



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

PROYECTO MEYALLI MODELO EN EDUCACIÓN ALIMENTARIA, PARA MADRES DE FAMILIA, DOCENTES DE PREESCOLAR E HIJAS/ALUMNAS DE MEYALLI

INFORME ACADÉMICO

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

MAESTRO EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

ROGER ALONSO LUIS PUJALT Y LEÓN

ASESORA:

Dra. Clara Isabel Carpy Navarro

México, D.F. 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

INDICE.		pp. 2
RESUMEN.		5
ABSTRACT.		7
INTRODUCCIÓN.		9
CAPÍTULO I. PROTOCOLO.		26
1.1.	Preguntas principales de investigación.	26
1.2.	Objetivo general	26
1.2.1	Objetivos específicos	26
1.3.	Supuestos de investigación	27
1.4.	Justificación.	28
CAPÍTULO II. MARCO CONTEXTUAL.		
2.1.	¿Qué es Educar A.C.?	38
2.2.	¿Qué es Meyalli, Educar A.C.?	39
	2.2.1 ¿Por qué Meyalli, Educar A.C.?	44
CAPÍTULO III. UNIVERSO DE ESTUDIO.		
3,1,	La selección de nuestro universo	46
3.2	¿Por qué es importante la participación de madres de familia en programas en educación alimentaria?	46
3.3	Selección de Participantes al Programa de Educación Alimentaria	48
3.4.	Perfil de las Madres de familia seleccionadas (MFS).	
	3.4.1. Edad de las MFS	49
	3.4.2. Escolaridad de las MFS	49
	3.4.3 Ocupación de las MFS	50
	3.4.4 Preguntas generales sobre las MFS en relación a la EA.	51
3.5.	Perfil de las Docentes de Preescolar (DPE) de MEYALLI.	55
	3.5.1. Preguntas generales sobre DPE en relación a la E.A.	55
3.6.	Perfil de las Hijas/alumnas (H/A) de las MFS y DPE	55
	3.6.1. Preguntas generales a MFS y DPE sobre H/A.	59
3.7.	El universo de estudio y los binomios que lo conforman.	60
	3.7.1. Binomio MDF-Hija(o).	61
	3.7.2. Binomio DPE-Alumna(o).	61
	3.7.3. Binomio DPE-MDF.	62
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO.		

	Metodología.	63
4.1.	El modelo de intervención del Proyecto Meyalli	65
4.2.	Enfoque sistémico.	66
4.3	Plataforma Virtual.	68
	4.3.1. Correo Electrónico	69
4.4	Herramientas Técnico-Pedagógicas	69
	4.4.1. Pautas para la Orientación Alimentaria en México.	71
	4.4.2 El Plato del Bien Comer.	72
	4.4.3 Herramientas técnico pedagógicas para Docentes de Preescolar	73
	4.4.4 Herramientas técnico pedagógicas para Madres de Familia	74
4.5	Infraestructura y recurso tecnológicos	74
	4.5.1 Sala de Computación	75
	4.5.2 Sala de Reuniones	75
	4.5.3 Salón de Cocina	75
4.6	Programa en Educación Alimentaria para docentes del nivel preescolar de Meyalli.	76
4.7	Programa en Educación Alimentaria para las madres de familia	76
	4.7.1/10 Sesiones del Programa FEA	78
4.8	Evaluación del Proyecto Meyalli	85
CAPÍTULO V. EVALUACIÓN.		
5.1.	Sesiones plenarias de evaluación.	87
5.2	Cuestionarios de evaluación.	90
	5.2.1. Primer cuestionario de evaluación y sus resultados.	90
	5.2.2. Segundo cuestionario de evaluación y sus resultados.	100
5.3.	Entrevistas a las Madres de Familia y sus resultados	110
5.4	Mesa Redonda con las docentes de preescolar y sus resultados	118
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.		
Conclusiones		121
Recomendaciones		125
ANEXOS.		
Anexo N° 1	La desnutrición	126
Anexo N° 2	La Obesidad	129
Anexo N° 3	Listas de Asistencia de madres de familia al Programa de EA	132
Anexo N° 4	Resumen del Cuestionario de Nutrición	129
Anexo N° 5	Modelo de <i>Webquest</i> utilizado al inicio del Programa de EA para las Madres	144
Anexo N° 6	Modelo del primer cuestionario de evaluación	145
Anexo N° 7	Modelo del segundo cuestionario de evaluación	146
Anexo N° 8	Guión de entrevista para Madres de familia	147
BIBLIOGRAFIA		148
INDICE DE FIGURAS		
Figura N° 1	Mapa de Ubicación de MEYALLI	39

Figura N° 2	Los binomios de Meyalli	60
INDICE DE GRAFICOS		
Gráfico N° 1	Trinomio Meyalli	20
Gráfico N° 2	Modelo de Intervención en EA (Fase inicial)	23
Gráfico N° 2a	Modelo de Intervención en EA (Fase intermedia)	65
Gráfico N° 3	Modelo de Intervención en EA (Fase Final)	24 - 67
Gráfico N° 4	Cuadro comparativo nacional de bajo peso, baja talla y emaciación en menores de cinco años por grupos de edad de las Encuesta Nacionales de Nutrición (ENN) de 1988 y 1999 y la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT2006).	31
Gráfico N° 5	Cuadro comparativo de la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años de la ENN1999 y ENSANUT 2006, por sexo, de acuerdo a los criterios de la <i>International Obesity Task Force</i> .	33
Gráfico N° 6	Plataforma Virtual	68
INDICE DE TABLAS		
Tabla N° 1	Ixtapaluca: Distribución de la Población en el Año 2005	40
Tabla N° 2	Ixtapaluca: Población de 6 a 14 años según aptitud para leer y escribir, y sexo	40
Tabla N° 3 A	MEYALLI: Número de alumnas y familias 1991-2000	42
Tabla N° 3 B	MEYALLI: Número de alumnas y familias 2001-2008	42
Tabla N° 4	MEYALLI: Personal administrativo y docente	43
Tabla N° 5	Perfil educativo de las MFS y MDF	50
Tabla N° 6	Resumen de opiniones de las MFS con respecto a la ingesta alimentaria semanal de sus hijas	59

RESUMEN.

En la actualidad, millones de personas en México y en todo el mundo sufren de diferentes enfermedades, pierden muchos años de calidad de vida, y la vida misma, por causa de carencias y/o excesos relacionados con su dieta. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, por mencionar algunas de las más graves, están relacionadas a una serie de enfermedades que afectan y continuarán afectando a millones de seres humanos, de todas edades, credos y condición social, si no se toman medidas correctivas urgentemente. Por esta razón, es necesario impulsar políticas y programas que induzcan cambios sustantivos en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las personas.

Desde la familia, la escuela y sobre todo a través de los medios de comunicación se aprenden formas de consumo de alimentos que no son las más recomendables. Desde nuestro punto de vista, el pedagógico, la ausencia de programas de educación alimentaria que generen conciencia y orienten a la población en la práctica de hábitos alimentarios y estilos de vida acordes con una vida saludable, es un motivo que limita la superación de este problema.

El presente informe muestra los resultados de un trabajo de investigación, denominado Proyecto Meyalli, en el que se analizó un modelo de intervención pedagógica en materia de educación alimentaria. Este modelo de intervención prevé la formación en educación alimentaria de las profesoras de preescolar de la escuela Meyalli, Educar A.C., de grupos de madres de familia seleccionadas y de sus alumnas e hijas respectivamente, a través de diferentes actividades educativas programadas y realizadas, tanto en la escuela como en el hogar. El principal objetivo del proyecto Meyalli es el crear conciencia entre las profesoras, las madres y las escolares, acerca del valor de la alimentación en la vida y en su salud, a la vez que se promueve la adquisición de hábitos alimentarios saludables, a través de la educación alimentaria.

Entre mayo de 2005 y agosto de 2007 y a partir de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 (Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación), de la Secretaría de Salud de México, y a través del Proyecto Meyalli, se propusieron y desarrollaron una

serie de actividades pedagógicas relacionadas con la educación alimentaria en las que participaron las 8 docentes de preescolar de la escuela Meyalli, Educar A.C., 32 madres de familia seleccionadas (divididas en dos grupos), y sus respectivas alumnas/hijas. Se utilizaron métodos y técnicas de enseñanza apoyadas por una plataforma Internet virtual que permitió a las participantes acceder a los programas de trabajo, material educativo, y a la información necesaria para alcanzar los objetivos del Proyecto Meyalli.

Los resultados se analizaron con un enfoque fundamentalmente cualitativo aunque también cuantitativo. Se diseñaron diferentes instrumentos para recopilar información: cuestionarios, entrevistas, trabajos prácticos y dinámicas de grupo de Meyalli. Las respuestas confirman que el modelo de intervención en educación alimentaria es una estrategia pedagógica, no solamente original, sino viable y útil en nuestro empeño por favorecer el cambio a una alimentación saludable tanto en la escuela como en el hogar. Consideramos que, desde el punto de vista pedagógico, la participación conjunta y activa de las madres de familia, las docentes de preescolar y las hijas/alumnas en un programa de educación alimentaria dirigido a crear conciencia sobre la importancia de la práctica de hábitos alimentarios saludables y el valor del ejercicio y las actividades físicas diarias, son practicas fundamentales y decisivas para la superación del problema antes descrito.

ABSTRACT.

At the present time, millions of people in Mexico and all over world suffer from different illnesses; losing many years of quality of life, or life itself, due to lacks and/or excesses related with their diet. Malnutrition, overweight and obesity, to mention some of the most serious, are related to a series of illnesses that affect and will continue affecting human beings, of all ages, credos and social conditions, if corrective measures are not urgently taken. Therefore, it is necessary to promote policies and programs that can induce substantial changes in the alimentary habits and people's lifestyles.

Through family, school and mainly through the media, we learned about food consumption patterns that are not the most advisable. From our point of view, the pedagogical, the absence of programs of alimentary education that generate awareness and guide the population to adopt healthy alimentary habits and lifestyles is a reason that limits the overcoming of this problem.

The report shows the results of a research work called Meyalli Project in which a model of pedagogic intervention regarding alimentary education was analyzed. This model of intervention preview the training on alimentary education of the preschool teachers of the Meyalli School, of groups of selected mothers and their students and daughters respectively, through different programmed educational activities carried out, both at school and at home. The main objective of the project is making the teachers, mothers and students conscious about the value of eating for life and for health, by promoting the acquisition of healthy alimentary habits through the alimentary education.

Between May 2005 and August 2007, and based on the Official Mexican Norm NOM SAA2-2005 (Health Basic Services. Promotion and education for health on nutritional issues. Criteria for alimentary orientation)¹ of the Mexican Secretary of Health, Meyalli Project proposed and developed a number of pedagogical activities

¹ Norma Oficial Mexicana NOM SAA2-2005 (Servicio Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar atención). Traducción del autor.

related to the alimentary education with the participation of the 8 preschool teachers of Meyalli School, 32 mothers (divided into two groups) and their respective students and daughters. A series of training methods and techniques supported by a virtual internet platform allowed the participants access to the working programs, training material and necessary information to achieve the objectives of the Project.

The results were analyzed with a qualitative approach. Different instruments were designed to gather information: questionnaires, interviews, practical and dynamic group works. The answers confirmed that the model of intervention on alimentary education is not only an innovative pedagogical strategy but viable and useful in our zeal to favor the changes to better and healthier eating patterns, both at school and at family home. We consider, from a pedagogical point of view that the combined and active participation of mothers, preschool teachers and daughters/students in a program of alimentary education directed to raise awareness and promote the practice of healthy alimentary habits together with daily physical exercises and activities are fundamental and decisive practices to overcome the problems described above.

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, millones de personas en México y en todo el mundo sufren de diferentes enfermedades, pierden muchos años de calidad de vida, y la vida misma, por causa de carencias y/o excesos relacionados con su dieta. La desnutrición¹, causada generalmente por deficiencia de nutrimentos o como resultado directo de una dieta inadecuada, ya sea en cantidad y/o calidad; y en el otro extremo, la obesidad², por mencionar algunas de las más graves. Ambas están relacionadas con una serie de enfermedades que afectan y continuarán afectando a seres humanos, de todas edades, credos y condición social, si no se toman las medidas correctivas urgentemente. Por esta razón, es necesario impulsar políticas y programas que induzcan cambios sustantivos en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las personas.

Reflexionar acerca de cómo se adquieren los hábitos alimentarios es pensar en muchos factores como cultura, costumbres, nacionalidad, creencias pero sobre todo pensamos en el entorno familiar. No podemos negar que la cultura occidental, en especial la de nuestro vecino del norte, ha influido enormemente en las costumbres y hábitos alimentarios de los mexicanos a través de los medios de comunicación, la publicidad, la televisión, la comercialización inescrupulosa de alimentos no nutritivos por parte de la industria, etcétera. Sin embargo, todo esto es posible, gracias a la connivencia, muchas veces no aceptada formalmente, de los padres y madres de familia.

Los primeros hábitos alimentarios que adquirimos son los que aprendemos en familia y donde, generalmente, la figura materna cobra singular importancia. Es común escuchar frases como “la comida de mi madre es la mejor del mundo” y es que, por lo general, las madres son las “coordinadoras oficiales” de preparar y distribuir la comida entre los diferentes miembros de la familia.

¹ Anexo N° 1 La Desnutrición

² Anexo N° 2 La Obesidad.

Es importante que la niña o el niño reciban, desde que nacen, una educación de estos hábitos, para que cuando se les introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Es por esta razón, que la educación del entorno familiar es fundamental. Sabemos que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la de la niña o niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente se tendrá una dieta equilibrada en la familia. Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos. Es muy importante recordar que una buena alimentación es la primera medida preventiva contra cualquier enfermedad.

En la actualidad, es posible encontrar publicidad, artículos periodísticos y toda una gama de noticias a través de diferentes medios de comunicación que proponen nuevos modos y estilos de vida, recomendaciones diversas de cómo comer una dieta adecuada, más recomendaciones para hacer ejercicio físico, etcétera. Sin embargo, la situación de la salud de las personas en México y de muchos países en todo el mundo continúa deteriorándose.

El discurso parece nuevo pero no lo es. Ya han pasado algunos años desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su *Informe sobre la salud del mundo 2002*³, expuso las circunstancias en las cuales, en la mayor parte de los países, pocos factores de riesgo muy importantes son responsables de gran parte de la morbilidad y mortalidad a causa de las enfermedades no transmisibles e identifico a los factores de riesgo más importantes que pasamos a enunciar: la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia (la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales), la escasa ingesta de frutas y hortalizas, el exceso de peso y la obesidad, la falta de actividad física y el consumo del tabaco.⁴ Debemos significar que

³ OMS, Informe sobre la salud en el mundo 2002 – Reducir los riesgos y promover una vida sana.

⁴ Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Organización Mundial de la salud, p.2 (Art.5)

de los seis factores identificados en el Informe, cinco de ellos están relacionados estrechamente a la **mala alimentación** y la **falta de actividad física**.

Una perspectiva que tenga esta situación en mente y abarque la totalidad del ciclo vital es fundamental para la prevención y control de las enfermedades transmisibles y las enfermedades no transmisibles. Esto comienza como hemos visto con la salud materna y la nutrición prenatal; la lactancia natural exclusiva durante seis meses y la salud del niño y del adolescente, el adulto en el lugar de trabajo y otros entornos, así como con las personas de edad; se trata de promover una dieta sana y actividad regular desde la infancia y juventud hasta la vejez.⁵

De acuerdo a las recomendaciones de la *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*⁶ de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los gobiernos deben facilitar información correcta y equilibrada que facilite a los consumidores la adopción de decisiones saludables así como la disponibilidad de programas apropiados de promoción de la salud y educación para la salud. Esta recomendación debe basarse en cinco líneas de acción:

1. Educación, comunicación y concientización del público.
2. Programas de alfabetización y educación para adultos.
3. Comercialización, publicidad, patrocinio y promoción
4. Etiquetado.
5. Declaración de propiedades relacionadas con la salud.

Las dos primeras líneas de acción nos ponen en contacto con lo que será nuestro eje central de investigación y trabajo: La educación alimentaria. A través de un modelo de intervención para la formación de madres de familia, docentes de preescolar e hijas/alumnas de la Escuela Meyalli, Educar A.C., se promoverá la difusión y

⁵ Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Organización Mundial de la salud, p.7 (Art.28)

⁶ Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Organización Mundial de la salud, p.10 (Art.40)

comprensión de los conocimientos necesarios y adecuados sobre la relación entre el régimen alimentario, la actividad física y la salud, así como la toma de decisiones saludables en materia de productos alimenticios, estilos de vida, etcétera.

La formación de las madres de familia y profesoras de preescolar en materia de alimentación y actividad física, así como la adquisición de conocimientos básicos sobre los medios de comunicación son sumamente importantes para promover dietas más sanas, resistir a las modas alimentarias y a la información, muchas veces engañosa, que transmiten los medios de comunicación. Estas bases educativas una vez apropiadas por las mamás y profesoras de preescolar deben recrearse y compartirse con sus hijas y alumnas respectivamente a través de la enseñanza y el buen ejemplo.

En México, una proporción importante de niños y niñas dejan la primaria antes de concluir el tercer grado, por lo que la formación destinada a promover una vida saludable en este nivel debería tener primacía. Así, en el marco de la educación para la salud, la educación alimentaria que se imparta durante los primeros años de la escuela tiene una importancia capital, en tanto significa formación para la supervivencia y para una mejor calidad de vida.⁷

La educación alimentaria en América Latina tiene sus antecedentes en una serie de proyectos y trabajos realizados en diferentes países de América Latina⁸ entre los cuales dos proyectos mexicanos exitosos son mencionados:: a) Mujeres en Acción para la vigilancia nutricional y psicosocial de niñas y niños del grupo étnico Tének, realizado en San Luis de Potosí y b) Programa de Educación Alimentaria en el Rincón Zapoteca del Estado de Oaxaca.

⁷ Luz Elena Salas Gomes, *Educación Alimentaria*, Manual indispensable en la educación para la salud, p.18-19

⁸ García Viveros, M, Botey, M.A., Valdés, C. (coord.) *Modelos para la implementación de proyectos productivos de salud y educación en América Latina*, Fundación Mexicana para la Salud, A.C. México, 2002

a) El objetivo del primer proyecto fue el de recuperar a niños que presentaban desnutrición leve, moderada y severa. Paralelamente a esta acción se implementó una metodología participativa con las madres de estos niños. El estudio se desarrolló, con la aceptación de los líderes comunitarios, con la participación de 700 diadas madre-hijo, auxiliares de salud de 39 comunidades y cinco unidades médicas móviles. A todos ellos se les capacitó sobre la operación del programa y a las madres sobre contenidos nutricionales, aspectos de salud en general y en la vigilancia nutricional y psicosocial del menor. La asesoría al personal comunitario y a las mujeres participantes en el proyecto se llevó a cabo mensualmente, mediante demostraciones culinarias disponibles en la comunidad, a las que se les incluyó amaranto en polvo. Dentro de los resultados se encontró que en general las señoras aprendieron los contenidos que se manejaron en la capacitación, no obstante se requiere seguir reforzando estos conocimientos. Con respecto al impacto nutricional hubo una recuperación de 24% de niños que llegaron a un estado normal, pero si se considera a los niños que avanzaron positivamente hacia otro nivel, el avance es mayor. Se dio pauta a que las madres pudieran llevar a cabo la vigilancia nutricional. Con respecto a la vigilancia psicosocial se llegó a la conclusión que es necesario trabajar mucho más. Un logro importante de este proyecto fue que las mujeres se dieran cuenta de que son agentes de transformación a partir de sus propios saberes y de la información que van adquiriendo, la cual a su vez les ha brindado dando mayor seguridad y motivación para participar en la ejecución del programa.⁹

b) En el proyecto Rincón Zapoteca del Estado de Oaxaca la paradoja entre la diversidad de recursos y una rica cultura alimentaria regional contrasta con la uniformidad y monotonía de la dieta. El programa de Educación Alimentaria propuesto, operado y evaluado en colaboración con los profesores de las

⁹ Mariano García Viveros et al, *Modelos para la implementación de proyectos productivos de salud y educación en América Latina*, p.24

escuelas primarias y el personal de salud, tiene como propósito el que los alumnos(as) de las escuelas primarias conozcan, valoren y aprovechen los recursos y la cultura alimentaria regional, a la luz de los principios de una alimentación completa, variada e higiénica, en entornos afectivos. El programa se inició como un proyecto de tesis en tres comunidades (1983). El establecimiento de un Convenio entre la Secretaría de Salud y la Universidad Nacional Autónoma de México, aunado al apoyo otorgado por el grupo Consenso-Acción en Educación para la Salud FUNSALUD – GSK (1996-2001), ha hecho posible el desarrollo de los proyectos de *Medicina Tradicional, Diagnóstico de Patrones de Automedicación y Formación para una mejor calidad de vida*, entre otros, ha permitido reafirmar el carácter cogestionario, interinstitucional e interdisciplinario del trabajo, a la vez que impulsa la proyección geográfica del Programa que tiene por lema “*Vamos a aprovechar lo que tenemos para vivir sanos y felices*”.¹⁰

Los dos proyectos son diferentes en su concepción, métodos y población objetivo pero comparten un objetivo común que es el de brindar Educación Alimentaria a los participantes de los mismos.

¿Qué es la Educación Alimentaria?

Si la educación es un proceso de transmisión de valores culturales que ofrece a las nuevas generaciones la oportunidad de incorporar y enriquecer el patrimonio de sus mayores para vivir y modificar su realidad, podemos definir a la *Educación Alimentaria* como el proceso de apropiación y recreación de la experiencia social acumulada sobre valoración, la obtención y el consumo de los alimentos¹¹

Para Salas Gómez, “los educadores somos corresponsables en el empeño de educar con ‘calidad’, y esto será ‘cuesta arriba’ si no contamos con una plataforma

¹⁰ Mariano García Viveros et al, Modelos para la implementación de proyectos productivos de salud y educación en América Latina, p.150

humana firme en términos de salud, por lo que se hace indispensable instruir de manera sencilla a los escolares, a sus padres y madres a propósito de los principios de una dieta saludable.”

Desde nuestro punto de vista, el pedagógico, nos encontramos con dos conceptos claves que merecen especial consideración. Siendo la Educación Alimentaria un proceso de apropiación y recreación de una experiencia social acumulada es a la vez, a nuestro entender, un proceso de enseñanza y aprendizaje, escolarizado o no, multidisciplinario, continuo y sobre todo consciente para que se lleve a cabo.

En otras palabras, dentro del contexto de nuestro trabajo de investigación, es necesaria la participación activa de las madres de familia y las profesoras de preescolar de Meyalli tanto en el proceso de apropiación de los conocimientos que se imparten en los programas educativos relacionados a la Educación Alimentaria como también en la recreación y transmisión de los conocimientos adquiridos a sus hijas o alumnas, y por ende a toda la familia.

Sabemos que la comercialización, publicidad, patrocinio y promoción de productos alimenticios a través de la televisión, la radio, los carteles publicitarios (de todos los tamaños y que inundan las ciudades), la publicidad en periódicos y revistas, etcétera, es otro de los factores que influye fuertemente en las preferencias por “alimentos chatarra”, en los hábitos alimentarios de las familias y en su salud. La OMS recomienda que los medios de comunicación masiva ya mencionados y sus anuncios (en esos productos y bebidas) no deben explotar la falta de experiencia y credulidad de los niños (ni la de sus padres¹²); y que por lo tanto es preciso desalentar los mensajes que promuevan prácticas alimentarias malsanas o la inactividad física. A los gobiernos y los organismos de la sociedad civil corresponde difundir mensajes positivos y favorables a la salud. Es importante que tanto los gobiernos, como los productores y

¹¹ Luz Elena Salas Gómez., *Educación Alimentaria*, Manual indispensable en educación para la salud, p.19

consumidores, se comprometan y participen en la definición de disposiciones legales, que regulen la producción y comercialización de alimentos, especialmente de aquellos destinados a la población infantil.

Con respecto al etiquetado y declaración de características y propiedades de los alimentos o bebidas relacionadas con la salud, la OMS manifiesta que los consumidores tienen derecho a recibir una información precisa, objetiva, estandarizada y comprensible sobre el contenido de los productos que les permita adoptar decisiones saludables. Estas etiquetas y declaraciones sobre los productos alimenticios, no deben engañar a los consumidores acerca de los beneficios nutricionales ni de los riesgos en el consumo de los mismos.

Tan importante como el correcto etiquetado y declaración de propiedades de los alimentos o bebidas relacionadas con la salud es la actitud que el consumidor debe asumir frente a éstas al concientizarse de la importancia de leerlas atentamente y posteriormente tomar las decisiones correctas sobre su consumo.

Cuando se plantea la necesidad que tienen distintas comunidades rurales y urbanas de aprender y enseñar los principios de una dieta saludable, se advierte la importancia de colaboración interdisciplinaria en el terreno de la Educación Alimentaria. Así, psicólogos, sociólogos, antropólogos, nutriólogos, médicos y pedagogos intervenimos de manera corresponsable en la tarea de concienciar a la sociedad a propósito de la estrecha relación que existe entre alimentación-vida-desarrollo físico, mental y social, aprendizaje y productividad. Así, la promoción de la Educación Alimentaria en la escuela y familia, es nuestro eje principal.

Cabe aquí precisar que los conceptos de a) nutrición y de b) alimentación, son diferentes.

¹² Comentario del autor

- a) La nutrición, según el glosario de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*¹³, es descrita como un conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. La nutrición es fundamentalmente un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales; entre los últimos se destaca la alimentación y factores de tipo físico (clima, altitud, etcétera), biológico, psicológico y sociológico. La suma e interacción de la nutrición de los diferentes tejidos constituye la nutrición del individuo y de la misma manera el concepto puede ampliarse a la nutrición de una comunidad o de un país, al integrar la nutrición de los individuos.
- b) La alimentación es descrita como un conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.¹⁴

Se come por hambre, pero también se come por apetito, antojo, e influyen, asimismo, interactuando en forma compleja, otros muchos factores, tales como: conocimientos, prejuicios, mitos, actitudes, preferencias, temores, recuerdos, estados de ánimo, valores, hábitos, costumbres, tradiciones, reglas de tipo religioso, modas e incluso extravagancias. También intervienen por supuesto las condicionantes geográfica, histórica, cultural, política, económica y comercial que determinan la disponibilidad local de alimentos. El acceso de la población a ellos, y los recursos y saberes culinarios para prepararlos (Bourges, p.8)

¹³ Héctor Bourges et al, *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, p.93

¹⁴ Ídem, p.7

En pocas palabras, la alimentación es el medio para nutrirse y el resultado de los hábitos alimentarios, costumbres etcétera que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas.

El glosario de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* caracteriza a los hábitos alimentarios como un conjunto de conductas adquiridas por un individuo a través de la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.

Los hábitos alimentarios se aprenden desde la infancia y a lo largo de la vida, pero así como fueron aprendidos y adquiridos, pueden ser modificados mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes nuevas, pero fundamentalmente a través de la práctica. Conocerlos a fondo para corregirlos, reforzarlos o soslayarlos según sea el caso, es un ejercicio encomiable de poner el conocimiento científico al alcance y servicio cotidiano del ser humano¹⁵.

El presente informe muestra los resultados de un trabajo de investigación en los que se diseñó, se desarrolló y se analizó un modelo de intervención pedagógica sobre educación alimentaria. El modelo, llamado Proyecto Meyalli, basado en las recomendaciones de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 (Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación) y en sus *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*. Se llevaron a cabo una serie de actividades educativas y programas en educación alimentaria en las que participaron las docentes de preescolar de la escuela Meyalli, Educar A.C., grupos de madres de familia seleccionadas y sus respectivas hijas/alumnas.

¹⁵ Héctor Bourges, *Costumbres, practicas y hábitos alimentarios*, Cuadernos de Nutrición, p.18

El trabajo de investigación sostiene que para que las madres de familia y las docentes de preescolar provean de educación alimentaria a sus hijas y alumnas respectivamente es necesario, en primer lugar, que tanto las mamás como las profesoras participen en programas de Educación Alimentaria que las prepare para poder recrear y transmitir estos conocimientos a sus hijas y alumnas a través de la práctica y el buen ejemplo. Podemos exponer una serie de razones del por qué las madres de familia y las docentes de preescolar deben recibir formación y orientación alimentaria, pero por el momento nos limitaremos a las que creemos las más importantes. Las madres de familia necesitan ser formadas en temas de Educación Alimentaria, simplemente porque se parte del supuesto que la mayoría de ellas no conocen el tema adecuadamente. Los tiempos en que las mujeres aprendían sobre “alimentación y nutrición” (léase a cocinar) con sus propias madres, suegras, familiares, o a través de experiencias personales han cambiado sustancialmente. Hoy en día, muchas madres de familia trabajan, la vida cotidiana y sus horarios se han transformado radicalmente, lo mismo que sus hábitos alimentarios y, en muchos casos, los de la familia también. El caso de las docentes de preescolar y las mamás no es diferente. Los programas de estudios y la formación que reciben las estudiantes que se preparan en las licenciaturas de educación preescolar o básica no contemplan el tema de la Educación Alimentaria con un enfoque multidisciplinario y menos, otros temas que refuercen la importancia de la interacción del binomio madres de familia-docentes de preescolar para alcanzar objetivos comunes en cuanto a la formación integral de sus hijas/alumnas.

El trabajo coordinado del binomio madres de familia-docentes de preescolar y las consecuentes actividades de éstas con sus hijas y alumnas respectivamente, tanto en el hogar como en la escuela (ver gráfico N°1, p.20), apoyará la apropiación y recreación de estos conocimientos dentro de nuestro universo de estudio. Nuestro objetivo es que se tome conciencia sobre la importancia de la alimentación en la vida y la salud, se aprendan a identificar los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, se promueva la adquisición de buenos y mejores hábitos alimentarios en la familia y la

escuela, lo que al final contribuirá a un mejor desarrollo físico, mental y social de toda la familia, a evitar las enfermedades y alcanzar un óptimo estado de salud.



El *Proyecto Meyalli - Un Modelo en Educación Alimentaria para madres de familia, docentes e hijas/alumnas del nivel preescolar de Meyalli*, se implementó en la escuela Meyalli, Educar A.C., una institución del nivel de educación básica localizada en el Municipio de Ixtapaluca, Estado de México. Meyalli es una escuela para niñas que cuenta con los niveles de preescolar¹⁶, primaria y secundaria en la modalidad de telesecundaria.

Entre marzo 2005 y agosto 2007, y teniendo como base de conocimientos y practicas la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005¹⁷ y las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, se desarrollaron una serie de actividades de enseñanza y aprendizaje, no escolarizada, en materia de educación alimentaria, en cuyo diseño e implementación participaron las docentes de preescolar de Meyalli, grupos de madres de familia e alumnas/hijas de las mismas. Se aplicaron diferentes

¹⁶ Meyalli recibe en este nivel a infantes de sexo masculino y femenino. Po razones de seguimiento del programa se trabajó con dos grupos muestras de madres de familia y sus respectivas hijas.

¹⁷ Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria (Criterios para brindar orientación).

metodologías de enseñanza apoyadas por una plataforma Internet virtual que ofreció a las participantes, los materiales educativos, jornadas de trabajo, ejercicios e informaciones necesarias para alcanzar los objetivos del Proyecto.

