENESTAR Y LA SANA ALIMENTACIÓN**

“Dime lo que comes y te diré quién eres”

Anthelme Brillat-Savarín

En 2009 la Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno del Distrito Federal instauró el Programa de Comedores Comunitarios en las unidades territoriales clasificadas como de media, alta y muy alta marginación, y en aquellas zonas que tienen condiciones socio territoriales de pobreza, desigualdad y alta conflictividad social, con un costo de \$10.00 por ración.

La finalidad fue brindar solución a las necesidades de alimentación de las comunidades en las cuales las condiciones de edad, discapacidad, pobreza extrema y de carencia alimentaria los hacen elegibles para recibir alimentos nutritivos y la transformación de hábitos alimenticios para llevar una vida saludable; se trabajan dos modalidades: Comedores Comunitarios y Comedores Públicos.



Ilustración 3. Fuente: <https://twitter.com/gobcdmx/status/651472090969731073?lang=fi>

“El programa Comedores Sociales de la Ciudad de México apoya directamente a la economía familiar de las personas que asisten a los comedores sociales en ambas modalidades, posibilitando el acceso a una alimentación con calidad e higiene, promoviendo una cultura de la alimentación adecuada, nutritiva, saludable e inocua, para mejorar los hábitos alimentarios y en el caso de la modalidad de Comedor Comunitario a un precio accesible. Asimismo, fomenta el sentimiento de pertenencia comunitaria ya que los comedores se convierten en espacios de convivencia entre las personas que acuden cotidianamente.” El concepto de Seguridad Alimentaria surge en los años setenta, basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. En los ochenta, se añade

la idea de acceso físico y económico; en los noventa se llega al concepto actual, que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, afirmando la Seguridad Alimentaria como un derecho humano. De acuerdo con la FAO la inseguridad alimentaria contribuye al sobrepeso y la obesidad, así como a la desnutrición, y coexisten altas tasas de estas formas de malnutrición en muchos países. El costo más alto de los alimentos nutritivos, el estrés que significa vivir con inseguridad alimentaria y las adaptaciones fisiológicas a la restricción de alimentos ayudan a explicar por qué las familias que enfrentan inseguridad alimentaria pueden tener un riesgo más alto de sobrepeso y obesidad”

(GOCDMX, 2019).

De acuerdo con la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social:

- El servicio va dirigido a la población en general y personas en condición de pobreza y desventaja social.
- Este servicio de comidas completas a bajo costo se ofrece a través de los Comedores Comunitarios que forman parte del Programa de Comedores Sociales.
- El servicio consiste en una red de Comedores ubicados preferentemente en zonas que presentan condiciones socio territoriales de pobreza, desigualdad, marginación, desarrollo social bajo y/o alta conflictividad social en la ciudad.
- Los Comedores Comunitarios tienen el fin de contribuir a garantizar el derecho a la alimentación de los grupos de atención prioritaria y aminorar la

condición de exclusión, discriminación, desigualdad y desventaja social que enfrentan.

Los requisitos para obtener el servicio son:

-Presentarse en las instalaciones. Acercarse a alguno de los Comedores Comunitarios, solicitar el servicio de comida completa a bajo costo de lunes a viernes (excepto días festivos) en un horario de 10:00 a 17:00 horas o antes si se terminan las raciones del día.

-Registrarse. Antes del recibir el servicio, se deberá llenar un registro en la libreta de asistencia, con nombre completo, sexo, edad y firma.

-Recibir la ración. Una vez hecho el registro y cubierta la cuota de recuperación podrá recibir su ración alimentaria.

-Recomendación. Procurar llevar recipientes si se desea la ración para llevar.

-La cuota de recuperación es de \$11.00 pesos.

En el CCB #207 "Sofía" se sirven porciones alimenticias nutritivas y balanceadas preparadas de manera higiénica y con base a tablas nutricionales y en el *Plato del Bien Comer* para que los niños, jóvenes y adultos adquieran los aportes proteínicos necesarios para un sano desarrollo.

Consumir alimentos de calidad y en cantidades adecuadas, repercutirá en el desarrollo y en el buen funcionamiento de todos los órganos del ser humano. Se debe mantener un equilibrio entre lo que se ingiere y la quema de calorías para que se dé un estado de nutrición favorable.

El *Plato del Bien Comer*, creado y promovido por el Gobierno de México, es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) y está dirigida a la población mexicana. Se emplea como una herramienta de carácter visual en donde se busca motivar una alimentación variada para combatir los problemas de obesidad y sobrepeso, en la guía se ilustran cada uno de los grupos de alimentos con la finalidad de que la población comprenda la variedad que contempla cada grupo, se destaca que todos los alimentos tienen igual importancia y que debe haber una combinación para lograr una dieta balanceada y correcta, ofrece opciones para combinar los alimentos, se adapta a las necesidades y posibilidades económicas de cada persona.



Ilustración 4. Fuente: <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>

El diseño del Plato del Bien Comer se divide en tres grupos y utiliza la analogía de un semáforo con los colores verde, amarillo y rojo. Los alimentos que se encuentran en la parte del círculo verde se pueden consumir sin ningún límite; los alimentos en

la parte amarilla se deben ingerir con mesura y en una menor cantidad; los alimentos en la parte roja son limitados.

Los tres grupos son:

- Frutas y verduras (verde)
- Cereales y tubérculos (amarillo)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (rojo)

Entre los beneficios que obtenemos al seguir el Plato del Bien Comer se encuentran:

- Se pueden seleccionar los alimentos que se ingieren durante el día de manera eficiente
- Al intensificar la ingesta de alimentos con alto contenido en nutrientes y bajos en calorías, se da el equilibrio necesario de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y fibras
- Se previene la obesidad y el sobrepeso



Ilustración 5. Fuente: <https://corporativokosmos.net/que-es-plato-del-bien-comer/>

El Gobierno de México señala que:

De acuerdo con la NOM, las recomendaciones para seguir adecuadamente el Plato del Bien Comer son: comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

(Gobierno de México, 2019, s/p)

En 2014, el CONEVAL realizó un Estudio exploratorio de los Comedores Comunitarios (CC) de SEDESOL, el objetivo fue contar con un documento analítico por medio del análisis exploratorio de los CC para conocer los factores que sustentan su implementación. Uno de los resultados obtenidos del Estudio fue:

La deficiente capacitación del personal operativo ha repercutido en los limitados conocimientos de la Comisión y el Comité no sólo respecto al programa, sino en aspectos básicos relacionados con la organización y operación del comedor. Esto no sólo se refleja en aspectos básicos como el desconocimiento de sus derechos y obligaciones, la organización y ejecución de las tareas adyacentes al comedor, sino en una cuestión relevante que es la falta de conocimientos para la preparación de menús que cumplan con los estándares de nutrición establecidos en la normatividad en la materia (antes referida). A pesar de que indiscutiblemente los grupos de cocineras de la Comisión hacen su mejor esfuerzo por ofrecer menús variados, en cantidad

suficiente (según su criterio) y con buen sabor, se observó que los platillos no logran cumplir con los atributos deseables. Destaca por ejemplo que los platillos notoriamente rebasan una proporción equilibrada y recomendable, resultando en dietas con alto contenido de sodio, azúcares, carbohidratos y grasas. El problema asociado es que su consumo prolongado y excesivo en el mediano—largo plazo puede tener un efecto negativo en la salud de la población (ej. sobrepeso y obesidad, diabetes e hipertensión arterial). En este sentido resulta indispensable definir talleres de capacitación sobre el programa y su normatividad, poner en marcha el componente que incluye impulsar acciones de orientación nutricional comenzando por el Comité y la Comisión de Alimentación, y posteriormente para toda la población beneficiaria y explorar la posibilidad de ampliar los tipos de alimentos que se entregan.

(CONEVAL, 2014. p.34)

De acuerdo al CONEVAL, algunas de las percepciones de los beneficiarios del programa son:

El programa y sus apoyos para la instalación y operación regular del comedor en general tienen una gran aceptación entre la población beneficiaria, principalmente porque atiende una necesidad crucial, representando mayor seguridad y variedad alimentaria para las familias, y dando prioridad a la población más afectada o vulnerable como es la población infantil y los adultos mayores. Otros efectos positivos del comedor percibidos por la población beneficiaria son: la generación de ahorros que les permite



satisfacer otras necesidades básicas; la detonación (favorecimiento) de una sana convivencia e interacción entre distintos grupos de la comunidad y la (re-) construcción o fortalecimiento del tejido social.

Personal de escuelas y clínicas que participaron en entrevistas refirieron que han observado que, a raíz de su asistencia al Comedor, los niños han ganado peso, su semblante físico ha cambiado, ya no presentan manchas en la cara y están más activos y participativos en clase. Otro resultado del programa a destacar es el hecho de que familias de jornaleros agrícolas, gracias a la provisión de alimentos que les asegura el comedor, ahora ya no ven la necesidad de que migre toda la familia en busca de medios de subsistencia, lo que permite que los hijos no interrumpan su asistencia a la escuela, y la familia pueda seguir usando los servicios de salud. En la medida en que los comedores brindan resultados que son valorados como positivos, se fortalecen y consolidan como proyectos de apoyo para la comunidad. Con ello los comedores van ganando presencia y causan un impacto positivo en toda la población, sea o no beneficiaria, siendo quizás el más importante la confianza en la capacidad organizativa de la comunidad. No obstante, a pesar de este posicionamiento de los comedores, las personas integrantes de la Comisión y el Comité aún no logran percibirlo como suyo, pese a que reconocen que su participación es fundamental para el funcionamiento del proyecto, por las debilidades que se han mencionado anteriormente.

(CONEVAL, 2014. pp: 45-46)

## 2.5 LA IMPORTANCIA DEL COMEDOR COMUNITARIO PARA EL BIENESTAR FRENTE A LA PANDEMIA DEL VIRUS SARS-CoV-2 (COVID-19)



Ilustración 6: Fuente: <https://news.un.org/es/story/2020/12/1486052>

Actualmente México y el resto de los países enfrentan una pandemia del virus SARS-CoV2. El Gobierno de México menciona que:

-El coronavirus SARS-Cov-2 es un virus que apareció en China a finales del 2019. Después se extendió a todos los continentes del mundo provocando una pandemia. Actualmente Europa y América son los más afectados. Este nuevo virus, provoca la enfermedad conocida con el nombre de COVID-19.

-Las personas con COVID-19 tienen los siguientes signos y síntomas:

- Tos y/o fiebre y/o dolor de cabeza.

- Y se acompaña de al menos uno de los siguientes: dolor o ardor de garganta, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones (malestar general).
- Los casos más graves tienen dificultades para respirar o falta de aire en sus pulmones.

(Gobierno de México, 2021. s/p)

El COVID-19 ha desestabilizado nuestras vidas dejándonos dolor y sufrimiento, muchos seres queridos han perdido la vida, los estragos de la pandemia continúan con nuevas olas de enfermedad y muerte. La mayoría de las personas perdieron sus trabajos provocando el aumento en la pobreza y el hambre, toda la población en general sufre dificultades. Ante esta situación, la UNICEF menciona que:

La pandemia por COVID-19 nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente y llevar una vida activa, no solamente para reducir la gravedad de una infección, sino también para prevenir enfermedades que dañan el organismo y nuestra calidad de vida, a edades cada vez más tempranas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

(UNICEF, 2021. s/p)

Una nutrición inadecuada en personas que han contraído el virus de SARS-CoV-2 está asociada con una mayor mortalidad, requiere más tiempo en la unidad de cuidados intensivos y por lo tanto aumenta la permanencia en el hospital.

Quintero señala que:

Un paciente hospitalizado con desnutrición tiene un costo promedio hasta 6.5 veces más alto en comparación con un paciente hospitalizado que tenga un estado nutricional óptimo.

(Quintero, 2021. s/p)

Para evitar una mala nutrición en México derivado de la emergencia sanitaria, organizaciones como INSP, FAO, OPS-OMS, UNICEF y el GISAMAC piden implementar medidas urgentes de mitigación. En la actualidad, el país no tiene un programa nacional consolidado para prevenir la mala nutrición que sea capaz de contribuir restando el impacto económico sobre el estado de nutrición y salud. Entre las acciones inmediatas que el Gobierno de la CDMX ha implementado con respecto a ese tema son el fortalecimiento de los CCB, por medio de los cuales se sigue garantizando comida nutritiva a bajo costo.

En México, millones de personas trabajadoras tuvieron que resguardarse en sus casas, algunas corrieron con la suerte de seguir trabajando a distancia mediante el llamado *Home office*, otras tuvieron que afrontar las consecuencias de la emergencia sanitaria por COVID-19 como bajas de sueldo o despidos durante el 2020. Las consecuencias derivadas de la emergencia paralizaron casi por completo la economía mexicana, el CC ha tenido un papel muy importante al atender a las personas vulnerables, en situación de calle, desempleados, y personas consideradas como no vulnerables.

## **2.6 EL COMEDOR COMUNITARIO PARA EL BIENESTAR Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

Actualmente la mitad de la población mundial no se alimenta de manera nutritiva a pesar de que el planeta Tierra tiene la capacidad para hacerlo de forma adecuada. Se presentan bastantes desafíos para asegurar la alimentación como el crecimiento de la población y las políticas alimentarias de cada país.

