

Efectividad de un taller de preparación de alimentos en una comunidad maya. Fase de intervención

Yazmin Sansores Tec
Universidad Autónoma de Yucatán
yaz_min_san@hotmail.com
Pedro Sánchez Escobedo
Universidad Autónoma de Yucatán
psanchez@uady.mx

Eje temático: Interrelaciones educación-sociedad.

El objetivo de este trabajo fue educar a las cocineras del Programa Alimentario en el consumo y preparación de alimentos saludables en el ámbito educativo nutricional. El tipo de estudio es de índole pre-experimental. Los participantes de este estudio fueron 31 cocineras que trabajan en el Programa Alimentario de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria de la comisaria de Dzonot Mezo en el municipio de Tizimín, Yucatán.

Como tratamiento para el experimento se implementó un Taller de Preparación de Alimentos (TPA) diseñado ex profeso por la investigadora, consistió en un programa de 5 sesiones, en la cocina y comedor de una comunidad maya, durante 5 sesiones de 2 horas cada una, haciendo un total de 10 horas por sesión

Palabras clave: alimentación, educación, programa educativo, taller de preparación de alimentos.

Introducción

Antecedentes

La alimentación es una actividad básica del hombre, que influye en todos los aspectos de nuestra vida. La adecuada alimentación depende de una adecuada información sobre los alimentos, su preparación y su ingesta y esto, es ultimadamente un problema educativo en ciertas comunidades rurales de México, en donde los nutrientes existen pero no se consumen y preparan de manera idónea.

La problemática alimentaria del país muestra tendencias graves a crecer como resultado de los desequilibrios sociales en la distribución del ingreso. Igualmente, se origina en la educación nutricional deficiente de la mayoría de la población, entendida esta educación no sólo como la obtención de conocimientos, sino en mayor medida de conciencia de la necesidad de aplicarlos y de que se promuevan las condiciones de producción y distribución para este fin, (Secretaría de Salud, 1985).

Uno de los servicios de asistencia social que a lo largo de su historia ha brindado el DIF, es la entrega de apoyos alimentarios, y la orientación alimentaria, a población de escasos recursos y a población de zonas marginadas.

La Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA) es el principal ejemplo de lo anterior ya que ha operado por cinco años con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de los sujetos de asistencia social que presentan mala nutrición o están en riesgo de desarrollarla, a través de la entrega de apoyos alimentarios, acciones de orientación alimentaria y desarrollo comunitario. Se busca entonces trascender y completar la distribución de apoyos, mediante estrategias educativas e informativas para la toma responsable e informada de decisiones y el mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios, (DIF, 2008).

Se pretende mejorar la calidad de las comidas que se preparan en los espacios de alimentación mediante la implementación de un programa de educación nutricional que ayude a disfrutar de la variedad de productos y formas de preparación de los platillos, menús con un balance nutricional, sabores agradables y económicos, que sea accesible considerando que varias familias viven en pobreza, pues las mujeres cocinaran con los recursos que cuenta su comunidad y de la forma más adecuada. De esta forma, se podría minimizar el problema de la

desnutrición que viven las familias y a lograr que de alguna manera mejoren positivamente su estado de salud.

Pregunta de investigación

¿Qué efectos tiene un Taller de Preparación de Alimentos en la forma como preparan alimentos las cocineras de una comunidad maya incluida en los Programas Alimentarios de la EIASA?

Justificación

La situación nutricional es actualmente uno de los indicadores más importantes del estado de salud de todas las personas en general, reforzar la acción comunitaria a favor de unos correctos hábitos higienicodietéticos en todas las etapas de la vida, constituye hoy una verdadera necesidad. Ciertamente, el desarrollo de programas educativos debe contemplar siempre acciones comunitarias que favorezcan la adopción de hábitos higienicodietéticos saludables desde todos los subsistemas que conforman el medio ambiente en el que vive inmerso el sujeto, al que todos contribuimos con nuestra aportación y, desde luego, del que nos nutrimos a lo largo de la vida, (Serra y Aranceta, 2004).