Los resultados se analizaron con un enfoque fundamentalmente cualitativo pero también cuantitativo. Se desarrollaron y utilizaron diferentes métodos y técnicas para recopilar información: cuestionarios, entrevistas, trabajos prácticos y dinámicas de grupo. Las respuestas confirman que el modelo de intervención en educación alimentaria es una estrategia pedagógica no solamente original, sino viable y útil en nuestra campaña a favor de un consumo alimentario saludable, de manera que se reconozcan hábitos alimentarios inadecuados que afectan negativamente a nuestras instituciones más importantes, familia, escuela y organismos del sector. Consideramos que la participación activa de las madres de familia, docentes de preescolar e hijas /alumnas, en actividades de educación alimentaria y la consecuente práctica de buenos y mejores hábitos alimentarios son fundamentales, como parte de la solución del problema descrito al principio y determinantes para alcanzar los objetivos del Proyecto.

El trabajo de investigación comprendió dos etapas. La primera parte se inició en el mes de marzo del 2005. En ésta se realizó el diseño del modelo de intervención y el desarrollo de diversas plataformas virtuales, la elaboración de material técnico-pedagógico y el diseño de instrumentos de evaluación. La segunda parte del proyecto piloto se inició en el mes de mayo del 2006 con el diseño del programa de educación alimentaria para las madres de familia y del programa de educación alimentaria para las docentes de preescolar, selección de participantes, programación, la implementación del modelo de intervención y por último la evaluación del Proyecto. Esta fase del proyecto, motivo del presente trabajo, se comenzó a compilar en el mes de agosto del 2007.

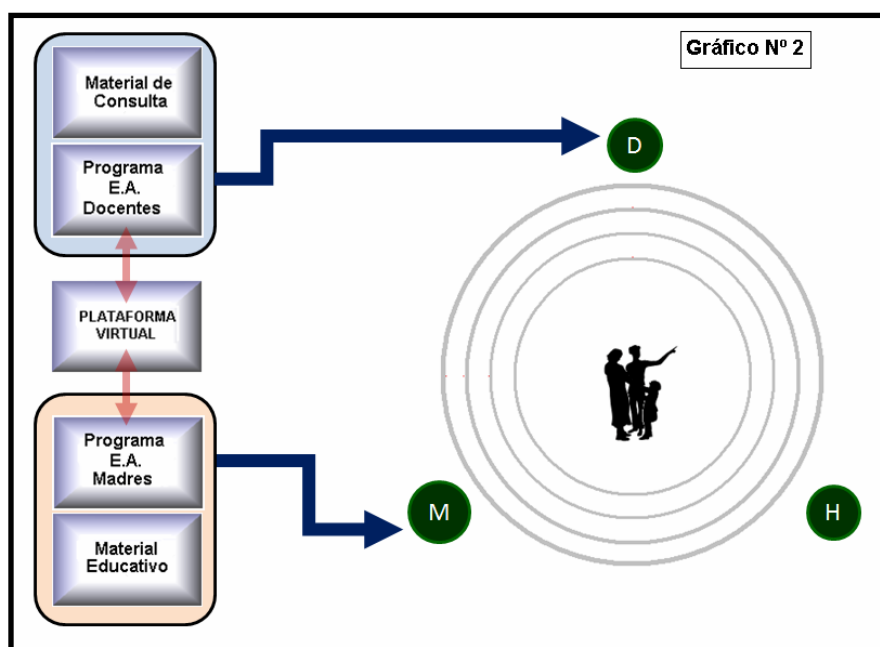
El Proyecto Meyalli persigue la construcción de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas a la educación alimentaria, y a través de ésta, la adquisición de

hábitos alimentarios adecuados por el universo de estudio. En este contexto fue necesario identificar la situación de las madres de familia, docentes de preescolar e hijas/alumnas que participan en el proceso, antes y después de la intervención y adicionalmente conocer cómo mejorar el propio proceso de intervención.

El objetivo principal del presente trabajo es conocer si el Proyecto Meyalli tuvo un impacto en las madres de familia, docentes de preescolar e hijas/alumnas que participaron en el mismo. La presente investigación que aquí se presenta comprende seis capítulos, diez anexos y bibliografía.

El primer capítulo, aborda el planteamiento de la pregunta de investigación central, los objetivos, los supuestos de investigación y la justificación del Proyecto Meyalli. En el segundo capítulo se trata sobre el marco contextual en donde se desarrolla el trabajo de investigación, se describe la Escuela Meyalli y se exponen las razones de por qué su elección como espacio de trabajo. En el tercer capítulo se analiza el universo de estudio, sus perfiles y se contestan algunas de las preguntas que nos hiciéramos al plantear la pregunta central del trabajo de investigación. En el cuarto capítulo se describe la metodología utilizada para implementar el Proyecto Meyalli, los instrumentos y recursos que se utilizan en el mismo y las actividades que se realizaron para alcanzar los objetivos que el modelo pretendía. Al final de este capítulo se describe cómo se lleva a cabo el proceso de evaluación de todo el proceso. En el quinto capítulo se analizan los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos de evaluación conformados por las sesiones plenarias, cuestionarios y entrevistas. Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones relativas a la implementación del Proyecto y si sus resultados fueron los esperados. También se analiza si es posible mejorar o enriquecer el modelo de intervención en educación alimentaria y las actividades que lo conforman con el objetivo de obtener mejores resultados.

El gráfico N°2 nos presenta cuando se inicia el modelo de intervención a través de la impartición de los programas de educación alimentaria para las docentes de preescolar y para las madres de familia seleccionadas. Ambos programas comparten una plataforma virtual,



que a través de un computador personal, simula un sitio o pagina internet, que contiene los materiales educativos, jornadas de trabajo, actividades, etcétera que se necesitan para alcanzar los objetivos de los programas de educación alimentaria. Ambos programas comparten el objetivo de recrear y compartir lo aprendido sobre educación alimentaria con sus hijas y alumnas respectivamente, a través de la enseñanza y sobretodo el ejemplo.

Por último, en el Gráfico N° 3 (ver página 24) podemos observar nuestro modelo de intervención en educación alimentaria en su etapa final, y en el cual se han llevado a cabo, además de los dos programas de educación alimentaria para madres y docentes de preescolar respectivamente, una serie de actividades, procesos interactivos de enseñanza-aprendizaje y otros cuyos resultados son analizados a través de la evaluación del proceso y de la realimentación de los diferentes componentes del universo de estudio. Estos últimos beneficiarios directos del modelo de intervención.

El presente trabajo de investigación ha sido escrito en tercera persona por deferencia y respeto a todas las personas que han participado y continúan participando en el Proyecto Meyalli. Mi intervención en el Proyecto Meyalli, como pedagogo, se ha desarrollado a partir de la concepción misma del Proyecto, su diseño, la implementación y desarrollo de las actividades educativas y prácticas del mismo y por último su evaluación.

Dentro de estos grandes rubros lleve a cabo las siguientes actividades.

- Revisión y análisis de la literatura que justificó la experimentación del modelo de intervención pedagógica en educación alimentaria del Proyecto Meyalli.
- Diseño y desarrollo de un CD interactivo. Este CD simulaba una plataforma virtual a través de la cual las participantes podían acceder a información sobre las diferentes actividades, ejercicios teórico-prácticos y presentaciones audiovisuales que se llevaron a cabo a través del Proyecto Meyalli, así como el acceso a los materiales didácticos que fueron incluidos en el CD interactivo después de ser seleccionados y capturados por el suscrito.
- Diseño, preparación y administración de los instrumentos de evaluación (cuestionarios, entrevistas semi-estructuradas y sesiones plenarias) que fueron utilizados para analizar los resultados del Proyecto.

”Lo que la nutrición y la reproducción son a la vida fisiológica, es la educación a la vida social...¹⁸. La educación es un proceso social; la educación es crecimiento; la educación no es una preparación para la vida sino la vida misma.”

¹⁸ John Dewey, *Democracia y Educación. Una introducción a la filosofía de la educación*, p.20

CAPÍTULO I. PROTOCOLO.

1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN, OBJETIVOS, SUPUESTOS DE LA INVESTIGACION Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO.

1.1. Preguntas de Investigación.

¿Cuál es el impacto del Proyecto Meyalli - *Modelo de Intervención sobre Educación Alimentaria* - en madres de familia, docentes de preescolar e hijas/alumnas de Meyalli, Educar A.C?

¿Es que la participación de madres de familia, profesoras de preescolar e hijas/alumnas de Meyalli en programas y actividades relacionadas con la educación alimentaria puede ayudar a este universo a adquirir o modificar sus hábitos alimentarios y sus estilos de vida?

1.2. Objetivo General

Propiciar, a través de la educación alimentaria, la práctica de hábitos alimentarios y estilos de vida acordes con los conceptos de promoción y educación para la vida, consecuentemente mejorando el estado de salud y calidad de vida del universo de estudio.

1.2.1. Objetivos específicos.

- a) Implementar y probar el modelo de intervención en educación alimentaria para las madres de familia, docentes de preescolar e hijas/alumnas de Meyalli.
- b) Analizar el impacto que ha tenido el modelo de intervención en educación alimentaria en las madres de familia, docentes de preescolar e hijas/alumnas de Meyalli.
- c) Contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de la población a la cual se dirige el estudio a través de un programa de educación alimentaria.

- d) Enriquecer el Proyecto Meyalli de Educación Alimentaria a través de procesos de evaluación y de realimentación.

1.3. Supuestos de la Investigación.

La implementación de un modelo de intervención pedagógica en el campo de la educación alimentaria, dirigido a madres de familia y profesoras de preescolar de Meyalli puede contribuir a que este universo:

- Tome conciencia sobre la importancia y beneficios de una buena alimentación en el desarrollo físico, mental y sociales de las personas en general, de la familia y de sus hijas/alumnas en particular.
- Construya sus conocimientos sobre educación alimentaria, los interiorice, los recree y los retransmita en beneficio de sus hijas/alumnas, de su propia familia y conocidos, y por supuesto, de ellas mismas.
- Identifique sus hábitos alimentarios en general, y en particular los que consideren inadecuados y los modifique o adquiera nuevos hábitos alimentarios.
- Practique nuevos estilos de vida al incorporar el ejercicio físico regular a sus actividades diarias.
- Como consecuencia de todo lo anterior, mejore su estado de salud y su calidad de vida al evitar males relacionados con las carencias o excesos en su dieta y falta de actividad física.

1.4. Justificación.

En la actualidad, muchos mexicanos y ciudadanos del mundo sufren de enfermedades, pierden calidad de vida o la vida misma, por causa de las enfermedades relacionadas con carencias y excesos relacionados con su dieta alimentaria. La desnutrición por un lado y la obesidad en el otro extremo son enfermedades que matan diariamente millones de personas en todo el mundo.

La desnutrición está íntimamente relacionada con la pobreza. Según la UNICEF¹, El crecimiento económico durante los últimos 10 años ha transformado a México en un país de medianos ingresos altos, pero todavía persisten enormes disparidades y una gran exclusión social habiendo aproximadamente 24 millones de mexicanos que viven en la pobreza extrema.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT 2006 p.61)² citando un documento de la Secretaria de Salud Pública de México³ puso en evidencia que a pesar de los avances en salud pública, las enfermedades infecciosas siguen siendo un reto para los sistemas de salud. Las enfermedades del rezago epidemiológico – diarreas, infecciones respiratorias y desnutrición– siguen provocando 15% de los fallecimientos en menores de un año. La desnutrición, producto generalmente de la pobreza, gesta mortalidad infantil, perdida de potencial genético y todo una serie de enfermedades infecciosas que afectan los aparatos digestivos y respiratorios así como problemas cardiovasculares y crónicos degenerativos.

En los últimos años, la promoción y la educación para la salud han tomado una gran relevancia debido a diferentes factores, la mayoría de ellos negativos. En 2002, el informe sobre la salud en el mundo⁴ de la OMS expuso que todos los factores de riesgo responsables de gran parte de la morbilidad, con excepción del consumo del

¹ UNICEF, Sitio Internet de la organización: <http://www.unicef.org/spanish/infobycountry/mexico.html>

² Encuesta Nacional de Salud 2006, Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaria de Salud Publica p. SSA. Salud: México 2004.

³ SSA. Salud: México 2004. <http://evaluacion.salud.gob.mx/saludmex2004/sm2004.pdf>

⁴ OMS, *Informe sobre la Salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*, pp.

tabaco, estaban estrechamente asociados a la mala alimentación y la falta de actividad física.

En 2002, la 26.a Conferencia Sanitaria Panamericana reconoció que las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, incluida la hipertensión, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, son la causa principal de muerte prematura y morbilidad en América Latina y el Caribe y aprobó la Resolución CSP26.R15⁵, en la que se aboga por que la OPS intensifique y coordine la cooperación técnica en esta materia. La OMS señala que las enfermedades crónicas tienen efectos devastadores para las personas, las familias y las comunidades, especialmente las poblaciones pobres, y constituyen un obstáculo cada vez mayor para el desarrollo económico.⁶ Es más, las poblaciones vulnerables, como los pobres, tienen mayores probabilidades de contraer enfermedades crónicas y las familias de menores ingresos tienen mayores posibilidades de empobrecerse aún más como consecuencia de ellas.

En su análisis de la situación, la OMS manifestó que la epidemia de enfermedades crónicas amenaza el desarrollo económico y social y la vida y la salud de millones de personas. En 2002, las enfermedades crónicas representaban el 44% de las defunciones de hombres y mujeres menores de 70 años y provocaron, en América Latina y el Caribe, dos de cada tres defunciones. Estas enfermedades contribuyeron a casi 50% de los años de vida ajustados en función de la discapacidad perdida en la población local. La OMS hizo hincapié en que la carga de morbilidad crónica puede ser aún mayor de lo que indican las estadísticas habida cuenta que el número de notificaciones de fallecimientos en la Región es considerablemente inferior al real.

La OMS calculó que en el primer decenio del siglo XXI fallecerán más de 20 millones de personas víctimas de enfermedades cardiovasculares⁷ y que en los

⁵ OPS, *Respuesta de salud pública a las enfermedades crónicas*, pp.1-2

⁶ OPS, *Estrategia Regional y Plan de Acción para un enfoque integrado sobre la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas, incluyendo el Régimen Alimentario, la Actividad Física y la Salud*, p.1

⁷ OPS, *La Salud de las Américas*. Volumen 1, pp.

próximos dos decenios la mortalidad por cardiopatías isquémicas y accidentes cerebro vasculares en América Latina aumentará cerca de tres veces. El cáncer es la causa de 20% de la mortalidad por enfermedades crónicas, y en 2002 había causado unas 459,000 defunciones, lo que significaba un aumento del 33% en la región desde 1990. Actualmente, más de 35 millones de personas en América Latina y el Caribe sufre de diabetes y la OMS estima que para 2025 esta cifra aumentara a 64 millones de personas. Con relación a la actividad física, otra de las mayores causas de esta “epidemia” de enfermedades crónicas, la OMS manifiesta que entre el 30% a 60% de la población de la región no logra siquiera realizar el mínimo de actividad física⁸ de 30 minutos diarios recomendado por la organización.

La situación de México, uno de los pocos países en la región que ha realizado más de una encuesta de factores de riesgo de enfermedades crónicas, no es muy diferente a la de los otros países de la región y en algunos casos es más grave. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2000 mostraron, entre otros datos, que la prevalencia nacional promedio para hipertensión fue del 30.05%, para diabetes del 10.7% y para obesidad del 24.4%, concluyendo que el incremento la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en México había sido notable y alertaba sobre la necesidad urgente de estrategias nacionales que permitan contener este importante problema de salud.⁹

De acuerdo al II Censo de Población 2005 realizado por el Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática (INEGI) encontramos que el total de la población en la República Mexicana ascendió, en ese año, a 103 263 388 personas con una distribución por sexo de 51.34% para las mujeres en relación al 48.66% de los hombres. Según el Consejo Nacional de Comerciantes y Prestadores de Servicios A.C. México (CONACO), la población mexicana podría alcanzar, en 2008, a un total de aproximadamente 107.5 millones personas. Nuestra preocupación principal, como lo

⁸ OMS, *Sedentary lifestyle: A Global Public Health Problem*, pp.

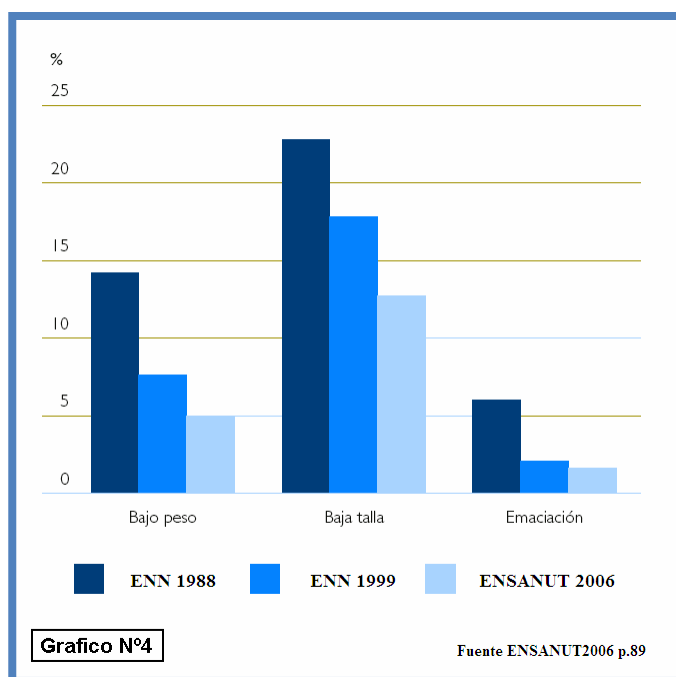
⁹ Oscar Velázquez-Monroy *et al*, *Prevalencia e interrelación de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo cardiovascular en México*, p.63-77

veremos más adelante, es que una gran parte de esta población (¡más de 70 millones de mexicanos!) sufre de desnutrición, sobrepeso y obesidad

La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad son cuantificadas, en el ámbito poblacional, mediante el uso de indicadores antropométricos. En el caso de la desnutrición se basan en la combinación del peso y la estatura (considerándose generalmente la edad y sexo) y en el caso del sobrepeso y la obesidad en la circunferencia de la cintura.

El gráfico N° 4¹⁰ nos muestra el comparativo nacional de bajo peso, baja talla y emaciación en menores de cinco años por grupos de edad de las Encuesta Nacionales de Nutrición (ENN) de 1988 y 1999 y la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT2006).

En la Encuesta Nacional de Salud 2000 (ENSA 2000) la prevalencia de diarrea (eventos en las dos semanas previas) en niños menores de cinco años fue de 11.5% y en la ENSANUT 2006 es de 12.9 por ciento. A pesar de los esfuerzos realizados por las autoridades sanitarias del país, no se ha logrado impactar la frecuencia de este padecimiento, que continuará siendo uno de los grandes retos para el sistema de salud (Ídem p.62). Por otro lado, las infecciones respiratorias agudas (IRA), junto con otras enfermedades de la infancia, como las diarreicas y las



¹⁰ Encuesta Nacional de Salud 2006, Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública: <http://www.insp.mx/ensanut/>

deficiencias de la nutrición, son en México la principal causa de demanda de atención médica en los menores de cinco años. (Ídem p.65).

Como podremos observar, a 18 años de haberse realizado la ENN 1988, la prevalencia de desnutrición ha disminuido significativamente. Según la ENSANUT2006 ha dejado de ser un “problema” de salud pública en el país. En el caso de los niños de 5 a 11 años de edad la prevalencia de desnutrición disminuyó en el sexo masculino de 16.1% a 10% (5.7.pp) y en el sexo femenino de 16.0% a 9.5% (6.5pp). El documento también afirma que siguen existiendo casos de este grave padecimiento, especialmente en las regiones de extrema pobreza que deben ser atendidos por el sistema de salud para asegurar su rehabilitación.

En México, el sobrepeso y la obesidad afectan a más de 70 millones de personas de las cuales casi 30 por ciento (¡estamos hablando de más de 20 millones de personas!) sufren de obesidad. Lo malo no es estar estéticamente “subido de peso”, lo malo es que el sobrepeso y la obesidad están íntimamente relacionados con muchas enfermedades que significan la pérdida de la calidad de vida o la vida misma de millones de personas.

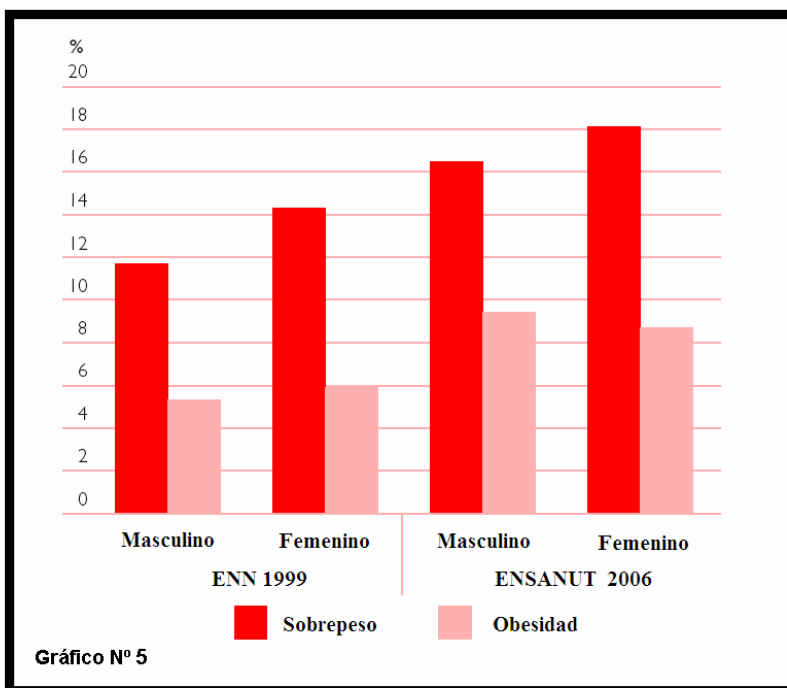
Para dar una idea más clara de la gravedad de la situación me permitiré reproducir y comentar algunas partes de las declaraciones de prensa que hiciera el Subsecretario de la Secretaría de Salud (Ministerio de Salud de México) el día 26 de Abril de 2007 y que fueran publicadas en diferentes medios de comunicación con el título *“Ministerio de Salud afirma que en México hay una epidemia de obesidad”*¹¹

“La última encuesta nacional de nutrición del gobierno reveló que 26% de los niños (y niñas) entre cinco y once años padece de obesidad en México, comparado con el 16% detectado en el sondeo previo realizado en 1999”

¹¹ MSN Latino, Noticias de Salud, *Ministerio de Salud asegura que en México hay una "epidemia" de obesidad*, <http://salud.latino.msn.com/noticias/articlepage.aspx?cp-documentid=100161665>

La prevalencia de sobrepeso en los menores de 5 años tuvo un pequeño decrecimiento del 0.2pp a nivel nacional. Sin embargo, debemos observar que este decrecimiento se presentó de manera similar en la Ciudad de México y en la zona sur con un decrecimiento de alrededor del 1%, de 2.4% en la zona norte, pero con un aumento del 1% de prevalencia de sobrepeso en la zona centro.

En el Gráfico N° 5 podemos observar el cuadro comparativo de la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años de la ENN1999 y ENSANUT 2006, por sexo, de acuerdo a los criterios de la *International Obesity Task Force (IOTF)*. Este aumento del 26% (niñas 26.8% y niños 25.9%) representa a más de cuatro millones de escolares



con sobrepeso y obesidad a nivel nacional. En otras palabras, un tercio de la población escolar está en esta situación, lo que hace urgente que se tomen medidas correctivas para prevenir que esta situación empeore.

En el caso de los adolescentes, la situación empieza a deteriorarse, pues de cada tres jóvenes uno tiene sobrepeso u obesidad (alrededor de 6 millones de adolescentes a nivel nacional). Por último, los adultos con un 69.3% combinado de sobrepeso y obesidad (hombre 66.7% y mujeres 71.9%) representan un total de aproximadamente 42 millones de mexicanos mayores de 20 años a nivel nacional.

“Esto ha llevado al ministerio (de salud) a señalar que la obesidad es el primer riesgo de muerte prematura en la población mexicana”.

La íntima relación que tiene el sobrepeso y particularmente la obesidad con una serie de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y muchas otras que son las causas de mortalidad más importantes en México y que afectan a mexicanos de ambos sexos, de todas las edades, regiones y estratos sociales, no sólo da la razón a la afirmación del ministerio de salud y nos obligan a pensar que es tarea de todos el reflexionar y pensar cómo podemos ayudar a que esta grave situación se supere.

“Asimismo, buscará que se brinde educación nutricional a las familias, con el propósito de que modifiquen sus hábitos alimenticios”.

“Sin embargo, Hernández (Sub-Secretario de Salud) reconoció que modificar los hábitos alimenticios de la población mexicana no será fácil”.

Esta última declaración de la Secretaría de Salud de México enfatiza dos aspectos de suma importancia y que están, en nuestro concepto, íntimamente relacionados con nuestro proyecto. Nos referimos a la educación alimentaria y a la necesidad de “modificar” los hábitos alimentarios en las familias mexicanas.

“Los buenos hábitos alimentarios se aprenden en la familia” dirían muchas personas y con alguna razón pero, no podemos negar que esta frase se ha ido deteriorando y perdiendo sentido poco a poco a medida de que nuestros hábitos alimentarios, que en algunos casos podríamos considerar inadecuados, se han arraigado y nuestras circunferencias han ido aumentando regularmente con el correr de los años.

Nuestro concepto a seguir es el de promover la salud a través de la educación alimentaria. Dos conceptos importantes dentro de este rubro son la Promoción de la Salud de OMS y la Educación para la Salud de UNESCO.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Promoción de la Salud como un proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por lo tanto mejoren de salud. Las

estrategias para la promoción de la salud de la OMS no están limitadas a un problema específico de salud, como tampoco a un determinado conjunto de comportamientos. La OMS aplica los principios de, y las estrategias para, la promoción de la salud a una variedad de grupos poblacionales, factores de riesgo, enfermedades, y en diferentes circunstancias. La promoción de la salud y los esfuerzos asociados puestos en la educación, desarrollo de comunidades, políticas, legislación y regulación, son igualmente validas para la prevención de enfermedades infecciosas, heridas y violencia, y problemas mentales, como lo son para la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).¹²

La Secretaria de Salud de México, a través de su Dirección General de Promoción de la Salud¹³ concibe a la promoción de la salud como una estrategia fundamental para proteger y mejorar la salud de los mexicanos, en una acción política, educativa y social que incrementa la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria en favor de la salud; brindando oportunidades y posibilidades a la gente para que ejerzan sus derechos y responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a su salud y bienestar. Esto implica no solamente instrumentar acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, sino a que se desarrolle un proceso que permita a las personas incrementar el control sobre los determinantes de su salud y en consecuencia, mejorarla. Sin embargo deja claro que promoción de la salud no es sinónimo de educación para la salud. La educación para la salud procura informar a las personas sobre los temas relacionados con su salud para que una vez motivadas la utilicen como base para su acción. La Promoción de la Salud pretende no solo informar, sino también persuadir, motivar y facilitar la acción. Utiliza una variedad de estrategias complementarias en distintos ámbitos y están dirigidas a diferentes grupos. La promoción de la salud estimula la formación de coaliciones e incita a los distintos organismos públicos, privados, voluntarios a participar en una causa común. La educación para la salud procura informar a las personas sobre los

¹² WHO, *Health Promotion*, <http://www.who.int/healthpromotion/en/>

¹³ Dirección General de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud de México, *Promoción de la Salud*, <http://dgps.salud.gob.mx/interior/promocion.html>

temas relacionados con su salud; proporciona una información que las personas motivadas puedan utilizar como base para su acción. La Promoción de la Salud pretende no solo informar, sino también persuadir, motivar y facilitar la acción. Utiliza una variedad de estrategias complementarias en distintos ámbitos y están dirigidas a diferentes grupos. La promoción de la salud estimula la formación de coaliciones e incita a los distintos organismos públicos, privados, voluntarios a participar en una causa común.

Según la UNESCO, el concepto de la educación para la salud actualmente comprende un concepto más amplio que el de promoción de la salud y pone un nuevo énfasis en la prevención, se concentra cada vez más en el aprendizaje y en el proceso de fortalecimiento de la autonomía. Como consecuencia, la educación de personas adultas está abarcando más y más aspectos y ocupando cada vez más seguido una función central dentro de varios sectores de las políticas, entre ellos la salud. Como resultado de estos cambios, se han desarrollado nuevas estrategias en áreas en donde la salud y la educación de adultos se entrecruzan. A medida que se forjan nuevas conexiones, se percibe la necesidad de un enfoque sistemático de colaboración entre los dos sectores.¹⁴ Observamos aquí visiones diferentes en cuanto a concepto “jerárquico” entre la promoción y la educación para la salud, pero un mismo fin: mejorar la salud y estilo de vida de las personas. La respuesta por cierto la presentan ambas versiones al mencionarse la necesidad de coaliciones y de un enfoque sistemático de colaboración entre los dos sectores.

Muchas personas a título personal, profesional o político, o en representación de grupos o instituciones se han manifestado para que se adopten medidas diversas: que se prohíba la venta de “comida chatarra” en las escuelas o cercanías de éstas, que se prohíba o se limite la publicidad de estas comidas en los medios masivos de comunicación, que se aumenten las exigencias de las etiquetas, y una serie de medidas que sin lugar a dudas servirán, de algún modo, para mejorar la situación.

¹⁴ UNESCO, Quinta Conferencia Internacional de Educación de las personas adultas. Tema 6: Educación para la Salud: Promoción y educación para la salud, p.4

La educación alimentaria – en el marco de la Educación para la Salud - sin ser la respuesta total a los problemas que se presentan por carencias o excesos en el consumo, sí constituye un aspecto sustantivo de la formación humana para la supervivencia que ha mostrado viabilidad y eficiencia a través de múltiples experiencias.¹⁵ Es una línea de trabajo pedagógico que nos permite adquirir mayor conciencia acerca de la importancia que damos a la atención de la primera necesidad humana; nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria y conocer las posibilidades y las interrogantes de las innovaciones alimentarias; a proponer y a difundir alternativas nutricias que favorezcan un mejor estado de salud en la población¹⁶ (Salas Gómez, p.15).

El Proyecto Meyalli ofrece una alternativa diferente y sistemática que aborda el problema desde un punto de vista pedagógico, pero a la vez multidisciplinario y cuyos resultados a través de la introducción de la educación alimentaria en las instituciones familia, escuela y salud puedan beneficiar a muchas personas, de todas las edades y género, de diferentes regiones y clases sociales.

“Para educar es necesario motivar y ofrecer la información pertinente. Pero la información y la motivación no bastan, pues los hábitos, en especial los alimentarios, obedecen más a factores subconscientes o externos que a la razón. Un grave error, muy frecuente, es confiar en la simple información, en la prédica, como agente de cambio. (...) Si los hábitos se forman de la práctica repetida, su modificación es un asunto práctico. A comer se aprende comiendo; a comer bien se aprende comiendo bien”¹⁷.

¹⁵ Luz Elena Salas Gómez, *Educación Alimentaria: manual indispensable en educación para la salud*, p.10

¹⁶ Ídem., p.15

¹⁷ Héctor Bourges, *Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios*, Cuadernos de Nutrición, p.31

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL

2. MEYALLI, EDUCAR A.C.

2.1 ¿Qué es Educar A.C.?¹

Es una asociación civil creada en el año de 1990 a iniciativa de un grupo de personas preocupadas por las carencias de las familias marginadas en México. La iniciativa para la creación de Educar A.C. se dio como respuesta a la invitación que hiciera el Papa Juan Pablo II, de visita en México, quien manifestara: “no podemos vivir y dormir tranquilos mientras miles de hermanos nuestros, muy cerca de nosotros, carecen de lo más indispensable para llevar una vida humana digna” (Juan Pablo II, Homilía en Chalco, 7-V-90).