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico de los niños. Los niños en edad escolar, representan el momento ideal para formarles hábitos alimenticios adecuados para que aprendan a comer diversas frutas y hortalizas, disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal. La idea es que cuando esos infantes se conviertan en padres transmitan a sus hijos esos buenos hábitos alimenticios.

La educación nutricional debería aplicarse en todas las etapas de la vida, aunque poniendo especial atención en la etapa escolar y la adolescencia en la que se forman los hábitos saludables. Se promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida en donde se pueden tomar las decisiones adecuadas y poderse adaptar a un mundo cambiante en cuanto a alimentación se refiere.

Los retos que enfrentan las propuestas para una educación alimentaria inclusiva son que la mayoría de las políticas y actuaciones en educación nutricional ignoran la mayor parte de las veces, que el aprendizaje alimentario no es un proceso que

conste ni dependa únicamente de la información nutricional que es capaz de adquirir, lleva un proceso de educación y socialización. El educar de manera nutricional, va más allá de sólo formar o instruir, se tiene que formar y desarrollar las facultades de las personas de acuerdo a la cultura y sociedad para que los niños y las personas puedan convivir de la manera más autónoma y responsable posible. A pesar de que existen materiales pedagógicos dirigidos a las escuelas y a las familias con el propósito de promover una alimentación saludable, la mayoría de esas políticas sobre educación alimentaria, no tienen en cuenta el contexto sociocultural en el que la comida se hace presente y el hecho de lo que finalmente se alimentan los niños. Los alimentos están fuertemente influenciados por diversos factores como la etnia, el género, las ideologías, el contexto educativo, normativo organizativo y dinámico del espacio familiar o escolar. Se tienen conflictos y controversias que tienen que ver con las elecciones alimentarias y con un contexto de abundancia sin precedentes ya que parece hoy en día que comer en función del gusto, así como las preferencias, el placer, la estética o los recursos económicos, sin que ninguno de esos criterios sea contradicho, no es una tarea sencilla. Otro conflicto, reside en que el aumento de la seguridad alimentaria hace vibrar a los fundamentos y principios democráticos del Estado de Bienestar en cuestión de acceso y disponibilidad de alimentos. Existen también cambios sociales que implican conflictos previos que, a su vez promueven otros cambios sociales porque permiten disolver las divergencias para llegar a nuevos modelos de integración social. El derecho a la alimentación es un derecho de todos los individuos, pero en muchas ocasiones los gobiernos han visto aproximadas a formas de intervención

asistencialista debido a los recortes presupuestales que hacen y esto no garantiza una educación alimentaria inclusiva.

A través del CCB se puede fomentar aún más la educación nutricional debido a que los usuarios son niños, adolescentes, adultos y adultos mayores de todos los géneros, edades; Los retos que enfrentan las propuestas de la mayoría de los pueblos y barrios aledaños. En el CCB se sirven alimentos balanceados, los cuales cumplen con los valores nutricionales recomendados en la comida por lo que se contribuye de manera importante a una política de educación alimentaria inclusiva.

### **III. EL ENFOQUE METODOLÓGICO QUE SUSTENTA LA ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO Y EL PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS**

“Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida”

Hipócrates

#### **3.1 METODOLOGÍA**

El presente PDF se desarrolla en un estudio cualitativo, transversal y descriptivo, así:

- La investigación es de carácter no experimental.
- Al ser transversal no existe una continuidad, de esta manera se obtienen datos de un solo momento y que están delimitados por cortes de tiempo.
- Al ser descriptiva, se encarga de puntualizar las características de la población de estudio.
- Tiene enfoque cualitativo
- Tiene límite de tiempo y espacio
- Se enfoca en la teoría sociocultural en los individuos
- Se emplea el método inductivo
- Los participantes son los usuarios del CCB 207 “Sofia”
- El tamaño de la muestra fue de treinta usuarios considerados frecuentes

La teoría sociocultural en los individuos servirá de sustento para comprender; por qué los habitantes oriundos de la alcaldía de Milpa Alta tienen sus costumbres



alimenticias tan arraigadas desde su etapa infantil, y las cuales no han modificado mucho desde hace varias décadas. También por medio de esa teoría se podrán modificar de manera paulatina, sus malos hábitos alimenticios. Deben reacomodar o transformar la información nutricional que reciban, para que, de esa manera, surjan nuevas estructuras cognitivas dentro de cada individuo.

### **3.2 TEORÍA SOCIOCULTURAL DE VYGOTSKY**

Lev Semiónovich Vygotsky (1868-1934) fue un psicólogo soviético y fundador de la teoría de desarrollo cultural en los individuos. Su teoría resalta la importancia de las relaciones entre el individuo, la sociedad y la cultura bajo la cual es criado. Se le considera como uno de los psicólogos más destacados e influyentes de la historia. En sus trabajos Vygotsky menciona las “funciones mentales elementales”: sensación, atención, percepción y memoria. Por medio de la interacción con el ambiente sociocultural, dichas funciones mentales evolucionan hacia estrategias y procesos mentales más sofisticados y efectivos llamadas por Vygotsky “funciones mentales superiores”.

La participación proactiva de los niños con el ambiente que les rodea, deriva del proceso colaborativo en el desarrollo cognitivo. La teoría tiene implicaciones trascendentes para la educación del desarrollo cognoscitivo. Una de las aportaciones fundamentales de la perspectiva contextual ha sido el énfasis en el aspecto social del desarrollo. Dentro de la teoría se sostiene que el desarrollo normal de los niños en una cultura o en grupo perteneciente a una cultura puede no ser una norma adecuada para niños de otras sociedades o culturas. Se le considera como uno de los psicólogos más destacados e influyentes de la historia. En sus

trabajos Vygotsky menciona las “funciones mentales elementales”: sensación, atención, percepción y memoria. Por medio de la interacción con el ambiente sociocultural, dichas funciones mentales evolucionan hacia estrategias y procesos mentales más sofisticados y efectivos llamadas por Vygotsky “funciones mentales superiores”.

Vygotsky destacó el valor de la cultura y el contexto social (1978) cuando veía crecer al niño cuando fue su guía a la vez que les ayudaba en el proceso de aprendizaje. Vygotsky (1962) decía también que se incluye la ayuda activa en las interacciones que favorecen el desarrollo, estas guías son los adultos o alguien más que tenga la experiencia necesaria para poder guiar a los aprendices. Vygotsky se centra en la importancia social de los individuos, en el lenguaje y la colaboración mutua para la adquisición y transmisión de cultura como la alimentaria, por ejemplo, uno de sus más grandes preceptos es la zona de desarrollo próximo la cual es la distancia que hay entre el nivel real de desarrollo y que está determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial. El constructivismo se enfoca en la base social del aprendizaje en los individuos, el contexto social da a los individuos la oportunidad de llevar a cabo de una mejor manera, las habilidades más complejas que lo que pueden realizar por sí mismos. El constructivismo busca ayudar a los individuos a reacomodar o transformar la información nueva que recibe, dicha transformación se da por medio de la creación de nuevos aprendizajes o experiencias, esto resulta del surgimiento de nuevas estructuras cognitivas (Grennon y Brooks, 1999) que permiten enfrentarse a situaciones iguales o parecidas en la realidad. En el caso particular de los adultos, la transformación de nuevas ideas es un poco más lenta y compleja debido que la

mayoría ya tienen un esquema muy definido sobre algún tema en particular, en este caso, lo que consideran como alimentarse sanamente, aunque sea incorrecto su pensamiento.

### **3.3 LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, MÉTODOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS**

#### **La investigación científica**

La investigación científica es un instrumento muy importante empleado por el ser humano para conocer, explicar, interpretar y transformar su entorno. Como proceso de indagación supone un sistema de acciones y procedimientos en constante perfeccionamiento para alcanzar cada vez mayor eficiencia en sus objetivos; su metodología representa la manera de organizar el proceso de la investigación, controlar sus resultados y presentar posibles soluciones a un problema que conlleva a la toma de decisiones<sup>2</sup>. El método científico es la forma de abordar la realidad de estudiar los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento con el propósito de descubrir su esencia y relaciones. Las técnicas o los métodos en el campo de las investigaciones sociodemográficas son desarrollados por los mismos investigadores en su propio espacio, o pueden provenir alternativas de otros campos. La técnica constituye una operación especial para recolectar, procesar o analizar los datos; se realiza por medio de la orientación definida y en consecuencia está más directamente ligada a las etapas empíricas de la investigación. El proceso de la investigación científica implica observar, describir, explicar y predecir.

Independientemente de cuál sea la ciencia el objetivo fundamental siempre será la adquisición de conocimientos, así como la elección del método adecuado el cual

nos permitirá conocer la realidad. La investigación se emplea para hacer una exploración de la información disponible sobre un determinado tema con la finalidad de obtener algún tipo de conclusiones para que, una vez obtenidas, la información sea analizada. Existen diversos tipos de investigación, cuando son clasificadas por su metodología de trabajo, se derivan en dos: La investigación cualitativa y la investigación cuantitativa. El método inductivo se asocia normalmente con la investigación cualitativa, el método deductivo se asocia regularmente con la investigación cuantitativa.

La investigación cuantitativa es aquella en la que son recogidos y analizados los datos cuantitativos sobre las variables por lo que se emplean magnitudes numéricas para expresar su trabajo por medio de técnicas experimentales o estadísticas, sus resultados pueden ser representados de manera matemática, su nombre precisamente proviene de cantidad o cuantificación. Los fundamentos de la metodología cuantitativa se pueden encontrar en el positivismo lógico, el cual consiste en contrastar hipótesis probabilísticamente y que, en caso de ser aceptadas y demostradas en diversas circunstancias, a partir de ellas elaborar teorías generales.

Las investigaciones cualitativas son investigaciones centradas en la causa y el efecto de las cosas, dan resultados descriptivos que luego pueden ser generalizados. La investigación cualitativa evita la cuantificación, recoge los discursos que existen de un tema, posteriormente realiza una interpretación rigurosa, no requiere de procedimientos numéricos, estadísticos o matemáticos por lo que obtiene datos descriptivos por medio de una diversidad posible de métodos.

La investigación cualitativa no hace antes hipótesis, sino que hace uso de la inducción para obtener respuesta a sus propias preguntas que se van formulando, su nombre proviene de cualidad.

El presente PDE se desarrolla con base en la investigación cualitativa debido a que:

- Es fenomenológica y comprensiva al enfocarse en comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de quien actúa.
- Hay una observación natural
- Es subjetiva
- Se fundamenta en la realidad, orientada a los descubrimientos, es exploratorio, expansionista e inductivo.
- Asume una realidad dinámica
- Se nutre epistemológicamente de la hermenéutica, la fenomenología y el interaccionismo simbólico, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno, es decir, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad, trata de descubrir tantas cualidades como sea posible.

<b>DIFERENCIAS ENTRE MÉTODO CUALITATIVO Y CUANTITATIVO</b>	
<b>CUALITATIVO</b>	<b>CUANTITATIVO</b>
Se centra en la fenomenología y comprensión	Se basa en la inducción probabilística del positivismo lógico
Se observa de manera natural sin ningún tipo de control	Se da una medición penetrante y controlada
Es subjetivo	Es objetiva

Existen inferencias en sus datos	Existen inferencias más allá de los datos
Es exploratoria, inductiva y descriptiva	Es confirmatoria, inferencial y deductiva
Es orientado al proceso	Es orientada al resultado
Arroja datos profundos	Arroja datos sólidos y repetibles
No es generalizable	Es generalizable
De característica Holista	De característica particularista
Es de realidad dinámica	Es de realidad estática
Explica y obtiene conocimiento profundo de un fenómeno por medio de la obtención de datos extensos narrativos	Explica y predecir y/o controlar fenómenos por medio de un enfoque de datos numéricos
Es flexible, se especifica en términos generales en el desarrollo del estudio. Puede haber o no intervención y el mínimo de distracción	Es estructurado, inflexible, específico en detalles en el desarrollo del estudio. Involucra intervención, manipulación y control
Recolección de documentos, observación participativa, entrevistas informales y no estructuradas, notas de campo detalladas y extensas	Observación no participante, entrevistas formales y semi-estructuradas, administración de test y cuestionarios
Conclusiones tentativas y revisiones se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o simplemente no se dan.	Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado determinado de certeza

*Tabla 3. Gay, 1996, p. 214,215.*

## **Características generales de la investigación cualitativa**

- Se hace desde un abordaje que tiene como eje central la consideración de la realidad social como una construcción creativa por parte de los sujetos involucrados.
- Taylor y Bodgan lo caracterizan como interesado en comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de quien actúa.
- Está orientada al proceso no a los resultados, se puede afirmar que es generadora de teoría
- Rist menciona que la metodología cualitativa alude a una forma de abordar el mundo empírico e indica algunas características, es inductiva: se desarrollan conceptos a partir de pautas de datos y no desde hipótesis ya preconcebidas.
- Mc. Millan y Schumacher la investigación cualitativa implica hacer alusión a una forma de entender el mundo, a qué se pretende con la investigación, al proceso y metodología usados, al tipo de diseño, al papel del investigador y a la importancia que se otorga al contexto.
- La investigación cualitativa sugiere propuestas fundamentadas, aporta explicaciones para ampliar nuestro conocimiento de los fenómenos o promueve oportunidades para adoptar decisiones informadas para la acción social. Contribuye a la teoría, a la práctica educativa, a la elaboración de planes y a la concienciación social.

