

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES
DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE A
BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA
DESAYUNOS ESCOLARES DEL DIF
MUNICIPAL; MAPASTEPEC, CHIAPAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA

PRESENTA

CRISTEL SIUMUY MONTOYA CASTILLO

DIRECTOR

M. EN C. PATRICIA IVETT MEZA GORDILLO

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MARZO 2022



DEDICATORIAS

A MIS PADRES

Gracias a su cariño, guía y apoyo he llegado a realizar uno de los anhelos más grandes de mi vida, fruto del inmenso apoyo, amor y confianza que en mi se depositó y con los cuales he logrado terminar mis estudios que constituyen el legado más grande que pudiera recibir y por lo cual les viviré eternamente agradecida con mucho amor y respeto.

A MI FAMILIA

Con mucho amor y cariño les agradezco por haberme apoyado en esta etapa escolar que gracias a ustedes pude lograr terminar, uno de mis grandes metas: la Universidad; y gracias por siempre estar al pendiente de mi dándome consejos.

A MIS MAESTROS (A)

Gracias por su tiempo, dedicación, conocimientos y enseñanzas que sin su instrucción profesional no habría llegado a lo que soy ahora; quienes me motivaban para poder ser alguien en la vida.

CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| JUSTIFICACIÓN | 3 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 5 |
| OBJETIVOS | 6 |
| GENERAL | 6 |
| ESPECÍFICOS | 6 |
| MARCO TEÓRICO | 7 |
| LA ALIMENTACIÓN | 7 |
| LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE | 7 |
| CARACTERÍSTICAS | 8 |
| RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA | 9 |
| Cantidad y Calidad | 9 |
| Programas alimentarios | 10 |
| MALA ALIMENTACIÓN | 10 |
| CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN | 11 |
| INFECCIÓN | 11 |
| ESTADO NUTRICIONAL | 11 |
| Sobrepeso | 12 |
| Obesidad | 12 |
| Desnutrición | 12 |
| DIFERENCIA ENTRE DESNUTRICIÓN Y MALNUTRICIÓN | 13 |
| FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL | 13 |
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | 14 |
| COSTUMBRES ALIMENTARIAS | 14 |
| DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS | 15 |
| SEGURIDAD ALIMENTARIA | 15 |
| NIVEL DE INGRESO ECONÓMICO | 15 |
| PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES | 16 |
| ORIENTACIÓN ALIMENTARIA | 16 |
| PROGRAMAS QUE IMPLEMENTA EL DIF MUNICIPAL DE MAPASTEPEC | 17 |
| Programa “manos a la siembra” | 17 |
| Beneficios y necesidades del huerto escolar | 17 |
| ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD E INOCUIDAD ALIMENTARIA | 17 |

| | |
|---|-----------|
| El Sistema estatal para el desarrollo integral de la familia (SEDIF) y el aseguramiento de la calidad en los programas alimentarios | 18 |
| Herramientas de control para el aseguramiento de la calidad alimentaria:..... | 18 |
| Diagramas de flujo:..... | 19 |
| VENTAJAS DE LAS ACCIONES DE ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD:..... | 19 |
| SELECCIÓN Y ADQUISICIÓN DE LOS INSUMOS ALIMENTARIOS..... | 19 |
| DISTRIBUCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS APOYOS ALIMENTARIOS..... | 20 |
| Canales de distribución:..... | 20 |
| ENTREGA Y PREPARACIÓN DE LOS APOYOS ALIMENTARIOS..... | 21 |
| APOYO ALIMENTARIO, MODALIDAD FRÍA..... | 21 |
| APOYOS ALIMENTARIOS, MODALIDAD CALIENTE | 21 |
| RECEPCIÓN DE LOS INSUMOS ALIMENTARIOS | 22 |
| MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS | 23 |
| ANTES DE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS..... | 23 |
| Claves para la inocuidad de los alimentos | 23 |
| CUANDO INICIO EL PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES:..... | 23 |
| ACCIONES SOBRE CÓMO PREVENIR EL SOBREPESO, OBESIDAD Y DESNUTRICIÓN | 24 |
| Causas del sobrepeso y obesidad | 24 |
| Consecuencias | 25 |
| QUE ES LA DIABETES..... | 25 |
| Manifestaciones de la diabetes:..... | 25 |
| TIPOS DE DIABETES | 26 |
| Diabetes mellitus tipo1..... | 26 |
| Síntomas | 26 |
| Diabetes mellitus tipo 2 | 26 |
| Síntomas | 26 |
| Diabetes gestacional | 27 |
| Repercusiones en la salud..... | 27 |
| Prevención | 27 |
| Tratamiento | 28 |
| DIFERENCIA ENTRE LA DIABETES TIPO 1 Y 2 | 28 |
| Prediabetes | 29 |
| Causas | 29 |
| Síntomas | 29 |
| HIPÓTESIS | 31 |