Educar A.C. se fijó como misión fundamental el recabar los fondos necesarios para la creación y posterior sostenimiento de entidades educativas así como de dotar y preservar en las mismas un nivel académico, moral y cívico de excelencia. Así nació la escuela Meyalli, Educar A.C. a la que denominaremos Meyalli.

Educar A.C. no persigue fines lucrativos. El objetivo social de esta Asociación es la creación, administración y operación de centros educativos tanto para jóvenes, como para adultos de escasos recursos. En la actualidad las familias interesadas en que sus hijas(os) estudien en Meyalli sólo pagan una parte del costo real de la colegiatura. A cada familia se le hace un estudio socio económico de tal forma que su aportación va de acuerdo a sus ingresos económicos. Si por alguna razón la familia no puede pagar o tiene dificultades en hacerlo, se establecen convenios de trabajo de forma tal que ninguna familia interesada se quede sin la posibilidad de colocar a sus hijas(os) en Meyalli.

¹ Norma Patricia Nájera López N., *El Modelo de Formación Valoral y desarrollo humano para padres de familia y docentes de Meyalli*, p.17

2.2. ¿Qué es Meyalli, Educar A.C.?

Meyalli es una escuela modelo para niñas que ofrece los niveles de preescolar, primaria y secundaria.

Meyalli es un nombre *náhuatl* que significa manantial.

El Proyecto Meyalli inició la implementación de sus actividades en la Escuela Meyalli, Educar A.C., de la cual tomó su nombre, a partir del mes de mayo de 2006.



Meyalli se encuentra ubicada en San Francisco de Acuatla (ver figura N° 1), comunidad perteneciente al Municipio de Ixtapaluca. El municipio está enclavado en la zona oriente del estado de México, entre las carreteras nacionales de México-Puebla y México-Cuatla que pasan precisamente dentro de su territorio y se bifurcan ambas rectas enfrente de lo que fuera en otra época, gran finca ganadera llamada Santa Bárbara propiedad del general Plutarco Elías Calles. Meyalli dista a 7½ kilómetros de Chalco, a 32 kilómetros de la capital de la República Mexicana y a 110 km. de la ciudad de Toluca, capital del Estado de México. Limita al norte con Chicoloapan y Texcoco; al sur con Chalco; al este con el estado de Puebla y al oeste con Chicoloapan y Los Reyes, La Paz. El territorio municipal de Ixtapaluca a 1990 tenía una superficie de 315.10 kilómetros cuadrados y un total de 37 localidades.

El nombre mexicano propio de Ixtapaluca es Iztapayucan, que se compone de *iztatl*, sal, *pallutl* o *pallotl*, mojadura, y de *can* lugar; y significa: “lugar donde se moja la sal”.

Según el II Censo de Población y Vivienda 2005 realizado por el INEGI (Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática), el municipio de Ixtapaluca contaba con una población de 429,300 habitantes, de los cuales 68% (290,076 personas) habitaban en la ciudad de Ixtapaluca. El resto de la población habita en pequeñas comunidades de las cuales San Buenaventura, San Jerónimo Cuatro Vientos y San Francisco de Acuautla son las mayores (ver Tabla N° 1). Por su alto índice demográfico, Ixtapaluca es considerado uno de los municipios de mayor crecimiento en América Latina.

Ixtapaluca: Distribución de la Población en el Año 2005

NOMBRE LOCAL	Población Total	%	Población Total Masc.	Población Total Fem.
TOTAL MUNICIPAL	429033	100%	210077	218956
Ixtapaluca	290076	67.6%	141788	148288
San Buenaventura	48037	11.2%	23526	24511
San Jerónimo Cuatro Vientos	38369	8.95%	18698	19671
San Francisco Acuautla	21220	4.95%	10381	10839
Jorge Jiménez Cantú	7808	1.82%	3944	3864
Coatepec	7612	1.77%	3733	3879
Otras comunidades menores	15911	3.71%		
Fuente: INEGI			48.96%	51.04%

Tabla N° 1

Educación en Ixtapaluca

Ixtapaluca: Población de 6 a 14 años según aptitud para leer y escribir, y sexo

MUNICIPIO IXTAPALUCA	TOTAL	SABE LEER Y ESCRIBIR		NO SABE LEER Y ESCRIBIR		NO ESPECIFICADA	
		HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
	59 459	27 915	27 146	2 134	2 058	108	98
	100%	46.95%	45.65%	3.59%	3.46%	0.18%	0.16%
Fuente: INEGI		92.6%		7.05%		0.34%	

Tabla N° 2

Más del 60% de la población que sabe leer y escribir ha cursado la enseñanza primaria, mientras que el 32% cuenta con estudios pos-primarios.

El IV Censo Nacional de Talla de 2004, cuyo objetivo general era el de evaluar el estado de nutrición de la población infantil mexicana a través del indicador talla para edad de todos los niños de primero y sexto de primaria que asisten a los planteles educativos del sistema nacional de educación, indicaron una prevalencia de talla bajo en el distrito de Ixtapaluca de 5.6% comparada con el promedio de 7.7% de todo el Estado de México.

Con relación a la economía de Ixtapaluca y San Francisco de Acuautla tenemos que mientras un 40% de la población de la ciudad de Ixtapaluca tiene un nivel socioeconómico superior a C medio (alrededor de 10.500 pesos mensuales) con un 15% con ingresos superiores a los \$18.000 pesos mensuales, estas cifras no se reflejan en las comunidades más pequeñas, incluyendo San Francisco de Acuautla, en donde la mayoría de habitantes solamente logra sub-empleos y en algunos casos el salario equivalente al mínimo.



Meyalli comenzó a desarrollarse en un terreno de diez hectáreas donado por el Gobierno del Estado de México el cual contaba con el casco destruido de una hacienda, con la autorización de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público para que Educar

A.C. reciba donaciones deducibles para sus donantes y con la incorporación de la escuela a la Secretaría de Educación Pública, tanto federal como estatal, EDUCAR A.C. dio inicio a las actividades de Meyalli.

En septiembre de 1991, Meyalli inició sus actividades con un total de 35 alumnos del nivel preescolar duplicándose este número al año siguiente. Para enero de 1994 el número de alumnos matriculados había aumentado a 396; y en el 2006 se amplió el nivel preescolar ofreciendo los tres grados de este nivel escolar. Hoy en día, Meyalli cuenta con 220 alumnas y alumnos de preescolar, 400 alumnas en primaria y 120 alumnas en secundaria, con un total de 738 alumnos de educación básica (ver Tablas N° 3A y N° 3B).

MEYALLI: Número de Alumnas(os) y Familias 1991-1999

Ciclo escolar	91-92		92-93	93-94	94-95	95-96	96-97	97-98	98-99	99-00
Aulas	1	2	6	10	13	14	18	19	20	20
Preescolar	35	70	109	123	126	127	148	160	160	165
Primaria	--	--	110	196	270	313	360	379	423	425
Telesecundaria	--	--	--	--	--	--	35	52	77	72
Total alumnas	35	70	219	319	396	440	543	591	660	662
Número de familias	--	--	100	100	120	220	300	400	500	520

Tabla N°3A

MEYALLI: Número de Alumnas(os) y Familias 2001-2008

Ciclo escolar	00-01	01-02	02-03	03-04	04-05	05-06	06-07	07-08
Aulas	20	20	20	20	20	20	20	23
Preescolar	161	160	154	141	146	129	146	220
Primaria	425	452	459	459	456	442	408	400
Telesecundaria	88	110	99	96	110	116	121	118
Total alumnas	674	722	712	696	712	687	675	738
Número de familias	540	560	580	600	650	630	620	680

Tabla N°3B

Lo que hace 16 años fue un sueño de un grupo de señoras de buena voluntad, hoy en día es una realidad. Una escuela modelo con un excelente nivel académico cuyo prestigio y trabajo está siendo reconocido no sólo por la población local sino estatal.

La misión de Meyalli es: formar hombres y mujeres íntegros con virtudes humanas, capacidad profesional y sentido cristiano de la vida que les permita transformarse a sí mismos y al medio ambiente que les rodea, para tener una vida más digna en lo espiritual y en lo material.

La visión de Meyalli es de ser una institución educativa con conciencia social solidaria orientada a la formación en valores, virtudes y actitudes. Que desarrolle a la persona para que ejerza la libertad responsable, viva dignamente y realice un trabajo que le permita mejorar su calidad de vida, la de su familia y comunidad.

Entre sus recientes logros, Meyalli obtuvo el 5to lugar a nivel primario y el 4to. lugar a nivel secundaria en la evaluación de Enlace 06-07 del municipio Ixtapaluca. En los resultados para ingreso a secundaria del Ceneval, Meyalli obtuvo 1.3 puntos arriba del promedio nacional.

MEYALLI: Personal

MEYALLI: Personal Administrativo y Docente

Directivos	2	Docentes Ed. Física	2
Gerente Administrativo	1	Docente de Música	1
Personal Administrativo	5	Docentes Artísticas	Variable
Docentes de Preescolar	6	Docentes de Inglés	2
Auxiliares	4	Docente Corte y Confección	3
Docentes de Primaria	12	Docentes Cocina	Variable
Docentes de Telesecundaria	3	Personal de Mantenimiento	3
Docentes horas T/S	3	Personal Mantenimiento Apoyo	Variable
Tutores	3		

Tabla Nº 4

La planta de personal de Meyalli cuenta con alrededor de 50 personas distribuidas según nos muestra la tabla N° 4 (página anterior). Este número se incrementa en aproximadamente 20% con la inclusión del personal docente de las áreas artísticas, cocina y del personal de mantenimiento cuyo número es variable.

MEYALLI: Infraestructura

Meyalli cuenta con instalaciones para brindar atención a 5 grupos de preescolar, 12 de primaria y tres de telesecundaria; patios de juego, canchas de deporte, áreas verdes, cocina, taller de corte y confección, laboratorio de computación y taller de mecanografía. En el capítulo cuatro, describiremos brevemente estas facilidades y el uso que se les dio a las mismas.

2.2.1 ¿Por qué MEYALLI?

Son varios los factores que influyeron en la selección de Meyalli como el espacio de trabajo para implementar el modelo de intervención en educación alimentaria.

En primer lugar, la buena disposición y actitud de la Dirección y Administración de la escuela Meyalli en relación al Proyecto Meyalli. Desde un principio coincidimos que la aplicación de un modelo de intervención en educación alimentaria para las madres de familia y las docentes de preescolar de Meyalli, conjuntamente con la programación de un trabajo coordinado de éstas con las hijas/alumnas, podría ser no solamente una experiencia interesante sino también importante. Para Meyalli la formación de los padres y madres de familia es parte de su propia política. Esta política se ve reflejada en una frase de la Dra. Norma P. Nájera López, Directora Académica y Formativa de Meyalli, en su Tesis de Doctorado en Pedagogía (Nájera López, p.17)

“En Meyalli Educar A.C. estamos conscientes de que para educar a la juventud, es fundamental la atención de los padres, al ser ellos los primeros educadores. Otorgarles una formación continua es una prioridad que se

realiza por medio de distintas actividades didácticas, que les permiten participar activamente en la educación de los hijos”.

En segundo lugar, el hecho de que Meyalli cuente con un programa estructurado de formación para padres y madres de familia permitía que el PPM pudiera insertarse, ajustadamente en la programación de las actividades de formación familiar que la escuela ofrecía a los padres y madres de familia MDF en forma regular.

Por último, y no menos importante, Meyalli cuenta con las facilidades e infraestructura necesarias para poder experimentar el modelo de intervención que el PPM proponía y estaba dispuesta a reprogramar algunas de sus muchas actividades a fin de incluir las actividades del PPM. Fue así que el PPM tuvo acceso, con las lógicas restricciones de horarios y días de trabajo por el propio programa escolar de Meyalli, a salas de trabajo, la sala de computadoras, equipos audio/visuales, sala de conferencias y de usos múltiples, cocina y comedor de practica culinaria.

Meyalli fue nuestra mejor selección y un modelo escolar a seguir. Coincidimos con la Dra. Nájera en que las escuelas públicas y privadas de todo el país deberían atender las necesidades de educación y formación de sus padres y madres de familia que componen la “familia escolar” para que estos a su vez eduquen a sus propios hijos e hijas.

CAPÍTULO III

UNIVERSO DE ESTUDIO

3.1 La selección de nuestro universo.

Se nos ha preguntado el porqué de la selección de nuestro universo de estudio formado por las madres de familia, por las docentes de preescolar de Meyalli y por las hijas o alumnas de las anteriores.

Creemos que la selección comenzó al reconocerse que existe una gran necesidad por contrarrestar los efectos dañinos que la mala alimentación y la falta de ejercicio causan. La mala alimentación relacionada mayormente con los hábitos alimentarios inadecuados de las personas, y la falta de actividad física, por costumbre, por estilos de vida.

3.2 ¿Por qué es importante la participación de madres de familia en programas en educación alimentaria?

En su documento *Costumbres, Prácticas y Hábitos Alimentarios*, el Investigador Héctor Bourges (Bourges, pp.18-19) nos presenta con una serie de criterios que resultan sumamente importantes y en algunos casos fundamentales para quienes queremos cambiar o mejorar los hábitos alimentarios de una persona o grupo.

En primer lugar, nuestra preferencia por trabajar con las madres de familia se consolidó cuando Bourges comenta sobre la “teoría de los canales alimentarios” de Lewin¹. En ella, Lewin propone la existencia de una serie de canales por los cuales se movilizan los alimentos, paso a paso, hasta llegar a la mesa para ser consumidos. Más adelante, Lewin se pregunta quién controla estos canales alimentarios y comenta: “Es

¹ Kurt Lewin, *Forces behind food habits and methods of change*, *The Problem of changing food habits. National Academy of Sciences. Bulletin 108*, p.37

importante saber que los miembros de la familia controlan los varios canales alimentarios de tal forma que cualquier cambio deberá ser realizado a través de los mismos. En todos los grupos (refiriéndose a los diferentes canales) es la esposa (o madre de familia) quien definitivamente controla todos los canales con excepción del canal de cultivo, y aún en este caso, el esposo (o padre de familia) raramente controla este canal por sí solo". Lewin continua: "Los niños nunca son mencionados como controladores de ningún canal alimentario, no obstante ellos indudablemente influyen las decisiones indirectamente a través del rechazo de la comida que es puesta ante ellos".

Con relación a la conducta alimentaria del ser humano Bourges manifiesta: "Frente a la conducta fisiológica, casi uniforme una vez que los nutrimentos son absorbidos, la conducta alimentaria difiere en modo notable de una persona a otra o por lo menos de un grupo a otro. De los aspectos fisiológicos se ocupan las *recomendaciones nutrimentales* que emiten diversos organismos nacionales e internacionales. Pero ocurre que el ser humano no ingiere nutrimentos aislados sino alimentos, y al seleccionarlos, prepararlos y comerlos, no se plantea complicadas reflexiones fisiológicas ni realiza tediosos cálculos matemáticos, sino que sigue los impulsos que le dictan sus gustos, su estado de ánimo y sus hábitos y costumbres. Su conducta alimentaria puede modificarse mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes nuevas, pero de manera fundamental a través de la práctica. De encauzar la conducta alimentaria hacia lo que la nutriología considera lo más apropiado para la nutrición y la salud en general, se ocupan las *guías alimentarias*. **Si los hábitos se forman de la práctica repetida, su modificación es un asunto práctico. A comer se aprende comiendo; a comer bien se aprende comiendo bien.** En consecuencia, el hábito erróneo debe ser sustituido mediante la práctica reiterada del hábito adecuado y, por ello, tiene gran importancia que en las guarderías infantiles, los comedores institucionales, las escuelas, los restaurantes y, por supuesto, en cada hogar, se practiquen los buenos hábitos. Si así ocurre, estos últimos acabarán por arraigarse y desplazar a los hábitos indeseables." (Bourges, p.31)

Bourges pone el “dedo en la llaga” cuando menciona que la modificación de hábitos es un asunto práctico, pero también es un asunto de conocimientos y de educación. Para modificar o reforzar los hábitos alimentarios es necesario, en primer lugar, identificarlos como buenos o no, si necesitan ser modificados o reforzados, etcétera, y para que esto suceda, es necesario conocer las guías alimentarias o *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*.

Los hábitos alimentarios se aprenden desde muy temprana edad. Estos hábitos se refuerzan o se modifican cuando las niñas o niños comienzan a socializar, a ir a la escuela, etcétera, razón por la cual consideramos que la participación de madres de familia, docentes de preescolar y sus hijas/alumnas en programas de educación alimentaria es importante.

3.3 Selección de Participantes al Programa de Educación Alimentaria

Una presentación sobre el Proyecto Meyalli de Educación Alimentaria a las madres de familia del nivel preescolar de Meyalli precedió la selección de las mamás, que conjuntamente con las docentes de preescolar y sus hijas alumnas respectivamente, formaron el universo de estudio del Proyecto en su primera experiencia.

De un total de 148 madres de familia con niñas(os) del nivel preescolar de Meyalli se seleccionaron a 32 madres de familia (21% del total) de niñas que cursaban los dos últimos años del nivel preescolar. Los criterios de selección fueron a) participación voluntaria, b) disponibilidad de tiempo en los horarios asignados y c) de preferencia ser madre de familia con niñas estudiando en el nivel preescolar. Este último criterio fue considerado basándonos en la posibilidad de dar un mejor seguimiento a la educación de las alumnas a través de su formación escolar. Las madres seleccionadas fueron divididas en dos grupos y participaron a lo largo de 12 semanas (una vez por semana) en las diferentes actividades del Proyecto Meyalli.

En el presente capítulo describimos brevemente este universo e intentamos analizar, a través de los resultados de la encuesta preliminar que se hiciera a las

madres de familia seleccionadas, el perfil que poseen en términos de edad, escolaridad, ocupación y sus conocimientos relacionados a la educación alimentaria y su experiencia en la selección, preparación de la dieta para los miembros de la familia.

3.4. Perfil de las madres de familia seleccionadas.

3.4.1 Edad de las madres de familia seleccionadas.

El promedio de edad entre las madres de familia participantes fue de 32.8 años teniendo la mayor de ellas 46 años de edad y la menor 29 años de edad. El promedio general de edad de todas las madres de familia del nivel preescolar fue de 31.5 años de edad.

3.4.2. Escolaridad de las madres de familia seleccionadas.

Las participantes contaban con un mínimo de secundaria incompleta y más del 50% con bachillerato y un 15% con nivel educativo superior (ver tabla N° 5, p.48).

No obstante las características anteriores, los conocimientos de las participantes en lo relativo a la informática y más exacto al uso de la computadora personal, ya sea para navegar la Internet o escribir y/o recibir correos electrónicos, fueron relativamente bajos. Inicialmente, se constató que solamente un 18% de las participantes contaban con algunos conocimientos sobre el tema y menos del 5% poseía un computador personal en casa.

No obstante las características anteriores, los conocimientos de las participantes en lo relativo a la informática y más exacto al uso de la computadora personal, ya sea para navegar la Internet o escribir y/o recibir correos electrónicos, fueron relativamente bajos. Inicialmente, se constató que solamente un 18% de las participantes contaban con algunos conocimientos sobre el tema y menos del 5% poseía un computador personal en casa.

Perfil Educativo				
Nivel Escolar	Madres de Familia Seleccionadas		Madres de Familia Total	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Licenciatura	2	6.3	9	6.1
Licenciatura incompleta	3	9.4	7	4.7
Preparatoria	5	15.6	23	15.5
Preparatoria incompleta	1	3.1	5	3.4
Carrera Técnica	5	15.6	20	13.5
Carrera Técnica incompleta	0	0	1	0.7
Carrera Comercial	2	6.3	11	7.4
Bachillerato	1	3.1	6	4.1
Media Superior	0	0	4	2.7
Secundaria	11	34.3	48	32.4
Secundaria incompleta	2	6.3	4	2.7
Primaria	0	0	8	5.4
S/N (sin información)	0	0	2	1.4
	32	100%	148	100%

TABLA N° 5

3.4.3. Ocupación de las madres de familia.

Tanto en el caso de las madres de familia seleccionadas como el total de madres de familia con hijas en el nivel preescolar, el porcentaje de todas aquellas que se dedican exclusivamente a las tareas del hogar fue elevado. Más del 90% en el caso de las madres participantes y alrededor del 83% en el caso del total de madres de familia de preescolar se dedican al trabajo del hogar. El resto de las madres de familia de este nivel se dedica a diversas actividades, tanto comerciales como profesionales.

S bien el hecho de que gran parte de las madres de familia de Meyalli se dedicarán con exclusividad al trabajo en el hogar favorecía nuestros planes de su

participación en nuestro programa de educación alimentaria, también trajo ciertas inquietudes en cuanto a la participación de las mamás que realizaban otro tipo de actividad laboral fuera del hogar. ¿Cómo hacer para que estas madres participen?

Las respuestas pueden ser muchas pero todas ellas deberán haber tomado conciencia de que, en la actualidad, la educación alimentaria no sólo es importante para mejorar la calidad de vida de las personas sino la vida misma. Por lo tanto la sociedad, representada por sus entidades públicas y privadas, debe procurar los mecanismos necesarios que permitan a los trabajadores, en particular a las madres de familia, participar en actividades de educación alimentaria ya sea en el trabajo, escuela u hogar.

3.4.4. Preguntas generales sobre las madres de familia seleccionadas en relación a la educación alimentaria.

En la primera reunión con las madres de familia seleccionadas y con la finalidad de contar con un perfil inicial de los conocimientos de las madres de familia seleccionadas en relación a la educación alimentaria, se preparo una pequeña encuesta (ver Anexo N° 4) a través de un cuestionario mixto con preguntas cerradas y cuantitativas para conocer el número de participantes que conocían las pautas alimentarias para México y/o la representación del “Plato del bien comer”, su participación en actividades de educación alimentaria, así como preguntas abiertas relacionadas con a) la selección, preparación y consumo de alimentos, b) sobre su relación madres de familia docente y por ultimo c) sobre la disponibilidad de tiempo para participar activamente en las actividades del Proyecto.

A continuación los comentarios recogidos de la misma:

1. ¿Conoce Ud. Las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*?

Las respuestas indicaron que 96.9% (31) de las participantes no conocían las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, mientras que un 3.1% (1) manifestó que las habían oído mencionar.

Este es un indicador importante de la necesidad de implementar la educación alimentaria en la escuela y en el hogar de Meyalli. El conocimiento de las *guías alimentarias* de México, recomendadas oficialmente, es de suma importancia, por lo que su apropiación por parte de nuestro universo, tanto en la escuela como en el hogar, es fundamental.

2. ¿Conoce la representación del “Plato del bien comer” y su significado?

En el caso de la representación gráfica del “Plato del Bien comer”, 93.9% (30) de las mamás respondieron no conocerlo, mientras un 3.1% (1) manifestó haberlo visto pero que no conocía su significado.

La falta de conocimientos sobre la representación gráfica del “plato del bien comer” y los significados que se quiere transmitir a través de esta, pueden tener diferentes razones. Su falta de difusión puede muy bien ser una de estas. Promocionar el “plato del bien comer” a través de la explicación de sus objetivos es una de las tareas que incluimos en nuestro Proyecto de educación alimentaria.

3. ¿Quién cocina en el hogar?

Un 90.6% (29) de las madres seleccionadas respondieron que eran ellas quienes cocinaban en el hogar, mientras que un 9.4% (3) manifestaron que un miembro de la familia las ayudaba con estas tareas.

Una de las razones por las que escogimos a las madres de familia como parte de nuestra población de estudio, fue resultado de la indagación efectuada entre las

participantes, las cuales en la mayoría de casos, eran las encargadas de seleccionar los alimentos, su preparación y su distribución en el ámbito familiar, razón por la cual la educación alimentaria debía ser un punto de partida para adquirir el conocimiento y la práctica requerida.

4. ¿Cómo aprendió a cocinar?

Un 75% (24) de las madres seleccionadas manifestaron que aprendieron a cocinar con sus propias madres o con sus suegras. Un 18.7% (6) que aprendieron a cocinar solas y un 6.3% (2) que aún no sabían cocinar.

Las respuestas a esta pregunta coinciden con las entrevistas informales que lleváramos a cabo con las madres de familia en la primera reunión. Coincidimos que en la actualidad ellas saben muy poco de educación alimentaria y como hemos mencionado anteriormente, el aprendizaje básico recibido se ha llevado a cabo, la mayor parte de las veces, a través de las propias madres, suegras, familiares, etcétera o del aprendizaje que siguen a lo largo de sus vidas. Coincidimos con las mamás que estos conocimientos podrían haber sido suficientes hace unos 30 o 40 años atrás, cuando la variedad y la oferta de los productos alimenticios, ya sea naturales o no naturales, hacía que estos fueran más fáciles de ser seleccionados. Coincidimos también que en la actualidad la realidad es diferente. Existen una serie de factores, de diferente índole, que han modificado totalmente el escenario. Por un lado, muchas mujeres han entrado al mercado laboral (lo que no se refleja en nuestro limitado universo de estudio) lo cual hace que el tiempo que le dedican a las tareas domésticas sea más reducido y por otro, la producción en masa de productos alimenticios industrializados, la aparición de la comida rápida, del *junkfood* o “comida chatarra”, así como la publicidad, los medios de comunicación y otros medios que nos “inundan” con sus ofertas y “regalos” y nos ofrecen toda una gama de productos alimentarios, de todo tipo y sabor, que han hecho difícil lo que hace unos años parecía más fácil: seleccionar la dieta adecuada para cada miembro de la familia.

5. ¿Quién se encarga de elegir la dieta diaria de los miembros de la familia?

Un 84.3% (27) de las madres seleccionadas manifestaron que eran ellas las que elegían la dieta, un 12.5% (4) que la elegían conjuntamente con la pareja, mientras que un 3.2% (1) manifestó que otra persona (todas mujeres) se encargaba de elegir la dieta a consumir.

Es interesante observar que la “guardiana” de qué y cómo se consume la comida en el hogar es, en la mayor parte de los casos, la mamá. Una razón más para pensar lo importante que es que ella aprenda los conceptos básicos de lo que es una buena alimentación, a través de la educación alimentaria, y los recree y transmita a toda la familia. En particular a sus niñas y niños en edad preescolar.

6. ¿De las participantes, cuántas madres de familia han asistido a cursos o charlas de orientación alimentaria?

Un 93.4% (30) de las mamás manifestaron que nunca habían participado en charlas o programas de orientación alimentaria, mientras 6.6% (2) manifestaron que habían recibido algunas charlas en el hospital (antes de nacer las hijas).

La participación de la familia, en particular la madre de familia en programas de educación alimentaria es de suma importancia para la adquisición de nuevos o mejores hábitos alimentarios en la familia.

7. ¿Qué tipo de relación mantienen las madres de familia con las docentes de preescolar y que actividades se realizan en común?

Las mamás manifestaron que existe una buena relación con las docentes pero relativamente poca interacción con las mismas. Manifestaron no obstante que Meyalli programa una serie de eventos formativos en los cuales ellas pueden participar a lo largo del año siendo el presente el primer programa de educación alimentaria en que participan.

8. ¿Es que las madres de familia seleccionadas cuentan con el tiempo suficiente para llevar a cabo actividades extracurriculares con la escuela?

La respuesta fue afirmativa. Tanto la gran mayoría de mamás que se dedican al trabajo en el hogar, como las que se dedican a alguna actividad comercial o profesional, manifestaron que sí contaban con el tiempo para participar en el Proyecto Meyalli.

Consideramos que este podría no ser el caso de otras mamás de Meyalli, por referirnos a las mamás de otras regiones, estados o inclusive países.

3.5. Perfil de las Docentes del Nivel Preescolar de Meyalli.

Al momento de iniciarse el proyecto, Meyalli contaba con un total de cinco (5) docentes del nivel preescolar. Las docentes con un promedio de 26 años de edad y más de 7 años de experiencia en educación preescolar, contaban ya sea con licenciaturas en educación preescolar o carreras técnicas afines con estos estudios².

En la primera reunión con las docentes de preescolar se hizo una presentación sobre el Proyecto Meyalli en Educación Alimentaria; Se explicó la importancia que tienen las guías alimentarias y se les entregó a cada una de ella un ejemplar de las *“Pautas para la Orientación Alimentaria en México”*; se discutieron las expectativas e importancia de la participación docente en el Programa de Educación Alimentaria y por último llevamos a cabo una mesa redonda en donde, basados en una encuesta de preguntas básicas relacionadas con la educación alimentaria. Aquí los resultados:

3.5.1. Preguntas Generales sobre las docentes de preescolar en relación a la educación alimentaria.

1. ¿Conoce Ud. Las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*?

² En la actualidad todas ellas están cursando algún tipo de curso especializado y/o terminando la licenciatura de preescolar

Las docentes de preescolar de Meyalli manifestaron no conocer las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*.

Al igual que las madres de familia, las docentes requieren apropiarse de los conocimientos básicos recomendados por las instituciones de Salud, recrearlas, compartirlas y transmitir las tanto a sus alumnas, sus compañeras, como a las propias madres de familia de sus alumnas, particularmente, cuando se programan actividades que estén relacionadas con la educación alimentaria.

2. ¿Conoce la representación del *Plato del Bien Comer* y su significado?

Las docentes manifestaron nuevamente no conocer la representación gráfica del “*Plato del Bien Comer*” y por lo tanto su significado.

Las docentes concordaron que la representación gráfica del “*Plato del Bien Comer*” podría muy bien servir como guía práctica para las actividades educativas que podrían realizar con sus alumnas(os) en relación al Programa de Educación Alimentaria.

3. ¿Qué es lo que el programa oficial prescribe para la formación de las docentes del nivel preescolar en materia de Educación Alimentaria?

Las docentes manifestaron que si bien no se especifica la educación alimentaria como tal, el Programa de Educación Preescolar 2004³, contiene un capitulo relacionado con el campo formativo de desarrollo físico y salud en donde se organizan los aspectos de coordinación, fuerza, equilibrio y sobre la promoción de la salud. Aquí las competencias clave son la práctica de medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

4. ¿Qué es lo que las docentes de preescolar enseñan a sus alumnas(os) en materia de educación alimentaria?

Las docentes manifestaron que dentro de la promoción de la salud se practican las medidas básicas y preventivas de seguridad para preservar la salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella. Con relación a la educación alimentaria se identifica con las alumnas los productos alimentarios del entorno que se pueden o deben consumir como parte de una dieta adecuada.

Manifestaron también que la inclusión de conocimientos básicos relacionados con las guías alimentarias para México y la inclusión de la representación gráfica del “*Plato del bien comer*” en las actividades educativas del nivel preescolar podría ser de beneficio para que las niñas se apropien, con el tiempo, de estos conocimientos.

5. ¿Cuáles son las necesidades de capacitación que tienen las(os) docentes del nivel preescolar en materia de educación alimentaria?

Las docentes de preescolar coincidieron que para poder coordinar acciones en materia de educación alimentaria con las madres de familia e hijas/alumnas de Meyalli requerían estudiar y conocer los materiales arriba señalados. Otros materiales educativos complementarios podrían ser incorporados a esta actividad.

3.6. Perfil de las Hijas/Alumnas.

Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desarrollo social y personal de todos los niños. Es en este periodo que adquieren las pautas básicas para integrarse a la sociedad como un ser social. Se desarrolla su identidad personal, sus gustos por sabores y colores y comienzan a adquirir hábitos alimentarios que bien pueden acompañarlos toda la vida.