Para desarrollar unos buenos hábitos alimentarios, tan importante es lo que se come cómo las condiciones que rodean el acto de preparar los alimentos y consumirlos. Por ello, es necesario realizar un esfuerzo muy importante desde todos los ámbitos posibles, y por supuesto desde el educativo, para conquistar espacios que permitan unas mejores condiciones de vida de los individuos, que han de ser en nuestra situación actual un indicador fundamental de progreso.

Metodología

Tipo de estudio

El tipo de estudio es de índole pre-experimental, con un diseño de investigación cuasiexperimental similar a los experimentos verdaderos, excepto por la asignación al azar de los participantes, que sigue el modelo de medición –intervención y medición, con la finalidad de explorar cambios consecuentes a la intervención (Gall, Gall y Borg, 1999).

Participantes

Los participantes de este estudio fueron 31 cocineras que trabajan en el Programa Alimentario de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria del municipio de Tizimín, Yucatán. Se trabajó con una comunidad seleccionada al azar, donde se implementó dicho Taller de Preparación de Alimentos: Dzonot Mezo. La comunidad recibe apoyo por parte del DIF municipal y no pertenece al programa de desayunos calientes.

Estas mujeres pertenecen a comunidades rurales, en su mayoría maya hablantes, madres de familia de diferentes rangos de edad y en general, con bajos niveles educativos, dedicados a las labores del hogar, pertenecientes a familias nucleares donde el marido, por lo general, trabaja en las labores del campo.

Las mujeres participan como cocineras de manera voluntaria en los espacios de alimentación y se organizan de manera autogestiva en grupos de trabajo. Su principal motivación es la preocupación por la alimentación de sus hijos y por el sustento económico de la familia, por lo que se insertan al mundo laboral como cocineras de los espacios de alimentación, con mínimas ganancias del cobro de las raciones alimentarias (\$2.00 por ración) que se reparten periódicamente de acuerdo a las necesidades del grupo. De los cobros se

encargan de comprar los ingredientes necesarios para complementar las despensas que otorga el DIF municipal.

En este sentido, el grupo mismo, se encarga de planificar los menús que prepararán el día que les corresponda.

Beneficiarios

En el espacio de alimentación de Dzonot Mezo se atiende aproximadamente a 140 usuarios en total. Los beneficiados son por lo general niños preescolares y escolares, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos, embarazadas, etc. la mayoría de la población acude debido a que es más económico la ración de comida en su almuerzo.

Intervención

Como tratamiento para el experimento se implementó un Taller de Preparación de Alimentos (TPA) con el objetivo enseñar a las cocineras del Programa Alimentario en el consumo y preparación de alimentos saludables, en el ámbito educativo nutricional.

El TPA es diseñado ex profeso por la investigadora, consistió en un programa de 5 sesiones, en la cocina y comedor de una comunidad maya, durante 5 sesiones de 2 horas cada una, haciendo un total de 10 horas por sesión. Estas sesiones se impartieron con ayuda de recursos didácticos ad hoc, los cuales les enseñan a combinar los ingredientes de preparación de platillos. Se discutieron y construyeron recetarios comunitarios con los ingredientes disponibles.

En la siguiente tabla se describen los temas por sesión juntamente con las estrategias implementadas para cada tema.

Tabla 1.
Distribución de temas y estrategias de enseñanza por sesión

Sesiones	Tema	Estrategias de enseñanza
1	El plato del bien comer	Semáforo alimenticio Ruleta alimenticia Dominó de frutas y verduras
2	Macronutrientes	Macrotren Rompecabezas "El plato del bien comer"
3	Dieta correcta NOM 043	Balanza nutritiva Mural Lotería "Vegetales y frutas"
4	Medidas de higiene para la preparación de alimentos	Carteles Memorama
5	Combinación adecuada de alimentos	Diseño de dietas correctas Preparación de alimentos con atún

Las estrategias de enseñanza y aprendizaje fueron diseñadas ad hoc para este proyecto, de acuerdo a las características de la población, debido a que la mayoría es maya hablante, se utilizó la intervención lúdica y visual.

Análisis de datos y discusión de resultados

La educación alimentaria nutricional es un factor importante para el mejoramiento del nivel de nutrición de la población, destacando que es tan esencial en aquellas poblaciones con situaciones precarias o de pobreza como en poblaciones con ingresos económicos adecuados,

adaptándose por supuesto, al nivel de instrucción y a la problemática nutricional predominante, (Martínez, 2004).