| | |
|---|-----------|
| METODOLOGÍA..... | 32 |
| TIPO DE ESTUDIO | 35 |
| PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS..... | 36 |
| GENERAL..... | 39 |
| ESPECÍFICOS..... | 39 |
| CONCLUSIONES | 41 |
| PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES..... | 43 |
| GLOSARIO | 44 |
| REFERENCIAS DOCUMENTALES | 46 |
| ANEXOS | 50 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Cotejo de encuestas aplicadas a la muestra de beneficiarios del Dif municipal de Mapastepec | 36 |
| Tabla 2. Concentrado de información obtenida en la encuesta a los beneficiarios del Dif municipal de Mapastepec Chiapas | 37 |

INTRODUCCIÓN

En el desarrollo de esta investigación se habla sobre una alimentación saludable y equilibrada, que es fundamental para el estado de salud de la familia y determinante para un correcto funcionamiento del organismo humano, el correcto crecimiento corporal, óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. Tener un buen estado nutricional como ya se mencionó es vital para todos los seres humanos y para las sociedades a las que pertenecen, no solo para el desarrollo y mantenimiento biológico de los individuos, sino también para desarrollo económico de la sociedad. La desnutrición está asociada como causa de enfermedades y muerte en los grupos vulnerables, convirtiéndose en un grave problema social (ENOA, 2014).

Para obtener un mejor estado de nutrición es imprescindible la orientación alimentaria, que se considera una herramienta básica por ser el conjunto de las actividades de educación y comunicación, cuyo objetivo es la modificación voluntaria de prácticas inadecuadas de alimentación y mejorar la calidad de vida del individuo. Es una intervención mayormente utilizada de manera correctiva; que, de aplicarse de manera preventiva, con una acertada planeación e implementación y constante en todas las familias, esta puede no solo modificar rutinas alimenticias establecidas en hogares sino también prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación, es aquí donde se acentúa su relevancia.; así mismo se hace el análisis y se ha considerado que la alimentación es un fenómeno complejo determinado por una serie de factores sociales, culturales y económicos, en la vida cotidiana de todos los individuos en tanto es una necesidad vital (Bertran, 2006).

Por lo anterior, la investigación nos muestra que la promoción de la salud y el combate de la desnutrición y obesidad es tarea de todos, desde lo personal, familiar y social, hasta gubernamental. ¿Qué estará pasando en nosotros o cuáles serán los factores que intervienen que hacen que nuestro pueblo refleje un alto índice de desnutrición y obesidad? El objetivo de dicha investigación es; implementar estrategias a los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec, Chiapas; en los meses enero-abril para orientarlos a tener una mejor alimentación. Este trabajo se realizó con un enfoque metodológico cualitativo que

permitió hacer un análisis interno utilizando diversas técnicas de una manera flexible y que no se redujo a un número, permitiendo entender a los participantes que fueron estudiados. Conociendo mediante encuestas los factores que determinan los patrones de alimentación en las familias del DIF Municipal de Mapastepec, Chiapas; que trabaja directamente con los beneficiarios a través de programas que ayudan con alimentos a las familias del municipio y sus comunidades. Así mismo se tratará de apoyar mediante estrategias de comunicación, orientación personal y masiva a las personas beneficiadas en el programa desayunos escolares del Desarrollo integral familiar.

Se les invita a descubrir cómo se implementaron estrategias para obtener información sobre ¿Cuál es el factor que influye a este problema?, así mismo conocer sobre la aplicación de herramientas necesarias para orientar a la población tomando medidas de salud y sana distancia por la problemática que se atraviesa (COVID-19) proporcionándoles a las familias información necesaria acerca de lo que es una buena alimentación.