³ Programa de Educación Preescolar 2004, Secretaría de Educación Pública de México (SEP), México,

Un total de 32 niñas cuyas edades oscilaban entre los 4 y 6 años de edad participaron directa e indirectamente en el Proyecto Meyalli de Educación Alimentaria. A través de su participación en algunas de las actividades del programa para las madres de familia y a través del programa en educación alimentaria que las docentes les impartían. Indirectamente, a través de su vida cotidiana y del aprendizaje modelo o ejemplo que recibía tanto en la escuela como en el hogar.

De acuerdo con las madres seleccionadas, la dieta de esta población objetivo tenía las siguientes características (ver Anexo N° 4):

- Las niñas por lo general desayunaban, almorzaban todos los días y la gran mayoría de ellas cenaba o tomaba y/o comía alguna cosa antes de ir a dormir.
- 35% de las madres seleccionadas consideraron que sus hijas estaban consumiendo una dieta sana, equilibrada y variada, 3% afirmaron que no y un 62% que no sabían.
- En la tabla N° 6 (p.56) resumimos las opiniones de las madres seleccionadas con respecto a la ingesta alimentaria semanal que sus hijas las consumían.
- 20% de las madres seleccionadas afirmaron que ofrecían dulces, bebidas gaseosas, o cualquier otra comida considerada como chatarra como “premio” para que la niña(o) cumpla con sus obligaciones, haga las tareas, se porte bien, etcétera.
- 93.5 por ciento de las madres seleccionadas afirmaron que sus niñas comían de 1 a 4 dulces diariamente mientras el restante 6.5% manifestó que las niñas consumían poco o ningún dulce durante la semana.

Por último pero no menos importante, el 71% de las participantes afirmaron que sus niñas realizaban algún tipo de ejercicio físico aparte del que tenían en la escuela, mientras que 31% afirmaron que las niñas no realizaban ningún ejercicio físico en casa.

	No Come	1 a -2 DxS	2 a 3 DxS	4 a 5 DxS	6 a 7 DxS
Leche y Derivados					100%
Carne	3.3%	12.9%	45.0%	32.2%	6.6%
Verduras		3.2%	32.2%	38.8%	25.8%
Fruta		3.2%	22.5%	16.0%	58.3%
Cereales*	6.4%	22.5%	48.4%	6.5%	16.2%
Leguminosas		16.1%	61.4%	3.2%	19.3%

Tabla Nº 6

DxS= Días por semana

3.6.1. Preguntas generales a las madres seleccionadas y docentes de preescolar sobre las hijas/alumnas de Meyalli.

1. ¿Qué tipo de formación en educación alimentaria deben recibir las alumnas(os) del nivel preescolar?

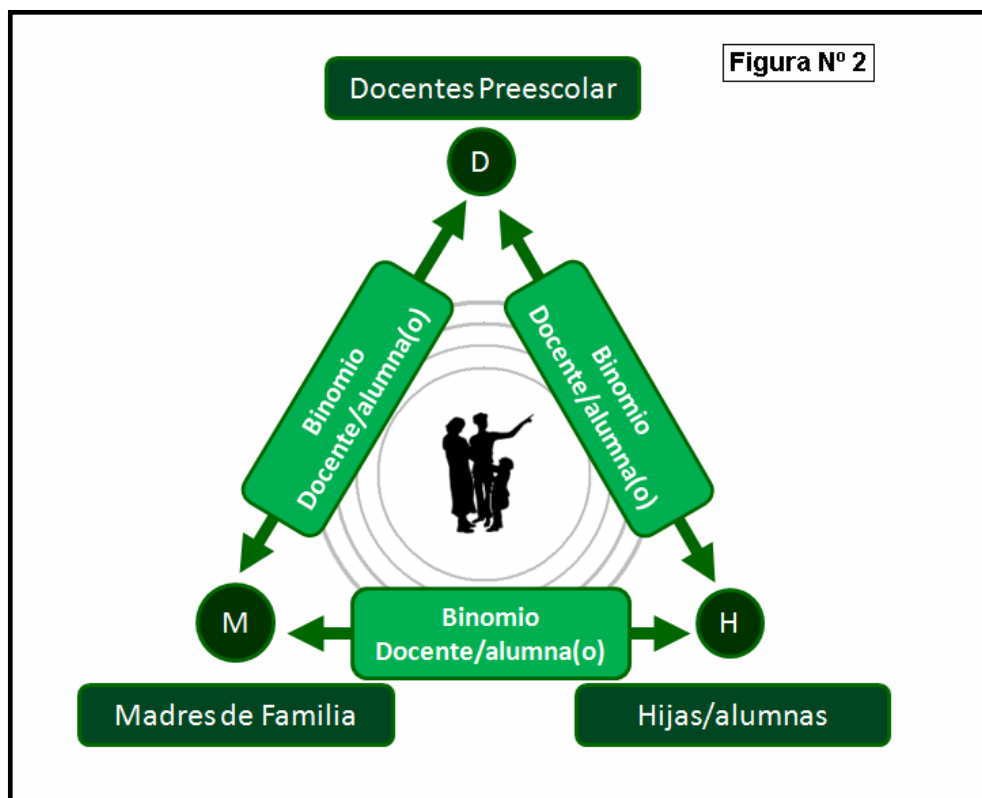
Tanto las mamás como las docentes de preescolar manifestaron que la formación en educación alimentaria que deben recibir sus hijas/alumnas de Meyalli, tanto en la escuela como en el hogar, debe estar de acuerdo a los niveles de aprendizaje recomendados para cada edad y con los postulados básicos y prácticos que ofrece la educación alimentaria.

2 ¿Qué tipo de actividades pedagógicas y/o extracurriculares pueden contribuir con más eficiencia a inculcar o modificar los hábitos alimentarios de las niñas(os) del nivel preescolar?

Las hijas/alumnas deben ser expuestas a juegos, representaciones, dibujos básicos relacionados con la educación alimentaria, etcétera, que les explique los beneficios de una buena alimentación y actividad física. Cualquiera de los métodos educativos puede ser muy positivo si las madres y docentes “hablan el mismo idioma” y

transmiten estos conocimientos a través de la enseñanza y sobre todo, a través del ejemplo y la práctica.

3.7. El universo de estudio y los binomios que lo conforman.



Para poder entender mejor la importancia que tiene la relación que existe entre los tres elementos que conforman el universo de estudio voy a referirme a la relación uno a uno de cada binomio. Iniciaremos nuestro trabajo observando la Figura Nº 2, que nos muestra a nuestros grupos de estudio relacionados entre sí como binomios. Nos referimos al binomio madre-hija(o); al binomio docente–alumna(o) y por último, no menos importante, al binomio docente-madre de familia.

3.7.1. Binomio Madre- hija(o).

Este binomio se establece naturalmente entre las madres de familia y sus hijas(os) desde que éstas(os) últimas(os) son concebidas(os) en el vientre de la madre. Generalmente, en los primeros años de vida de las(os) infantes el binomio madre-hija(o) es sumamente fuerte. Es ya conocido que mientras más precoz sean las intervenciones positivas de parte de las madres para con sus hijas(os) más provechosos serán los resultados. El inculcamiento de hábitos sociales incluidos los hábitos alimentarios a través de la enseñanza y sobre todo del ejemplo y la práctica son sumamente importantes en los primeros años de vida de las(os) infantes, influencia que se mantiene constante hasta los primeros años de la adolescencia de las hijas e hijos. Es importante reflexionar sobre lo importante que es que las(os) niñas(os) adquieran hábitos sociales adecuados, y entre estos los hábitos alimentarios, a temprana edad. Como decía Freud “la primera experiencia es la que queda” así, mientras más temprano las madres de familia puedan enseñar a sus hijas(os) sobre educación alimentaria, mejores resultados obtendrán.

3.7.2. Binomio Docente de preescolar - alumna(o).

Este segundo binomio se inicia durante los primeros días de escuela y se va reforzando a lo largo del programa. Las docentes se convierten, generalmente, en las “mamas substitutas” y para sus alumnas(os) en el ejemplo a seguir. Esta relación dota a las docentes de Meyalli de una gran influencia sobre sus alumnas(os) pero también de una gran responsabilidad. Es importante que las docentes saquen lo mejor de sí y de los planes y programas que recomienda el sector de Educación. La escuela es el lugar donde se deben enseñar, reafirmar y/o corregir los hábitos sociales aprendidos en el hogar de allí a la importancia de que las docentes de preescolar se apropien, recreen y transmitan los conocimientos relacionados con la educación alimentaria y los compartan tanto con sus alumnas como con las mamás de las mismas, lo que nos lleva al último de nuestros binomios.

3.7.3. Binomio docentes de preescolar – madres de familia

Nuestro tercer binomio es el binomio más “débil” que existe dentro de nuestra población de estudio, y que en muchos casos no se concreta por la poca interacción que tienen las madres de familia con las docentes o viceversa. En muchas ocasiones, las relaciones entre las madres de familia y las docentes de preescolar se limitan a un saludo cortés y no a una relación de comunicación recíproca donde las dos pueden aprender y enseñar en una misma dirección para beneficio de sus hijas/alumnas. Establecer y reforzar este binomio para que las docentes de preescolar “hablen el mismo idioma” y se relacionen con las madres de familia, a través de charlas, encuentros grupales o entrevistas personales, que promueva el reforzamiento de este binomio y consecuentemente del trinomio formado por las Madres-Docentes de Preescolar e Hijas/alumnas, es uno de los objetivos que persigue el Proyecto Meyalli.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

El Proyecto Meyalli se implementó utilizando una propuesta pedagógica denominada *Modelo de Intervención sobre Educación Alimentaria para Madres de Familia, Docentes de Preescolar e Hijas/Alumnas de la Escuela Meyalli Educar A.C.*

Los objetivos que persigue esta propuesta son los de propiciar la construcción de conocimientos relacionados con la educación alimentaria en el universo de estudio formado por las madres de familia, docentes de preescolar de Meyalli y sus respectivas hijas/alumnas, reforzar este trinomio a través de la programación de trabajos conjuntos, así como la práctica y adquisición de buenos y mejores hábitos alimentarios y una cultura alimentaria saludable; y no menos importante, el de analizar la pertinencia y validez del Proyecto como modelo de intervención pedagógica conjuntamente con las actividades que se desarrollan en torno al mismo.

El Proyecto Meyalli implementó dos ejercicios pedagógicos, coordinados entre sí, Un programa de Educación Alimentaria en el que participaron las 32 madres de familia seleccionadas y un Programa de Educación Alimentaria para las 8 docentes del nivel preescolar de Meyalli, Educar A.C.

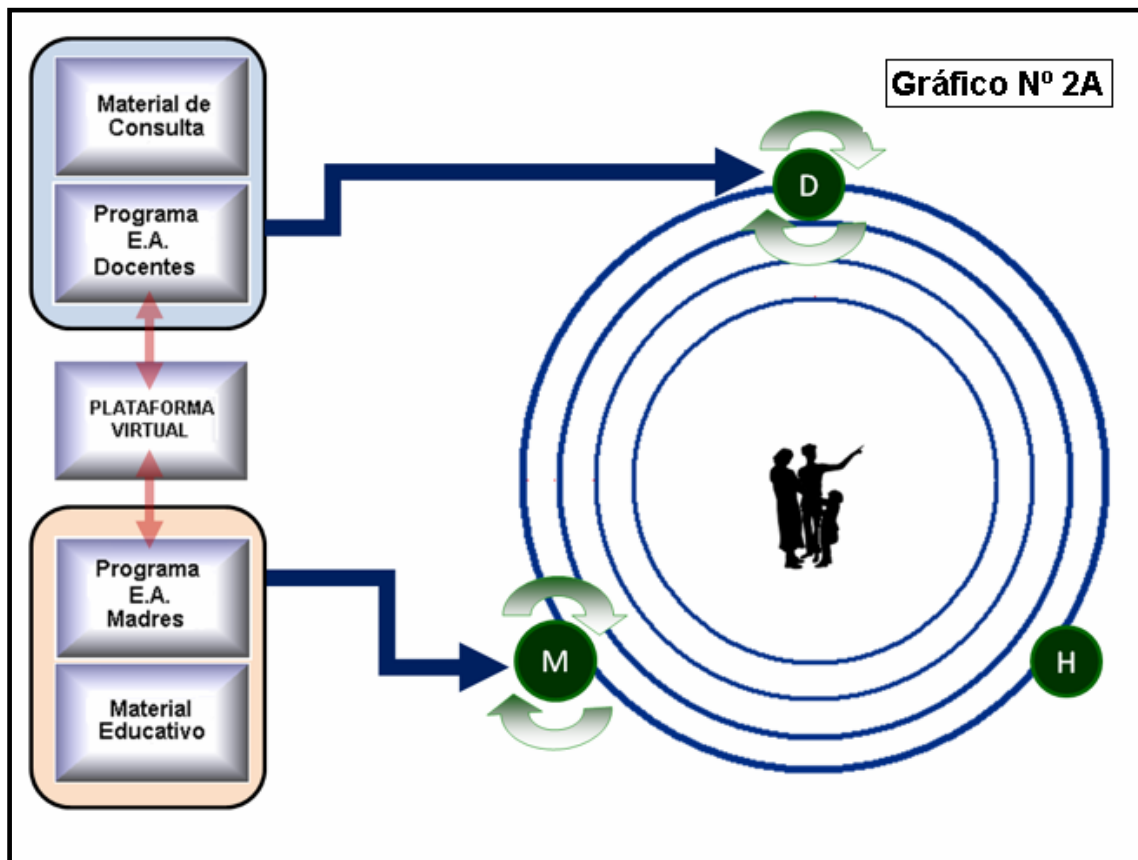
El programa de formación en educación alimentaria dirigido a las madres seleccionadas tuvo una programación y duración de aproximadamente 36 horas divididas en sesiones de tres horas semanales, mientras que el programa de educación alimentaria para las docentes de preescolar se llevo a cabo en sesiones de trabajo determinadas por la disponibilidad y horarios de las docentes de preescolar con un total de cinco sesiones. Ambos programas tuvieron como objetivo común el de enseñar a las participantes a “aprender a aprender” sobre la educación alimentaria como proceso de apropiación, recreación y transmisión de estos conocimientos. A participar activamente

en los Programas a través del ejemplo y de la propia formación de sus hijas/alumnas, tanto en la escuela como en el hogar.

Los resultados se abordaron con una aproximación cualitativa aunque también cualitativa. Se aplicó un cuestionario mixto antes y después de la intervención para medir el grado de utilidad del programa frente a las expectativas trazadas. Durante y después de la evaluación se utilizaron una serie de herramientas tales como entrevistas, cuestionarios, trabajo en grupo y testimonios para profundizar en los resultados obtenidos.

En el Gráfico N° 2 (Introducción, p.25) pudimos observar cuando se iniciaba el modelo experimental de intervención a través de la impartición paralela del Programa de Educación Alimentaria dirigido a las madres de familia y del Programa de Educación Alimentaria dirigido a las docentes de preescolar de Meyalli. Pudimos observar también, que ambos programas compartían una plataforma virtual (que emula una página web) y donde las participantes a los programas de formación podían acceder fácilmente, ya sea a través de las computadoras ubicadas en la sala de computadoras, o en la casa u otro lugar, a través de un disco compacto (CD). Esta plataforma virtual contenía una serie de herramientas técnico-pedagógicas o materiales educativos, ejercicios e informaciones que servirían por un lado, como base para formar y reforzar los conocimientos de las participantes en relación a la educación alimentaria y por otro, no menos importante, el reforzar los binomios madres de familia/docentes de preescolar.

Como podemos observar en nuestro grafico N° 2A (p.64), los programas ya se han iniciado y al proceso se le ha incorporado otro elemento importante que es la dialéctica que se produce en y entre las madres de familia por un lado, y las DPE por otro, al propiciarse en ambos grupos el diálogo, la discusión y el debate como herramientas didácticas que sirvan para construcción de los conocimientos necesarios para que la educación alimentaria se lleve a cabo. Esta dialéctica y sus resultados reforzarán la formación del trinomio a ser formado por nuestro universo de estudio.



4.1. El Modelo de Intervención del Proyecto Meyalli.

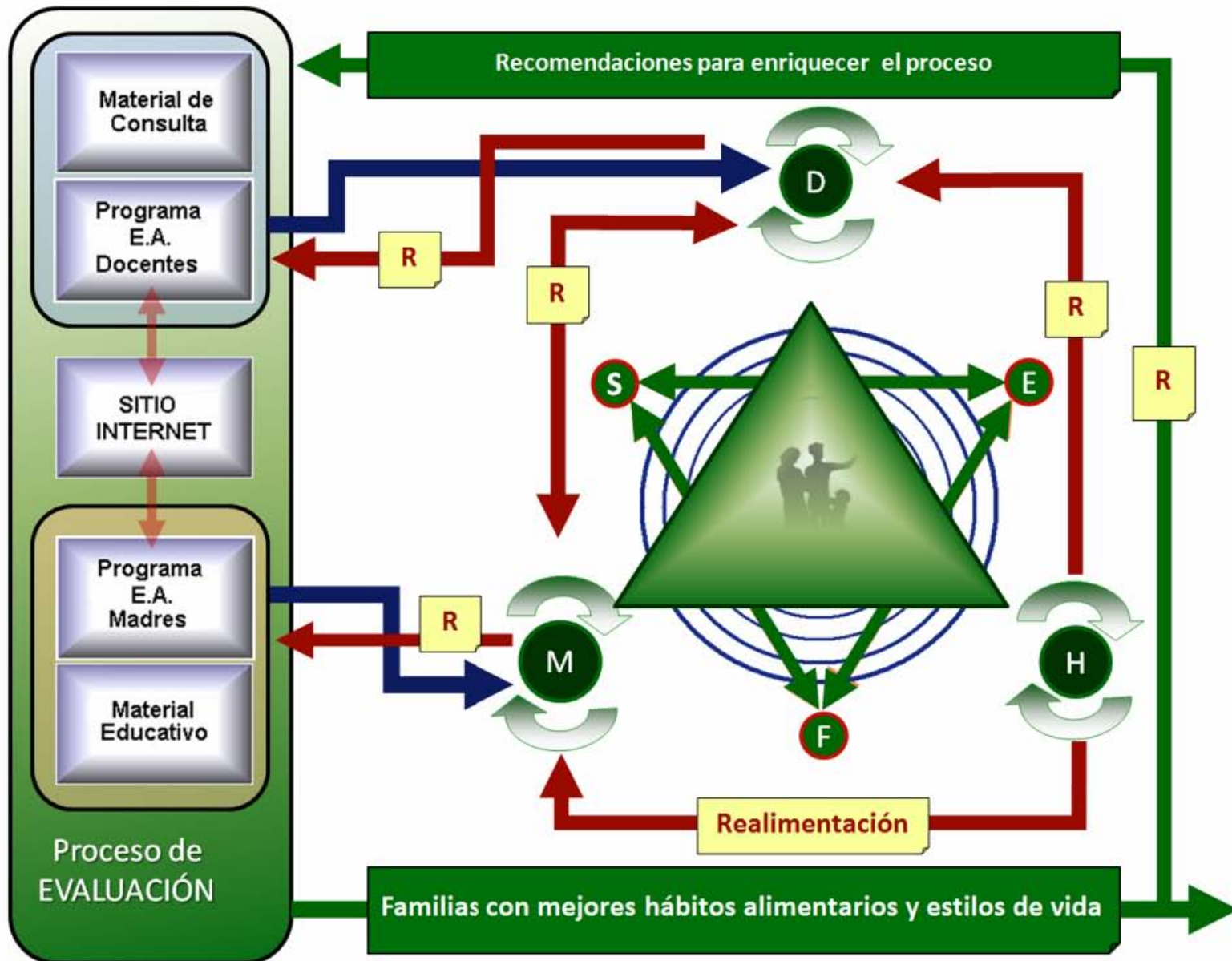
El Proyecto Meyalli parte desde el enfoque pedagógico constructivista que promueve la actividad dinámica, centrando su atención en las necesidades de las alumnas. Pero ¿quiénes son las alumnas en nuestro modelo y cuáles son sus necesidades? La respuesta es simple, nuestras alumnas son las madres de familia y las docentes de preescolar de Meyalli. Nuestro objetivo principal es que este universo se apropie de los conocimientos relacionados a la educación alimentaria, que los recree y que los retransmita a sus hijas(os) / alumnas(os) a través de la enseñanza, el ejemplo y sobre todo a través de la práctica. El modelo de intervención del Proyecto Meyalli tiene como último fin el mejorar los hábitos alimentarios en la escuela y el hogar, y con ello evitar males y enfermedades relacionadas con una mala alimentación y la falta de actividad física.

El proceso que siguen las participantes, particularmente las madres de familia, en el Proyecto Meyalli para transformar los conocimientos adquiridos como parte de una actividad real y constructiva de la vida cotidiana, de apropiarse del conocimiento en torno a esta realidad, no se debe limitar a una simple memorización, recepción o transferencia, sino a un conocimiento que pueda ser aprendido, organizado, aplicado y evaluado a través de la participación activa. En ella involucramos dos principios esenciales que nos permitirán concretar la construcción y aplicación de los conocimientos relacionados a la educación alimentaria: La participación y la actividad. Junto con estos dos principios, las relaciones humanas, la inculcación y práctica de valores y la interacción entre los que enseñan y los que aprenden, son el corazón del proceso de apropiación, recreación y retrasmisión del modelo de intervención. El Proyecto Meyalli pretende que la población objetivo se involucre en sus actividades con placer, con el gusto de participar en una actividad, que a la vez de ser lúdica por concepción, es sumamente importante para involucrarlos con los conceptos de la educación alimentaria y a la vez contribuir a que estos conocimientos se construyan y se transmitan. En este concepto debemos recordar que el placer de aprender apoya la motivación de los “aprendices”.

4.2. Enfoque Sistémico.

El modelo experimental del PPM (ver grafico N° 3) está concebido para que una serie de insumos (el universo de estudio, las herramientas técnico pedagógicas, la plataforma virtual y los recursos tecnológicos) sean procesados a través de diferentes actividades de formación y orientación en educación alimentaria durante un tiempo determinado, al final del cual se analizarán los resultados a través de una evaluación. El proceso de evaluación no sólo mostrará los resultados a nivel de participantes sino también propiciará la realimentación necesaria que permita mejorar el sistema, los procedimientos y los resultados a nivel tanto de participantes como del PPM.

Gráfico N° 3



Para tener una mejor comprensión de cómo funciona el modelo describiremos brevemente cada uno de estos elementos:

4.3 La Plataforma Virtual.



La plataforma virtual (ver grafico N° 6) es una emulación de una página internet interactiva y el centro administrativo, organizativo e informativo del Proyecto Meyalli. La función de la plataforma virtual es la de proveer a los usuarios de información sobre educación alimentaria en un ambiente similar al que podía ofrecer una página internet sin estar conectado a la red Internet. A través de la plataforma virtual se pone a disposición de los participantes tanto las herramientas técnico-pedagógicas como el rol de actividades y tareas que debían realizarse dentro del Programa de Educación Alimentaria, así como los resultados que se van obteniendo de cada una de ellas. El participante puede entrar en la plataforma virtual ya sea ingresando en alguna de las computadoras de Meyalli en la cual está instalada dicha plataforma y/o utilizar el CD

(con la plataforma virtual integrada) que le fuera entregado el primer día del programa. En ambos casos los participantes tienen acceso a los materiales educativos y a las tareas más importantes que debían realizar durante el programa con miras a alcanzar sus objetivos.

4.3.1 Correo Electrónico.

El correo electrónico es un dispositivo que permite el manejo de mensajes y archivos electrónicos entre dos puntos o desde un punto a muchos puntos simultáneamente y por lo tanto una herramienta de comunicación que permite la interacción eficaz entre quienes lo usan.

Como parte de la estrategia de participación activa, se dotó a cada una de las participantes del Proyecto Meyalli, tanto madres de familia como docentes de preescolar, de un correo electrónico personalizado. Como plataforma se seleccionó el correo *gmail* que es un servicio de correo electrónico gratuito proporcionado por la empresa estadounidense Google y que es considerado por los medios especializados, como uno de los más efectivos, por sus innovaciones tecnológicas, capacidad y manejo efectivo de correos. Una de las características interesantes del correo *Gmail* es el de buscar referencias, artículos e información general sobre cualquier tema a través de sus alertas electrónicas y enviarlas al correo electrónico de la persona interesada. En el caso de nuestras participantes, por ejemplo, todas ellas tenían en sus correos electrónicos una alerta sobre “el consumo de comida chatarra” y por lo tanto recibieron una serie de correos sobre este tema, lo cual nos sirvió para establecer presentaciones y debates grupales sobre el tema.

4.4. Herramientas Técnico-Pedagógicas.

Las herramientas técnico pedagógicas estaban constituidas por materiales educativos y de consulta necesarios o importantes para llevar a cabo las actividades

del Proyecto Meyalli. Estas herramientas estaban disponibles a todas las participantes a través de la plataforma virtual.

Las herramientas técnico pedagógicas fueron seleccionadas después de realizarse consultas con investigadores de diversas especialidades relacionadas a las áreas de educación y salud. Estos materiales fueron en algunos casos descargados de los sitios oficiales y en otros casos, digitalizados al formato PDF¹ por el autor del presente trabajo para facilitar su utilización.

Las *Pautas para la orientación alimentaria en México* y el “*Plato del bien comer*”, como representación gráfica oficial de la *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005* fueron las primeras herramientas técnico-pedagógicas seleccionadas por considerarse que las mismas constituían los conocimientos básicos e iniciales que tanto las madres de familia como las docentes de preescolar debían poseer.

Adicionalmente se seleccionaron una serie de materiales didácticos, de consulta, etcétera, que por su valor fueron considerados como importantes para reforzar la construcción de conocimientos en educación alimentaria por parte de nuestro universo de estudio.

Las siguientes fueron las herramientas técnico-pedagógicas que se utilizaron en el Proyecto Meyalli:

¹ Los PDF (*Portable Document Format*) son archivos creados por *Adobe Systems* en 1993 para el intercambio de documentos, El documento PDF es un formato de representación de documentos de dos dimensiones de una manera independiente del *software* de aplicación, *hardware* o sistema operativo que sea utilizado.

4.4.1. *Pautas para la Orientación Alimentaria en México.*

“La conducta del ser humano puede modificarse mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes nuevas, pero de manera fundamental, a través de la práctica. De encauzar la conducta alimentaria hacia lo que la nutriología considera lo más apropiado para la nutrición y la salud en general, se ocupan las guías alimentarias”².

Las *Pautas para la orientación alimentaria en México* son las guías alimentarias de México y por lo tanto, un documento esencial para nuestras participantes, sean éstas madres de familia o docentes de preescolar. En la introducción de las *Pautas para la orientación alimentaria en México* podemos leer textualmente: “Este documento tiene por objeto servir como instrumento de apoyo y fuente de comunicación entre quienes se dedican a las actividades de orientación alimentaria a la población. Está destinado a quienes dirigen, diseñan, realizan o evalúan estas importantes actividades en los sectores educativo y de salud, y en la industria de los alimentos. Por supuesto, este instrumento no pretende sustituir la información que aparece en distintos textos científicos y técnicos, ni la consulta minuciosa con expertos, que es necesaria en cada caso particular. Su elaboración estuvo a cargo de un grupo de especialistas que durante varios lustros ha trabajado en el área de la orientación alimentaria en México y que, además, representa a importantes instituciones académicas y del sector salud de nuestro país”.

Para el Proyecto Meyalli, las *Pautas para la orientación alimentaria en México* constituyen la base fundamental de aprendizaje para nuestro universo de estudios. Madres de familia y docentes en general deben conocer las pautas o recomendaciones que nos ofrecen estas guías alimentarias antes de poder transmitir las a sus

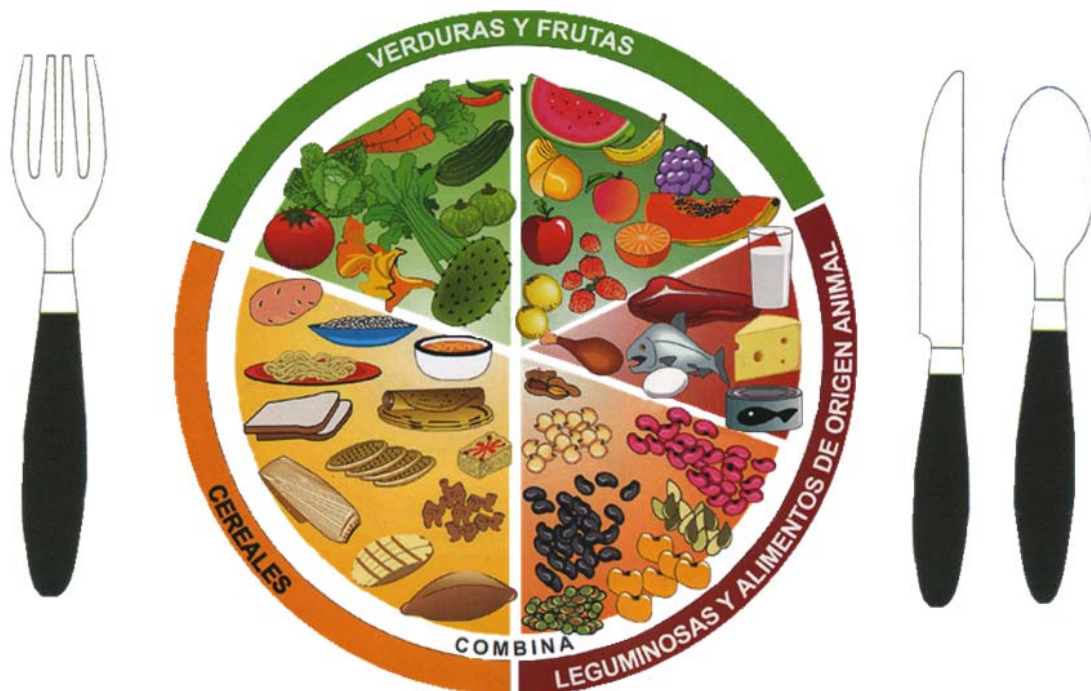


² Hector Bourges, *Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios*, Cuadernos de Nutrición, p.18

hijas/alumnas a través del ejemplo, la enseñanza y sobre todo la práctica continua, base de la inculcación de valores, estilos de vida, hábitos y buenas costumbres.

4.4.2. El “Plato del Bien Comer”

El Plato del Bien Comer



Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005

El “Plato del Bien Comer” es una representación gráfica de los grupos de alimentos. Está dirigido a proporcionar información alimentaria a la población en general, y recordarle lo importante que es una dieta sana, variada y equilibrada.

El “Plato del bien comer” fue elaborado por representantes de distintas instituciones nacionales que formularon la *Norma Oficial Mexicana de la Secretaría de Salud NOM 043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.*

Conocer cuáles fueron los fundamentos para escoger esta representación, su explicación y posibilidades de uso es importante para que, tanto madres como docentes la expliquen y/o utilicen con sus hijas o alumnas respectivamente.