**Tipo de conocimiento que se interesa en construir:**

Se analiza el conjunto del análisis entre los sujetos y la relación de significado para ellos según sus contextos culturales o sociológicos, por medio de la información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados. Entonces el tipo de conocimiento que se interesa construir es el entendimiento de la realidad social al percibirla como la creatividad compartida de los individuos.

**Propósito:**

- Construir teorías prácticas configuradas desde la praxis y constituida por reglas y no por leyes.
- Intentar comprender la realidad dentro de un contexto dado
- Describe el hecho en el que se desarrolla el acontecimiento
- No busca la explicación o causalidad sino la comprensión del fenómeno
- El individuo es un sujeto interactivo, comunicativo, que comparte significados.

**Componentes de un diseño de investigación cualitativa (según Vallés)**

Se comienza con una pregunta una interrogante, que emerge a partir de una idea inicial. Un problema se define y luego se procura establecer relaciones con perspectiva teóricas para la elaboración de un marco conceptual. El marco conceptual es muy importante debido a que es un elemento guía para la recolección de la información necesaria y para el futuro análisis de los datos cualitativos.



Se eligen el dónde (contextos), el qué (casos) y el cuándo (fechas). Una vez seleccionados los contextos de interés para lo que se quiere investigar se hace necesario elegir los casos individuales en los que se focalizará la indagación. La definición del procedimiento de la recolección de la información, de la selección de casos, así como el número de entrevistas a realizar se definen durante el proceso.

### **Cómo obtener, analizar y presentar los datos cualitativos**

Decidir cuáles serán las técnicas de recogida de datos (entrevistas, observación participante, grupos de discusión, análisis de documentos, historias de vida) y paralelamente que tipo de estrategias metodológicas se aplicarán (etnografía, estudios de campo, fenomenología, etnometodología, teoría fundamentada) o la triangulación como estrategia. Mediante la recolección de datos se lleva a cabo el procesamiento de la información y se inicia la fase de análisis preliminar que continuará con un análisis en profundidad. Se presenta en informe final de la investigación realizada, informe que puede presentar variantes, en concordancia con las estrategias metodológicas usadas y con las diferentes maneras de procesar la información.

El investigador indaga en los datos a fin de descubrir nuevas propiedades que se correspondan con sus categorías teóricas. El método de comparación constante (MCC) permite una contrastación permanente entre la empírica y las fuentes teóricas. El procedimiento posibilita hacer un mapa de los modos de ver y pensar que refleje las percepciones cualitativamente distintas de los actores en el contexto en que se desempeñan.

### 3.4 PROCEDIMIENTO EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

El proceso de la investigación cualitativa se desarrolla en cuatro fases (ver ilustración 7), en cada una, el investigador deberá tomar opciones de las diferentes alternativas que se van presentando. Se tiene en común a los diferentes enfoques cualitativos el continuo proceso de toma de decisiones a que se ve comprometido el investigador. Las investigaciones y evaluaciones cualitativas deben ser guiadas por un proceso continuo de decisiones y elecciones del investigador (Pitman y Maxweell, 1992: 753).

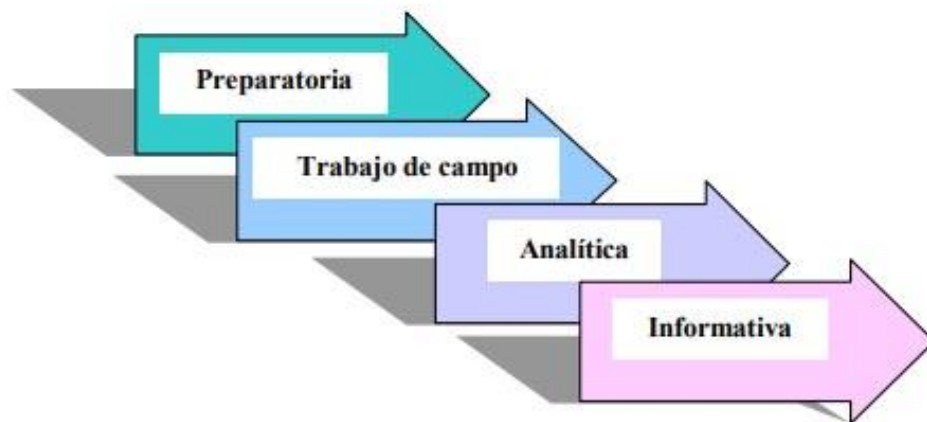


Ilustración 7. Fuente: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

#### Fase preparatoria

En esta etapa se diferencian dos etapas: reflexiva y diseño. En la etapa reflexiva el investigador toma como base sus conocimientos, su formación investigadora y sus experiencias acerca de los fenómenos educativos, su ideología, y establecerá el marco teórico. En la etapa de diseño planificará las actividades que llevará a cabo en las siguientes etapas.

## **Etapa reflexiva**

En esta etapa el investigador pondrá en práctica sus experiencias, preparación y opiniones. En este momento el tema de investigación puede no ser algo totalmente delimitado y definido. Algunos ejemplos de temas de procedencia pueden ser:

- La vida cotidiana de las personas, sus preocupaciones
- La práctica educativa diaria
- Comparaciones con otros investigadores

Una vez que se identifica el tema, el investigador busca toda la información disponible (informes, artículos, libros, experiencias, testimonios etc.) sobre el mismo.

## **Etapa de diseño**

El diseño de la investigación la mayoría de las veces se estructura a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué diseño resultará más adecuado a la formación, experiencia y opinión ética política del investigador?
- ¿Qué o quién va a ser estudiado?
- ¿Qué método de indagación se va a utilizar?
- ¿Qué técnicas de investigación se utilizarán para recoger y analizar los datos?
- ¿Desde qué perspectiva, o marco conceptual, van a elaborarse las conclusiones de la investigación?

(Monje, Carlos, 2011)

Desde la perspectiva de Monje (2011), se considera que el investigador cualitativo puede enfrentar la etapa de la investigación por medio de la toma de decisiones bajo diversos aspectos, los cuales van desde delimitar el proceso de la investigación hasta adoptar las correspondientes decisiones, de esta manera la redacción del texto contendría los siguientes apartados.

1. Marco teórico (resultado de la fase de reflexión).
2. Cuestiones de investigación.
3. Objeto de estudio.
4. Método de investigación.
5. Triangulación.
6. Técnicas e instrumentos de recogida de datos.
7. Análisis de datos
8. Procedimientos de consentimiento y aprobación.

(Monje, Carlos. 2011)

### **El trabajo de campo**

El momento más difícil de la investigación es cuando se presenta el investigador por primera vez en el campo y saber qué hacer en ese momento debido a que las observaciones no están del todo centradas, necesita de varios días para familiarizarse con quién es quién, de esta manera construye un esquema o mapa de los participantes en el lugar, así como un mapa de la distribución física del espacio.

## **Recogida de datos**

En esta etapa, el investigador deberá seguir tomando decisiones para cambiar, modificar, rediseñar o alterar su trabajo. Para tal fin, suelen seguirse normas básicas como:

- Buscar el significado y las perspectivas de los participantes en el estudio.
- Buscar las relaciones por lo que se refiere a la estructura, ocurrencia y distribución de eventos a lo largo del tiempo.
- Buscar puntos de tensión: ¿Qué es lo que no se ha encontrado?, ¿Cuáles son los puntos conflictivos en este caso?

(Monje, Carlos. 2011)

Se facilita la información en el momento en que el investigador ya está familiarizado con el campo y cuando las personas objetos de estudio comprenden lo que se está estudiando por lo que ya no ven con desconfianza al investigador.

## **Fase analítica**

El proceso de análisis se inicia después de abandonar el campo de estudio, sin embargo, se recomienda que se inicie durante el trabajo de campo. El análisis de datos cualitativos se realiza bajo cierto grado de sistematización. Según Monje se deben llevar a cabo tareas como:

- Reducción de datos recogidos
- Disposición y transformación de datos
- Obtención de resultados y verificación de conclusiones

## **Fases seguidas en el procesamiento, análisis e interpretación de la información.**

- Fragmentación de los datos
- Comparación de los fragmentos seleccionados
- Recodificación, elaboración de nuevas teorías a partir de un proceso de reducción de las categorías de más amplio alcance
- Trabajo a partir de categorías emergentes

### **Método inductivo**

Es el procedimiento de investigación en el cual se pone en práctica el pensamiento o razonamiento inductivo y en donde la verdad de las premisas apoya la conclusión.

### **3.5 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS CUALITATIVOS**

Las técnicas cualitativas toman en cuenta actitudes, aspectos culturales, percepciones, relaciones y estimaciones, es una forma de acercarse a fenómenos propios de la gestión. Para el presente trabajo se eligen los siguientes medios:

#### **El cuestionario**

El cuestionario es un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables que son de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta (Casas, Repullo y Donado, 2003). El cuestionario es de gran utilidad para recoger información sobre características de una población de interés, así como para medir opiniones, creencias o actitudes. La construcción de un cuestionario implica un diseño cuidadoso que aumente la

probabilidad de que la información que se recogerá a través de él sea la correcta (Bravo, Tamara, s/f). Antes de comenzar el diseño de un cuestionario, es fundamental conocer claramente cuál es el objetivo del levantamiento de información (De Leeuw, Hox y Dillman, 2008).

Los cuestionarios pueden emplearse para varios objetivos, un ejemplo es la obtención de información respecto de variables contextuales o individuales los cuales ayudan en la mejor comprensión de los resultados de una evaluación como en el caso de los hábitos alimenticios de cierta población.

En algunos casos, el cuestionario es empleado como instrumento de evaluación, Cronbach los llamó desempeño típico. Este tipo de test buscan evaluar lo que la persona regularmente hace, en este caso, no existen respuestas correctas o incorrectas, se esperan respuestas que representen lo más fielmente posible a lo que las personas piensan, hacen o creen (Klehe y Latham, 2006). Por lo general los cuestionarios buscan medir el desempeño típico de los conceptos a estudiar.

Las preguntas son el aspecto central del instrumento de medición y, en su conjunto, conforman el cuestionario. Su calidad determinará las respuestas que se obtendrán de los encuestados. Existen diferentes clasificaciones de preguntas de acuerdo con: a) su función, como preguntas de acceso, filtro (por ejemplo, en una pregunta solo quienes seleccionan una determinada alternativa tienen acceso a la pregunta siguiente) y sustantivas (son las preguntas referidas a las cuestiones investigadas); b) su contenido, conocidas como preguntas objetivas o factuales (por ejemplo, ¿cuántos años tiene?) y subjetivas o no factuales (por ejemplo, ¿qué opina de los resultados

económicos de este gobierno?); y c) el tipo de respuesta que permiten, conocidas como preguntas abiertas y cerradas. Esta última distinción es la más ampliamente utilizada, por lo que se revisará con mayor detalle.

**Preguntas abiertas** Las preguntas abiertas son aquellas en las cuales no existen alternativas codificadas de respuestas y se deja un espacio en blanco para que el encuestado pueda responder con sus propias palabras. También se les llama preguntas postcodificadas. Ejemplo: ¿Cuál cree usted que es el principal problema hoy en el país? Este tipo de preguntas suele usarse en estudios exploratorios, para profundizar en algún tema en particular, obtener información sobre un tópico acerca del cual no hay suficientes antecedentes y no se pueden anticipar las respuestas, o cuando el investigador no quiere influir la respuesta del encuestado al presentarle alternativas de respuesta.

(Bradburn, Sudman, y Wansink, 2004; Casas, Repullo, y Donado, 2003; Fink, 2003; Peterson, 2000).

<b>VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS PREGUNTAS ABIERTAS</b>		
<b>TIPO DE PREGUNTA</b>	<b>VENTAJAS</b>	<b>DESVENTAJAS</b>
Abierta	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Permiten que el encuestado dé su opinión con todos los matices que quiera.</li> <li>•Permiten que el encuestado responda con sus propias palabras.</li> <li>•Permiten explorar o profundizar en un tema sobre el que no se sabe suficiente.</li> <li>•Permiten obtener respuestas que no fueron anticipadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Requieren más tiempo y concentración para responder que las preguntas cerradas.</li> <li>•Las respuestas deben codificarse a posteriori para poder ser analizadas.</li> <li>•La codificación de respuestas es más costosa en términos de tiempo y dinero.</li> <li>•La codificación introduce error al momento de codificar por lo que se deben tomar resguardos (por ejemplo, desarrollar manuales de codificación, entrenar a los codificadores y realizar chequeos de confiabilidad).</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Permiten obtener viñetas o citas que sirven para enriquecer reportes de resultados.</li> <li>•Son más fáciles de elaborar que las preguntas cerradas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Si el objetivo o formulación de la pregunta no es claro, las respuestas de los encuestados pueden ser desordenadas y confusas.</li> <li>•Suelen tener tasas más altas de omisión que las preguntas cerradas. •Los encuestados pueden dar respuestas inusuales que no sean útiles analíticamente. •Suelen ser más difíciles de comparar e interpretar.</li> </ul>
--	--	--

Tabla 4. Fuente: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A355.pdf>

Al redactar las preguntas del cuestionario debe considerarse que sean simples y claras. El tipo de lenguaje debe comprenderse adecuadamente para todos los encuestados, sin utilizar términos ambiguos, desconocidos o poco familiares, o con más de un significado. Las preguntas deben tener el mismo significado para todas las personas encuestadas, de lo contrario, si dos personas les proporcionan distintos significados, las respuestas pueden variar únicamente por esa razón. Al momento de elaborar las preguntas, es indispensable tener en cuenta las experiencias educativas y culturales de la muestra (Flower, 2014).