JUSTIFICACIÓN

El progreso nutricional de los habitantes en el país depende cada vez más, de la capacidad educativa que posea el ser humano para elegir sus alimentos, se observa una gran necesidad por tener una buena instrucción alimenticia.

Se realiza esta investigación principalmente para ayudar a los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec; la relevancia de apoyar es porque la trascendencia más importante del sobrepeso y obesidad a temprana edad, son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, desempeño económico (porque reduce su fuerza laboral). Considerando que estos problemas de diabetes o desnutrición son enfermedades controlables, pero raramente puede curarse por medio de la medicina. Se han observado que muchas personas mejoran cuando cambian sus hábitos alimenticios, pero es necesario conocer si solo esto es el problema de su mala alimentación.

Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraba antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos se aumentan en todo el mundo con un 39% de los adultos de 18 o más años tenían sobrepeso (39% de los hombres y un 40% de las mujeres), en general alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. En México el 73% de la población mexicana a nivel nacional padecen de sobrepeso (OMS, 2016).

He aquí la necesidad de aplicar estrategias que beneficien y eduquen a las personas desde los municipios para que la cultura alimentaria se acrecenté, como parte diaria; y al salir al mundo urbano sus hábitos alimenticios no cambie a gran medida mejorando su calidad de vida. Con ello el impacto de asumir el cuidado de la alimentación de manera natural sin resistencia, sería un propósito para hacer sin esfuerzo, lo imposible, en algo logrado. Así se tendría que si se cambia y asume el reto con naturalidad se lograría una vida con gran armonía en el desarrollo. Esto impactaría en la población, porque tendrían la capacidad para elegir y utilizar mejor los alimentos y recursos disponibles, satisfaciendo sus necesidades y diseñando un programa alimentario y nutritivo en su vida diaria que con el tiempo se transformen en una herramienta que le permita autonomía en la toma de adecuadas decisiones en el auto cuidado de su salud.

Esto ayuda a combatir el problema que tiene el sistema; con personas de sobrepeso, y desnutrición y el presupuesto utilizado para este problema se utiliza en prevención y no en medidas paliativas para personas con enfermedades avanzadas. La puesta en práctica de las encuestas, estrategias y material diseñado fue poco factible porque en este año se presentó la contingencia mundial del covid-19, el DIF controló el acceso a la institución así la investigación tuvo poca factibilidad aplicándolas únicamente a una muestra de la población beneficiada del programa.

En el desarrollo de la investigación beneficia a la redacción de la tesis que define el trabajo en sí de la profesionalización como licenciada en nutriología por ello se buscaron estrategias para contactar a la comunidad de beneficiados y hacer más veraz el estudio realizado con el fin de hacer frente al problema actual de salud, se tomaron medidas de higiene creando acciones para hacerles llegar la información que les beneficiaría en su vida cotidiana.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en la salud de todas las personas se ve focalizado en la incidencia de sobrepeso y obesidad, así como la desnutrición. Mismos problemas que se han detectado en los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec. Hoy en día se está padeciendo una pandemia que pone vulnerable a las personas que padecen obesidad; y a los que no llevan una dieta equilibrada.

Según el informe de la Unicef 2018 de cada 10 niños y niñas 3 de ellos presentan sobrepeso, un 36% de los adolescentes presentan sobrepeso y obesidad. Según los estudios de México del 2018 el 81.5% regularmente consumen bebidas azucaradas no lácteas y si gaseosas, el 61.9% botanas, dulces y postres y un 53.4% cereales y dulces (UNICEF, 2018).

Estos hábitos alimenticios van determinando el estado nutricional de la persona asumiendo que las personas tienen necesidades nutritivas estas deben ser satisfechas así que tienen que guardar una relación directa con la calidad de ingesta de los alimentos pueden ser buenas o malas permitiendo identificar su condición nutritiva. Otro factor son los recursos económicos que regularmente en la mayoría de los beneficiarios del programa es limitada. Por tal motivo han solicitado el apoyo a la dependencia del DIF.

Otros de los problemas que se presentan son las costumbres alimenticias que afectan el desarrollo de las personas de manera saludable; es el consumo de alimentos chatarra como las frituras, dulces, refrescos, etc. así mismo como las prácticas religiosas, estilo de vida y una combinación de factores psicológicos y biológicos.