Dentro del programa educativo, fue descrito como propósito general “Educar a las cocineras en el consumo y preparación de alimentos saludables en el ámbito educativo nutricional” y como objetivo general “las cocineras identificarán los aspectos importantes en el consumo y preparación de alimentos saludables con respecto a la nutrición”, tanto el propósito como el objetivo general y objetivos específicos de cada sesión fueron alcanzados durante la implementación de las sesiones del Taller de Preparación de Alimentos. Un punto importante en la implementación del TPA es que los procedimientos instruccionales fueron diseñados de tal manera que la cocinera se interese por su aprendizaje. Busque nuevos conocimientos y mejore la distribución de alimentos dentro de su menú.

Como procedimientos instruccionales dentro de cada sesión se diseñaron eventos para fijar la atención de la cocinera y dar pie al inicio del tema; seguidamente de los procedimientos de enseñanza, donde se encuentran dinámicas de grupo y las estrategias enseñanza-aprendizaje; la participación de la cocinera era en actividades de reforzamiento o comprensión del tema que a su vez servía como verificación formativa de la sesión.

La lengua maya no fue un problema para enseñar los temas, ya que las señoras entienden el español y en su mayoría lo hablan, aunque no sea su lengua natal. La participación fue interactiva durante las sesiones, en los trabajos grupales ellas preferían comunicarse en maya, pero al momento de hacer las explicaciones ante todo el grupo lo hacían en español.

El diseño de los materiales didácticos ad hoc para esta investigación fue importante para el aprendizaje de las cocineras, pues los materiales fueron diseñados con imágenes y tipo juego, para evitar el aburrimiento y crear aprendizajes significativos en ellas.

Conclusiones

Se plantea la necesidad de desarrollar procesos de educación en alimentación y nutrición, que conlleven a comportamientos favorables para la salud de la población, en la cual adquieren actitudes y patrones de conducta que regulan la vida en la edad adulta, (Liévano, García, Leclercq, Liévano, Solano, 2009). Los programas educativos, que contribuyen, en la mayoría de los casos, a la formación y/o fortalecimiento de conocimientos y prácticas alimentarias.

Fueron reforzadas las capacidades para obtener, seleccionar y utilizar mejor los alimentos disponibles, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia y de los beneficiarios que acuden al comedor. Una buena educación en nutrición ayuda a concientizar a la mujer para que adquiera una dieta nutritiva con recursos limitados, aprenda a preparar y manejar alimentos de forma segura y evite las enfermedades de origen alimentario.

Enseñar nutrición puede ayudar a reducir el costoso impacto económico de las enfermedades relacionadas con la alimentación de las futuras generaciones, (Banet et al., 2004).

Referencias

- Banet, E., Buiza, C., Del Carmen, L., Febrel, M., Ferrer, J. M., Fuentes, M., y otros. (2004). *Educación para la salud: la alimentación. 25 claves para la innovación educativa*. Venezuela: Laboratorio Educativo.
- DIF. (2008). *Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria*. Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario. México: Gobierno Federal.
- Gall, Gall y Borg. (1999). *Applying Educational Research. A Practical guide*. Fourth Edition. New York: Longman.

- Liévano, M., García, G., Leclercq, M., Lievano, G., Solano, K. (2009). *Validación de material lúdico de la estrategia educativa basada en juegos para la promoción de estilos de vida saludable en niños de cuatro a cinco años de edad*. [Versión electrónica]. Vol. 14. Núm. 1. 79-85. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. http://www.javeriana.edu.co/universitas_scientiarum/universitas_docs/vol_14_1/79-85%20Lievano-Fiesco,%20M.%202009.pdf
- Martínez, A. (2004). *Propuesta de juegos educativos en alimentación y nutrición basados en guías alimentarias dirigido a niños*. Guatemala: Universidad de San Carlos. Recuperado el día 11 de noviembre 2009 de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_2218.pdf
- Secretaría de Salud. (1985). *Programa: Orientación Nutricional*. México: Patronato Nacional de Promotores Voluntarios.
- Serra, L. y Aranceta J. (2004). *Nutrición infantil y juvenil*. Estudio en Kind. Vol. 5. España: Masson.