### **La observación**

Esta técnica consiste en observar el entorno que será sujeto a investigar, en él se incluyen personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, etc., con la finalidad de obtener la información necesaria para la investigación que se requiera.

Los tipos de observación son:

- Observación participante
- Observación no participante

- Participar para observar

La Observación Participante es una herramienta esencial para la adecuada gestión de cualquier proyecto, no solo se trata de observar por observar, el objetivo es hacerlo de manera que se le proporcione sentido a la información que es recopilada al analizar comportamientos, actitudes, interacciones y acontecimientos.

La Observación No Participante es aquella en donde son recogidos los datos desde afuera del escenario, sin intervenir para nada en el grupo, hecho o fenómeno que se esté investigando.

### **Diario de campo**

El diario de campo es una herramienta que nos deja sistematizar las experiencias registradas por medio de la observación para posteriormente analizar sus resultados, es común registrar en el hecho que son susceptibles de ser interpretados.

Las partes de un diario de campo son:

- Descripción
- Argumentación
- Interpretación

### **Tipo de educación del objeto de estudio**

En la educación informal el aprendizaje se obtiene de las actividades de la vida cotidiana relacionadas con el trabajo, la familia o el ocio. No está estructurado (en objetivos didácticos, duración ni soporte) y regularmente no conduce a una

certificación. El aprendizaje informal puede ser intencional, pero, en la mayoría de los casos, no lo es (es fortuito o aleatorio).

Mi objeto de estudio va de acuerdo al tipo de educación alimentaria informal debido a que se analizarán los usos y costumbres de los usuarios del CCB.

#### IV. LOS CONTEXTOS EXTERNO E INTERNO, LOS SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN Y SUS PRACTICAS SOCIALES.

“Si no conozco una cosa, la investigaré”

Louis Pasteur

##### 4.1 EL CONTEXTO EXTERNO DEL CCB

El CCB se localiza en el poblado de San Francisco Tecoxpa en la alcaldía de Milpa Alta, es una de las 16 alcaldías de la CDMX (ver ilustración 7), se encuentra en las estribaciones de la sierra de Ajusco-Chichinauhtzin, el límite entre el Estado de Morelos y la CDMX. Tiene una superficie de 228 kilómetros cuadrados que constituyen una reserva ambiental importante para el centro del país. En su territorio están doce pueblos originarios que en la época prehispánica fueron chichimecas que fundaron Malacachtépec Momoxco.



Ilustración 8. Fuente: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09009a.html>

Milpa Alta integra armónicamente el cultivo de la tierra y el vértigo de la cultura urbana, sus niveles de organización social probados a lo largo del tiempo la han convertido en una zona donde la vida de campo y la de la ciudad, más que fronteras y límites, han alcanzado luminosos puntos de contacto. Sus habitantes viven en el tiempo absoluto de la permanencia y nada es excluyente, aún se escucha hablar el

náhuatl, la ancestral lengua de nuestros antepasados y sustento de la cultura mexicana; se siembra y cosecha el emblemático nopal por el que se conoce a México en el mundo.



*Ilustración 9. Fuente: <https://elanden.mx/item-En-Milpa-Alta-la-contienda-sera-entre-el-PRI-y-MC201827313>*

Malacachtepec Momoxco (lugar rodeado de cerros) nombre que se da a esta comunidad en la época prehispánica, fue establecida por los momoxcas, posteriormente con la llegada de los españoles, fueron sometidos. Luego, el pueblo fue llamado “Villa de Nuestra señora la Asunción de Milpa Alta”, a partir de esto comienza la evangelización de los frailes franciscanos y la construcción del convento dedicado a la Asunción de María, en el cual asistían los niños de la población a tomar clases de doctrina.

Villa Milpa Alta, ésta conformada por siete barrios: la Luz, Santa Martha, La Lupita, San Agustín, Los Ángeles, La Concepción, San Mateo y doce pueblos: San Antonio Tecomitl, San Juan Tepenahuac, San Pedro Atocpan, San Bartolomé Xicomulco, San Jerónimo Miacatlán, San Agustín Ohtenco, San Francisco Tecoxpa, San Salvador Cuauhtenco, Santa Ana Tlacotenco, San Pablo Oztotepec, San Lorenzo Tlacoyucan.

Milpa Alta tiene como particularidad la celebración de sus fiestas religiosas, costumbre y tradiciones, cada pueblo que la integra tiene sus propias celebraciones. A lo largo del año se van realizando celebraciones religiosas de cada barrio y pueblo comenzando por sus carnavales, cada pueblo realiza su propio carnaval, el de Villa Milpa Alta es el más grande en cuanto a celebración entre los meses de marzo y abril al terminar la semana santa. Las personas se reúnen en las cuadras aledañas a la explanada de la alcaldía con sus respectivos disfraces y sus tradicionales trajes de chinelo que son bordados con lentejuelas y chaquirones en tela de tipo terciopelo (ver ilustración 9).



Ilustración 10. Fuente: <https://twitter.com/clauidiashein/status/1155516434568495104>

En el mes de mayo se festeja a la santa cruz en un barrio respectivo, los barrios vecinos participan acompañando y llevando una ofrenda conocida como “salva” (flores y música) para la realización de la misma.

En los siguientes meses se continúa con la celebración religiosa de San Pedro Atocpan, este pueblo es muy pintoresco y agradable, se considera la capital del mole, tiene como particularidad que al llegar al pueblo lo primero que se respira es ese olor a especias que conforman este platillo. Cada año se realiza la tradicional feria del mole en donde se puede degustarlo en sus diferentes especialidades, como almendrado o mole verde.



Ilustración 11. Fuente: <https://laroussecocina.mx/nota/como-llego-el-mole-a-san-pedro-atocpan/>

El pueblo de San Antonio Tecomitl tiene dos celebraciones religiosas y han destacado por la manera en que adornan su panteón en los días de muertos y sus lumbradas por la noche del primero de noviembre.

Los pueblos de San Agustín Ohtenco y San Francisco Tecoxpa, han sido reconocidos por los concursos de globos de cantoya, sin olvidar a los demás

pueblos que también tienen sus propias esencias. En los últimos años ha cobrado fuerza la Feria de la Barbacoa y el Concurso de la Pera.

Según información de 2015 presentada en el Censos del INEGI:

- El porcentaje de población en pobreza es de 51.3%
- El promedio de escolaridad es 9.07 años, y 2.86% de la población de 15 años y más es analfabeta; de esta población, 65.01% son mujeres y 34.99% son hombres.
- Algunos niños en rangos de edad de 6 a 15 años que estudiaba en nivel primaria o secundaria abandonan sus estudios.

Así mismo el 52% de la población que acude al Comedor Comunitario que vive dentro del casco urbano si cuenta con los servicios básicos (agua, luz y drenaje). El 48% de la población restante vive fuera del caso urbano y sólo cuentan con energía eléctrica, las pipas les surten de agua potable y tienen instaladas fosas sépticas.

La alcaldía cuenta con tortillerías, tiendas, panaderías, hospital general, ISSSTE, escuelas primarias, secundarias, preparatoria, Instituto Tecnológico. Además, existe un Centro de Acopio donde se expenden todo tipo de verduras, frutas y hortalizas siendo el nopal el producto de mayor demanda. El CCB posee la ventaja de adquirir esos productos frescos y de buena calidad por la cercanía a su ubicación, los beneficiados son los usuarios que acuden de manera regular al proporcionarles alimentos nutritivos.



## 4.2 EL CONTEXTO INTERNO DEL CCB

El Comedor Comunitario para el Bienestar se ubica en Bulevar José López Portillo #574, San Francisco Tecoxpa, alcaldía de Milpa Alta (ver ilustración 11)



Ilustración 12. Fuente: <https://www.google.com.mx/maps/@19.2019824,-99.0067864,18z>

## Organigrama

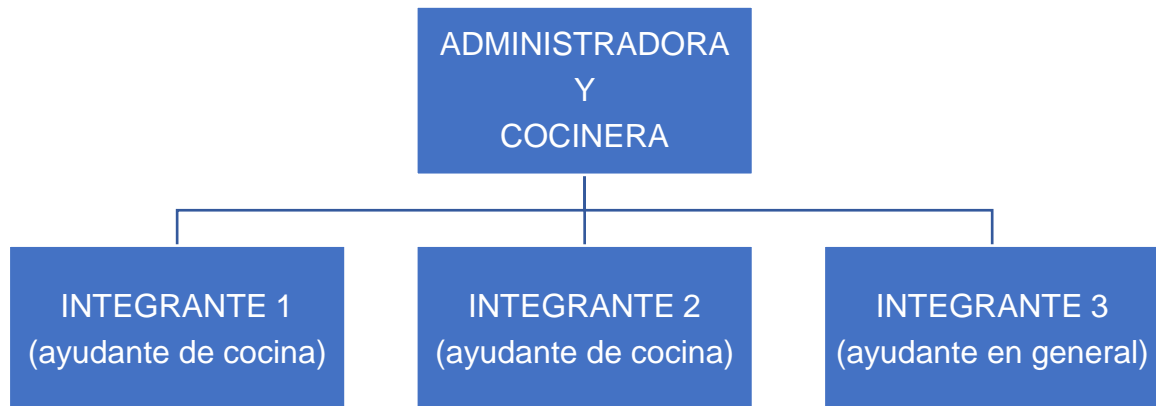


Ilustración 13. Organigrama.

## Distribución de áreas



Ilustración 14. Distribución de áreas.

Al CCB asisten actualmente usuarios del mismo poblado de San Francisco Tecoxpa, de los poblados y barrios aledaños. El CCB ha sufrido tres cambios de domicilio.

El CCB inició operaciones el 8 de marzo de 2009 en la calle de Salvador Novo s/n Barrio Xochitepetl, San Antonio Tecomitl, Alcaldía de Milpa Alta (antes delegación) con el nombre de Comedor Comunitario #207 "Tecomitl" (CC) y con 250 raciones de comida asignadas por día. El horario de atención era de las 9:00 a las 12:00 horas para almuerzo, y de 12:00 a 18:00 horas para comida (ver ilustración 14). Fue el primer y único comedor (por un año) en el poblado debido a que las reglas de operación de ese año, no permitían a más de un CC dentro de cada unidad territorial. Las raciones de comida se ofrecían a una cuota de recuperación de \$10.00 (diez pesos), incluía sopa, arroz, frijoles, guisado del día, postre y agua de

sabor. El Gobierno de la Ciudad de México a través de la Secretaría de Desarrollo Social abastecía al CC con insumos no perecederos como:

- Sopa de pasta de diferentes figuras
- Arroz
- Leguminosas (frijoles, lentejas y habas)
- Aceite
- Avena y amaranto
- Chiles secos (varios)
- Postres (palanquetas de cacahuete, mazapanes, barras de amaranto)
- Huevo
- Consomé en polvo
- Azúcar
- Garrafrones de agua
- Concentrados de sabores para agua
- Moles
- Tortillas
- Consomé en polvo

Los insumos perecederos y el apoyo económico para los integrantes del comité del CC eran obtenidos por medio de la cuota de recuperación.

El equipo inicial con que se dotó al CC fue de:

- Refrigerador exhibidor
- Estufón a gas de tres quemadores

- Anaqueles
- Mesas y sillas
- Platos, cubiertos y vasos de plástico
- Licuadora
- Tarja completa (con llaves) de acero inoxidable
- Mesa de trabajo de acero inoxidable
- Arroceras y ollas industriales de acero inoxidable



Ilustración 15. Fuente: fotografía propia.

El segundo domicilio del CC fue en la calle de Iturbide s/n del mismo poblado, en el año 2010. Se ubicó más al centro para atender a las familias que concentraban sus negocios en el centro, a los estudiantes de las escuelas aledañas y a la población vulnerable (ver ilustración 15).



*Ilustración 16. Fuente: Fotografía propia.*

En 2010 la Secretaría de Desarrollo Social del Distrito Federal lanzó una convocatoria para que los comités de los CC participaran en un concurso para buscar el platillo más nutritivo, barato y sabroso que cocinen.

Bajo el nombre de "El que sabe, sabe... más rico", la dependencia busca promover el valor de la comida mexicana, así como de su preparación tradicional, de acuerdo con la convocatoria publicada en la Gaceta Oficial del gobierno del Distrito Federal.

Para ello, un jurado especializado elegirá el platillo que garantice aspectos como viabilidad económica, calidad nutricional, buen sabor y presentación atractiva.

La degustación de los guisados tendrá lugar en la Universidad del Claustro de Sor Juana, donde serán seleccionados 20 platillos que pasarán a la siguiente fase del concurso.

Posteriormente, se calificarán cuidadosamente los aspectos señalados en la convocatoria de cada platillo y se elegirán los tres primeros lugares.

Los premios serán 15 mil, 10 mil y cinco mil pesos para los tres ganadores, en tanto, los creadores de los 17 platillos preseleccionados recibirán una mención honorífica.

La secretaría se comprometió a elegir entre las recetas concursantes aquellas que sean viables, para integrarlas al recetario de los Comedores Comunitarios, texto que se compromete a publicar.