4.4.3. Herramientas técnico pedagógicas para Docentes de Preescolar.



Además de las “Pautas para la orientación alimentaria en México” y los fundamentos del Plato del bien comer (ambos derivados de la Norma Oficial antes mencionada) se puso a disposición de las docentes de preescolar el siguiente material de estudio y consulta:

- *El Programa de Educación Preescolar 2004 de la SEP.*
- *El Curso de Formación y Actualización Profesional del Personal Docente de educación preescolar Vol. I y Vol. II de la SEP.*
- *Como mejorar en la escuela, la alimentación de niñas, niños y la de los adolescentes, de la Secretaría de Salud de México (SSM), La Organización Panamericana para la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).*
- *Manual de Maestro, entre todos a cuidar la salud del escolar de la Dirección General de Promoción de la Salud - Secretaría de Salud de México.*
- *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación de la Secretaría de Salud de México.*
- *Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998 para el manejo integral de la obesidad de la Secretaría de Salud de México.*

El material educativo, el programa de preescolar y las normas que aquí se presentan fueron recopilados de fuentes escritas o des las páginas oficiales de Internet de los organismos, ya sean nacionales o internacionales, que los produjeron.

4.4.4. Herramientas técnico pedagógicas para las madres de familia



Teniendo a las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* como texto básico de estudio y consulta, y la representación gráfica del “Plato del bien Comer”, se agregaron a la plataforma virtual otros materiales que se consideraron importantes como información de las participantes.

- *Principios Básicos para la preparación de alimentos seguros para infantes, y niños(as) jóvenes de la OMS.*
- *Manual Hortalizas Familiares del IMSS.*
- *Recetario de Mi Cendi - Centro de Desarrollo Infantil. UNAM*
- *Recetario Meyalli* (compendio de recetas analizadas y/o probadas por las madres de familia de Meyalli como parte del trabajo del Programa en Educación Alimentaria)

4.5. Infraestructura y Recursos Tecnológicos.

El Proyecto Meyalli en Educación Alimentaria requirió de diferentes espacios de trabajo o, en algunos casos, la adaptación de los disponibles, para llevar a cabo sus

actividades. La sala de computación y sus recursos tecnológicos, la sala de reuniones/biblioteca y el salón de cocina de Meyalli fueron los espacios que se utilizaron para llevar a cabo las diferentes actividades del Proyecto.

4.5.1. Sala de Computación.

La mayor parte de las sesiones del Proyecto (casi un 70%) se llevaron a cabo en la sala de computación de Meyalli. En este espacio de trabajo, dotado de 20 computadoras y conexión internet de banda ancha, se instaló la plataforma virtual del Programa de Educación Alimentaria para las madres de familia que incluía, como describimos anteriormente, una serie de materiales educativos o herramientas técnico-pedagógicas; ejercicios e informaciones para la formación y orientación alimentaria de las madres de familia y docentes. La sala de computación contaba además con un proyector de imágenes (cañón multimedia) y pantalla que permitían no sólo llevar a cabo nuestras presentaciones con medios audiovisuales, sino también monitorear el intercambio de comunicaciones entre las participantes a través del correo electrónico.

En esta sala se realizaron las clases de computación, las consultas a la plataforma virtual para ya sea realizar alguna actividad educativa o ejercicio; se llevaron a cabo presentaciones relacionadas con la educación alimentaria donde participaron las mamás, las docentes y sus hijas/alumnas; y por último y no menos importante, fue nuestro centro de comunicaciones entre el proyecto y las participantes y desde luego entre las propias participantes, a través de sus correos electrónicos.

4.5.2. Sala de Reuniones

La sala de reuniones, con capacidad para aproximadamente 80 personas y equipada con equipo audio visual básico (TV, equipo reproductor *DVD*, proyector o cañón multimedia y pantalla) fue utilizada para llevar a cabo nuestras sesiones plenarios donde se requería la participación de las madres de familia de los dos grupos. La sala

también sirvió como espacio de trabajo para realizar otras actividades como la exhibición de la película “Súper Engordándome”³ y su posterior comentario.

Por sus dimensiones, la sala de reuniones también se utilizó para llevar a cabo las sesiones de trabajo por grupos.

4.5.3. Salón de Cocina.

El salón de cocina fue otro de los espacios de trabajo y facilidades con que contó el Proyecto Meyalli. La cocina contaba con dos cocinas a gas, refrigeradora, microondas y utensilios de cocina, además de mesas y sillas en cantidad suficiente para poder desarrollar nuestros ejercicios y prácticas de cocina. Las recetas fueron, desde un principio, aportadas por las madres participantes. Una vez presentadas, las recetas eran clasificadas por las propias participantes desde los puntos de vista nutritivo, gustativo y económico. De contar con el aprobación de las participantes pasaban a formar parte del Recetario de Meyalli.

4.6. Programa en educación alimentaria para docentes de preescolar de Meyalli.

El Programa de educación alimentaria para las docentes de preescolar de Meyalli se llevó a cabo entre el 15 de enero y 14 de marzo de 2007. En este programa participaron las cinco profesoras del nivel preescolar de Meyalli a través de 5 reuniones de trabajo, incluyendo la primera reunión a la que nos referimos anteriormente y sesiones individuales. En las sesiones, de orden informal y tipo mesa redonda, se discutían los materiales educativos que estamos utilizando en el programa con las mamás, la actividades que estaban implementando las docentes con sus alumnas(os) y las que implementaba el Proyecto con las mamás, la coordinación de actividades conjuntas, etcétera.

Aquí, los materiales de consulta, en particular las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* y la representación gráfica el *Plato del Bien Comer*, eran la base de trabajo. El principal objetivo de las reuniones era el de orientar a las profesoras con respecto a las actividades que estábamos llevando a cabo a través del Programa de

³ Morgan Spurlock., *Súper Engordándome*, USA 2004,

educación para las madres de familia, explicar la utilización del material didáctico y de estudio (a través de la plataforma virtual o del CD que les fuera entregado a cada una de ellas) y a las actividades de formación o recreo que podrían realizar con las niñas(os) de preescolar. Todas estas actividades estaban dirigidas a introducir o reforzar los conceptos de la educación alimentaria de las docentes con el fin último de contribuir a su apropiación por parte de las mismas.

El Programa de educación alimentaria para las docentes de preescolar tuvo los siguientes objetivos:

- Coordinación de actividades conjuntas relacionadas a la educación alimentaria de las docentes con madres de familia y alumnas(os) que participan en el programa.
- Adquisición y construcción de conocimientos basados en las herramientas técnico-pedagógicas seleccionadas, en particular las *Pautas para la de Orientación Alimentaria en México*.
- Programar y coordinar actividades relacionadas con la educación alimentaria con sus alumnas(os), incluyendo las de actividades y ejercicios físicos. Programar actividades educativas relacionada con la Educación Alimentaria de sus alumnas(os).
- Orientación sobre el uso de la plataforma virtual, correo electrónico, alertas electrónicas y navegación Internet.

4.7. Programa de Educación Alimentaria para Madres de Familia de Meyalli

El Programa de Educación Alimentaria para las mamás de Meyalli se llevo a cabo entre el 16 de Enero y 14 de marzo de 2007. Contó con un total de diez sesiones (los días miércoles) y con una duración aproximada de tres horas por sesión. Participaron un total de 32 madres seleccionadas, divididas en dos grupos de 16 participantes en cada uno. Las



primeras sesiones se desarrollaron en la sala de computación, donde se hizo uso de la plataforma virtual instalada en las computadoras de la misma. La plataforma virtual también fue entregada a las participantes en formato CD interactivo. Tanto la plataforma virtual como el CD interactivo permitían a las participantes “navegar” a través de las diferentes “páginas”, así como también conocer y participar en las actividades y ejercicios programados en el programa de formación.

En el desarrollo del Programa de educación alimentaria para las madres de familia se experimentaron diferentes métodos y técnicas de apropiación, recreación y retransmisión de conocimientos primando entre ellos el método activo. La participación y trabajo, ya sea individual, en grupos o a través de sesiones plenarias, pretendió la participación activa de todas las madres seleccionadas como un medio para facilitar la construcción de conocimientos en el tema de la educación alimentaria. En las sesiones se utilizaron diferentes técnicas de enseñanza que incluyó además de los ya mencionados, el juego de roles, exhibición de audio/visuales (presentaciones, película, videos, imágenes, etcétera) y su posterior discusión, practicas de cocina,

presentaciones personales, jornadas de madres de familia (*parentsquests*⁴), etcétera. Para una mejor información, a continuación presentaremos una breve descripción de las actividades realizadas en cada sesión y de los diferentes métodos y técnicas utilizados en las mismas.

El programa de educación alimentaria para las madres de familia tuvo como principal objetivos:

La adquisición o mejoramiento de los hábitos alimentarios y estilos de vida que benefician a la familia, a través de:

- La adquisición y construcción de conocimientos en educación alimentaria basados en las herramientas técnico-pedagógicas seleccionadas, en particular a lo relacionado a los contenidos de las *Pautas para la de Orientación Alimentaria en México*.
- La adquisición de conocimientos relacionados con el uso de la plataforma virtual, correo electrónico, alertas electrónicas y navegación Internet.
- El aprendizaje y la práctica de nuevas o mejores recetas que ofrezcan una dieta sana, variada y equilibrada.
- Una mejor coordinación en las actividades y relacionamiento del binomio mamá-docente

4.8.1 Primera sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (10 de enero de 2007).

La primera sesión del Programa de formación en educación alimentaria sirvió para hacer una presentación general del programa, sus objetivos de desarrollo y cuáles serían sus principales actividades a lo largo de las siguientes 10 semanas. Se explicó que la naturaleza del programa era lúdica desde el momento que queríamos

⁴ Jornadas o ejercicios de trabajo, dirigidos en este caso a las madres de familia, en los cuales se expone una situación o problema y como objetivo el alcanzar una meta prefijada. Normalmente se utilizan métodos como la representación de roles, trabajo por grupos y/o trabajos individuales para alcanzar la misma.

que las participantes aprendieran sobre educación alimentaria y temas relacionados, pero a su vez, que lo hicieran en una forma divertida, variada y agradable que las motivara a aprender y a construir el conocimiento sobre educación alimentaria con una base sólida y duradera. Se presentó el modelo de intervención y después se invitó a que las participantes se presentasen personalmente. Una vez terminada la presentación de las participantes, se explicó el uso de la plataforma virtual y se formaron 4 grupos de 4 participantes en cada grupo. En la formación de grupos primaron dos factores importantes: Primero, que los grupos fueran formados, en lo posible, por madres seleccionadas cuyas hijas/alumnas pertenecieran a una misma aula y segundo, que cada uno de los grupos tuviera por lo menos una participante con conocimientos del uso de la computadora y del correo electrónico. Al final de la sesión se solicitó a las participantes que seleccionaran una receta culinaria de su preferencia con base a tres factores: que sea nutritiva, de buen sabor y precio razonable o económico. Se privilegiaron las comidas regionales y los alimentos tradicionales.

4.8.2. Segunda sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (17 de enero de 2007).

Durante el primer periodo de la segunda sesión del programa se continuó practicando el uso de la plataforma virtual (instalada en las computadoras de la Sala de computadores) y se entregó a cada una de las participantes un CD interactivo conteniendo toda la información de la misma (material de estudio y consulta, ejercicios, lista de actividades, etcétera). Por otro lado, se dotó a todas las participantes de un correo electrónico personalizado el cual serviría para promover una comunicación activa, tanto entre las participantes y el coordinador del programa, como entre las propias participantes. Como una característica adicional se agregó una alerta sobre “comida chatarra” en todos los correos electrónicos de las participantes con la finalidad de que las informaciones recibidas sirvieran posteriormente para establecer discusiones sobre el tema y/o llevar a cabo otras jornadas.

Una vez terminada esta tarea, se seleccionaron entre las participantes algunas madres de familia voluntarias que presentaron las recetas que habían traído y se realizaron diferentes comentarios sobre las mismas por parte de las participantes. Posteriormente, se solicitó a todas las madres participantes que enviaran las recetas que habían traído consigo, a través de su correo electrónico, para que fueran compiladas y posteriormente analizadas por las propias participantes en una de las actividades previstas por el PPM. Como tarea para la siguiente sesión se solicitó a las participantes que leyeran y estudiaran la introducción y el primer capítulo de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* que trataba de los alimentos y sus derivados, y que aportaran una segunda receta. A esta altura, la mayoría de participantes podía ingresar a la plataforma virtual y a su correo electrónico con asistencia mínima.

4.8.3. Tercera sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (24 de enero de 2007).

Se inició pidiendo a las participantes que dieran sus comentarios e impresiones sobre el primer capítulo del *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* que habían leído. A continuación se mostró una presentación sobre la diversidad de alimentos y la riqueza culinaria y alimentaria en México y se procedió a comentar la misma. Después de la presentación se volvió al uso y práctica de la plataforma virtual a través de la cual entramos a una actividad que titulamos el *WebQuest de Nutrición (Anexo N° 5)* el cual se constituiría en una de las actividades ejes del Programa de Educación Alimentaria para las mamás. El *WebQuest* o *Parentsquest*, era un ejercicio en donde se presentaba un escenario ficticio en el cual las participantes representaban al Comité de Administración del Comedor Escolar y desempeñaban diferentes roles (ya sea como nutricionistas, madres de familia o administradores del comedor) dentro del mismo. Las tareas de este comité eran dos. La primera, preparar el recetario de comida para el comedor escolar a través del análisis de recetas aportados semanalmente por las participantes desde el punto de vista nutritivo, económico y gustativo y una segunda actividad el analizar a través de las alertas recibidas sobre la comida chatarra, discutir si debería o no prohibirse la venta de comida chatarra en el

comedor escolar. Como tarea se solicitó a las mamás que estudiaran el segundo capítulo de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* que trataba el tema de cómo integrar una dieta correcta.

4.8.4 Cuarta Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (31 de enero de 2007).

Al igual que la sesión anterior, la cuarta sesión se inició pidiendo a las participantes que dieran sus comentarios e impresiones sobre el segundo capítulo del *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*. Debido a que el capítulo trataba de la representación del “*Plato del bien comer*” se invitó a que en esta sesión participaran las docentes de preescolar y las hijas/alumnas de las participantes, lo cual no sólo enriqueció la discusión, sino que la hizo participativa. Usando como tema esta representación gráfica se explicó la importancia de la misma como símbolo y se pidió a las participantes que analizaran algunas de las recetas que habían aportado en las últimas sesiones y se analizaran de acuerdo a las recomendaciones del *Plato del Bien Comer*. Esta reunión tuvo como característica el ser muy participativa, tanto por parte de las madres de familia participantes como las docentes e hijas /alumnas de ambas. Como tarea para la siguiente sesión se solicitó a las madres seleccionadas que leyeran y estudiaran el capítulo tres de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* que trataba el tema de recomendaciones para el manejo higiénico de los alimentos. Como de costumbre, se solicitó a las mamás que buscaran, probaran y trajeran nuevas recetas para ser discutidas.

4.8.5. Quinta Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (7 de febrero de 2007).

La quinta se inició con la discusión de recomendaciones para el manejo higiénico de los alimentos de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, para luego discutirse las tareas relacionadas con el *Webquest*, es decir, la preparación del Recetario Meyalli como primera tarea y las discusiones sobre las alertas de comida

chatarra con vista a discutir finalmente si la comida chatarra debía o no prohibirse en el comedor escolar. Recordemos que éste es un escenario ficticio donde las Madres seleccionadas tienen como objetivos los arriba señalados. A continuación las participantes fueron divididas en cuatro grupos con la finalidad que cada uno de ellos seleccionara un plato culinario del recetario para ser preparado y degustado en la siguiente sesión. Además, se solicitó a las participantes que leyeran el capítulo cuatro de la *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* relacionado a la alimentación y nutrición a lo largo de la vida.

4.8.6 Sexta Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (14 de febrero de 2007).

Fue realizada en el salón de cocina y con la participación de todas las Madres de familia. Antes de que los grupos comenzaran a preparar las recetas seleccionadas, se discutió el capítulo cuatro del *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* dándole prioridad al tema de la alimentación y nutrición a lo largo del ciclo de la vida preescolar y escolar. Al terminarse con los comentarios sobre el capítulo cuatro de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, los diferentes grupos se organizaron en las instalaciones y se dispusieron a preparar las recetas seleccionadas. Una vez listas, se invitó a las docentes de preescolar y a las hijas/alumnas a que degustaran los diferentes platos que las MFS habían preparado e hicieran sus comentarios sobre los mismos.

4.8.7. Séptima Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (21 de febrero de 2007).

La séptima se llevo a cabo en el salón de reuniones con la presentación de la película “Súper Engordándome” de Morgan Spurlock. Antes de iniciar la película se discutió sobre las impresiones que las MFS habían tenido de la práctica de cocina y la degustación de la sesión anterior y sobre las últimas alertas electrónicas recibidas sobre “comida *chatarra*”. Se solicitó a las MFS que lean y estudien el quinto capítulo de

las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* que trataba el tema de las enfermedades frecuentes relacionadas con la alimentación.

4.8.8. Octava Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (28 de febrero de 2007).

Esta sesión se realizó en la biblioteca con la discusión general y comentarios sobre el tema de enfermedades crónicas frecuentes relacionadas con la mala alimentación y la falta de ejercicio físico. Una vez terminada la misma, las participantes fueron divididas en grupos predeterminados y analizaron todas las recetas recolectadas a lo largo de las sesiones anteriores desde el punto de vista nutritivo, económico y gustativo. Parte de la sesión se dedicó a discutir las últimas alertas sobre comida chatarra quedando el trabajo pendiente hasta la próxima sesión. Se recomendó la lectura de los apéndices para ser discutidos en la siguiente sesión.

4.8.9. Novena Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (7 de marzo de 2007).

Inició con los comentarios sobre los apéndices de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, los comestibles de uso moderado, la producción nacional de algunos alimentos y derivados a diciembre de 2000 y los métodos de cocción de los alimentos. A continuación se prosiguió con el análisis de las recetas finales que serían parte del Recetario Meyalli y con la discusión de alertas de correo electrónico relacionadas a la comida chatarra.

4.8.10. Décima Sesión del Programa de Formación en educación alimentaria (14 de marzo de 2006).

La última sesión del Programa de formación en educación alimentaria se llevó a cabo en la sala de cómputo y posteriormente en la sala de cocina. Se realizó una sesión plenaria con todas las participantes donde se revisó la versión final del

Recetario Meyalli y se aprobó el mismo. Luego se discutió el tema relacionado a la comida chatarra y se recomendó que la comida chatarra no fuese vendida en el comedor escolar. Eso daba por concluidas las tareas del *Webquest* de las Madres de Familia y del Programa de Educación Alimentaria. Para finalizar esta sesión, se llevó a cabo una sesión plenaria con la participación del universo de estudio para analizar las actividades del curso y se les entregó un cuestionario de evaluación.

Una vez terminada esta actividad, las participantes pasaron a la sala de cocina donde prepararon las recetas del Recetario Meyalli que fueran seleccionadas por los grupos. Se terminó con un convivio y la participación de todo el universo de estudio.

4.8. Evaluación del Proyecto Meyalli

Propósitos de la evaluación

La primera evaluación del Proyecto Meyalli se realizó en dos sesiones. La primera sesión el día 15 de marzo y la segunda el 21 de marzo de 2007

En la evaluación intervinieron dos procesos. a) Llevar a cabo la evaluación de las actividades realizadas dentro de los programas de educación alimentaria para las madres de familia y las docentes de preescolar de Meyalli respectivamente, y sus resultados a nivel de grupo, entre grupos y a nivel de trinomio, b) analizar el modelo de intervención alimentaria como tal.

Tratándose de una experiencia relativamente nueva, el modelo de intervención de educación alimentaria pasó por una serie de evaluaciones, realimentación continua y muchas veces informal de las actividades de cada sesión con la finalidad de corregir o modificar el programa, en caso necesario.

Al final del Programa de educación alimentaria de las madres de familia se llevó a cabo una evaluación de fin de curso a través de un cuestionario de evaluación con

preguntas relacionadas con las diferentes actividades llevadas a cabo, tiempos, metodología, etcétera, y una sesión plenaria donde se analizó el programa en general con los comentarios, críticas, sugerencias o recomendaciones de las participantes.

Posteriormente y con fechas 4 y 5 de junio de 2007 se llevaron a cabo nuevas evaluaciones a través de otra sesión plenaria, un nuevo cuestionario de evaluación y entrevistas pre-estructuradas. Los resultados alcanzados, testimonios de las madres de familia seleccionadas y comentarios sobre la evaluación realizada se analizan en el capítulo V del presente trabajo.

CAPÍTULO V.

EVALUACIÓN.

La evaluación del Proyecto Meyalli en Educación Alimentaria se desarrolló utilizando los siguientes instrumentos de evaluación: las sesiones plenarias de evaluación; los cuestionarios de evaluación; y las entrevistas personales. Dentro de este proceso también se llevó a cabo una mesa redonda con la participación de las docentes de preescolar de Meyalli.

5.1. Sesiones Plenarias de Evaluación.

Se realizaron 2 sesiones plenarias de evaluación de las actividades del Proyecto Meyalli. La primera, al finalizar el evento (14 de Marzo de 2007), contó con la participación del 97% de las madres de familia seleccionadas; y la segunda, casi tres meses después (4 de Junio de 2007), con la participación del 78% de las madres seleccionadas. Es interesante considerar que la convocatoria para esta segunda evaluación se realizó con la asistencia voluntaria de las madres de familia participantes.

El objetivo principal de las sesiones plenarias de evaluación fue el de analizar en detalle las actividades que se llevaron a cabo durante las 10 sesiones del Programa de formación en educación alimentaria, incluyendo el proceso de enseñanza-aprendizaje en materia de educación alimentaria al que las hijas/alumnas fueron orientadas tanto en la escuela como el hogar. Se discutieron las fortalezas y debilidades del programa, su duración, los tiempos asignados a cada actividad, su utilidad y las modificaciones que se pudieran introducir para mejorar el PPM. Ambas sesiones se desarrollaron en forma dinámica y con la participación activa de todas las participantes.

La primera sesión plenaria de evaluación fue abierta a través de tres preguntas generales:

- ¿Consideran que sus nuevos conocimientos en el tema de la educación alimentaria les ayudará a mejorar o adquirir nuevos hábitos alimentarios a usted y a otros miembros de la familia?
- ¿Consideran que el modelo de intervención y su metodología cumplieron sus objetivos?
- ¿Qué mejoras propondría?

La respuesta a la primera pregunta fue de consenso. El 100% de las madres de familia seleccionadas afirmaron que el Proyecto Meyalli y los conocimientos aprendidos sobre educación alimentaria, y discutidos en el mismo, habían sido positivos o muy positivos (90% de las asistentes).

Un 40% de las participantes manifestaron haber comenzado a cambiar algunos hábitos alimentarios identificados como inapropiados, mientras el 50% manifestaron estar en el proceso de reafirmar y/o mejorar sus hábitos alimentarios mejorando los mismos a través de más actividades físicas. Por último, un 10% de las participantes manifestaron que eran conscientes de la necesidad de cambio en alguno de sus hábitos alimentarios pero que no era fácil y aún estaban tratando de modificarlos.

Otros beneficios que mencionaron algunas de las participantes y que fue secundado por la mayoría de las asistentes fueron los de poder compartir estos conocimientos con sus hijas de preescolar y con las respectivas docentes, conocer mejor a estas últimas y poder coordinar mejor las actividades de las hijas/alumnas y no menos importante, como el hecho de conocer a otras madres de familia de Meyalli con las cuales compartir experiencia o establecer una nueva amistad; todo ello redundando en un proceso mejorado de apropiación, recreación y transmisión de la educación alimentaria a nivel del trinomio formado por madres-docentes e hijas/alumnas del nivel preescolar.

Con relación al modelo de intervención y a las diferentes metodologías y herramientas, tanto didácticas como electrónicas, utilizadas en el Proyecto Meyalli, las participantes opinaron que el modelo era excelente y que debería ser extendido no sólo para las madres de familia del nivel preescolar, sino también para los otros niveles educativos.

Con referencia a las sesiones y actividades que se llevaron a cabo a través del Programa de formación en educación alimentaria las participantes dieron las siguientes sugerencias:

- De ser posible, debería entregarse a las madres participantes al programa de formación, junto con el CD interactivo, material impreso del material educativo, en particular de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, ya que la mayoría no cuenta con una computadora en casa o les falta tiempo y/o medios para ir a un café internet. Sugirieron que este material podría ser entregado en calidad de préstamo para que sea devuelto al final del PPM y ser utilizado por las participantes en otros programas.
- Las primeras sesiones fueron algo complicadas para las participantes que no sabían usar la computadora. Un asistente en las primeras sesiones que apoye al Coordinador sería de mucha utilidad.
- Sería interesante considerar cursos básicos de computación que permita a las madres seleccionadas un aprendizaje previo antes de entrar al Programa de Educación alimentaria. De esta forma los grupos de madres de familia podrían homogeneizarse y sacar mayor beneficio del programa.
- De ser posible, cada sesión debía tener un tema determinado con objetivos claros a cumplir. La dificultad de poner esto en práctica está relacionada con las dificultades de trabajar con diferentes niveles de aprendizaje en un mismo grupo.

- El impacto de la película “súper engordándome” podría ser mayor si se dan los antecedentes y se hacen preguntas sobre la película para después tener una sesión plenaria para discutir la misma.
- Podría mejorarse el trabajo de las alertas sobre comida chatarra entregando temas y alertas diferentes a cada grupo de trabajo, así no se repiten los comentarios sobre un mismo tema.
- Se deben realizar más intercambios y prácticas de recetas con intervención de las madres de familia de Meyalli.

5.2. Cuestionarios de Evaluación.

Se prepararon dos cuestionarios de evaluación de tipo abierto. El primero, para ser aplicado a las participantes al finalizar el programa de educación alimentaria para las madres de familia, y el segundo cuestionario, a ser aplicado tres meses después a la misma población.

5.2.1 Primer Cuestionario de Evaluación

En el primer cuestionario abierto, las preguntas fueron diseñadas teniendo en consideración tres categorías: a) las relacionadas al programa de educación alimentaria, su impacto, duración y número de participantes b) las relacionadas a los cambios producidos en el entorno familiar como consecuencia del Programa, c) Sobre los instrumentos y herramientas del Proyecto y su utilidad práctica y por ultimo d) las relacionadas a sugerencias y recomendaciones de cómo mejorar el programa.

El primer cuestionario de evaluación se realizó el día 14 de Marzo del 2007 con la presencia del 97% de las madres de familia seleccionadas. En los resultados de este cuestionario (ver Anexo N° 6) que se presentan a continuación, hemos incluido los comentarios textuales de algunas de las participantes por ser

estos, a nuestro parecer, más representativos de los beneficios y experiencias adquiridas por las participantes en el Proyecto Meyalli. Como podremos apreciar, las respuestas de las participantes en este cuestionario fueron ampliamente favorables sobre los resultados alcanzados por el Proyecto.

1. ¿Cuál es su opinión general sobre las clases de formación alimentaria que ha recibido en Meyalli a través del PPM?

Las opiniones de las madres de familia seleccionadas coincidieron en que el Programa en Educación Alimentaria fue muy completo, interesante y que aprendieron mucho sobre el tema. En particular fue importante para tomar conciencia de la importancia de la educación para la salud, y como la apropiación de los conocimientos en educación alimentaria puede mejorar sus vidas y la de sus familias. Algunos de los comentarios fueron: “He aprendido a cocinar nuevas recetas y el gran valor alimenticio de muchos ingredientes.” “Me ha creado la conciencia de no abusar de la comida chatarra.” “Son muy buenas ya que nos ayudan a saber si estamos alimentando bien a nuestros hijos”. “Me han gustado mucho estas clases, además de transmitírselas a mi familia también se las he transmitido a algunos vecinos”. “Nos han servido mucho porque habían muchas cosas de las cuales no sabíamos y que nos perjudicaban.” “Están cambiando mi forma de vida, para mejorarla”. “Una experiencia nueva para mí que casi no sabía cocinar.” “He conocido otro tipo de alimentación que ha aportado más variedad a mis guisos.” “Me han hecho reflexionar sobre los hábitos alimenticios que de niña tenía y que hasta ahora no había implementado en casa”, “acertadas, dan justo en el blanco.” “Considero que nos dan una información muy importante para nuestras familias, desde los más pequeños hasta nosotros los adultos”. “Mi mentalidad cambió a la hora de alimentar a mi familia”

2. ¿Cuál ha sido el impacto que han tenido las clases de educación alimentaria en su hogar? ¿Cuál ha sido la reacción de su pareja? ¿Cuál ha sido la reacción de sus hijos?

Las participantes coincidieron mayoritariamente que el impacto que habían tenido en sus hogares había sido bastante bueno o excelente. Coincidieron igualmente sobre la buena aceptación de los cambios por parte de los maridos o parejas y por parte de las hijas e hijos. En algunos casos, por ejemplo, con los esposos que estaban acostumbrados a comer carne todos los días les fue un tanto más difícil pero aún la mayoría de estos aceptaron que los cambios de la dieta eran sumamente necesarios. En los siguientes comentarios tratamos de recoger y resumir el impacto que tuvieron las clases de educación alimentaria y el espíritu de aceptación que tuvieron las mismas para la familia: “A mi marido le agrada que aprenda y mis hijas se están concientizando junto conmigo en qué es lo que comemos, que sea lo más nutritivo posible y han dejado de pedir tantos dulces, ya que les cuento sobre las alertas de la comida chatarra, la obesidad y su relación con las enfermedades”. “Reflexionamos sobre la necesidad de hacer cambios en los hábitos alimenticios, por el bien de nuestra salud. Al principio hubo un tanto de resistencia, pero poco a poco se ha ido cambiando”. “Es nuevo para ellos ya que comen más verduras y frutas, mi esposo está consciente que es lo mejor para nosotros, que comer bien es hacer una vida sana”. “Mi pareja está muy contento porque cada día le doy comidas nuevas y mis hijos están aprendiendo a comer cosas más sanas”. “Mis hijos ya saben lo que no deben comer, ya no comen tantos dulces y comen más frutas”. “En casa no les gustó que les haya quitado la comida chatarra pero ahora se come más verduras y frutas” “Mi pareja me comenta que las recetas son además de económicas y nutritivas, sabrosas y que poco a poco las vaya preparando”, “La reacción de mis hijos ha sido muy buena ya que les cocino recetas nuevas que saben diferentes y saben ricas, además muy favorable, ya que hemos encontrado una muy buena forma de mejorar la economía”. “Muy buena, me dicen que dónde aprendí tantas recetas y que nunca les había dado de comer tan rico y diferente”. “Una nueva forma de guisar más variada, muy nutritiva y económica, a mis hijos no se les ha hecho difícil acostumbrarse”. “Lo que ha cambiado en el hogar es que comemos comida más nutritiva, menos grasas”, “mi pareja está muy interesada y también a compartido lo que he aprendido”, “Ha sido muy bueno, hemos agregado nuevas

recetas al menú rutinario y mi familia ha respondido favorablemente”. “Costó trabajo acostumbrarlos a comer más las verduras y descartar la mala alimentación pero ahora la familia ya se está adaptando”. “En mi hogar nos ha ayudado a toda la familia, porque comemos cosas más nutritivas, mi esposo está contento, me dice que ahora ve que les doy más frutas, verduras a nuestros hijos y ya casi no tomamos refrescos”. “Mis hijas ya casi no me piden golosinas, porque se las intercambio por una fruta y les hago ver que eso les nutre más ... claro porque yo ya me convencí que así debe de ser”. “Ya empecé a hacer nuevos experimentos con los alimentos, en mi despensa ya encontramos avena, amaranto, soya y trigo y lo he estado usando de manera regular”. “Mis hijos han aceptado bien los nuevos sabores y en general los veo comiendo más y mucho más activos”. “Con mi pareja ha sido un poco lento pues tenía sus hábitos muy marcados pero a mis hijos les gusta el nuevo sabor que tienen sus alimentos y golosinas”. “Un poco difícil pero luchando con mi familia para que deje de comer lo que le puede hacer daño”, “realmente hemos tenido un cambio muy radical y hoy disfrutamos de lo que comemos sabiendo que es sano”. “Les expliqué lo que aprendía durante las clases de educación alimentaria y las convencía poco a poco hasta que le tomaron el buen sabor a las frutas y verduras y ahora una vez por mes les doy carne y los demás días frutas y verduras y me siento muy contenta con este logro”.