La transición alimentaria y nutricional se ha caracterizado por una disminución en el consumo de alimentos sanos por el consumo de alimentos procesados y de alto contenido energético, ocurren al aumentar los ingresos de una familia, comunidad o población sustituyendo la dieta rural tradicional por una dieta moderna (alta en grasas, azúcares, alimentos procesados, etc.); por lo anterior, surge la inquietud por indagar ¿Cuáles son los factores que influyen en la alimentación de los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec y que repercuten en su salud de manera negativa?

OBJETIVOS

GENERAL

- Implementar estrategias a los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec Chiapas en los meses Enero-abril para orientarlos a tener una mejor alimentación.

ESPECÍFICOS

- Caracterizar la percepción de los beneficiarios respecto a una alimentación saludable obteniendo información a través de encuestas.
- Diseñar estrategias para informar y orientar sobre la alimentación saludable y factores relacionados con el consumo de alimentos para cambiar la percepción de la selección y elección de sus alimentos en cantidad y calidad a través de periódicos murales, trípticos y pláticas.
- Estimar la relación entre el estado nutricional y el entorno social mediante la aplicación de encuestas.

MARCO TEÓRICO

LA ALIMENTACIÓN

Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos, que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes, además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias. Se conoce que es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporciona alimento al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Esta depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cantidad, calidad, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. ya que la alimentación es la acción de alimentarse es indispensable que conozcamos que los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades (Hernández, 2020).

Es un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos; es, por tanto, un proceso voluntario (Pilar, 2004).

La desnutrición suele estar relacionada con diversas causas como la ingesta escasa o inadecuada de los alimentos, las alteraciones en el proceso de digestión o en los procesos metabólico, o una excreción mayor de los nutrientes (Rodríguez, 2020).

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales (Breastcancer, 2018).

En coincidencia con el IMSS habla que la alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades (IMSS, 2019).

La alimentación correcta está representada gráficamente en el plato del bien comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.

Hablar de vida saludable implica en decir mucho de nutrimentos determinantes del estilo de vida; los autores anteriores coinciden en su expresión, se sabe que una buena salud no se logra solamente a través de comer sin saber; la atención que brindemos a lo que comemos que sea suficiente y adecuada como dicen los autores.

Ahora muchas personas quieren saber cómo tener una nutrición balanceada que contribuya a conservar su salud, he ahí donde se recomendaría crear estrategias para su guía y darles a entender que la actividad física también va de la mano con su adecuada nutrición, en los temas posteriores se da a conocer la importancia de estas aportaciones y algunas sugerencias teóricas.

CARACTERÍSTICAS

Debe ser **completa**: que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada: que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo

Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características (NOM-043, 2012).

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

La salud es el mayor bien que podemos poseer. Sin ella sería imposible realizar cualquier actividad y disfrutar de todo lo que nos ofrece la vida las siguientes sugerencias que te ayudaran a aprender a vivir saludablemente.

Consumir alimentos frescos, no industrializados

Incluir diario en las comidas principales y refrigerios las verduras y frutas frescas de temporada, dando variedad y color

Consumir cantidades moderadas de alimentos de origen animal

Evitar el abuso de alimentos como: hamburguesas, pizza, hot dog, frituras, donas, pan dulce, pasteles, mantequilla, etc.

Limita el consumo de grasas y azucares

Beber de 6 a 8 vasos de agua al día

Prepara tus alimentos y bebidas con higiene, lava tus manos antes de cada comida y evita comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre (IMSS, 2018)

Cantidad y Calidad

Toda persona que se alimenta adecuadamente proporciona una serie de nutrientes que dan mantenimiento a las funciones orgánicas y que le permiten su desarrollo armónico; dado la importancia de consumir alimentos en cantidades adecuadas y de gran calidad. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas de salud como la anemia y la desnutrición y por el contrario si se ingiere en exceso tendrá como consecuencia la obesidad; las cuales se asocian con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y cardiovascular.

Una ingestión de alimentos sanos y adecuados en cantidad y calidad, logran la satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, garantizando obtener (proteínas, carbohidratos, lípidos o

grasas, vitaminas y minerales), interviniendo así en el proceso de crecimiento y desarrollo adecuado.