(El Universal, 2010. s/p)

El CC participó en dicho concurso donde obtuvo un reconocimiento (ver ilustración 16) el cual hizo que el número de usuarios de sectores no vulnerables incrementara considerablemente, cambiaron la idea de que el CC servía comida sin sabor, sin prepararse adecuadamente y/o poco nutritiva. En sus inicios los CC eran clasificados por la mayoría de la gente como lugares donde acude solo gente de escasos recursos.



El Gobierno del Distrito Federal,  
a través de la  
Secretaría de Desarrollo Social

OTORGAN EL PRESENTE  
**RECONOCIMIENTO**

AL COMEDOR DE LA COLONIA

**SAN ANTONIO TECÓMITL**

Por su participación en el

**1<sup>ER</sup> Concurso**  
**"El que sabe, sabe ... más rico"**  
**El mejor guiso de los**  
**Comedores Comunitarios**

**Martí Batres Guadarrama**  
Secretario de Desarrollo Social

*Ilustración 17. Fuente: Comedor Comunitario #207 Tecomitl*

El tercer y actual domicilio del CC se hizo en el 2020 cerca del Hospital Regional de Milpa Alta, con el propósito de atender (además de las ya mencionadas) a las personas que llevan a sus familiares al Hospital. Durante el semáforo epidemiológico rojo, derivado de la pandemia mundial de COVID-19, el CC con las precauciones necesarias, atendió a los usuarios con porciones de comida únicamente para llevar a un costo de \$11.00 (once pesos). El incremento de un peso se dio en el 2019.



*Ilustración 18. Fuente: Fotografía propia.*

Los usuarios son de bajo y medio nivel socioeconómico.

- Las costumbres y tradiciones del contexto de los usuarios respecto a su alimentación son que consumen alimentos altos en carbohidratos como: pizzas, hot-dogs, tacos, etc. La comida que adquieren del CCB es algunas veces, lo único saludable y balanceado que les dan a sus hijos en el día.
- Cuando no había pandemia de COVID-19, algunos padres de familia acudían al Comedor con sus hijos antes de llevarlos a la escuela primaria o secundaria para que comieran saludablemente (niños del turno vespertino), también de igual manera acudían, pero después de salir de la escuela (los del turno matutino).
- Algunos padres de familia mencionan que en algunas escuelas les proporcionan servicio de Comedor.



- Algunos usuarios manifiestan no alcanzar alimentos del Comedor debido a que sólo tienen asignados un cierto número de raciones y se les termina muy rápido. Algunos de los usuarios que no alcanzan comida y que son de escasos recursos, se quedan sin comer o tienen que ir a los establecimientos a pedir que les regalen dinero o que les regalen comida.

<b>CONTEXTO INTERNO</b>	
<b>Nombre del Comedor Comunitario</b>	Comedor Comunitario para el Bienestar #207 “Sofía”
<b>Ubicación</b>	Blvd. José López Portillo #574, San Francisco Tecoxpa, Alcaldía de Milpa Alta.
<b>Número de integrantes</b>	4
<b>Número de raciones asignadas</b>	150
<b>Fecha de apertura</b>	08 de marzo de 2009
<b>¿Qué situación determinó la apertura del Comedor Comunitario?</b>	Atender las personas vulnerables, en situación de calle y de escasos recursos económicos
<b>¿Tiene área de cocina?</b>	Si
<b>¿Tiene área de comedor?</b>	Si
<b>¿Tiene sanitario?</b>	Si
<b>¿Tiene drenaje?</b>	Si
<b>¿Tiene agua potable?</b>	Si

¿Tiene energía eléctrica?	Si
¿Tiene internet?	No
¿Tiene bodega?	Si
¿Tiene control de PEPS (Primeras entradas, primeras salidas de bodega)	Si
¿Tiene debidamente almacenados los productos dentro del refrigerador?	Si
¿Cuenta con buena ventilación el área de la cocina?	Si
¿Cuenta con buena ventilación el área del comedor?	Si
¿En qué condiciones se encuentra el mobiliario y equipo del área del comedor? (sillas, mesas, platos, etc.)	En buen estado, cada determinado tiempo se les proporciona equipo nuevo.
¿En qué condiciones se encuentra el mobiliario del área de cocina?	En buen estado.
¿Cuántas veces han cambiado de integrantes?	Dos veces.

### **4.3 ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS, SUS PRÁCTICAS Y SUS VÍNCULOS**

#### **Características de los sujetos de la investigación que acuden al CCB**

- Mujeres y hombres que trabajan y por lo tanto no les da tiempo elaborar comida.
- Niños y adolescentes estudiantes.
- Adultos mayores
- Personas en situación de calle
- Personas que tienen negocios aledaños
- Personas que acuden al Hospital Regional de Milpa Alta
- Personas de escasos recursos
- Universitarios

Durante la Observación No Participante noté en la mayoría de las personas usuarias del CCB, tienen la creencia de que la ración de comida proporcionada es insuficiente (manifiestan que no se llenan). La razón de esta creencia radica en que los usuarios están acostumbrados a comer abundante, por las fiestas regionales y por la costumbre de comer alimentos altos en carbohidratos.

El vínculo que tienen los usuarios con el CCB es la ayuda económica que se les proporciona, así como la reducción del tiempo para preparar alimentos en sus hogares.

## V. PLANTEAMIENTOS DEL PROBLEMA

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”

Francisco VI

### 5.1. VALIDACIÓN DE IDEAS PREVIAS

Las diez preguntas formuladas en el cuestionario se diseñaron exclusivamente para los fines del presente PDF y del tipo cerradas.

El cuestionario de preguntas cerradas, se aplicó a una población de treinta usuarios seleccionados como frecuentes del CCB, mayores de edad y de todos los géneros, con la finalidad de conocer:

- La frecuencia de asistencia, la cual es importante conocer para efectos del presente PDF.
- Las consecuencias de alimentarse sanamente. De esta manera se obtendrá la información básica que tienen los usuarios sobre nutrición.
- El motivo de asistencia. El dato servirá para obtener la pertinencia del CCB, así como indicios de sus hábitos alimenticios.
- Motivos que facilitan la adquisición de los alimentos. El factor que determina la adquisición de alimentos servirá para conocer si el CCB está cumpliendo con su objetivo.
- Si consideran los usuarios que los alimentos proporcionados son balanceados y nutritivos.

- Los alimentos que consideran se puedan incorporar al menú. Al conocer las respuestas de cada usuario, reafirmaré la teoría acerca de que tienen una tendencia a consumir alimentos no balanceados y ricos grasas saturadas.
- Si los alimentos que consume del Comedor Comunitario son complementarios a otros que prepara/compra o la consideran como comida principal.
- Si consideran que Considera que falta más información nutritiva sobre los alimentos que se proporcionan en el CCB. Las respuestas serán fundamentales para darle una base firme a mi propuesta de intervención.

Las respuestas aproximadas que espero obtener son:

1. La mayoría de los usuarios acuden casi diario
2. La mayoría de los usuarios consideran que se tiene mejor salud
3. La mayoría de los usuarios acuden por lo económico de las raciones
4. La cercanía a sus domicilios y el bajo costo de las raciones
5. Un “sí” como respuesta en la mayoría de los usuarios
6. La preferencia de los usuarios por comida con altos contenidos de grasas saturadas
7. La mayoría de los usuarios la considera como comida principal
8. La mayoría de los usuarios considera que si hace falta más información

## **5.2. EL INSTRUMENTO PARA CONOCER LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS USUARIOS DEL CCB: EL CUESTIONARIO**

El cuestionario que se empleó, así como sus resultados es el siguiente:

### **1. ¿Cuál es tu edad y género?**

1. 24, mujer
2. 27, hombre
3. 39, mujer
4. 26, mujer
5. 51, mujer
6. 27, mujer
7. 35, mujer
8. 34, mujer
9. 31, mujer
10. 30, hombre
11. 23, hombre
12. 47, mujer
13. 18, mujer
14. 39, hombre
15. 59, mujer
16. 33, hombre
17. 21, mujer
18. 56, mujer
19. 24, mujer
20. 34, hombre

21. 29, mujer
22. 35, mujer
23. 22, mujer
24. 34, hombre
25. 34, mujer
26. 18, mujer
27. 30, mujer
28. 18, mujer
29. 27, mujer
30. 32, mujer

**2. ¿Con qué frecuencia acude al Comedor Comunitario para el Bienestar #207**

**“Sofía” (CCB)?**

31. Diario
32. Tres o cuatro veces por semana
33. Diario
34. Tres veces por semana
35. Diario
36. Diario
37. Cuatro veces por semana
38. Diario
39. Diario
40. Cuatro veces a la semana
41. Diario

- 42. Diario
- 43. Tres veces a la semana
- 44. Diario
- 45. Diario
- 46. Diario
- 47. Dos veces por semana
- 48. Diario
- 49. Cuatro veces por semana
- 50. Diario
- 51. Diario
- 52. Diario
- 53. Tres veces a la semana
- 54. Tres veces a la semana
- 55. Diario
- 56. Diario
- 57. Dos veces por semana
- 58. Una vez por semana
- 59. Diario
- 60. Diario

**3. ¿Cuáles son las consecuencias de alimentarse de manera saludable?**

- 1. Tengo mejor salud, me canso menos
- 2. No nos enfermamos seguido
- 3. Mejor salud
- 4. Evita que subamos de peso y evita que tengamos enfermedades



5. Mejor salud
6. Sentirse bien
7. Mejor salud
8. Mejor salud
9. Rendir en todas las actividades del día
10. Mejor salud
11. Tener mejor rendimiento escolar
12. Mejor salud
13. Rendir en todas las actividades diarias
14. No enfermarse seguido
15. Es más caro alimentarse de manera sana
16. Se tiene una vida saludable
17. Sale más caro comprar comida nutritiva
18. No subimos de peso
19. Tener mejor salud
20. Tener mejor salud
21. Es costoso alimentarse de manera adecuada
22. Tener mejor salud
23. Evita que nos enfermemos
24. No tenemos sobrepeso
25. Mejor rendimiento en las actividades diarias
26. Mejor salud, mejor rendimiento escolar, se me olvidan menos las cosas.
27. Es más caro alimentarse sanamente
28. Mejor salud

29. Evita enfermedades

30. Es más caro alimentarse sanamente

#### **4. ¿Cuál es el motivo por el que asistes al CCB?**

1. A veces no me alcanza para comprar carne entonces, voy por mi comida al Comedor.
2. Los insumos para preparar comida están caros por eso voy al Comedor.
3. El precio elevado de los alimentos como el huevo
4. El precio elevado de los insumos para preparar una buena comida.
5. El poco dinero que gano para comprar comida.
6. El tiempo para preparar comida es insuficiente.
7. El precio elevado de la carne de res y de pollo.
8. No me da tiempo hacer comida en mi casa.
9. Lo caro que están las cosas para preparar comida.
10. Me falta tiempo para hacer de comer en mi casa
11. Sale más caro comprar comida nutritiva
12. No me da tiempo hacerles de comer
13. No me alcanza el dinero para comprar buena comida
14. La carne sube de precio a cada rato, no me alcanza para comprarla
15. No me da tiempo hacer comida
16. Hacer comida nutritiva sale caro
17. Se llenan más con tacos
18. Es caro comprar alimentos sanos
19. No me da tiempo preparar comida
20. El precio elevado de los insumos

21. Se llenan más con hamburguesas
22. No les gusta la comida de mi casa
23. No les gusta la comida de mi casa
24. No les gusta la comida de mi casa
25. No me da tiempo hacer una buena comida
26. El precio para hacer una buena comida es muy caro
27. No me da tiempo hacer de comer
28. No les gusta la comida de mi casa
29. El costo de los alimentos
30. El costo elevado de la comida sana

**5. ¿Qué facilita la adquisición de los alimentos en el CCB (identificar aspectos contextuales y personales)?**

1. La cercanía a mi domicilio y por el bajo precio
2. Porque cocinan muy rico
3. El precio es bajo y la comida es rica
4. Porque no me da tiempo preparar comida
5. Porque me queda de paso
6. Me gusta lo que preparan y por su bajo costo
7. Porque es económica y además deliciosa
8. Porque es nutritiva la comida que preparan
9. Porque me queda cerca y por el precio bajo
10. Porque no tengo tiempo de preparar comida y además está rica
11. Porque es económica
12. El bajo costo y su sabor agradable

13. Me gusta la comida y es económica
14. Me queda de paso y por lo económico
15. Su sabor es agradable a diferencia de otros Comedores
16. Por su bajo costo
17. La adquiero por su bajo costo
18. Porque es nutritiva y económica
19. Es económica y agradable
20. La comida que preparan es variada
21. Es económica
22. La comida es variada
23. Su bajo costo
24. Es complementaria a lo que preparo
25. La comida es variada y económica
26. La compro por su bajo costo
27. La compro porque es variada y por el bajo costo
28. Porque no me da tiempo hacer de comer
29. Su bajo costo me permite comprarla
30. Porque es variada y me gusta lo que preparan

**6. ¿Considera que los alimentos del CCB son balanceados y nutritivos?**

1. Si
2. Si
3. Si
4. Si
5. Si

6. Si
7. Si
8. Si
9. Si
10. Si
11. Si
12. Si
13. Si
14. Si
15. Si
16. Si
17. Si
18. Si
19. Si
20. Si
21. Si
22. Si
23. Si
24. Si
25. Si
26. Si
27. Si
28. Si
29. Si