3. ¿Considera que la duración del programa tanto en horas semanales, como en número de semanas como adecuada, corta o larga? Explique por favor...

Casi un 70% de las respuestas consideró que la duración del programa fue corta mientras un 25% aseveró que ella era adecuada. En cuanto a las horas por sesión la gran mayoría las consideró adecuadas siempre y cuando se ampliaran el número de sesiones. Algunas de las opiniones que a continuación presentamos nos explican el porqué: “Pocas semanas, sería bueno aumentarlas ya que siento que me faltan cosas por aprender.” “A mí me parece corta ya que me gustaría seguir aprendiendo.” “Es un tiempo corto ya que es un tema muy amplio e interesante que va en beneficio de nuestras familias”. “Yo creo que es corto

porque todo es tan interesante que quisiera seguir y seguir escuchando o viendo”. “Me parece un poco corto el tiempo, debería ser más tiempo para poder hacer más cosas o preparar alguna receta” “Corto porque para saber de este tema de nutrición se necesita de mucho tiempo, pero en el tiempo que nos dieron he aprendido mucho”. “Es corto pero sustancioso y para mi está bien” “Considero que se hace corto el tiempo porque es interesante y cada clase aprendo”. “Es adecuado, ya que así por semana, vamos reforzando lo que vemos y lo vamos tratando de poner en práctica y si tenemos alguna duda es buen tiempo para que se aclare”. “Sugiero que debe considerar a cada grupo para designar el tiempo”. “Considero que la duración del programa es adecuada, quizás el tiempo por día sea un poco corto”. “Siendo un proyecto tan importante el tiempo se me hace corto”.

4. ¿Considera el número de participantes por clase adecuado, muy pocos, muchos?

Si bien un 85% de las participantes consideró que el número de participantes por sesión fue adecuado debido principalmente a la cantidad de computadoras personales con que contaba el proyecto y al mayor tiempo que se les podía dedicar individualmente, hubo un 15% de participantes que consideraron que el número de participantes fue pequeño para la importancia que para ellos tuvo el evento, considerando que un mayor número de participantes habría beneficiado a más madres de familia.

5. ¿Qué opina sobre la metodología y técnicas de enseñanza que se utilizaron en el Programa en Educación para las madres de familia?

La mayoría de participantes opinó que la metodología usada durante el Proyecto fue excelente o muy buena, fácil, interesante, práctica y divertida. Les gustó su participación activa en el programa y el grado de interacción que alcanzaron. Algunos de los comentarios fueron: “Muy práctica y nos permite participar a todas externando las dudas que surgen”. “Es una forma práctica de

transmitir la información.” “Excelente, muy interesante”, “Muy a la vanguardia, en este tiempo, todas las personas deberíamos saber acerca de la Internet y las computadoras”. ”Bueno, los pasos que se fueron dando fueron acertados y nos ayudó a crear más conciencia en nuestra alimentación”. “Muy Bien, tal vez un poco más de práctica estaría bien para aprender a utilizar nuevos alimentos.” “Es excelente porque en todo momento me mantuvo con la atención puesta en las exposiciones, fue concreto y preciso en sus comentarios”. “Me gustó mucho, en primer lugar porque me enseñaron a manejar la computadora y navegar la Internet, y segundo, porque cuando trabajamos en equipo aprendí mucho de las demás compañeras de clase”. “Muy buena técnica, fácil de entender”. “Gracias a la tecnología esta metodología es mucho más práctica y aparte aprendimos a navegar en Internet”. “Muy interesante y fácil de comprender para todas las madres de familia así como el interés de las niñas sobre el tema y el hacer conciencia con las niñas y los padres de familia”.

6. ¿Considera que sus actuales conocimientos sobre educación alimentaria y nutrición le ayudarán a mejorar los hábitos alimentarios de la familia?

El 100% de las madres de familia seleccionadas respondieron que sus actuales conocimientos sobre educación alimentaria les ayudarán a mejorar los hábitos alimentarios de la familia. Estos son algunos de los comentarios recibidos con respecto a esta pregunta. “Sí, desde preparar diferentes platillos, de la manera más nutritiva posible y económica”. ”Claro que sí porque mi familia está muy contenta y ahora con una buena alimentación”. “Sí, los he puesto en práctica y poco a poco estoy cambiando la alimentación de mi familia”. “Claro que sí, sobre todo nos está sirviendo para cuidar mejor a nuestros hijos y familiares”. “Sí, ya que revaloré la importancia de los alimentos y no del tiempo u ocupaciones”. “Claro, he aprendido muchas cosas que trataré de fomentar con mi familia para que nos alimentemos aún mejor”. “Sí, pero siempre se requiere de una constante educación”. “Por supuesto que sí. Ya antes había ido a un nutriólogo, y más o menos tenía una idea de lo que es alimentación sana, y los malos hábitos que

había en mi familia”. “Por supuesto que mejorarán mucho mis hábitos y los de mi familia ya que he aprendido lo importante que es el valor del buen comer”. “Sí, bastante ya que yo tengo problemas de alimentación en familia y con mi niño que está con sobrepeso”.

7. Considera que el consumo de alimentos denominados “chatarra” ha disminuido en su hogar como consecuencia del presente programa. Explique por favor

Nuevamente hubo un consenso entre las respuestas recibidas, en el sentido de que el consumo de la comida chatarra había disminuido y en muchos de los casos la disminución había sido considerable. Algunos comentarios nos exponen estas experiencias: “Sí, ha disminuido mucho y mis hijos están aprendiendo lo que es bueno para ellos”. “Mucho, cuesta un poco de trabajo con mis hijas, pero es un proceso de a poco a poco”. “Sí, de hecho en mi casa casi no comemos comida chatarra, la ventaja de cierta forma es que las tiendas están muy lejos y eso nos ayuda a no consumirlo, así que en lugar de golosinas comen frutas”. “Sí, principalmente en el consumo de refrescos ya que el consumo de dulces era mínimo y frituras era nulo”. “Sí, porque yo era la principal en comprarme una golosina, y eso hacía que les permitiera a mis hijas hacer lo mismo”. “No lo hemos dejado del todo pero ya no es con la frecuencia de antes y ahora lo pensamos antes de comprarlo”. “Sí, especialmente me gusta que mi hija les hable a sus hermanos sobre lo que no es bueno para comer”. “En un 40% y me considero afortunada”. “Sí, han disminuido en la gran mayoría sobre todo en el consumo de dulces”. “Sí, ha disminuido porque en vez de comprarle una fritura, ahora se la cambio por una fruta”. “Sí, porque les he explicado a mis hijas lo que contiene y que hace daño y me están entendiendo muy bien”.

8. ¿Está usted consciente de los beneficios que trae una buena dieta para la familia en general? (Explique por favor)

La totalidad de las participantes manifestaron que sí, que estaban conscientes de los beneficios que una buena dieta trae para toda la familia. Sobre

el tema comentaron: “Sí, tanto por apariencia como por salud”. “Sí, mis hijos ahora se enferman menos ya que el problema eran los dulces y la mala alimentación”. “Sí, hay muchos beneficios porque a mi familia les ha interesado estas clases y ya sustituyeron la comida chatarra por fruta”. “Hoy más que nunca”. “¡Claro! La salud, es importante para un buen desarrollo físico e intelectual, niños felices de comer comida rica, papás felices de que los niños coman bien, la familia reunida en la mesa, sin mencionar el ahorro de médico y medicamentos”. “Sí, después de lo expuesto y comentado en el curso, me parece que si uno no es consciente de tales beneficios, ¿entonces para que asistió al curso?”. “Sí, por eso ahora me esmero por darles comida nutritiva que cuente con los tres grupos básicos.

9. ¿Cuida usted que sus hijas(os) hagan ejercicio físico como complemento de una buena dieta?

Un 80% de las madres manifestaron que sí, que están cuidando de que sus hijas(os) hagan más ejercicios físicos, un 20% que no lo hacían por diferentes razones pero que lo tratarían de hacer cuando pudieran, mientras un 20% no lo hacían por completo. Estos son algunos de los comentarios: “Si bien no se les ha establecido una rutina de ejercicio, sí se ha procurado el disminuir el tiempo que ven TV e inducirlos a jugar en el patio”. “Desde que empezó el programa saco a mis hijas al menos una hora a caminar diario, anteriormente no lo hacía, hasta estoy buscando un programa de deporte para el fin de semana”. “Sí, cuido que hagan ejercicio y trato de darles una mejor alimentación”. “No, pero ya los voy a poner a que hagan algo de ejercicio”. “En general procuro que tengan su tiempo para bicicleta y esas cosas, pues son muy activos pero ahora tengo más cuidado, a uno de ellos ya lo estoy llevando a una actividad física y estoy buscando algunas para los demás”. “No, he descuidado esa parte, será porque yo tampoco lo hago y no pongo atención en esa parte por lo mismo del tiempo que ya mencioné en otra de las preguntas; sin embargo creo que lo pondré en práctica”.

10. ¿Cuál ha sido su experiencia en la utilización del correo electrónico y la utilización del Internet como herramienta de aprendizaje?

Las experiencias que tuvieron las participantes con el uso de la computadora, el correo electrónico y el Internet fueron sumamente positivas, desde el punto de vista práctico como educativo. Tanto las participantes que contaban con algún tipo de experiencia, como las que no tenían ninguna experiencia en estas “nuevas” tecnologías, afirmaron que sus conocimientos aumentaron y con ello sus posibilidades de encontrar información sobre educación alimentaria también. Los siguientes comentarios no hacen sino reafirmar estos resultados: “Muy buena, ya que me entero de muchas cosas y encontré otro medio de comunicación, hasta con la familia que se encuentra lejos”. “Es algo nuevo para mí. Al principio me costaba trabajo pero ya voy aprendiendo, trataré de seguir practicando”. “Por medio de esta tecnología me he enterado de muchas cosas que no sabía”. “Yo nunca utilizaba la computadora y menos el correo pero es muy comunicativo e interesante, nos llega información más rápida por ejemplo las alertas”. “Excelente, es una muy buena herramienta por la cual puedes estar en contacto con mucha gente y enterarte de muchas cosas y navegar a través del Internet”. “Excelente porque antes no sabía y aprendí mucho”. “Ha sido muy interesante aunque en un principio estresante por la ignorancia del mismo”. “Muy buena, ya que no tenía ni idea de cómo funcionaba el correo”. “Fabulosa, hace algunos años que estaba desconectada de esta tecnología, por cuestiones domésticas y con esto he vuelto a resurgir”. “He aprendido un poco en el aprendizaje pero la información de Internet ha sido muy buena”. “Bien, funciona. Ya lo había usado antes para cursos y creo que todo el grupo disfruto de usarlo.” “¿Quién iba a pensar que íbamos a aprender cocina en el salón de computación?”. “Es una herramienta importante, ya que hoy en día este medio de comunicación ya no es un lujo, es una necesidad que el mundo actual nos demanda, y el uso correcto de este medio de comunicación así como el correo electrónico, nos facilita la comunicación y pronta respuesta, en lo particular es una experiencia nueva”. “Interesante, ya que sólo lo utilizaba por cuestiones de trabajo, y he aprendido que a través de él también se puede conocer a las personas”. “Muy interesante y educativo. Yo no tenía e-mail”. “Ha sido muy bueno porque no sabía cómo hacerle para tener un correo electrónico ni navegar en Internet”.

11. ¿Cree importante que la Escuela Meyalli implemente su página Web como herramienta de comunicación y enseñanza? ¿Por qué?

Todas las participantes contestaron que creían importante y necesario que Meyalli contara con su página y sitio Web, lo que permitiría a las mismas estar en contacto con la escuela y entre ellas mismas con mayor facilidad. También manifestaron que la página web de Meyalli podría dar oportunidad a un número mayor de mamás de beneficiarse con las herramientas e instrumentos que les permitieran aprender no sólo de educación alimentaria, sino de otros temas que consideran importantes para toda la familia.

12. ¿Cómo cree usted que el programa de educación alimentaria puede ser mejorado?

Una gran parte de las participantes manifestaron que les gustaba el programa como había sido administrado y que aparte de las sugerencias que se habían discutido durante las sesiones plenarias podrían implementarse otras actividades que tuvieran relación con el tema de la educación alimentaria. Estas son algunas de estas sugerencias:

- Complementarlo con más recetas de las madres de familia de Meyalli en general.
- Enseñárselas a las niñas del taller de cocina y poner las recetas de Meyalli en práctica.
- Programar más tiempo para el intercambio de experiencias de las participantes.
- Un mayor número de computadoras.
- Implementando la página web de Meyalli y hacerla un sitio común para los padres y madres de familia y alumnas(os).
- Realizando reuniones periódicas para reforzar los conocimientos adquiridos.

- Promocionando el buen uso del correo electrónico para intercambiar mensajes (recetas, informaciones importantes, etcétera).
- Involucrando más a las profesoras sobre la misma información que reciben las MFS.
- Mejorando las ayudas de enseñanza de las docentes.

5.2.2. Segundo Cuestionario de Evaluación.

El segundo cuestionario abierto de evaluación fue diseñado en forma similar al primero y conteniendo las mismas categorías pero incluyendo los resultados a nivel de familia. Es decir, se buscaba conocer después de tres meses de haber transcurrido el programa cuales eran los resultados que este había alcanzado.

Las categorías consideradas fueron las siguientes: a) las relacionadas al programa de educación alimentaria, su impacto a nivel familiar y sobre la posibilidad de extender la formación a los padres de familia b) las relacionadas a los cambios producidos en el entorno familiar, en la dieta alimentaria, como consecuencia del Programa, c) Sobre la utilización de los instrumentos y herramientas del Proyecto y por último d) Sobre nuevas sugerencias y recomendaciones de cómo mejorar el Proyecto Meyalli.

El segundo cuestionario de evaluación (ver Anexo N° 7) les fue administrado a las madres de familia seleccionadas el día 5 de junio de 2007. El objetivo principal de esta segunda evaluación fue la de medir el proceso de continuidad e impacto del Proyecto Meyalli en las madres de familia que participaron en el programa y sus familias.

A esta segunda evaluación asistieron un 79% de las madres seleccionadas, porcentaje que consideramos adecuado si tenemos en consideración que la invitación para participar en esta evaluación fue de asistencia voluntaria. Un 16% de las participantes avisaron que no podrían asistir y un 5% no pudo ser

contactado. Tal como hicimos con los resultados de la primera evaluación, incluimos algunos comentarios textuales que las MFS nos dieran en sus respuestas:

1. ¿Cuál ha sido el impacto que han tenido las clases de educación alimentaria en su hogar? ¿Cuál ha sido la reacción de su pareja? ¿Cuál ha sido la reacción de sus hijos?

Una vez más las participantes coincidieron que el impacto había sido favorable y en la mayoría de los casos muy bueno. Salvo alguna excepción, los esposos habían sido muy participativos y muchos de ellos colaboraban dando el ejemplo y conversando con las(os) hijas(os) de lo importante que es la buena alimentación. Las madres seleccionadas manifestaron que de alguna forma habían cambiado sus hábitos alimentarios, muchas de ellas en forma radical, y que esto estaba haciendo que los hábitos alimentarios de toda la familia se cambien para mejor.

A continuación presento algunos de los comentarios realizados por las MFS al contestar a esta pregunta: “El impacto ha sido favorable, pues hemos cambiado algunos alimentos, mi esposo es cooperativo y mis hijos felices por no comer carne diario o casi diario”. “El impacto en mi hogar ha sido muy bueno, he aprendido a tener mejores hábitos alimentarios y he creado más conciencia sobre lo que preparo de comida en la casa. La reacción de mi esposo ha sido que él está contento con lo que ahora guiso y le doy a mis hijas”. “Mis hijas se sienten mejor porque les preparo cosas diferentes y les explico por qué deben comer mejor”. “Al principio la reacción en mi hogar fue un poco mala porque a mi pareja le costó un poco adaptarse al cambio de comida. Ahora está mucho mejor”. “Las clases nos han ayudado mucho para mejorar nuestros hábitos y costumbres alimentarias. En relación a mi pareja, él es muy cooperativo y está dispuesto a corregir y/o adoptar nuevas opciones para comer más sano, principalmente para mantener una buena salud”. “Mi pareja me apoya porque ha sido un poco difícil de que ya no coman comida chatarra”. “Ha sido bueno. Las niñas lo tienen en mente y lo mencionan,

que es muy nutritivo, que les hace muy bien lo que comen y lo importante que es”. “En cuanto a la reacción de mi esposo, que ya me estaba volviendo vegetariana pero hubo apoyo”. “Ahora que sé lo importante de variar los alimentos y la forma de combinarlos he podido observar también que es muy económico comer bien! Mis hijos comen con gusto y se terminan el plato y a veces hasta piden más”. “Mi esposo que es bien carnívoro lo veo un poco más adaptado, sin duda porque nunca sabe lo que le voy a servir, pero veo que se pregunta si será algo diferente que la última vez y yo bueno, bajé otros cinco kilos y me siento muy bien”. “El impacto ha sido muy bueno ya que he conocido otras formas de alimentación tanto económicas como nutritivas que antes desconocía”. “Me impactó detectar que mucha de la comida en mi hogar no era nutritiva y en ocasiones dañina”. “La reacción de mi pareja ha sido de apoyo, pero le es muy difícil acostumbrarse a las verduras y a comer sano y nutritivo”. “La reacción de mis hijos es aceptable, les asombra ver los platillos nuevos en la mesa, me preguntan qué uso y como los preparo y platicamos del tema”. “En mi hogar al principio no les gustaba mucho lo que cocinaba pero poco a poco los fui convenciendo y ahora si les gusta comer lo que guiso siguiendo las pautas del plato del buen comer”. “Bien, al principio fue un poco difícil principalmente para mi hijo mayor ya que a él le gustaba comer mucha carne. El me decía que había perdido el toque mágico porque la comida que hacía no le gustaba pero ya se acostumbró a comer mejor. Mi esposo lo tomó muy bien, es algo bueno y muy importante hacer una comida nutritiva”.

2. Cómo cree que su pareja (o familia) puede participar más activamente en mejorar los hábitos alimentarios de sus hijos?

Apoyando las decisiones en cambios de guisados, participando activamente en el aprendizaje de la educación alimentaria, platicando con los hijos e hijas, dando el ejemplo, discutiendo el menú para la semana, encargándose los fines de semana de los alimentos, fueron algunas de las respuestas a esta pregunta. Otros comentarios nos cuentan: “Por lo regular mi esposo prepara el desayuno y yo la comida” “En realidad mi pareja ha participado en la educación alimentaria de mi hija ya que él se interesó en el proyecto desde el principio y ha visto el CD

interactivo del PPM en muchas ocasiones. Hasta le saco una copia para él”. “Mi esposo participa tratando de darles lo mejor. Ya no lleva dulces y chocolates a la casa”. Otras MFS manifestaron que era difícil que muchos esposos participaran, trabajan casi todos los días desde muy temprano hasta muy tarde (promedio de 7:30 pm).

3. ¿Cree usted que su pareja (o familia) podría participar en algunas charlas o entrevistas relacionadas con el programa? Si es así ¿cuales serian los días o fechas en que podrían estar disponibles?

Por motivos de trabajo y horarios, solo un 16% de los padres de familia podría estar disponibles entre martes y jueves si son avisados con la debida anticipación, un 30% sólo puede hacerlo los fines de semana, preferentemente el día sábado, un 42% no puede ningún día, un 8% no sabe y un 4% sólo en el periodo vacacional. Hubo algunos padres de familia que mencionaron los folletos o correos electrónicos como medio de comunicación alternativa o la comunicación directa de las informaciones a través de sus parejas o esposas.

4. ¿Considera que sus actuales conocimientos sobre educación alimentaria y nutrición le ayudarán a mejorar los hábitos alimentarios de la familia? ¿Cree usted que necesita más formación y trabajo sobre el tema?

Las madres de familia coincidieron con que habían aprendido mucho sobre educación alimentaria y que este hecho les estaba ayudando a mejorar los hábitos alimentarios de toda la familia empezando por el de ellas. Una mayoría de las MFS coincidieron también que las ayudaría mucho el recibir información regular sobre el tema. A continuación les presentamos algunas de las respuestas de las madres de familia: “Los conocimientos sí me han ayudado mucho pero considero que siempre hay que estarlos reforzando y llevarlos a la práctica”. “Considero que los conocimientos que obtuvimos fueron excelentes para mejorar los hábitos alimentarios, lo que necesitamos es seguir practicándolos diariamente y transmitirlos a la gente”. “Sí, me ha ayudado muchísimo y sí, para el tema se necesita aprender muchas cosas más sobre la nutrición de la familia”. “Claro que

ayudaría, de hecho ya lo están haciendo y por supuesto que me gustaría aprender más y formarme. Encuentro muchas ventajas en comer bien ¡y pensar que es tan fácil!”. “Creo que sí me ha ayudado. Ahora consumimos comida que sí es nutritiva. No es que quiera que antes no comíamos bien, sino que ahora le ponemos un poquito más de cosas que en realidad sí son nutritivas”. “Claro que sí. Sí, hay que ampliar más el recetario con recetas no muy elaboradas ni costosas y mencionar más las verduras y otras especies”. “Sí, probamos trigo, col, chapulines y algunos guisados nuevos. Causa emoción y se transforma en satisfacción al probarlos”. “Siempre es importante seguir conociendo más, el intercambio de información es muy útil. Nunca se acaba de aprender”. “A mi familia le ha ayudado bastante y en este momento estoy trabajando con mi familia política, ahí sí me está costando bastante trabajo. Pienso que sí, que necesito más información y trabajo”.

5. ¿Considera que el consumo de alimentos denominados “chatarra” ha disminuido en su hogar como consecuencia del presente programa?

Casi todas las participantes respondieron que sí, que la comida chatarra había disminuido y en la mayoría de casos en gran proporción. Los siguientes comentarios hablan por sí solos: “Pues sí, ha disminuido y mucho, ya que mis hijas son las primeras en recordarlo y han cambiado la chatarra por fruta”. “Sí, han disminuido bastante los alimentos chatarra, yo misma he dejado de consumirlos y eso ha sido un ejemplo para mis hijas”. “Sí, y mucho. Si mis hijos me piden comida chatarra les digo primero cómete una manzana o alguna fruta y resulta que después de comerse la fruta ya no quieren el alimento chatarra o se les olvida”. “El consumo de comida chatarra ha disminuido en la familia no en un 100 % pero sí en un 70%“. “No somos grandes consumidores de comida chatarra y ahora lo somos menos”. “Si no totalmente pero sigo luchando para que dejen de comerla”. “Absolutamente, mi propia hija acepta que un solo dulce al día es suficiente y hasta mi pequeño de 3 años discrimina los alimentos en nutritivos y no nutritivos. Aunque para él un dulce es nutritivo”. “Definitivamente, no las han dejado por completo pero sí se racionan”. “Sí, porque hablo con mis hijas y mi esposo de las

consecuencias de consumir comida chatarra y en la actualidad podría decir que se ha dejado de consumir en un 90%". "Los alimentos chatarras sí han disminuido en mi familia y veo mejores resultados, pues mis hijos se enferman menos."

6. ¿Está usted consciente de los beneficios que trae una buena dieta para la familia en general? Explique su experiencia por favor.

En su totalidad, las participantes manifestaron que estaban muy conscientes de la importancia de una buena dieta y de los beneficios que ha traído a las familias. Repetimos algunos de los muchos comentarios positivos que encontramos como respuesta a esta pregunta: "En casa los beneficios han sido muchos ya que toda la familia está sana; no hay obesidad y ahora se practica mucho el ejercicio físico". "Sí hay muchos beneficios, nos sentimos mejor empezando por mí misma. Ahora me estoy esforzando por hacer ejercicio y combinarlo con mejores hábitos de alimentación y me siento más ligera. Eso les da ejemplo a mis hijas a que también coman más saludable". "Sí, los beneficios han sido que tienen mejor rendimiento en sus estudios. "La experiencia ha sido que una de mis hijas se enfermaba del estómago y no podía terminar de comer porque le hacía daño la comida y tenía que ir al baño. Ahora, desde hace tiempo, come una buena dieta y no tiene problemas estomacales gracias al proyecto". "Para empezar, el que no consuman alimentos chatarra ha sido muy favorable aunque casi no lo hacían. Pero lo mejor es que no tengo que obligarlos a comer sino que se acercan felices a la mesa y nos dan oportunidad de convivir". "La experiencia ha resultado tan importante que los pequeños se ofrecen a ayudar en la cocina y a poner la mesa". "Obtengo muchos beneficios principalmente en el desarrollo de las niñas, se les ve más entusiastas, más despiertas, por lo tanto rinden mejor en el colegio". "Sí, yo padezco de gastritis y desde que vengo al curso y he aprendido los beneficios de una buena dieta mi problema de salud ha disminuido en un 60%, y mis hijas y esposo consumen más frutas y verduras". "Sí, estoy consciente de los beneficios en mi niño. El tiene 10 años y él era un niño que casi no consumía verdura o fruta o leche. Teníamos pleitos cada vez que yo quería que coma pero le expliqué los beneficios de una buena dieta y ahora él

come muy bien, hace deporte y se mantiene mejor”. “Sí, estoy muy consciente. En nuestra experiencia familiar ya habíamos ido a un nutriólogo. Mi hija la mayor tenía un sobrepeso importante, mi esposo padece de presión alta y yo también tengo sobrepeso importante, afortunadamente con lo aprendido en el Proyecto, las recetas de Meyalli y los consejos del nutriólogo tenemos 20 kgs. menos de sobrepeso y ya nuestro metabolismo cambió para bien. Ya no toleramos grasas y la verdad es que ya no se nos antojan las fritangas ni por su olor”. “Sí, por ejemplo el fin de semana que yo preparo los alimentos mi hija come con entusiasmo. Además ella es asmática y con la alimentación que se le ha dado ha mejorado bastante. Ahora tiene mucho más rendimiento físico y hemos podido mi esposo y yo controlar el peso corporal”. “Claro que sí, mis hijos y mi esposo se sienten mejor, mi hija tomaba antibióticos cada mes ya que se enfermaba mucho por no comer bien, ahorita lleva 5 meses sin ellos, trato de que coma bien y a sus horas, dulces y refrescos, prohibido”.

7. ¿Cuida usted que sus hijas(os) hagan ejercicio físico como complemento de una buena dieta? (además de los ejercicios obligatorios en Meyalli).

50 % de las participantes manifestaron que sus hijas hacían algún tipo de ejercicio, aparte de los que hacían en la escuela ya sea diariamente, de dos a tres días por semana o los fines de semana. Otro 50% manifestó, por múltiples razones, que no podían cuidar que sus niñas hagan ejercicio por lo tanto éste se limitaba al que se impartía en Meyalli.

8. ¿Cuál ha sido su experiencia en la utilización del correo electrónico y la utilización del Internet como herramienta de aprendizaje? ¿Qué tanto lo ha utilizado en los últimos meses?

Las madres participantes reiteraron una vez más que la experiencia con la utilización del correo electrónico y del Internet como herramienta de aprendizaje había sido no sólo favorable sino de gran utilidad. Todas ellas coincidieron que la información que se podía obtener a través de la plataforma virtual era no sólo

buena en cantidad sino también en calidad, lo que la hacía doblemente importante. Muchas de ellas utilizaban el correo electrónico y el Internet regularmente. Muchas otras no habían tenido la oportunidad de usarlo sino en pocas oportunidades, ya sea por carecer de un computador en casa, o faltarles el tiempo necesario para poder acceder a uno.

9. ¿Cree importante que la Escuela Meyalli implemente su página Web como herramienta de comunicación y enseñanza? Explique ...

Las respuestas a esta pregunta no hicieron sino corroborar que todas las participantes creían que la implementación de la página web de Meyali, por múltiples razones, sería de mucha utilidad para todas ellas y para las demás madres de familia y familias de la escuela en general.

10. ¿Cómo cree usted que el programa de educación alimentaria puede ser mejorado?

Las respuestas a esta última pregunta reiteraron la mayoría de sugerencias que se habían hecho a través de las sesiones plenarias y, luego, a través del primer cuestionario de evaluación, por lo cual trataremos de mencionar las más relevantes:

- La escuela debería prohibir la venta de comida *chatarra* en sus instalaciones, para ser consecuente con la formación en educación alimentaria que se está impartiendo a través del Proyecto.

Nuestra opinión personal es un poco controversial a la presente sugerencia ya que pensamos que el prohibir la venta de comida chatarra en la escuela no soluciona el problema. Creemos que las madres de familia y las docentes deben enseñar a sus hijas/alumnas a saber escoger y para esto es necesario que esta práctica se realice tanto en el hogar como en la escuela. Lo más importante será que tanto las madres de familia como las

docentes prediquen con la práctica lo cual redundará en un mejor aprendizaje de la hijas/alumnas sobre el tema.

- Que junto al estudio de las *Pautas para la Orientación alimentaria en México* se realicen clases teórico prácticas que tengan relación con cada capítulo.

Los métodos de enseñanza que han sido implementados a través del Proyecto se prestan muy bien para realizar estas prácticas siempre y cuando se cuente con los espacios de trabajo y tiempos disponibles.

- El Proyecto Meyalli podría complementarse haciendo correr mensajes por todos los medios para mejorar y prevenir enfermedades en la población (carteles en la escuela, en las aulas, etcétera).

La promoción para la salud y de la educación para la salud son parte de las estrategias del Proyecto que incluye actividades prácticas que contemplan lo señalado, es decir, la elaboración de carteles, presentaciones, etcétera, relacionados con la educación para la salud a través de la educación alimentaria. El diseño y desarrollo de una página web especializada, tipo blog, que permita a las madres de familia su participación activa en las diferentes actividades del proyecto. Se espera que esta participación promueva el diálogo y la comunicación fluida entre las participantes y con ello la promoción de mejores hábitos alimentarios y estilos de vida

- Programar por lo menos una vez por semana que cada madre de familia prepare un guiso o receta de la familia y después las participantes lo repitan en cada hogar y nos relaten su experiencia para saber si la familia lo aceptó, les gustó, etcétera.

Esta es una actividad de aprendizaje y enseñanza que se ha incorporado a nuestro programa con excelentes resultados. La participación activa, las presentaciones, las degustaciones, etcétera, abren campo a una serie de experiencias educativas que son muy bien recibidas por las participantes. Estas actividades propician la participación activa, el dialogo y la comunicación entre las participantes.

- Que se aumente la formación de las madres de familia de la escuela por todo el semestre escolar. Esto haría que la formación sea integral y los resultados aún mejores.

La sugerencia es buena pero impráctica por el momento ya que no contamos con la infraestructura ni disponibilidad de tiempo para poder realizar las actividades adecuadamente. El Proyecto Meyalli se ha fijado una serie de futuros objetivos que tienen por finalidad resolver esta situación con la utilización de un local dedicado para llevar a cabo sus actividades. La participación y el apoyo de la escuela son vitales para alcanzar estos objetivos.

- Entregar material de lectura impreso.