30. Si

**7. ¿Qué alimentos considera que se deben preparar con más frecuencia en el CCB?**

1. Hamburguesas, más pastas, enchiladas
2. Albóndigas de pollo, pastel azteca
3. Tacos dorados, quesadillas, pozole.
4. Todo lo que hacen está bien
5. Tortitas de pollo en salsa verde, tacos dorados
6. Más leguminosas, sopes y quesadillas
7. Más pozole, pipián, salsa verde con cerdo
8. Ensaladas, guisados, pambazos, sopes
9. Tacos dorados, salsas verdes, pozole.
10. Hamburguesas, tacos dorados, más pastas
11. Tacos dorados, hamburguesas.
12. Sopes, tacos dorados.
13. Más pastas y más leguminosas
14. Más carne de res
15. Más carne, sopes, quesadillas
16. Más carne, más pozole
17. Todo lo que preparan está bien
18. Carnitas, chilaquiles
19. Más tacos dorados, más pastas
20. Pozole, quesadillas, chilaquiles
21. Sopes, tacos dorados

22. Todo lo que preparan está bien
23. Quesadillas, más pozole
24. Todo lo que hacen está bien
25. Papián con carne de res
26. Caldo de habas
27. Platillos con más carne de res
28. Más tacos dorados de res
29. Tamales y atole
30. Más carne de res, sopes y quesadillas

**8. ¿Los alimentos que consume del CCB son complementarios a otros que prepara/compra o la consideran como comida principal?**

1. Comida principal
2. Ambas
3. Comida principal
4. Completa para todo el día
5. Comida principal
6. Comida principal
7. Comida principal
8. Comida principal
9. Complementaria
10. Complementaria
11. Ambas
12. Complementaria

13. Comida principal
14. Complementaria
15. Complementaria
16. Complementaria
17. Complementaria
18. Complementaria
19. Complementaria
20. Principal
21. Principal
22. Complementaria
23. Principal
24. Principal
25. Principal
26. Principal
27. Principal
28. Principal
29. Principal
30. Principal

**9. ¿Considera que falta más información nutritiva sobre los alimentos que se proporcionan en el CCB? ¿Por qué?**

1. Si porque no hay ningún cartel que informe sobre los alimentos que se proporcionan en el Comedor.
2. Si porque no sé exactamente porque esa comida es nutritiva.



3. Si porque sé que es nutritiva la comida, pero ignoro la porción correcta o qué tipo de alimentos son más nutritivos.
4. Si porque no entiendo bien que es que sea nutritivo
5. Si porque nadie nos ha explicado bien
6. Si porque no nos han dado pláticas sobre los alimentos que se proporcionan,
7. Si porque hace falta que nos orienten más
8. Si porque a la mejor no es tan nutritivo
9. Si porque no se
10. Si porque no hay información
11. Si porque no se no hay información
12. Si porque no hay información
13. Si porque nunca nos han dado algún folleto que explique
14. Si porque no entiendo bien cuales son los alimentos nutritivos
15. Si porque no hay información
16. Si porque no entiendo
17. Si porque nadie nos ha informado
18. Si porque no sé si estoy comiendo bien en el CCB y en mi casa
19. Si porque no hay información
20. Si porque no hay información
21. Si porque no hay información
22. Si porque no hay información
23. Si porque no hay información
24. Si porque no hay información
25. Si porque no hay información

26. Si porque no hay información
27. Si porque no hay información
28. Si porque no hay información
29. Si porque no hay información
30. Si porque no hay información

**10. ¿Considera que el tamaño de la ración que se proporciona en el CCB es suficiente por el precio de \$11<sup>00</sup> (once pesos)? Puede añadir algún comentario.**

1. Si, pero tengo que comprar dos raciones para cada integrante de mi familia para que se sientan satisfechos.
2. Si
3. Si
4. Si
5. Si, pero con una sola ración no me siento satisfecho.
6. Si
7. Si
8. Si
9. Si
10. Si, pero con una sola ración no me siento satisfecho.
11. Si, pero con una sola ración no me siento satisfecho.
12. Si
13. Si
14. Si, pero con una sola ración no me siento satisfecho.

15. Si, pero tengo que comprar dos o tres raciones para cada integrante de mi familia para que se sientan satisfechos.
16. Si, pero tengo que comprar dos raciones para cada integrante de mi familia.
17. Si, pero tengo que comprar dos raciones para cada integrante de mi familia.
18. Si
19. Si, pero tengo que comprar dos raciones.
20. Si
21. Si, pero tengo que comprar más de dos raciones para cada integrante de mi familia.
22. Si
23. Si
24. Si, pero tengo que comprar dos raciones para cada integrante de mi familia.
25. Si, pero tengo que comprar dos raciones para cada integrante de mi familia.
26. Si, pero tengo que comprar dos raciones para cada integrante de mi familia.
27. Si, pero tengo que comprar más de dos raciones para cada integrante de mi familia para que se sientan satisfechos.
28. Si, pero tengo que comprar más de dos raciones para cada integrante de mi familia.
29. Si, pero tengo que comprar más de dos raciones para cada integrante de mi familia.
30. Si

### 5.3 HALLAZGOS DEL DIAGNÓSTICO

El horario actual del CCB es de lunes a viernes, de 12:30 a 16:00 horas.

Todos los CCB tienen la indicación de incluir diariamente arroz, frijoles, agua (simple o de sabor) y tortillas en las raciones.

El CCB prepara platillos diferentes todos los días para evitar que los usuarios frecuentes coman lo mismo en el lapso de una semana.

#### Procedimiento

1. Se acudió al CCB para solicitar la autorización de la investigación que se llevaría a cabo los meses de mayo, junio, julio y agosto. La administradora preguntó al monitor del programa si era necesario solicitar autorización en las oficinas de comedores. La administradora dio la autorización para la investigación al notificarle el monitor que no era necesario solicitar el permiso en las oficinas de comedores.
2. Teniendo la autorización, se procedió a observar durante dos horas diarias, de lunes a viernes y de 13:00 a 15:00 horas, siendo el horario de mayor flujo de usuarios, según los integrantes del comité.

De acuerdo con la **Observación No Participante** realizada, la mayoría de los usuarios que no son frecuentes del CCB:

- Al ingresar se dirigían a revisar el menú, si éste incluía carne de res o de pollo en el guisado entonces sí adquirirían raciones de comida. Cuando los guisados no contenían la carne arriba señalada, no adquirirían las raciones e

inmediatamente se dirigían a otro CCB cercano. De esta manera, los usuarios recorrían hasta tres o cuatro CCB esperando encontrar un guisado elaborado con la carne de su preferencia. Si la carne era de Cerdo, algunas veces sí adquirían las raciones.

- Si en los otros CCB en donde revisaron el menú, no encontraban guisados elaborados con carne, regresaban al CCB objeto de estudio. Al escuchar algunos comentarios de los usuarios, se mencionaba que ese CCB tiene mejor sazón que los demás, por lo tanto, el guisado con verduras sabe bien.
- Si los usuarios no se iban a investigar el menú de otros CCB, adquirían las raciones de comida siempre haciendo sugerencias al personal de atención de que se hicieran más guisados con carne debido a que “las verduras no les llenan”.
- El personal del CCB recibió llamadas telefónicas de usuarios no frecuentes desde antes de su hora de apertura (12:30 horas) para preguntar sobre el menú del día. Lo misma situación se repitió, si no se incluía carne en el guisado del día no apartaban sus raciones.
- La mayoría de los usuarios no frecuentes presentaban visiblemente sobrepeso y obesidad. Observé que incluso algunos llevaban comida chatarra dentro de sus bolsas para transportar las raciones de comida.
- Las raciones de comida que se proporcionaron en esos meses fueron exclusivamente para llevar mientras el semáforo por contingencia sanitaria permaneció en rojo. Cuando el semáforo cambió a amarillo, las raciones se podían consumir dentro del CCB.

De acuerdo con la **Observación No Participante** realizada durante los meses de mayo, junio, julio y agosto de 2021, todos los usuarios que si son frecuentes del CCB:

- Al ingresar al CCB muy pocos observaban el menú del día
- Pocos usuarios sugirieron que se prepararan guisados con carne de res o de pollo
- Pocos usuarios no llevaron raciones de comida cuando el guisado contenía carne de cerdo

El personal del CCB recibió llamadas telefónicas de usuarios frecuentes desde antes de su hora de apertura (12:30 horas) para preguntar sobre el menú del día, casi todos apartaron su comida sin importar el tipo de guisado elaborado.

El tipo de comida que se preparó en el CCB durante los meses de mayo, junio, julio y agosto de 2021 fueron variados e incluían los alimentos sugeridos en el *Plato del Bien Comer* como:

- Sopa de pasta, arroz, frijoles y calabacitas al horno gratinadas al horno
- Crema de calabaza, fideos chinos (con zanahoria y brócoli), frijoles y tortita de amaranto con avena
- Caldo de pollo (con verduras), pechuga empanizada, arroz, coditos a la crema y ensalada
- Sopa azteca, arroz, frijoles y torita de carne de res en salsa roja
- Sopa de pasta, brochetas de mariscos, arroz, frijoles
- Crema de champiñones, tacos dorados de pollo, arroz y frijoles

- Sopa de verduras, chuleta fresca, frijoles y ensalada rusa
- Sopa de pasta, albóndigas de chicharrón en salsa de chipotle, arroz y frijoles
- Sopa de verduras, alambres, arroz y frijoles
- Sopa azteca, tortita de papa, ensalada verde y arroz.
- Crema de zanahoria, quesadillas de atún, spaghetti y frijoles
- Caldo de pollo, pollo a la jardinera, arroz y frijoles
- Sopa de pasta, chilaquiles con pollo y frijoles
- Crema de elote, bollo de papa relleno de atún, ensalada verde y spaghetti
- Sopa de pasta, carnitas, nopales en escabeche, arroz y frijoles
- Sopa de verduras, nopales con queso capeados, arroz y frijoles
- Crema de frijoles, atún a la vizcaína y arroz
- Sopa de pasta, ceviche de atún, arroz y frijoles
- Sopa de verduras, pechugas rellenas de jamón y queso, ensalada de espinacas con salsa de mango y arroz
- Caldo de pollo, bollos de plátano rellenos de queso y frijoles, arroz
- Sopa de pasta, pescado empapelado, arroz, ensalada verde y frijoles refritos

En lo referente al contexto general del CCB:

- La coordinación entre el Gobierno de la CDMX a través de la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social (SIBISO) ha funcionado adecuadamente, de esta manera se ha facilitado alcanzar el objetivo de cobertura a la población vulnerable y no vulnerable.

- El CCB tiene un amplio potencial para converger a un número importante de personas de la comunidad con carencias de diversa índole.
- Se da una capacitación no programada entre cocineros experimentados y los nuevos integrantes del comité dándose un intercambio cultural culinario. De esta manera se preservan, por ejemplo, el empleo del nopal en sus diferentes guisos.
- Los usuarios tienen una gran aceptación del CCB de acuerdo a los comentarios realizados a los integrantes del comité y a los monitores del programa.

De acuerdo a los **resultados del cuestionario** aplicado a los treinta usuarios considerados frecuentes:

- La mayoría asiste diario
- La mayoría coincidió en que las consecuencias de alimentarse sanamente son: tener una mejor salud, menos enfermedades, mejor rendimiento escolar, evita sobrepeso. Sólo una persona consideró que el costo por alimentarse de manera saludable es elevado.
- La mayoría coincidió en que el motivo por el cual asisten al CCB es el precio elevado de los insumos para preparar su comida y la falta de tiempo. Dos usuarios manifestaron que prefieren tacos o hamburguesas dentro del menú debido a que se sentirían más satisfechos.
- La mayoría coincidió en que se les facilita la adquisición de los alimentos en el CCB debido a: su bajo costo, la comida ofrecida es sabrosa y por la falta



de tiempo para preparar comida en casa. Pocos usuarios manifestaron que la comida es nutritiva y variada.

- Todos consideran que los alimentos del CCB son balanceados y nutritivos.
- La mayoría coincidió en que los alimentos que se deben preparar con más frecuencia son: tacos dorados, sopes, quesadillas, hamburguesas, pastas, carne de res. Pocos usuarios coincidieron en pastas, leguminosas y ensaladas. Un usuario respondió que le gustaría se prepararan tamales y atole.
- Dieciocho usuarios manifestaron que los alimentos que consume del CCB la consideraron como comida principal; diez usuarios la consideraron como comida complementaria a otros alimentos que prepara/compra; solo dos usuarios manifestaron que unas veces es comida principal y otras complementarias.
- Todos los usuarios consideraron que si falta información nutricional sobre los alimentos que se proporcionan. Las razones son: falta de carteles informativos, no saben por qué es nutritiva, no hay platicas informativas, se puede dudar de que sea nutritiva.
- Todos los usuarios coincidieron en que el tamaño de la ración de comida es suficiente por el precio de once pesos. Sin embargo, la mayoría manifestó que debe adquirir más de dos raciones por cada integrante de su familia. La razón se debe a que consideran que no se sienten satisfechos con una sola ración.

## 5.4 ANÁLISIS FODA DEL COMEDOR

Los usuarios del CCB tienen confianza en el personal y en los alimentos que se proporcionan. Sin embargo, diversos factores pueden influir para que esa confianza aumente o disminuya. El siguiente análisis FODA se realizó con la finalidad de confirmar que el CCB es un lugar adecuado para mantener informada a toda la población en general, sobre los beneficios de alimentarse de manera saludable (educación nutricional) y que a través de los CCB se garantiza el derecho a la alimentación nutritiva.

	<b>FORTALEZAS OPORTUNIDADES</b>	<b>DEBILIDADES AMENAZAS</b>
<b>INTERNOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El programa cumple con el objetivo de garantizar la necesidad de acceso a la población beneficiaria.</li> <li>-Su ubicación (sobre avenida principal) lo hace accesible a todas las personas.</li> <li>-Se encuentra cerca del Hospital General de Milpa Alta</li> <li>-Cualquier persona puede adquirir alimentos sin ser discriminada.</li> <li>-La comida es diferente todos los días por lo que los usuarios frecuentes tendrán menos posibilidades de repetir comida.</li> <li>-Las raciones que se ofrecen son económicas y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Poca o nula información nutrimental sobre los alimentos proporcionados.</li> <li>-Número limitado de raciones por día.</li> <li>-Poca interacción entre los monitores del programa y los usuarios para intercambio de opiniones.</li> <li>-Poca difusión del programa.</li> </ul>

	<p>proporcionales a su cuota de recuperación.</p> <p>-La comida se prepara con insumos frescos.</p> <p>-Buen sazón en la comida.</p> <p>-Doce años de experiencia en la preparación de alimentos.</p> <p>-Es un lugar en donde se puede hacer llegar a la población en general, cualquier tipo de información.</p> <p>-Capacitaciones frecuentes para los integrantes del comité (manejo de alimentos, Protección Civil, etc.).</p> <p>-Cada determinado tiempo se les cambia o proporciona el equipo necesario para la elaboración de alimentos.</p>	
--	---	--

	FORTALEZAS OPORTUNIDADES	DEBILIDADES AMENAZAS
<b>EXTERNOS</b>	<p>-Respaldo de la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México.</p> <p>-Existe un Centro de Acopio de nopal cercano, esto permite tener fácil acceso a todo tipo de verduras y hortalizas frescas.</p>	<p>-Fiestas de los poblados y barrios a lo largo del año.</p> <p>-Aumento de precio en los productos de la canasta básica.</p> <p>-Aumento en gas y electricidad.</p> <p>-Pandemias.</p>

	-Puede interactuar con diversas instituciones educativas o gubernamentales.	-La existencia de otros dos CCB en un radio de 1 km.  -Fin de la existencia del programa.
--	---	---

## 5.5 CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA

### Pregunta para el PDE

¿Cuál es la estrategia de intervención enfocada a todos los usuarios del CCB hacia la orientación nutricional de la comida que se proporciona, la cual permitirá mejorar su aprovechamiento?

En las siguientes páginas se presenta el diseño de la estrategia de intervención.

## VI. LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### SESIÓN 1

#### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 "Sofía"	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes. <b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión	<b>Tiempo:</b> 60 minutos
<b>Nombre de la sesión:</b> Principales enfermedades asociadas a una mala alimentación.	

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identificar las principales enfermedades asociadas a una mala alimentación.

#### III. SECUENCIA DIDÁCTICA

		ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Aprendizaje de actitudes permanentes	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de participantes.</li> <li>- Despertar el interés</li> <li>- Propiciar la discusión del tema entre los participantes</li> </ul>	<p>-Dinámica de presentarse unos a otros colocando a todos los participantes en grupos de dos personas. Entre ellos se presentarán mencionando sus nombres, el tipo de comida que consumen frecuentemente, y el tipo de comida chatarra preferida. Pedir a los participantes que sean muy sinceros con sus respuestas. Posteriormente reunir a todo el grupo y cada integrante de cada pareja deberá presentar a la otra persona. Pedir a cada participante que escriba su nombre en una etiqueta y que se la pegue en el lado derecho de su pecho.</p> <p>-Mencionar el temario de las sesiones.</p> <p>Pregunta detonadora</p> <p>¿Escucharon el tipo de alimentos que consume cada uno? Realizar un breve debate.</p>	<p>20 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Etiquetas de 50x100 mm</li> <li>-Marcadores permanentes color negro y rojo</li> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> </ul>

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema: mala alimentación deriva en consecuencias al organismo.</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema "Enfermedades derivadas de una mala alimentación"</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>1</sup> Enfermedades asociadas a una mala alimentación, con duración de 2:56 minutos</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar metacognición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón (con ayuda de los participantes) un cuadro con los alimentos que consideran no saludables.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarrón blanco</li> <li>- Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>- Borrador</li> </ul>
<p><b>REFERENCIAS:</b> <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GgByaGx7rF0">https://www.youtube.com/watch?v=GgByaGx7rF0</a></p>			

## SESIÓN 2

### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 "Sofía"	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes <b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión	<b>Tiempo:</b> 50 minutos
<b>Nombre de la sesión:</b> Función de los Comedores Comunitarios para el Bienestar	

### II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identificar la función de los Comedores Comunitarios para el Bienestar (CCB)
--

### III. SECUENCIA DIDÁCTICA

	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES		TIEMPO	RECURSOS
<b>Aprendizaje de actitudes permanentes</b>	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión 1</li> <li>- Recuperar la experiencia previa de los participantes.</li> <li>- Despertar el interés</li> <li>- Propiciar la discusión del tema entre los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Preguntar al azar a 5 asistentes sobre el tema de la sesión 1.</li> <li>-Realizar síntesis del tema de la sesión 1. Hacer énfasis en los aspectos sobresalientes.</li> <li>Pregunta detonadora ¿Sabes la función que tienen los Comedores Comunitarios para el Bienestar?</li> <li>Realizar un breve debate.</li> </ul>	<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>-Borrador</li> </ul>

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema “Los Comedores Comunitarios para el Bienestar en la CDMX” por medio de la presentación en <i>PowerPoint</i>.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>:<sup>1</sup> “Reconocen la labor de los Comedores Comunitarios de la CDMX. Minuto 00:10 a 07:00</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar metacognición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón un resumen con los puntos más importantes.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Promover comentarios sobre la utilidad de los CCB en su vida diaria.</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>-Borrador</li> </ul>
<p><b>REFERENCIAS:</b> <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxepMdyhq58">https://www.youtube.com/watch?v=xxepMdyhq58</a></p>			





**I. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 “Sofía”	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes <b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión	<b>Tiempo:</b> 50 minutos
<b>Nombre de la sesión:</b> Alimentación y nutrición	

**II. APRENDIZAJE ESPERADO**

Diferenciar entre alimentación y nutrición
--

**III. SECUENCIA DIDÁCTICA**

		ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
<b>Aprendizaje de actitudes permanentes</b>	<b>INICIO</b>			
	- Resumen de la sesión 2.	-Realizar síntesis del tema de la sesión 2. Hacer énfasis en los aspectos sobresalientes.	10 minutos	-Pizarrón blanco -Marcadores para pizarrón blanco -Borrador
	- Recuperar la experiencia previa de los participantes.			
	- Despertar el interés	Pregunta detonadora	5 minutos	
	- Propiciar la discusión del tema entre los participantes	¿Sabes cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición? -Realizar un breve debate		

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema.</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema “Alimentación y nutrición” por medio de la presentación en <i>PowerPoint</i>.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>1</sup> “Conceptos básicos de nutrición y alimentación” de Abigail Mamani Mejillones</li> <li>- Cuatro participantes (escogidos al azar) deberán escribir en el pizarrón las diferencias entre alimentación y nutrición.</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <p>-Reflexionar metacognición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón un resumen con los puntos más importantes.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Promover comentarios sobre la utilidad de alimentarse de manera adecuada en su vida diaria.</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>-Borrador</li> </ul>
<p><b>REFERENCIAS:</b> <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTXyg">https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTXyg</a></p>			



**I. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 "Sofía"	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes <b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión	<b>Tiempo:</b> 50 minutos
<b>Nombre de la sesión:</b> Los neurotransmisores y la dieta saludable	

**II. APRENDIZAJE ESPERADO**

Comprender que los componentes de cada alimento repercuten directamente en la producción de las señales químicas del cerebro
--

**III. SECUENCIA DIDÁCTICA**

		ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
<b>Aprendizaje de actitudes permanentes</b>	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión 3.</li> <li>- Recuperar la experiencia previa de los participantes.</li> <li>- Despertar el interés</li> <li>- Propiciar la discusión del tema entre los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar síntesis del tema de la sesión 3. Hacer énfasis en los aspectos sobresalientes.</li>   <li>Pregunta detonadora</li> <li>¿Sabes que los componentes de cada alimento repercuten directamente en la producción de las señales químicas del cerebro?</li> <li>-Realizar un breve debate</li> </ul>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>-Borrador</li> </ul>

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema.</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema “Los neurotransmisores y la dieta saludable” por medio de la presentación en <i>PowerPoint</i>.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>1</sup> “Alimentación y neurotransmisores” de Paul Flores Pozo, con duración de 11:48 minutos.</li> <li>- Dinámica de juego. A cada participante se le aventará la pelota y debe de atraparla. Cuando la tenga deberá decir el nombre de algún alimento (que estará proyectado en la pared o pizarrón como apoyo) y a qué tipo de neurotransmisor será benéfico. De esta manera podrán aprenderse algunas funciones.</li> </ul>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pelota de goma.</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar metacognición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón un resumen con los puntos más importantes.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Promover comentarios sobre la utilidad de llevar a cabo una dieta saludable para los neurotransmisores</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> </ul>
<p>REFERENCIAS: <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0HJaZYVOG M">https://www.youtube.com/watch?v=0HJaZYVOG M</a></p>			



**I. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 "Sofía"	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes <b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión	<b>Tiempo:</b> 50 minutos
<b>Nombre de la sesión:</b> El Plato del Bien Comer	

**II. APRENDIZAJE ESPERADO**

Identificar los alimentos que conforman el Plato del Bien Comer
---

**III. SECUENCIA DIDÁCTICA**

		ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
<b>Aprendizaje de actitudes permanentes</b>	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión 4.</li> <li>- Recuperar la experiencia previa de los participantes</li> <li>- Despertar el interés</li> <li>- Propiciar la discusión del tema entre los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar síntesis del tema de la sesión 4. Hacer énfasis en los aspectos sobresalientes.</li> <li>Pregunta detonadora</li> <li>¿Sabes qué es el Plato del Bien Comer?</li> <li>-Realizar un breve debate</li> </ul>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>-Borrador</li> </ul>

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema.</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema “El Plato del Bien Comer” por medio de la presentación en <i>PowerPoint</i>.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>1</sup> “El plato del buen comer” de la Dra. Angélica Ávila, con duración de 5:40 minutos.</li> <li>- Dinámica: El juego del plato saludable. Los participantes se reunirán en equipos de 3 personas. A cada equipo se le repartirán el mismo número de cartas impresas de los alimentos. Cada equipo deberá colocar de manera correcta en la hoja impresa del Plato del Bien Comer, las cartas de los alimentos.</li> <li>- Dinámica: Elabora platillos con los alimentos del Plato del Bien Comer. Sólo 3 participantes deberán escribir en el pizarrón un menú nutritivo para: desayuno, comida y cena.</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> <li>- Cartas impresas de cada uno de los alimentos.</li> <li>- Una hoja impresa del Plato del Bien Comer</li> <li>- Mesa de 1x1 m</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <p>-Reflexionar metacognición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón un resumen con los puntos más importantes.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Promover comentarios sobre la utilidad de llevar a cabo una dieta saludable basada en el Plato del Bien Comer.</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> </ul>
<p><b>REFERENCIAS:</b> <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rd3qMDO8y7I">https://www.youtube.com/watch?v=rd3qMDO8y7I</a></p>			



**I. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 "Sofía"	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes <b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión	<b>Tiempo:</b> 50 minutos
<b>Nombre de la sesión:</b> La Dieta de la Milpa	

**II. APRENDIZAJE ESPERADO**

Identificar los alimentos basados en la cultura y características regionales de la alimentación mexicana
--

**III. SECUENCIA DIDÁCTICA**

		ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
<b>Aprendizaje de actitudes permanentes</b>	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión 5.</li> <li>- Recuperar la experiencia previa de los participantes</li> <li>- Despertar el interés</li> <li>- Propiciar la discusión del tema entre los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar síntesis del tema de la sesión 5. Hacer énfasis en los aspectos sobresalientes.</li> <li>Pregunta detonadora</li> <li>¿Sabes qué es la Dieta de la Milpa?</li> <li>-Realizar un breve debate</li> </ul>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> </ul>

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema.</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema “La Dieta de la Milpa” por medio de la presentación en <i>PowerPoint</i>.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>1</sup>“La Dieta de la Milpa ¿Qué es?” de Gastrodelia, con duración de 18 minutos.</li> <li>- Dinámica “crucigrama”. A cada participante se le proporcionará una hoja impresa con un crucigrama referente a la Dieta de la Milpa para que lo resuelvan.</li> </ul>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> <li>- 15 hojas impresas con crucigramas referentes a la Dieta de la Milpa</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar metacognición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón un resumen con los puntos más importantes.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Promover comentarios sobre la utilidad de llevar a cabo la Dieta de la Milpa en su vida diaria.</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> </ul>
<p>REFERENCIAS: <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xCWGsfZpnFM">https://www.youtube.com/watch?v=xCWGsfZpnFM</a></p>			