Nuestro universo de estudios no cuenta, en la mayoría de casos, con instalaciones de Internet o posibilidades económicas para poder acceder a estos servicios. La entrega de material didáctico impreso es no solo importante sino fundamental para que las participantes alcancen los objetivos de formación que requieren. En la actualidad, se viene entregando, a título de préstamo, estos materiales con excelentes resultados.

- Que cada sesión tenga objetivos precisos que se puedan comprobar al finalizar cada sesión.

Es difícil combinar los diferentes objetivos de cada sesión cuando se realizan diferentes tipos prácticas educativas con grupos de trabajo diferentes en los cuales cada grupo tiene objetivos que alcanzar con diferentes tiempos y sesiones. La heterogeneidad de las participantes y de los grupos también puede dificultar esta práctica. Por último, no es de nuestro interés “escolarizar” las actividades del Programa que deben ser vistas por las participantes como actividades no solo educativas sino lúdicas. Esta característica hace que el proyecto sea mucho más atractivo para las participantes.

- Invitando a las demás Madres de familia de Meyalli y porque no a las de la comunidad a participar en los cursos de educación alimentaria.

Uno de los objetivos que se ha trazado el Programa Meyalli de Educación Alimentaria es el de atender a un mayor número de participantes sean estos presenciales o virtuales. Esto será posible si se incorpora al programa la página web del proyecto a la que nos referimos en párrafos anteriores.

- Debe organizarse una reunión conjunta con los padres de familia, por ejemplo un fin de semana de cada mes o dos meses (con la participación de toda la familia).

Esta es una opción interesante desde el punto de vista pedagógico ya que incorpora a los padres de familia y a otros miembros de familia en el programa de educación alimentaria. Esta considerada para las próximas programaciones del Proyecto Meyalli.

5.3. Entrevistas a las madres de familia seleccionadas

Se diseñó una entrevista semi-estructurada en la que participaron en forma individual un total de 11 madres de familia seleccionadas aleatoriamente para que fueran entrevistadas después de terminado el Programa en Educación alimentaria. La muestra representaba un total del 44% de las madres asistentes a la segunda evaluación. Las madres entrevistadas contaban con un promedio de edad de 32 años, siendo la más joven de 24 años y la mayor de 49 años y con un promedio de 2.5 hijos(as). Un 80% de las participantes trabajaban en el hogar, mientras 20% de las mismas trabajaba en otras actividades. Se tomaron como base las preguntas del guión utilizado (ver Anexo 8) cuyos resultados presentamos a continuación:

1. ¿La formación en educación alimentaria que ha recibido en Meyalli a través del Proyecto Meyalli ha mejorado o cambiado sus hábitos alimentarios, los de su niña y los de la familia en general?

Las respuestas a esta pregunta fueron muy positivas, ya que un 100% de las entrevistadas manifestó haber, ya sea mejorado o cambiado, o estar en proceso de adquisición de nuevos hábitos alimentarios. Un 44% de las participantes a las entrevistas manifestaron que se están practicando nuevos hábitos y costumbres con buenos resultados.

2. ¿Cuál es su opinión general sobre las actividades y resultados del PPM?

64% de las entrevistadas consideraron que el PPM en general había sido excelente, mientras 36% lo consideraron muy bueno.

Presentamos aquí algunos de los testimonios de las madres de familia entrevistadas relacionadas a las dos primeras preguntas:

“En cuanto a los hábitos de mi niña la veo que ahora prefiere frutas y verduras. Si tiene oportunidad de escoger escoge una fruta. Los chicos en general ahora son más conscientes del daño que les puede hacer el comer muchos dulces, antes optaban por comer quesos y más quesos, tortillas y leche pero ahora comen más frutas y luego más verduras. Ya hasta me la roban cruda del refrigerador. A mi hija la encontré con una zanahoria el otro día y le dije que estaba bien pero que había que lavarla bien antes de comerla”. (Elizabeth-MDF)

“Me han parecido excelentes, porque me están ayudando a corregir algunos malos hábitos alimenticios que teníamos en casa. Mi familia se ha sorprendido porque ahora busco cosas más nutritivas para la comida, me preocupo más por la alimentación de los chicos, por sus hábitos, por tratar de cambiarlos pues bueno primero no teníamos grandes hábitos alimentarios pero conforme fui participando en el programa me he ido concientizando de mejorar esos hábitos en la familia y entre todos lo estamos logrando. [...] . La niña está muy bien porque siempre me pedía uno o dos pesos para comprar las papitas o algo así. Una que otra vez yo se los doy pero solo si ha comido bien. Cuando no, se lo intercambio por una fruta diciéndole primero te comes la fruta y después te compro las papas. Ella se termina la fruta y se olvida de lo demás”. [Gabriela-MDF]

“Mi esposo me dijo que me estoy volviendo vegetariana, sin embargo allí dentro de todo ha habido un apoyo mutuo y mis hijas sí lo tomaron serio. Una, la de preescolar, la tomó un poco más en serio. La otra tengo el problema que no le gusta esto y aquello, así que muchas veces la tengo que obligar a comer. [...] para mi hija de preescolar ha sido bueno y en las comidas menciona muchas de las sesiones que tuvimos con las niñas. Ella dice “*esto es bueno mamá, esto es nutritivo, esto nos hace crecer bien*”, entonces creo que ha sido muy bueno en ella porque lo está asimilando e incluso transmitiendo a sus hermanos al hacer los comentarios de lo que es bueno y lo que es malo”. (Karla-MDF)

“Sí, sí hemos mejorado sobre todo en nuestros hábitos alimentarios, tratamos que sean puntuales las comidas, de que no haya comida chatarra en la mesa, por ejemplo los refrescos gaseosos, si decimos vamos a la calle, mejor no... si ha cambiado y mucho! Por ejemplo, mi hija estuvo muy contenta, pues las veces que participó en nuestras sesiones y cuando llegaba a casa, platicaba con toda la familia sobre sus experiencias. Fue interesante ver cómo explicaba a su papá lo de la comida nutritiva y la comida chatarra, de nuestros convivios. ¡Estuvo muy contenta!” (Patricia-MDF)

“Sí, hemos cambiado mucho nuestros hábitos alimentarios. A mí me veían como la mala del cuento, antes no comían muchas verduras pero ahora las tengo amenazadas (risas) si no me comen las verduras o frutas, no hay dulces y así vamos. Mi esposo me ha apoyado mucho y hoy comen frutas y verduras que antes no las comían y ahora sí y hasta piden más”. (Elvia-MDF)

“Me gustó mucho, mi familia está muy contenta, mis hijos me apoyaron para tratar de cambiar los hábitos alimentarios que identificamos como malos, ¡y teníamos muchos! Mi hijo mayor vio el programa en el CD y le gustó tanto que hasta quería participar (risas)” [...] Con las pautas de alimentación he cambiado mi rutina de alimentos diarios por más frutas y verduras y muy poca grasa y me he dado cuenta que de mi gastritis que he sufrido desde niña, ahora es mucho menos severa que antes”. (María Luisa-MDF)

“He aprendido muchas cosas de la comida sana, pues como yo trabajo comía cualquier cosa en la calle y rápido pero ahora he aprendido a escoger qué comer y cuánto. En la casa mi hija de preescolar nos dice a todos, no debemos comer eso o aquéllo. Eso es comida chatarra y otras cosas. O sea aprendió escuchando y observándonos a mí y a su profesora y ahora lo repite. Ella nos dice que hay comida que nos hace mucho daño y no la debemos comer. ¡Parece mentira, tan chiquita! Y los demás chicos también la apoyan así que tenemos una mamá

chiquita. Sí, hemos cambiado mucho nuestros hábitos alimentarios.” (María Dolores-MDF)

“La reacción de toda la familia ha sido excelente. Comenzamos a probar cosas nuevas, a variar la comida, mi esposo estaba contento y las chicas igual. Para nosotras ha sido fácil, mi esposo está tratando de cambiar sus hábitos y la verdad le va muy bien”. (Sandra –MDF)

“Yo no guiso toda la semana, solamente los fines de semana y se me ha hecho muy difícil luchar contra las tradiciones que tiene mi familia. Sin embargo, les he estado platicando, les imprimí las pautas para que ellos las leyeran, les expliqué todo lo relacionado a la alimentación sana y pues estamos tratando de ir mejorando poco a poco. Sí, yo creo que nos ha servido a todos y ya hemos cambiado algunos hábitos que consideramos negativos”. (Concepción-MDF)

3. ¿Cuál es la actividad del Proyecto Meyalli que más les gustó?

Las actividades que más gustaron en orden de preferencia fueron:

1. Los convivios y presentaciones donde estuvieron presentes las niñas/docentes.
2. Las prácticas de cocina después del análisis de recetas (con juego de roles).
3. Aprender a navegar la Internet y utilizar el correo electrónico.
4. La presentación de la película y su posterior discusión.
5. El estudio de las Pautas de Orientación Alimentaria para México

Algunos de los testimonios resaltan estos resultados:

“La actividad que más me gustó fue cuando participaban las niñas. En lo particular me gustó mucho, pues mi hija se quedó muy atenta y luego cuando llego a la casa se puso a conversar con sus hermanitos esto es nutritivo, esto no es nutritivo. Era

interesante ver cómo su actitud contagiaba a sus hermanitos y a la familia en general.” (Elizabeth-MDF)

“Me gustó mucho la intervención de las niñas. Se me hizo muy bueno no sólo porque decimos ¡allí está mi niña! Sino porque las dos compartimos algo juntas, y eso es bueno porque justamente en casa decía, “verdad que vimos esto y aquello mamá”. Entonces aparte de crear un poco el conocimiento estamos creando un momento madre-hija y que podemos justamente comentarlo con el resto de la familia o entre las demás familias de nuestro entorno”. (Karla-MDF)

“A mí me gustaron todas las sesiones. Yo creo que fuimos privilegiadas en la selección... Lo que más me gusto fue el convivio, la práctica de cocina.” (Elvia-MDF)

“Hubo dos actividades que más me gustaron. La primera fue la de irnos directamente a la práctica, acceder al internet, estar checando correos y analizar información de los correos que recibíamos, eso me pareció muy importante, porque también en eso se hace el hábito para estar checando otras cosas, en casa. Meterse al fondo de la información, comunicarnos, eso es muy bueno del Internet y la segunda actividad que más me gustó, me gustaron todas, fue llevar a la práctica las recetas, prepararlas y probarlas e intercambiar información con otras mamás. ! Muy bueno!” (Gabriela-MDF)

La actividad que más me gustó fue la de convivir con las niñas, estar y trabajar en un conjunto donde todos estamos trabajando con un objetivo. (María Dolores-MDF)

Me gustó mucho aprender internet, conocer a más gente, involucrarme más con mis hijas en cuanto a la alimentación... ¡fue bonito! También me gustó la práctica de cocina, el intercambiar recetas, el prepararlas y después analizarlas. (Sandra-MDF).

“Lo que más me gustó de las actividades fue la convivencia que se desarrolló entre todas nosotras. Ese intercambio de opiniones con todas las mamás. Pensamos de una manera tan diferente, porque somos diferentes ¿no? ¡Y qué bueno! ¡Me encantó, me encantó! El cocinar junto con ellas fue muy divertido y el que nuestras niñas estuvieran presentes en esas prácticas fue excelente” (Rosalba-MDF)

4. ¿Cuál es la actividad del Proyecto Meyalli que menos les gustó?

Un 80% de las MDF manifestaron que les gustaron todas las sesiones y estaban satisfechas con el programa. Un 20% manifestó que les hubiese gustado recibir las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* impresas, pues no gustaron de tener que leerlas en el computador, fuera porque carecieran del mismo o por no tener el tiempo y /o los medios para poder entrar en un café internet o local similar.

5. ¿En su opinión, cómo podría mejorarse el Proyecto Meyalli?

Las opiniones para mejorar el Proyecto fueron diversas. Desde mejorar las ayudas y material didáctico, mayor participación de las niñas y docentes, mejorar la programación, difundiendo más el Programa de Educación Alimentaria, etcétera.

A continuación, algunos de los testimonios recibidos:

“Creo que una forma de mejorar algunas de nuestras actividades a ser más didácticas, más dinámicas, es tener por ejemplo los alimentos en forma física, juguetes o modelos en los que las mamás y profesoras pudiesen trabajar con las niñas.” (Elizabeth-MDF)

“Yo creo que podríamos mejorar el programa con mayor participación de las maestras, alumnas y mamás... fue importante cuando nos reuníamos todas.”
(Patricia-MDF)

“Creo que la única manera de mejorar el programa es a través de la participación activa de todas nosotras.” (Elvia-MDF)

“La forma de mejorar el programa es haciendo más cursos e involucrando a más mamás en los mismos. Creo sinceramente que es un curso que deberían seguir no sólo las mamás de preescolar sino también las de primaria y secundaria.”
(María Luisa-MDF)

“Podemos mejorar si todas participaran en el programa, participar activamente. Se me hizo bonito conocer y compartir las alegrías y problemas que tienen otras mamás y adquirir experiencias a través de los mismos. He hecho varias amistades entre las mamás participantes y ésta ha continuado aun después de haber terminado el programa. Intercambiamos recetas, hablamos del programa, de nuestros logros, etcétera.” (María Dolores-MDF)

“Creo que el Programa de Educación Alimentaria debería transmitirse a todas las mamás de Meyalli. También creo que la cafetería del colegio debería mejorar lo que vende evitando vender productos que no son nutritivos para nuestros hijos.”
(Sandra-MDF)

“Creo que podríamos mejorar las actividades con más discusiones de temas diferentes, de intercambios de opiniones, de participación activa de todas nosotras, del intercambio de experiencias, buenas o malas pero que al final dejan muchas experiencias. Creo que sería importante que nosotras preparemos folletos y pequeñas presentaciones que pudiésemos difundir la educación alimentaria entre las demás mamás. Creo que eso sería muy bueno para todas nosotras. (Rosalba-MDF)

5.4 Mesa Redonda con docentes de preescolar

Una vez realizada la evaluación del programa de formación en educación alimentaria de las madres de familia, se convocó a las docentes de preescolar para que participaran en una mesa redonda cuyo objetivo era conocer y discutir las opiniones de las mismas en relación al Proyecto Meyalli en general y el programa de educación alimentaria en particular; la utilidad de la plataforma virtual y los materiales didácticos; la importancia de la relación Madres de familia-Docentes-Hijas/alumnas y por último recibir y discutir sugerencias y recomendaciones de las docentes de Meyalli para mejorar el PPM. A continuación les mostramos los resultados de esta reunión.

1. Conocer y discutir las opiniones de las docentes de preescolar en relación al Proyecto Meyalli en general y del programa de orientación en educación alimentaria en particular.

La opinión de las docentes fue unánime al encontrar que las actividades del programa de orientación habían sido de beneficio para todas ellas, al permitirles construir sus conocimientos sobre educación alimentaria, consecuentemente y de acuerdo con los objetivos del Proyecto, poder organizar e integrar estos conocimientos a las actividades diarias con sus alumnas. Manifestaron que las niñas habían estado muy emocionadas en todo el proceso, sobre todo cuando se reunían con sus mamás.

2. La utilidad de la plataforma virtual y herramientas técnico-pedagógicas.

Las docentes coincidieron que el material didáctico entregado, en particular las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* habían sido de gran utilidad. Todas ellas utilizaron los conceptos del *Plato del Bien Comer* para preparar sus presentaciones, modelos, dibujos y material diverso a ser utilizado con las

alumnas. Por otro lado, manifestaron que no habían podido utilizar la plataforma virtual, sino en forma particular, dado el hecho de no contar con computadoras en el área de preescolar.

3. La importancia del trinomio Madres-Docentes-Hijas/alumnas.

Una vez más las docentes de preescolar coincidieron que las actividades del Proyecto Meyalli, tanto a nivel del programa dirigido a las madres de familia como el programa de educación alimentaria para ellas habían sido muy importantes para reforzar los binomios docente-madre de familia con el consiguiente beneficio y aprendizaje no solo las dos partes sino también de las hijas/alumnas al llevarse a cabo el proceso de la educación alimentaria. La falta de espacios físicos, horarios muy restringidos debido a lo anterior y tiempo (debido al programa escolar ya establecido) dificultaron que estas relaciones (Docente-Madre de familia) se intensificaran con resultados aún más satisfactorios.

4. Sugerencias para mejorar el Proyecto Meyalli

Las sugerencias y discusiones propuestas para mejorar el Proyecto Meyalli se pueden resumir en las siguientes:

- Programar las actividades del PPM desde el inicio del ciclo escolar para organizar, en lo posible, los espacios físicos, materiales y ayudas pedagógicas necesarias.
- Seleccionar a las MDF cuyas hijas estudien en el mismo nivel educativo facilitando la programación de actividades y participación de los grupos.
- Proveer acceso a computador e Internet en el área de preescolar que permita implementar el uso de la plataforma virtual, los materiales educativos y de apoyo y acceder a informaciones que permitan mejorar el proceso de la educación alimentaria.

CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.

Como producto de las vivencias y experiencias adquiridas desde que se inició el Proyecto Meyalli, y los resultados que nos ofrecen los diferentes instrumentos de evaluación que se han aplicado, podemos sostener que el Proyecto Meyalli ha producido cambios interesantes y positivos en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las madres de familia, de las docentes de preescolar así como en sus respectivas hijas alumnas. El proceso de evaluación de las actividades realizadas, sus modalidades, tiempos y resultados, nos han servido también para analizar las fortalezas y debilidades del trabajo de investigación antes, durante y después de su implementación, lo cual nos ha permitido realizar mejoras en el modelo de intervención y su aplicación.

Los cambios en nuestro universo de estudio han incidido principalmente en dos importantes aspectos, ambos relacionados con el proceso de apropiación, recreación y transmisión de la educación alimentaria en las que participó el mismo. El primero, con la construcción de conocimientos relacionados con la educación alimentaria a través del estudio de las guías alimentarias o *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* y de otros materiales educativos. El segundo, y consecuente con el primero, a través de la implementación de una serie de metodologías, actividades pedagógicas y uso de nueva tecnología que facilitaron el desarrollo de nuevas actitudes en relación a la educación alimentaria de las personas que participaron en el Proyecto. Por último, y por ello no menos importante, la participación activa, entusiasta y motivadora de todas las participantes

Si recordamos, nuestra pregunta de investigación decía así: ¿Es que la participación de madres de familia, profesoras de preescolar e hijas/alumnas de Meyalli en programas y actividades relacionadas con la educación alimentaria puede ayudar a este universo a adquirir o modificar sus hábitos alimentarios y sus estilos de vida?

Conclusiones

Nuestra primera conclusión es determinante. Sí, la apropiación de conocimientos relacionados a la educación alimentaria por parte de madres de familia y docentes de preescolar de Meyalli no solo han sido importantes sino necesarias sino para ayudar a este universo en la promoción de buenos y mejores hábitos alimentarios dentro de la familia y la escuela, coadyuvando con esto a solucionar los graves problemas por los que la sociedad transita actualmente debido a la falta y/o práctica de buenos hábitos alimentarios.

El programa de educación alimentaria debe estar basado en criterios técnicos y unificados que deben ser utilizados tanto en las instituciones de salud como de educación. México cuenta en la actualidad con la *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*, de la Secretaría de Salud. Las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* están basadas en esta Norma y por lo tanto son las guías alimentarias que deben ser utilizadas en programas de educación para la salud en las que participen la escuela y la familia para promover los buenos hábitos alimentarios y para mejorar la salud en general. No olvidemos que más de 70 millones de mexicanos tienen sobrepeso y obesidad. ¡La educación alimentaria es más necesaria que nunca!

El trabajo conjunto y coordinado entre las madres de familia y las docentes de preescolar repercutió positivamente en sus procesos de apropiación, recreación y transmisión de los conocimientos relacionados con la educación alimentaria. En este proceso también participaron las hijas/alumnas, reforzándose el trinomio que estas deben formar con sus profesoras y mamás.

Adicionalmente, el trabajo conjunto entre las madres de familia contribuyó a reforzar no sólo los conocimientos adquiridos por ellas, sino también a establecer una

dialéctica entre las mamás sobre el tema de la educación alimentaria y otros que finalmente contribuyó a reforzar los conocimientos del grupo.

Nuestro objetivo principal fue que las madres de familia y las docentes de preescolar reciban educación alimentaria formación y orientación alimentaria y que estos conocimientos fueran compartidos, a través de un actividad lúdica y de aprendizaje. Por otro lado, se esperaba que la participación activa de las madres de familia en el hogar, y de las docentes de preescolar en la escuela permeara la percepción que las niñas tenían sobre la dieta y su importancia. Este objetivo fue alcanzado parcialmente al concluirse que la gran mayoría de participantes habían construido el conocimiento requerido y consecuente con este conocimiento, habían mejorado o comenzado a mejorar sus hábitos alimentarios y el de sus familias. Que para ser efectivo, este proceso de cambio y reforzamiento de hábitos debería ser regular y continuo para alcanzar sus objetivos definitivos. Esto es la adquisición de nuevos y mejores hábitos alimentarios.

El Proyecto Meyalli y su modelo de intervención en educación alimentaria utilizó una serie de metodologías y técnicas de enseñanza que se combinaron con la instrucción personalizada, con la instrucción grupal, las exposiciones por parte de las alumnas, la utilización de plataformas virtuales, correo electrónico y uso de herramientas técnico-pedagógicas, jornadas de trabajo (*parentquests*) y juego de roles, películas, prácticas de cocina, entre otros conceptos-actividades, donde se promovieron-mostraron y, sobre todo, se enseñaron y construyeron los conocimientos básicos y prácticos relativos a la educación alimentaria. Concluimos que todas estas actividades fueron positivas y contribuyeron no sólo a construir los conocimientos base de la educación alimentaria, sino también a conservar la cualidad lúdica que quisimos dar a nuestras actividades. Queríamos que los participantes aprendan “jugando”, que las actividades “contagiaran” a todo el grupo y promocionara su participación activa. Hechos que se han concretizado en la práctica y sus resultados.

El Proyecto Meyalli probó no solamente su originalidad, sino también su efectividad para implementar y enseñar el tema de la educación alimentaria con una serie de actividades y técnicas pedagógicas, así como un número de actividades y herramientas técnico-pedagógicas consideradas de vanguardia en un espacio socio-económico considerado como bajo o deprimido.

Concluimos que el tiempo utilizado de 10 semanas fue el adecuado para que se llevara a cabo el aprendizaje de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México* y que en el transcurso de las mismas se iniciara el proceso de apropiación de conocimientos relacionados a la educación alimentaria. Estos conocimientos contribuyeron a que los alguno de hábitos inadecuados en la familia, comenzando por los de las mamás, se identificaran y se iniciaran los cambios de actitudes que fueran necesarios para modificar y mejorar estos hábitos a través de la práctica continua y regular.

Cuando escogimos Meyalli como nuestro espacio de trabajo consideramos tres factores principales: (a) Su política educativa en donde la enseñanza de los principios y los valores humanos se transmite tanto a sus alumnas(os) como a los padres y madres de familia de la comunidad educativa de la escuela, conjuntamente con la buena disposición y actitud de la administración de la escuela en relación al PPM; (b) la participación del universo de estudio estaba asegurada frente al interés por la educación alimentaria; y c) la adecuada infraestructura de la escuela que contaba, con los espacios de trabajo, sala de cómputo, equipos audiovisuales y facilidades que permitiría la programación de los diferentes tipos de actividades pedagógicas del PPM.

Este último punto probó ser el más difícil para el Proyecto Meyalli, pues tuvimos que adaptarnos, particularmente las madres de familia, a los horarios disponibles y programables de la escuela. No obstante este inconveniente, la asistencia de las madres de familia seleccionadas fue entusiasta y regular habiéndose alcanzado un alto porcentaje de asistencia durante la realización del mismo.

La participación activa de la población objetivo, así como la actitud-situación de Meyalli fue determinante para alcanzar los objetivos del Proyecto Meyalli. Se recalca que sin estos importantes factores, la implementación de nuestro programa hubiera sido más difícil. Los resultados se abordaron con una aproximación cualitativa; y, estas respuestas --como efecto y consecuencia, al sí comprobarse-- nos confirman que el modelo de intervención en educación alimentaria para la formación y orientación de madres de familia y docentes de preescolar es una estrategia pedagógica original y, sobre todo, necesaria, en el combate contra los malos hábitos y sus consecuencias que repercuten no en todas las clases sociales de México, en donde la necesidad e importancia de aprender a aprender de educación alimentaria aún no ha sido valorada.

Para nuestro proyecto de investigación ha sido una satisfacción ver que madres de familia que pasaron por nuestro proyecto hayan participado en charlas de orientación alimentaria dirigidas a otras madres de Meyalli; que madres de familia se estén formando como guías de orientación alimentaria y que nuestra plataforma virtual se convierta próximamente en una página web que ofrezca las herramientas técnico-pedagógicas y ejercicios prácticos para que el programa pueda ser utilizado libremente por las madres de familia de Meyalli representando a la institución familia, y por Meyalli representado a la institución escuela.

Hoy, después de todas las experiencias que hemos tenido a lo largo de este trabajo, estamos más convencidos que nunca que el trabajo conjunto de las madres de familia, junto con las docentes de preescolar son fundamentales para el desarrollo integral de sus hijas(os) / alumnas(os). Que reforzar el trinomio Meyalli, particularmente en el nivel preescolar, es vital para dar una formación integral de nuestro universo de estudios, particularmente el de las niñas y niños al poderseles inculcar desde temprana edad hábitos y costumbres adecuados.

Recomendaciones

1. Continuar con la implementación de los programas de educación alimentaria para las madres de familia, en coordinación con las docentes de preescolar de Meyalli, y la inclusión de los cambios y mejoras recomendados.
2. Idealmente, se debería programar la participación de las madres de familia, durante los 3 años de vigencia del programa escolar, en actividades y programas relacionados a la educación de la salud, estilos de vida, computación, etcétera. Esto permitirá, no solo la apropiación, recreación y retransmisión de los conocimientos y saberes, sino también un *continuum* hacia la adquisición y practica de buenos y mejores hábitos alimentarios y estilos de vida por parte de la familia.
3. Diseñar e implementar una página o sitio Internet en adición a la plataforma virtual que actualmente se entrega a las participantes. La página deberá contener amplia información relacionada a la educación alimentaria, factores de riesgo, material educativo, tanto para las madres de familia, las docentes y las hijas(os)/alumnas.
4. Con la finalidad de extender los resultados del Proyecto Meyalli hacia un mayor universo de personas, se recomienda preparar a las madres de familia y docentes de preescolar, que reúnan ciertos perfiles, como Guías de Educación Alimentaria,
5. De ser posible, experimentar el Proyecto Meyalli en otras escuelas del Estado de México o del DF.
6. Promocionar actividades de educación alimentaria en las Normales y Escuelas Superiores que se encargan de formar a las futuras docentes de preescolar o enseñanza básica.

ANEXO 1.

LA DESNUTRICION

Según el glosario de las *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*¹, la desnutrición es un estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que se manifiesta a través de un cuadro clínico característico. Por su origen, se identifican tres tipos de desnutrición:

- **Primaria.** La que es producto de factores externos que limitan la ingestión de alimentos.
- **Secundaria.** La que es resultado de enfermedades que aumentan el gasto o producen defectos en la absorción.
- **Mixta.** La que combina las dos anteriores y es la más frecuente. En los niños, una vez diagnosticada clínicamente, la desnutrición se puede clasificar de acuerdo con el déficit de peso y de estatura.

En otras palabras, la desnutrición, particularmente en la niñez, es el resultado directo de una dieta inadecuada, ya sea en cantidad y/o calidad, y del efecto acumulativo y repetitivo de enfermedades infecciosas u otros padecimientos.

Una otra definición la encontramos en *Nutriología Medica*² que dice así: “La desnutrición es “un estado patológico inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrimentos a las células del organismo, y se presenta con diversos grados de intensidad y variadas manifestaciones clínicas de acuerdo con factores ecológicos. La incorporación deficiente de nutrimentos se debe a la falta de ingestión, a un incremento de los requerimientos, a un gasto excesivo o la combinación de los tres factores. Esta situación provoca una pérdida de las reservas del organismo, incrementa la susceptibilidad a las infecciones e instala el ciclo desnutrición-infección-desnutrición”

¹ Hector Bourges et al, *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, Jaiser, p.78

² Esther Casanueva et al, *Nutriología Medica*, p.212

Dentro del concepto de desnutrición, queremos poner especial atención a la desnutrición prenatal y postnatal a la que se ven expuestas madres gestantes, bebés en gestación y/o recién nacidos. Una madre gestante desnutrida o con una mala alimentación, no es el lugar más adecuado para que un bebé pueda crecer y desarrollarse sanamente.

¿Qué pasa cuando un bebé nace con poco peso o con desnutrición?

De acuerdo a la teoría de David Baker³ la cardiopatía coronaria es una enfermedad causada por un desarrollo, no óptimo, por parte del feto, como consecuencia de la pobreza y sus efectos en las madres. Para Baker, el crecimiento fetal insuficiente era, en realidad, un estado de desnutrición. Una de sus seguidoras, la profesora Carolina Fall,⁴ pudo observar que algunos de los factores de riesgo de cardiopatía vascular, especialmente hipertensión, diabetes tipo 2, intolerancia a la glucosa y síndrome X, también se relacionaban con el peso al nacer. La explicación a todo esto se basa en que un feto recibe de la madre todos los nutrientes que estimulan su crecimiento y un feto que no crece, es un feto que no está suficientemente nutrido y esto puede tener diversas causas: dieta materna pobre, insuficiencia placentaria de algún tipo o genoma fetal con alto potencial de crecimiento con déficit relativo del aporte de nutrientes (el que podría ser normal para un feto con menor potencial).⁵ Para Baker y sus seguidores, la peor combinación para un ser humano es el nacer pequeño (con poco peso), debido al crecimiento deficiente y mala nutrición intrauterina, y convertirse en un adulto sobrealimentado u obeso (lo que también es válido para el aumento de peso en la niñez) y por lo tanto con mayor exposición a una serie de enfermedades.

³ David Barker, *The Developmental Origins of Adult Disease. Journal of the American College of Nutrition 2004*; pp 588-595.

⁴ Carolina Hall, *Development Origins of Health and Disease*, University of Southampton School of Medicine, <http://www.som.soton.ac.uk/research/dohad/members/chdf/>

⁵ J.A. Hurtado, M. Peña, *Enfermedades del Adulto con origen en el periodo fetal*, Fuente: http://www.hvn.es/servicios_asistenciales/ginecologia/documentos/Ponencias2007/10.Enfermedades_adulto_origen_periodo_fetal.pdf

Por otra parte, en México, el Dr. Joaquín Cravioto realizó importantes trabajos relacionados con el desarrollo mental y su relación con la desnutrición.⁶ Para Cravioto no existía ninguna duda en que el retraso en el crecimiento físico presente en la desnutrición primaria de niños y niñas mexicanas era acompañada por un retraso en alcanzar los hitos del desarrollo psicomotor y también con una pobre actuación en tareas psicobiológicas que reflejaban la función básica de los mecanismos de aprendizaje (Cravioto, p.57). En pocas palabras, un desarrollo deficiente por causa de la desnutrición tienen marcadas consecuencias en el desarrollo del sistema nervioso, el aprendizaje, y los sobrevivientes de esta tienen un elevado riesgo de fallar en la escuela posteriormente.