**SESIÓN 7**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Nombre de la dependencia:</b> Comedor Comunitario para el Bienestar #207 “Sofía”	<b>Fecha de intervención:</b> enero a marzo de 2022.
<b>Población objetivo:</b> Usuarios frecuentes	<b>Máximo de personas:</b> 15 por sesión
<b>Tiempo:</b> 50 minutos	
<b>Nombre de la sesión:</b> La importancia de los CCB durante la pandemia de SARS-CoV-2 (COVID 19)	

**II. APRENDIZAJE ESPERADO**

Comprender la importancia de los CCB frente a la pandemia de COVID-19 al ofrecer alimentos nutritivos a bajo costo
--

**III. SECUENCIA DIDÁCTICA**

		ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
<b>Aprendizaje de actitudes permanentes</b>	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión 6.</li> <li>- Recuperar la experiencia previa de los participantes</li> <li>- Despertar el interés</li> <li>- Propiciar la discusión del tema entre los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar síntesis del tema de la sesión 6. Hacer énfasis en los aspectos sobresalientes.</li> <li>Pregunta detonadora</li> <li>¿Cómo operaron los CCB durante la pandemia de COVID-19?</li> <li>-Realizar un breve debate</li> </ul>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> <li>-Borrador</li> </ul>

IV. EVALUACIÓN Y METACOGNICIÓN		TIEMPO	RECURSOS
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnica expositiva:</li> <li>a) Presentar el objetivo del tema.</li> <li>b) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impartición del tema “La importancia de los CCB frente a la pandemia de COVID-19” por medio de la presentación en <i>PowerPoint</i>.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>1</sup>“Retos de los Comedores Comunitarios de la Ciudad de México por la pandemia” de Capital 21, con duración de 09:22 minutos.</li> <li>- Video de <i>YouTube</i>: <sup>2</sup>“Comedores comunitarios mitigan el hambre en tiempos de covid-19 en la CDMX” de milenio noticias, con duración de 02:52 minutos.</li> <li>- Dinámica: Cuéntanos brevemente tu experiencia durante la pandemia. En la dinámica se preguntará: ¿Perdiste tu empleo? ¿Disminuiste tus ingresos? ¿Tuviste que cerrar tu negocio? ¿Cómo te alimentabas? ¿En dónde adquirirías tus alimentos?</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora personal</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocina inalámbrica</li> <li>- Extensión con multi contacto</li> <li>- Una persona de apoyo</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p> <p>-Reflexionar metacognición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar en el pizarrón un resumen con los puntos más importantes.</li> <li>- Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</li> <li>- Promover comentarios sobre la utilidad de los CCB en su actuar frente a la pandemia.</li> <li>- Sesión de dudas o comentarios</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarrón blanco</li> <li>-Marcadores para pizarrón blanco</li> </ul>
<p><b>REFERENCIAS:</b> <sup>1</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gLoMnTvAPxY">https://www.youtube.com/watch?v=gLoMnTvAPxY</a>, <sup>2</sup> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q5zokk_NfBs">https://www.youtube.com/watch?v=Q5zokk_NfBs</a></p>			

Modelo para las sesiones 1-7 adquiridas y modificadas de Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas. *Tendencias pedagógicas*, N.º 16, pp: 220-236. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, y de ECO217 manual para el participante actualizado, pp: 40-45

## CONCLUSIONES

El presente Proyecto de Desarrollo Educativo lo elaboré con la intención de fomentar el aprovechamiento de los CCB entre los habitantes de la alcaldía de Milpa Alta, al servir cómo modelo el CCB #207. Me basé en la experiencia adquirida al haber formado parte del comité de dicho Comedor. La mayoría de los usuarios considera a los alimentos proporcionados cómo nutritivos, pero no saben exactamente por qué. Uno de los objetivos posteriores a este PDE, es que los usuarios repliquen en casa lo aprendido en las sesiones y transmitan esos conocimientos a sus familiares, vecinos, amigos, etc., para aprovechar de mejor manera el programa de Comedores Comunitarios del Gobierno de la CDMX.

En mi paso por el CCB aprendí sobre los usos y costumbres de la población usuaria en cuanto a su alimentación se refiere. La gente es alegre, le gusta hacer fiesta por casi cualquier motivo, desde cumpleaños con más de 60 invitados, bodas, XV años hasta fiestas regionales. Los alimentos proporcionados en esos eventos son altos en calorías. En las calles de la demarcación se expenden tamales, atole, tacos, tortas y todo tipo de comida que dista mucho de ser nutritiva. Si consideramos que se tienen al mes dos fiestas regionales más los eventos sociales, los pobladores distan de alimentarse de manera nutritiva. Si a todo lo anterior se le agrega toda la comida expendida en las calles, y el *boom* de comida chatarra anunciada en los diferentes medios de comunicación y redes sociales, el problema es aún mayor.

En los últimos 10 años, se ha incrementado el sobre peso y la obesidad entre los habitantes. Los pobladores de antaño no tenían ese problema. Se alimentaban de manera nutritiva con los alimentos que ellos mismos sembraban: Maíz, frijol,

calabaza, jitomate, nopal, chile y pulque extraído del maguey entre otros alimentos. Además, la mayor parte de la siembra la vendían. El trabajo del campo demanda mucho trabajo físico, por esa razón no había problemas de sobre peso y obesidad en los pobladores anteriores al año 2005 —según las reuniones del sector salud y Protección Civil a las cuales asistí en ese año—.

Actualmente se está lejos de erradicar esa problemática por todo el contexto de la población ya explicado anteriormente, no será una tarea sencilla. La alcaldía sigue promoviendo reuniones con diversos sectores de salud e instituciones educativas, para que en conjunto vaya disminuyendo. Un ejemplo lo encontramos en el CENDI “Benito Juárez” de la demarcación. A los padres de familia o tutores de los alumnos de nuevo ingreso, les dan una plática sobre nutrición en los niños. A sus hijos los deben llevar a nutrición, odontología y medicina general para su revisión. Si se detecta algún problema relacionado con lo anterior, inmediatamente se les da orientación y apoyo para solucionarlo. La idea es que los alumnos durante toda su estancia en el CENDI, estén sanos y nutridos. Dentro de sus instalaciones tienen un Comedor el cual les proporciona almuerzos balanceados y nutritivos, pero debido a la pandemia mundial de COVID-19 no está en función. Para no perder el objetivo, se les exige a los padres de familia manden a sus hijos alimentos basados en el Plato del Bien Comer y con peso específico entre otras características.

En conclusión, los CCB pueden acercar más a la población a una alimentación nutritiva. Tienen la ventaja de ser conocidos y ser de gran afluencia. De manera constante se pueden dar sesiones, pláticas, talleres entre otros para crear una conciencia colectiva efectiva. Se trata de modificar únicamente sus hábitos

alimenticios y de fomentar la asistencia a los CCB sin afectar otras situaciones de sus usos y costumbres. Los CCB están para apoyar a toda la población en general de la alcaldía de Milpa Alta, con alimentos nutritivos de bajo costo. El presente PDE servirá para fomentar el hábito de alimentarse saludablemente a la vez que se les insta a aprovechar al máximo (cuando lo requieran) el servicio de comedor. La gente debe ver a los CCB más que un lugar para adquirir comida, debe verlo y sentirlo cómo un lugar de apoyo y orientación alimentaria.

## REFERENCIAS

- Ander-Egg, E. y Aguilar, M. J. (1995). *Diagnóstico social conceptos y metodología* (pp.43-76). Argentina: Lumen.
- Baena, G. (2002). *Metodología de la investigación* (pp. 142-148). México: Publicaciones Cultural.
- Cabada, X. (2010) Un menú saludable, práctico y barato, en el poder del consumidor. Consultado en <https://elpoderdelconsumidor.org/2010/07/un-menu-saludable-practico-y-barato/>
- Cáceres, O. (2014, 11 de agosto). *Técnicas de investigación: la encuesta y otras* [Presentación]. Disponible en [http://www.slideshare.net/oscarcaceres9862/tecnicas-de-investigacion-entrevista-encuesta-y-observacin?qid=ea2be5d0-3b70-4ac1-8e23-cc65393f3c35&v=qf1&b=&from\\_search=2](http://www.slideshare.net/oscarcaceres9862/tecnicas-de-investigacion-entrevista-encuesta-y-observacin?qid=ea2be5d0-3b70-4ac1-8e23-cc65393f3c35&v=qf1&b=&from_search=2)
- CNDH (2013) Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- CONEVAL (2014) Estudio exploratorio de los comedores comunitarios SEDESOL. pp: 34, 45-46.
- Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. *Milpa Alta, Delegación del Distrito Federal (2008)* Extraído el día 13 de octubre del 2017 desde <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09009a.html>
- FAO (2015) Macronutrientes y micronutrientes. Adaptado de [www.foodpyramid.com/6-essential-nutrients](http://www.foodpyramid.com/6-essential-nutrients) y [www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e05.pdf](http://www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e05.pdf)
- Gaceta Facultad de Medicina (2021) Importancia de la alimentación en pacientes con COVID-19. Extraído el día 30 de junio de 2021 desde <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2021/04/13/importancia-de-la-alimentacion-en-pacientes-con-covid-19/>
- Gaceta Oficial de la Ciudad de México (2019) Aviso por el que se dan a conocer las reglas de operación del programa “Comedores Sociales de la Ciudad de México”

Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México. 31 de diciembre de 2019.

García Montejo, S. (2015). Aspectos metodológicos de la investigación cualitativa. En L. Abero, L. Beradi, A. Capocasale, S. García, & R. Rojas. *Investigación Educativa: Abriendo puertas al conocimiento* (pp. 101-118). Montevideo, Uruguay: CLACSO.

<sup>1</sup> <https://www.ciad.mx/estudiosociales/index.php/es/article/view/625/419#B12>

Graziano, Lucía. *Neurotransmisores y alimentación*. Monografías Neuropsicoeducación, Asociación Educar.

Jara Holliday, O. (s.f.) Orientaciones teórico prácticas para la sistematización de experiencias. Recuperado de [http://www.bibliotecavirtualrs.com/wp-content/uploads/2013/08/Orientaciones\\_teorico-practicas\\_para\\_sistematizar\\_experiencias.pdf](http://www.bibliotecavirtualrs.com/wp-content/uploads/2013/08/Orientaciones_teorico-practicas_para_sistematizar_experiencias.pdf)

La dieta de la Milpa, Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible (Almaguer et al, 2011) *Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor*. Secretaría de Salud.

La Milpa de nuestros abuelos, Tlalmilli to huehue (Melo, Arnulfo et al, 2014) *Rescate de los conocimientos ancestrales sobre la milpa*. Delegación Milpa Alta.

Latham, Michael (2002) *Nutrición Humana en el mundo en desarrollo. Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas*. pp: 99-130.

Marco Teórico y Teorías del Aprendizaje. Extraído el día 23 de marzo de 2021 desde [http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/24359/mod\\_resource/content/1/Marco%20Te%C3%B3rico%20y%20Teor%C3%ADas%20del%20Aprendizaje.pdf](http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/24359/mod_resource/content/1/Marco%20Te%C3%B3rico%20y%20Teor%C3%ADas%20del%20Aprendizaje.pdf)

Monje Álvarez, Carlos A. (2001) *Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad SurColombiana. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Programa de Comunicación Social y Periodismo, Neiva. pp: 19-33.

Payer, Mariángeles (N/D) *Teoría del constructivismo social de Lev Vygotsky en comparación con la teoría Jean Piaget*.

Rodríguez de Romo, Ana Cecilia. *¿Reticularismo o neuronismo?; diferente percepción de la misma circunstancia*. Arch Neurocién (Mex) Vol. 10 No. 1: 26-32, 2005 ©INNN, 2005.

Salas, A. (2013). *Elaboración de cuestionarios, entrevistas y encuestas* [Presentación]. Disponible en <https://www.slideshare.net/albertosalas33/elaboracion-decuestionariosy-entrevista>

<sup>2</sup>Santiago Zorrilla, *et al. Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill, 1992, p.15.

Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2005). *Manual de metodología. Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología* (pág. 48-49). Buenos Aires, Argentina: CLACSO.

Secretaría de Inclusión y Bienestar Social (2021) Programa de Comedores Sociales. Extraído el día 11 de junio de 2021 desde <https://sibiso.cdmx.gob.mx/programa-comedores-sociales>

Secretaría de Salud (2010) *Guía de alimentos para la población mexicana*.

Tamara, Bravo y Valenzuela (s/f) Cuadernillo técnico de evaluación educativa. *Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios*. pp. 2,15,17,23.

Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (pp. 182-186). México: Limusa.

UNICEF (2021) Una buena nutrición durante la pandemia. Extraído el 20 de junio de 2021 desde <https://www.unicef.org/mexico/una-buena-nutrici%C3%B3n-durante-la-pandemia>

Vargas, R. (2020) La Jornada. *Predominan sobrepeso y mala alimentación en 70% de adultos*. Extraído el 9 de junio de 2021 desde <https://www.jornada.com.mx/2020/03/30/politica/007n1pol>

Zamora C.T., Teja Roel P. *Ciudad de México. Crónica de sus Delegaciones* (2007) pp 208-215.