Otro ejemplo en este campo de investigación es el trabajo que está desarrollando Cintra McGlone, investigador titular del Instituto de Neurobiología (INB) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y su equipo de colaboradores, en la explicación de los efectos negativos que la malnutrición prenatal y crónica ejerce sobre el desarrollo del sistema nervioso central con resultados preocupantes.⁷

En resumen, para detener estas epidemias de cardiopatía coronaria, síndrome metabólico, diabetes, etcétera, será necesario no solo controlar la obesidad infantil y adulta, sino de manera especial se deberá prestar mucha atención a aquella parte tan descuidada del ciclo vital que es la vida fetal, en la cual tiene lugar el desarrollo del potencial genético decisivo para enfrentar con éxito las exigencias de la vida posterior.

Todas estas afirmaciones parecen estar refrendadas por la OMS al manifestarse que la salud y la nutrición de las madres antes del embarazo y durante el transcurso del mismo, así como la alimentación del niño durante los primeros meses, son importantes para la prevención de las enfermedades durante toda la vida⁸.

⁶ Joaquín Cravioto y Patricia Cravioto. *Mental Development and Malnutrition. Long-Term Consequences of Early Feeding.* p.36

⁷ <http://www.inb.unam.mx/investigacion/departamentos/desarrolloneuro/cintra.html>

⁸ *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Organización Mundial de la salud, p.3 (Art.11)

ANEXO 2.

Obesidad:

*Nutriología Médica*¹ nos ofrece la siguiente definición: La obesidad es una enfermedad que se desarrolla a partir de la interacción de la influencia de factores sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. En términos generales, se define a la obesidad como el exceso de grasa (tejido adiposo) en relación con el peso.

Según el glosario de las Pautas para la Orientación Alimentaria en México², la obesidad es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. En esencia, la obesidad se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en forma de grasa. Es un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas degenerativas como las dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertas neoplasias.

El *Diccionario de Nutrición y Dieta-terapia*³ nos define: “el sobrepeso y la obesidad, también llamada “adiposidad”, son estados de desnutrición en los cuales los depósitos de grasa son tan elevados o excesivos respectivamente que las funciones del cuerpo se trastornan. Una persona es considerada con sobrepeso cuando su índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) es entre 25 a menos de 30kg/m². La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el *U.S. National Center for Health and Statistics* (NCHS) definen oficialmente a la obesidad como un índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) de 30.kg/m² o más. Las personas obesas tienen un 20% o más de BMI

¹ Esther Casanova, et al. *Nutriología Médica*, p. 284

² Héctor Bourges et al, *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, p.80

³ Rosalinda T. Laguna y Virginia S. Claudio, *Diccionario de Nutrición y Dieta-terapia*, p.217

por encima de su peso recomendado. Son muchos los trastornos y enfermedades que están relacionados al sobrepeso y particularmente a la obesidad. La obesidad eleva el colesterol sanguíneo y los niveles de triglicéridos, baja el colesterol de lipoproteína de alta densidad, eleva los niveles de presión arterial y puede elevar los riesgos de cardiopatía coronaria y consecuentemente a ataques cardíacos; diabetes tipo 2, accidente vascular cerebral, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer. Los factores causales de la obesidad son diversos. Podríamos mencionar algunos como la falta de conocimientos de lo que es una dieta alimentaria sana y equilibrada, los malos hábitos alimentarios y la frecuente ingesta de dietas de alta densidad energética y baja en fibras, y de bebidas azucaradas, en combinación de escasa actividad física pero, en última instancia, el cuadro general es el resultado de una ingesta calórica mayor que el gasto calórico.

Según la Organización Panamericana de la salud, la obesidad, aumenta significativamente el riesgo a padecer ciertos trastornos de salud. Las siguientes son algunos de los efectos adversos que esta enfermedad presenta:⁴

- Las personas obesas tienen un riesgo de 50 a 100 por ciento mayor de morir de todas las causas en comparación con la gente de peso adecuado. Entre los adultos jóvenes (25 a 35 años), la obesidad grave aumenta el riesgo de muerte por un factor de 12.
- Para las personas obesas, el riesgo de sufrir de enfermedad coronaria, presión arterial elevada, artritis de las rodillas y gota se duplica.

⁴ Perspectivas de Salud, Revista de la Organización Panamericana de la Salud, Volumen 7, Número 3, 2002

- La obesidad duplica el riesgo de cáncer de mama, de endometrio o de colon, así como de trastornos hormonales, problemas de fecundidad y defectos del feto.
- El riesgo de diabetes y enfermedad de la vesícula es tres veces mayor para las personas obesas. Se ha demostrado que la distribución de la grasa corporal y los niveles de actividad física tienen sus propios efectos independientes sobre la salud.
- La grasa abdominal profunda -en contraste con la grasa concentrada en las caderas, las nalgas y los muslos- aumenta el riesgo, tanto de enfermedad cardíaca como de diabetes.
- La inactividad física, independientemente de la grasa corporal, aumenta el riesgo de diabetes, ataques cardíacos y accidentes cerebro-vasculares, presión arterial elevada y de cáncer cervicouterino, ovárico, vaginal o de colon.

ANEXO N°3a



Lista de Asistencia Educación Alimentaria (A) Horarios de 9:15 – 11:15

Nombre	G	10Ene	17Ene	24Ene	31Ene	07Feb	14Feb	21Feb	28Feb	07Mar	14Mar
Ayala Ortega, Silvia	3-B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Casiano Hernández, María Luisa	3-B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Cervantes Pablo, María Dolores	3-A	*	*	*	*	D	*	*	*	*	*
Francisco, Romero, Elvia		*	X	*	*	*	*	*	*	*	*
García Macías, Elba	3-D	*	*	*	*	*	*	*	X	*	*
González Torres, Ma. Guadalupe	3-C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Hernández Luna, Concepción	2-A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lizárraga Torres, Elisa Patricia	3-B	*	*	*	*	X	*	*	*	*	*
Ramírez Sandoval, María Luisa	3-A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ranchos Santillán, Verónica	3-C	*	*	X	*	D	D	*	X	X	*
Razo Jandete, Brenda	2-A	*	*	*	*	*	*	*	X	*	*
Reyes Robles, Rosalba	3-D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rodríguez Salinas, Patricia	3-D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sánchez León, Marisol	2-A	*	*	X	*	*	*	*	*	*	*
Zavala Higuera Ived	3-D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zavala Higuera, Margot	3-A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

D: Dispensa

X: Falto

ANEXO N°3b



Lista de Asistencia Educación Alimentaria (B) Horarios de 11:30 – 13:30

Nombre	G	10Ene	17Ene	24Ene	31Ene	07Feb	14Feb	21Feb	28Feb	07Mar	14Mar
Arcos Zúñiga, Judith	3-D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Arias Juárez, Gabriela	3-C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Arroyo Rioyos, Claudia	3B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bonfil Rodríguez, Alma Delia	3-B		*	*	*	*	*	*	*	*	*
Carreón Hernández, Barbará	3-B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Degollado Robles, Ma. Josefina	2-A	*	*	*	*	*	*	X	*	*	*
Orozco Sosa, Carla Georgina	3-D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Palacios Rodríguez, Martha	3B		*	X	*	X	*	X	*	*	*
Ramírez Aceves, Juana	3-B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Reyes Ríos, Elizabeth	2-A	*	*	*	*	*	*	X	*	*	*
Ríos Ayala, Raquel	3-A	*	*	*	X	X	*	*	*	*	*
Roldán Pérez, Maria de Lourdes	2-A	*	*	X	*	*	*	*	*	*	*
Ruiz Quiroz, Josefina	3-C	*	*	*	*	*	*	*	X	*	*
Salinas Montoya, Mónica Jazmín	3-D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sánchez Carrera, Sandra M.	3-A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sánchez Morales, Julissa	3-A	*	*	*	X	X	*	*	*	X	X

Anexo N°4



RESUMEN DEL CUESTIONARIO DE NUTRICIÓN.

Número de MDF: 32 Participantes

Grado 2-A **15.6%**
Grado 3-A-D **84.4%**

Preguntas generales

1. ¿Conoce Ud. las Pautas de Orientación Alimentaria de México?

Si **3.1% (1)** NO **96.9% (29)**

2. ¿Conoce Ud. el plato del bien comer y que significa?

Si **6.21% (2)** No **93.6% (30)**. Las mamás que conocen el plato por haberlo visto no saben su significado.

3. ¿Quién cocina en el hogar y como aprendió a cocinar?

Un **90.6% (29)** respondieron que eran ellas quienes cocinaban en el hogar, mientras que un **9.4% (3)** manifestaron que un miembro de la familia las ayudaba con estas tareas. En cuanto a cómo aprendieron a cocinar un **75% (24)** señalaron que aprendieron a cocinar con sus propias madres o con sus suegras. Un **18.7% (6)** que aprendieron a cocinar solas y un **6.3% (2)** que aun no sabían cocinar.

4. ¿Quién se encarga de elegir la dieta diaria?

Un **84.3% (27)** de las mamás manifestaron que eran ellas las que elegían la comida, el **12.5% (4)** que la elegían conjuntamente con la pareja, mientras que un **3.2% (1)** manifestó que otra persona (todas mujeres) se encargaba de elegir la dieta a consumir.

5 ¿Cuántas madres de familia seleccionadas han asistido a cursos o charlas de orientación alimentaria?

El 93.4% (30) de las mamás manifestó que nunca habían participado en charlas o programas de orientación alimentaria, mientras 6.6% (2) manifestaron que habían recibido algunas charlas en el hospital (antes de nacer las hijas).

Preguntas referentes a la dieta de la niña

1. ¿Cuántas veces a la semana consume carne? _____

Ningún día	6.2% (2)
Un día o dos	9.6% (3)
Dos o tres	31% (10)
Tres veces	12.4% (4)
Cuatro a seis	31. % (10)
Siete días	6.2 % (2)

2. ¿Cuántas veces a la semana consume verduras? _____

Un día	3.1% (1)
Dos días	12.4% (4)
Tres días	18.6% (6)
Cuatro días	15.5% (5)
Cinco días	15.5% (5)
Seis días	9.3% (3)
Siete días	18.6% (6)

3. ¿Cuántas veces a la semana consume fruta? _____

Un día o dos	6.2% (2)
Dos o tres	21.7% (7)
Cuatro o cinco	15.5% (5)
Seis días	12.5% (4)
Siete días	43.8% (14)

4. ¿Cuántas veces a la semana consume leche y sus derivados? _____

Cinco días	3.1% (1)
------------	----------

Siete días **96.9 % (30)**

5. ¿Cuántas veces a la semana consume cereales como: Corn pops, Choco krispis, Zucaritas, Fruti loops, Choco saurios, Choco blaster, Kellogs, etc?

Ninguno **6.2% (2)**
Un día a dos **21.7% (7)**
Dos a tres días **46.5% (15)**
Cuatro días **3.1% (1)**
Cinco a seis días **6.2% (2)**
Siete días **15.5% (5)**

6. ¿Cuántas veces a la semana consume frijoles, lentejas y habas?

Un día máx. dos **15.5%(5)**
Dos máx. tres días **40.6% (13)**
Tres días **18.6% (6)**
Cuatro días **3.1% (1)**
Siete días **21.7% (6)**

7. ¿Desayuna todos los días? SI **(32) 100%** NO **(0)**

8. ¿Come Comida? SI **(32) 100%** NO **(0)**

9. ¿A qué hora almuerza? _____

De 14:00 a 14:30 horas **31.% (10)**
De 15:00 a 15:30 horas **46.5% (15)**
16:00 horas **18.5% (6)**

10. ¿Come entre el almuerzo y cena? _____

11. ¿Cena todos los días?

Si **75% (24)** Hay veces **12.5% (4)** No **12.5% (4)**

12. ¿Qué cantidad de dulces consume al día? _____

Ninguno	0%	De 1 a 4	90.6% (29)*	Más de 5	9.6% (3)
---------	-----------	----------	--------------------	----------	-----------------

*P12-De uno a cuatro solo fines de semana

13. ¿Cuáles son los dulces que más consume?

Barritas energéticas

Boing
Caramelos Macizos (4)
Carlos Quinto
Chicharrones
Chicles (12)
Chocolates (10)
Danoninos,
Deemits-
Duvalin,
Enchiladas
Flan
Frituras (5),
Galletas (2)
Granola
Mazapán (3)
Palanquetas
Paletas de dulce o caramelo (12)
Papas fritas (5)
Pelones (3)
Sonríes-
Sugus ,
Tamarindos de Chile (2)
Varitas-

Todas las respuestas se han resumido a la lista arriba descrita. Los números entre paréntesis representan el número de veces que fueron nombradas por las MDF.

14. ¿En promedio, qué cantidad de frituras consume a la semana?

1 vez x semana	25% (8)	2 veces x semana	6.25%(2)	3 veces x semana	25%(8)
4 veces x semana	6.25%(2)	5 veces x semana	6.25%(2)	6 veces x semana	
7 veces x semana	6.25%(2)	Nunca		Rara vez	25%(8)

15. ¿Cuáles son las frituras de su preferencia? Marcar las tres mejores alternativas con una X

Papas	(24)	Doritos	(4)	Churrumais	(1)
Fritos	(3)	Chetoos	(12)	Chicharrones	(5)
Takis	(2)	Platanitos y	(1)	Pizzerolas	(1)

		Manzanas		Palomitas	(1)
--	--	----------	--	-----------	-----

16. ¿Ofrece Ud. dulces u otro tipo de comida chatarra para que el niño cumpla con sus obligaciones, haga sus tareas, se porte bien etc.? Si (6) No (25)

17. ¿En su opinión, su niño (a) está consumiendo una dieta, equilibrada y variada?
Si:(11) No:(1) No lo sé:(19)

P1. Estrictamente no pero creo que dentro de todo es aceptable.

18. Aparte de las clases de educación física que recibe su niña en la escuela realiza alguna actividad física?

Si realiza: 69% (22) No 31% (10)

Anexo N°5

“WebQuest” sobre Nutrición

El Plato del Bien Comer



[Introducción](#) | [Tarea # 1](#) | [Tarea # 2](#) | [Roles](#) | [Proceso](#) | [Evaluación](#) | [Metas](#)

INTRODUCCION

Muchas personas no saben que los hábitos alimentarios son uno de los factores más importantes para que muchos niños y niñas mexicanos eviten la posibilidad de padecer de enfermedades causadas por la falta, carencia o exceso de una buena dieta.

¿Sabe que comieron sus hijos el día de ayer? ¿Cuáles fueron los beneficios que esta comida les proporcione? ¿Comieron en casa o en la escuela? ¿Comieron una comida sana y balanceada ó comieron una comida no nutritiva, por ejemplo, “comida chatarra”? ¿Sabe Ud. si su niño o niña tienen el peso adecuado? ¿Sabe si son propensos a la obesidad?

Son muchas las preguntas que nos podemos hacer sobre el respecto pero, ¿contestarlas? ... ¡complicado! ¿Es importante para el bienestar de nuestros(as) hijos(as) y familia en general saber cómo se puede comer sanamente y disfrutar de la comida? ... ¡Sin lugar a dudas!

El presente ejercicio al que llamaremos el *Quest*¹ de la Nutrición nos ayudará a encontrar estas respuestas.

¹ Quest, dentro de la mitología, significa jornada o viaje hacia un objetivo específico. Por ejemplo el viaje que realiza el personaje *Frodo* en la película “*El Señor de los Anillos*” cuyo último objetivo era la destrucción del anillo encantado.

Escenario

Ustedes han sido elegidos para formar un Comité de Padres de familia y profesionales encargado de la administración del nuevo comedor escolar. Dentro de las tareas que estarán bajo su responsabilidad existen dos que deben ser atendidas de inmediato.

TAREA # 1

Preparar un recetario de comidas para ser utilizado como modelo por el comedor escolar.

Dada la importancia que tiene el tema, el Comité estará dividido en grupos (dependiendo del número de participantes). Cada grupo, en forma independiente, deberá elaborar un recetario de comidas nutritivas, de buen gusto y económicas que cumpla con las recomendaciones de *las "Pautas de Orientación Alimentaria en México"* y contenga la siguiente información:

- ❖ Ingredientes
- ❖ Forma de preparar
- ❖ Costos (si es un plato económico, regular o caro);
- ❖ Indicar si la receta cubre las necesidades nutricionales de: Niñas y niños del nivel preescolar y primaria, adolescentes y/o adultos

TAREA # 2

Aprobar o prohibir la venta de "comida chatarra" en el comedor escolar.

El Comité, de acuerdo a las investigaciones que realice aprobará o desalentará la venta de "comida chatarra" en el comedor escolar. Para esto, llevará a cabo el estudio que responda a las siguientes preguntas: ¿Qué es la "comida chatarra"? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del consumo de la misma? ¿Cuáles son las "comidas chatarra" que más se consumen en la escuela o el hogar?

El informe y las conclusiones del mismo serán presentados en la Asamblea General donde se decidirá si en el comedor escolar se venderá este tipo de comida o no.

ROLES

El ejercicio comprende la representación de los siguientes roles:

- Nutricionistas
- Madre de familia
- Miembros del Comité de Administración del Comedor Escolar
- Profesoras
- Niñas o niños del nivel preescolar
- Asamblea General

Nota: Las Profesoras y niños/niñas del nivel preescolar representarán sus propios roles.

Escojan sus roles (en coordinación con la Supervisora del Ejercicio) y prepárense para desempeñarlos.

Recuerden Uds. que tanto las profesoras como la nutricionista de la escuela estarán gustosas de ayudarlos.

PROCESO

La primera fase comprenderá la asignación final de los roles a ser representados por Uds. y de los grupos. Se formarán de 4 a 6 grupos que contarán con un número similar de roles compartidos. En otras palabras queremos que en cada grupo estén representados nutricionistas, padres de familia y administradores del CE.

Una vez asignado el rol, lea atentamente los objetivos del mismo y trate de alcanzarlo.

A medida que el ejercicio vaya avanzando deben intercambiar opiniones (menús o especialidades de casa, etc.) con sus compañeros de otros grupos.

Cada grupo deberá elaborar sus propuestas que incluyan los buenos hábitos alimentarios, el recetario o menú de la dieta, etc. para que estas sean presentadas y discutidas por la Asamblea General.

El proceso terminará con la presentación de las propuestas por parte de los grupos participantes y las conclusiones del ejercicio. ¿Llegaremos a nuestro destino?

Evaluación

Cada participante evaluará, a través de un cuestionario, los resultados del ejercicio desde su punto de vista particular. Su opinión nos interesa y mucho!

El resumen de las evaluaciones confeccionadas por los participantes así como el trabajo final (Recetario de para el comedor escolar) será presentado conjuntamente con las conclusiones finales.

Metas

Ya sea como padre de familia ó como profesor, al final del ejercicio esperamos que Usted haya aprendido sobre:

- Las Pautas de Orientación Alimentaria en México y a estar preparado(a) para escoger y/o preparar una dieta nutritiva, variada y económica para toda la familia (niñas, niños, adolescentes, adultos)
- Saber que es la "comida chatarra", las consecuencias nocivas que esta tiene para la salud y estar dispuesto a eliminar parte de la misma de la dieta familiar;
- la importancia que tienen los buenos hábitos alimentarios para toda la familia y estar dispuesta(o) a practicarlos tanto en la casa como en la escuela

Nota: El objetivo del presente ejercicio es demostrar a los padres de familia y profesores que una acción conjunta puede ayudar a mejorar la dieta y los hábitos alimentarios de los niños y niñas del nivel preescolar así como el de los propios padres de familia y profesores.

Roles

Los Nutricionistas deben:

Leer detenidamente las Pautas de Orientación Alimentaria en México.

Ayudar a los padres de familia y a los encargados del Comedor escolar a elaborar menús balanceados, sanos, económicos y que sobre todo sean del agrado de la población preescolar.

Hacer investigaciones sobre la "comida chatarra" y discutir este asunto con los demás miembros del grupo.

Hacer un informe sobre los resultados de su investigación conjuntamente con el grupo al que ha sido asignado.

Las Madres de Familia deben:

Leer detenidamente las Pautas de Orientación Alimentaria en México.

Revisar los menús preparados por las CENDI de la UNAM

Preparar una lista con el menú de la semana anterior (de lunes a viernes) e identificar claramente a que grupos de alimentos, (de acuerdo al plato del bien comer), pertenecen los mismos.

Explicar que grupos y alimentos proveen las mejores fuentes de carbohidratos, calorías, gordura, sodio y proteínas.

Definir que es la "comida chatarra" y porque es nociva para la salud. ¿Cual es la comida "chatarra" que más se consume en casa?

Hacer un informe sobre los resultados de su investigación conjuntamente con el grupo al que ha sido asignado.

Los Administradores del Comedor Escolar deben:

Leer detenidamente las Pautas de Orientación Alimentaria en México.

Revisar los menús preparados por las CENDI de la UNAM

Analizar los menús preparados por los padres de familia y nutricionistas y valorar los mismos para categorizarlos como económicos, medios o caros.

Hacer un informe sobre los resultados de su investigación conjuntamente con el grupo al que ha sido asignado.

Nota: WebQuest preparado dentro de las actividades del proyecto de investigación del posgrado de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM titulado "Proyecto Piloto Meyalli: Modelo experimental de intervención en educación alimentaria para la formación y orientación de madres de familia, docentes e hijas/alumnas del nivel preescolar"



Anexo 6
MODELO CUESTIONARIO DE EVALUACION
PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Fecha: 14 de Marzo de 2007

Participantes: 29 Madres de Familia de niñas del nivel preescolar

1. ¿Cuál es su opinión general sobre las clases de educación alimentaria que ha recibido en la Escuela Meyalli?
2. ¿Cuál ha sido el impacto que han tenido las clases de educación alimentaria en su hogar? ¿Cuál ha sido la reacción de su pareja? ¿Cuál ha sido la reacción de sus hijos?
3. ¿Considera que la duración del programa tanto en horas semanales, como en número de semanas como adecuado, corto o largo? Explique por favor
4. ¿Considera el número de participantes por clase adecuado, muy pocos, muchos?
5. ¿Qué opina sobre la metodología de la enseñanza utilizada durante el programa?
6. ¿Considera que sus actuales conocimientos sobre educación alimentaria y nutrición le ayudarán a mejorar los hábitos alimentarios de la familia?
7. ¿Considera que el consumo de alimentos denominados “chatarra” ha disminuido en su hogar como consecuencia del presente programa? Explique
8. ¿Está usted consciente de los beneficios que trae una buena dieta alimentaria para la familia en general? Explique
9. ¿Cuida usted que sus hijas (os) hagan ejercicio físico como complemento de una buena dieta alimentaria?
10. ¿Cuál ha sido su experiencia en la utilización del correo electrónico y la utilización del Internet como herramienta de aprendizaje?
11. ¿Cree importante que la Escuela Meyalli implemente su página Web como herramienta de comunicación y enseñanza? ¿Por qué?
12. ¿Cómo cree usted que el programa de educación alimentaria puede ser mejorado?



Anexo 7

MODELO CUESTIONARIO DE EVALUACION PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Fecha: 5 de Junio de 2007

1. ¿Cuál ha sido el impacto que han tenido las clases de educación alimentaria en su hogar? ¿Cuál ha sido la reacción de su pareja? ¿Cuál ha sido la reacción de sus hijos?
2. Cómo cree que su pareja (o familia) puede participar más activamente en mejorar los hábitos alimentarios de sus hijos?
3. ¿Cree usted que su pareja (o familia) podría participar en algunas charlas o entrevistas relacionadas con el programa? Si es así ¿cuales serian los días o fechas en que podrían estar disponibles?
4. ¿Considera que sus actuales conocimientos sobre educación alimentaria y nutrición le ayudarán a mejorar los hábitos alimentarios de la familia? ¿Cree usted que necesita más formación y trabajo sobre el tema?
5. Considera que el consumo de alimentos denominados “chatarra” ha disminuido en su hogar como consecuencia del presente programa.
6. ¿Está usted consciente de los beneficios que trae una buena dieta alimentaria para la familia en general? Explique su experiencia por favor.
7. Cuida usted que sus hijas (os) hagan ejercicio físico como complemento de una buena dieta alimentaria. (además de los ejercicios obligatorios en Meyalli).
8. ¿Cuál ha sido su experiencia en la utilización del correo electrónico y la utilización del Internet como herramienta de aprendizaje? ¿Qué tanto lo ha utilizado en los últimos meses?
9. ¿Cree importante que la Escuela Meyalli implemente su página Web como herramienta de comunicación y enseñanza? Explique ...
10. ¿Cómo cree usted que el programa de educación alimentaria puede ser mejorado?



ANEXO 8

GUÍA PARA LA ENTREVISTA DE LAS MFS

A) El entrevistador se presenta y explica que la información servirá para analizar y evaluar desde el punto de vista particular de cada entrevistado las actividades y resultados del PPM

B) Datos Generales

Edad: _____ Número de Hijos: _____

Lugar de Trabajo: Casa: _____ Centro de Trabajo _____

C) Preguntas

1. ¿La formación en EA que ha recibido en MEYALLI a través del PPM ha mejorado o cambiado sus hábitos alimentarios?

2. ¿Cómo califica el PPM en forma general?

Excelente ____ Muy Buena ____ Buena ____ Regular ____ Mala ____

Comentarios

3. ¿Cuál es la actividad del PPM que más le gusto? ¿Por qué?

Estudio de las POAM		Análisis de Recetas		Internet/C-E	
Practica de Cocina		Convivios		Película	

Comentarios

4. ¿Cuál es la actividad que menos les gusto?

Estudio de las POAM		Análisis de Recetas		Internet/C-E	
Practica de Cocina		Convivios		Película	
Me gustaron todas		No me gusto Ninguna			

5. En su opinión sobre cómo podrían mejorarse el PPM

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

Bourges, H. et al, *Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, Jaiser Editores, México 2004

Casanueva E. et al, *Nutriología Medica*, Editorial Medica Panamericana, México, 2001

Dewey J. *Democracia y Educación. Una introducción a la filosofía de la educación*, Ediciones Morata (sexta edición), Madrid, 2004

García Viveros, M. et al, *Modelos para la implementación de proyectos productivos de salud y educación en América Latina*, Fundación Mexicana para la Salud, México 2002

Hirsh, A. *Educación y Valores*, (Tomo I – Educación – Familia – Escuela) , Gernika, México (2001)

Lagua R y Claudio V., *Diccionario de nutrición y dietoterapia*, McGrawHill, México (2004)

Nájera N, *El modelo de formación valoral y desarrollo humano para Padres de Familia y Docentes de Meyalli*, Tesis de Doctorado en Educación, 2005

Salas Gómez, L.E., *Educación Alimentaria: manual indispensable en educación para la salud*, Trillas, Mexico,2003

Lagua R., Claudio V., *Diccionario de Nutrición y Dieta-terapia*, McGraw Hill, México (2004)

Yach D. et al, *The Global Burden of Chronic Disease*. Jama 2004, USA

INFORMES

Educación para la Salud: Promoción y educación para la salud, Instituto UNESCO, Hamburgo, 1997

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Ginebra, Organización Mundial de la salud , 2004

Estrategia Regional y Plan de Acción para un enfoque integrado sobre la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas, incluyendo el Régimen Alimentario , la Actividad Física y la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Washington, 2002
Global Action against Cancer, Organización Mundial de la Salud y la Unión Internacional contra el Cáncer, Ginebra, 2005

Informe sobre la salud en el mundo 2002 – Reducir los riesgos y promover una vida sana, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2002.

La Salud de las Américas. Volumen 1. Edición de 2002, Washington DC, Organización Panamericana de la Salud, 2002

Perspectivas de Salud, Revista de la Organización Panamericana de la Salud, Volumen 7, Número 3, 2002

Respuesta de salud pública a las enfermedades crónicas, Washington, Organización Panamericana de la Salud, 2002

Sedentary lifestyle: A Global Public Health Problem., OMS Ginebra, 2002, Organización Mundial de la Salud.

PUBLICACIONES o ARTICULOS

Alimentos “Chatarra” ¿Los niños son lo que comen? Revista del Consumidor, México, INCO, Nº50, 1981

Barker D.J.P., *The Developmental Origins of Adult Disease*. *Journal of the American College of Nutrition* 2004; 23: 588-595.

Barceló A. et al, *The Cost of Diabetes in Latin America and the Caribbean*. Bulletin of the World Health Organization, Ginebra, 2003

Bourges, H., *Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios*, Cuadernos de Nutrición, Volumen 13/Número 2, México (1990)

Casanueva E., E. Durán, M. Kaufer, M. Plazas, E. Polo, G. Toussaint, H. Bourges, R. Camacho. *Fundamentos del Plato del Bien Comer*. Cuadernos de Nutrición. Vol. 25 No.1: 21-28 2002.

Cravioto, J. *Mental Development and Malnutrition. Long-Term Consequences of Early Feeding*. Edited by J. Boulton, et al, Nestle Nutrition Workshop series, Vol. 36, Nestle Ltd., Vevey/ Lippocott-Raven Publishers, Philadelphia, 1996

Lewin, K. , *Forces behind food habits and methods of change”, The Problem of changing food habits*. *National Academy of Sciences. Bulletin* 108, Washington, D.C. 1943

Murray C., Lopez AD, *The global burden of disease*. Cambridge, Mass. EUA: World Health Organization, Harvard Public School, 1996

Salas Gómez, L.E et al, *Programa de Educación Alimentaria, Educación Básica, Rincón Zapoteco, Oaxaca, México. Material de Apoyo para Profesores, México (1999)*

MANUALES Y NORMAS OFICIALES

Como mejorar en la escuela, la alimentación de niñas, niñas y la y los adolescentes, de la Secretaría de Salud de México (SSM), La Organización Panamericana para la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Manual Hortalizas Familiares. Aprendamos a vivir mejor, Instituto Mexicano de Seguridad Social, México,

Manual de Maestro, entre todos a cuidar la salud del escolar de la Dirección General de Promoción de la Salud- Secretaría de Salud de México.

Manual de Principios Básicos para la preparación de alimentos seguros para infantes, y niños(as) jóvenes, Organización Mundial de la Salud , Ginebra.

Programa de Educación Preescolar 2004 de la Secretaria de Educación Pública, México, 2004.

Curso de Formación y Actualización Profesional del Personal Docente de educación preescolar, Vol. I de la SEP.(2004), Secretaria de Educación Pública, México 2004

Curso de Formación y Actualización Profesional del Personal Docente de educación preescolar Vol. II de la SEP. (2004) , Secretaria de Educación Pública, México 2004

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaria de Salud de México,

Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998 para el manejo integral de la obesidad de la Secretaría de Salud de México.

Recetario de Mi Cendi - Centro de Desarrollo Infantil (MFS), UNAM , México

INTERNET

Encuesta Nacional de Salud 2006, Secretaria de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública: <http://www.insp.mx/ensanut/>

Instituto de Neurobiología, Universidad Autónoma de México, Querétaro
<http://www.inb.unam.mx/investigacion/departamentos/desarrolloneuro/cintra.html>

Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud de México :<http://dgps.salud.gob.mx/interior/promocion.html>

Hall, C, *Development Origins of Health and Disease*, University of Southampton School of Medicine, <http://www.som.soton.ac.uk/research/dohad/members/chdf/>

Hurtado, J.A / Peña M., *Enfermedades del Adulto con origen en el periodo fetal*,
http://www.hvn.es/servicios_asistenciales/ginecologia/documentos/Ponencias2007/10.Enfermedades_adulto_origen_periodo_fetal.pdf

Velázquez-Monroy O, Rosas PM, Lara EA, *Pastelín HG et al, Prevalencia e interrelación de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo cardiovascular en México*, Arch Cardiol Mex 2003; 73(1): 62-77:
<http://www.medigraphic.com/espanol/e-htms/e-archi/e-ac2003/e-ac03-1/em-ac031i.htm>