Programas alimentarios

Un aspecto relevante de los programas implementados por el DIF es que han logrado trascender a los cambios sexenales; es importante mencionar su gran carga en la donación y aseguramiento del alimento. Actualmente el sistema nacional para el desarrollo integral de la familia (DIF) tiene los siguientes programas dentro de la estrategia integral de asistencia alimentaria dichos programas son:

Desayunos escolares nutritivos de acuerdo con la cultura regional de cada uno de los municipios; Despensas nutritivas a niños de 0 a 5 años; Maternidad segura con despensas a mujeres embarazadas y en periodo de lactancia; Alimentación segura y digna para las y los adultos mayores (DIF, 2018).

El DIF integra 32 sistemas estatales y más de 2000 sistemas municipales; a través de los cuales, se distribuyen más de cinco millones de desayunos escolares diariamente. La infraestructura y cobertura del DIF representa una institución de extraordinaria importancia por la solución de problemas de alimentación y nutrición en nuestro país, particularmente a través de acciones de orientación alimentaria.

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) ha contado con alrededor de diez programas; entre los cuales, se encuentra el de raciones alimentarias “Barriguita llena Corazón contento de regreso a casa” (desayunos escolares); con acciones integradas dirigidas a desarrollar modelos alimentarios y tienen una cobertura importante de grupos vulnerables que permite contribuir al acceso a alimentos inocuos y nutritivos de la población en edad escolar, sujeta de asistencia social alimentaria, mediante la entrega de raciones diseñadas con base en criterios de calidad nutricia, y acompañados de acciones de orientación alimentaria, aseguramiento de la calidad y producción de alimentos (DIF, 2020).

MALA ALIMENTACIÓN

Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada o cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación. Muchas familias no tienen

recursos para adquirir suficientes alimentos nutritivos, como frutas y verduras frescas, legumbres, carne o leche, o no tienen acceso a ellos, mientras que los alimentos ricos en grasas, azúcar y sal son más baratos y se pueden adquirir más fácilmente, lo que propicia el rápido aumento del sobrepeso, obesidad y desnutrición entre los niños y adultos (OMS, 2020).

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas más calóricos (con alto contenido en azúcares y grasas), y tienen una actividad física más reducida (OMS, 2021).

CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN

Entre las principales causas de la malnutrición se encuentran la pobreza y los precios de los alimentos, las prácticas alimenticias y la productividad agrícola, siendo multitud de casos individuales causados por una mezcla de varios factores. La malnutrición puede ser también consecuencia de otras cuestiones sanitarias que pueden llegar a provocar ciertas enfermedades como obesidad, sobrepeso, desnutrición, diabetes, etc. (López Valencia, 2018).

INFECCIÓN

Se define como el proceso en el que un microorganismo patógeno invade a otro llamado hospedador y se multiplica pudiendo provocar daño (produciendo enfermedad) o no provocarlo. Los organismos patógenos poseen ciertas características como: la capacidad de ser transmisibles, la adhesión a las células del hospedador, invadir los tejidos y la capacidad de evadir el sistema inmunitario del hospedador. Entendemos por invasión al proceso en el que organismos con capacidad patógena (como pueden ser virus, bacterias, hongos o parásitos), frente al hombre, penetran en las células o tejidos del hospedador diseminándose dentro del organismo. Cuando el microorganismo o la reacción del sistema inmunitario que se desencadena tras la invasión de los agentes patógenos dañan a la persona y es cuando ocurre la enfermedad tales como: salmonelosis, shigella, virus de la hepatitis A, tifoidea, etc. (SALUD, 2019).

ESTADO NUTRICIONAL

Como anteriormente se dio a conocer que la alimentación nos proyecta un estado nutricional del ser humano, siendo esta la condición física que presenta y es el resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes. El abuso de la ingesta da como consecuencia grandes problemas de salud como son:

Sobrepeso

Se refiere al estado caracterizado por la existencia de un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o mayor a 25 kg/m^2 y menor a 29.9 kg/m^2 y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m^2 y menor a 25 kg/m^2 . En menores de 19 años, el sobrepeso se determina cuando el IMC se encuentra desde el percentil 85 y por debajo de la 95, de las tablas de edad y sexo de la Organización mundial de la salud (OMS).

Obesidad

Se refiere a la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC igual o mayor a 30 kg/m^2 y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m^2 , en menores de 19 años, la obesidad se determina cuando el IMC se encuentra desde el percentil 95 en adelante (NOM-043, 2012).

Las personas obesas pueden verse rechazadas socialmente y ser excluidas de participar en algunos eventos, dificultad para encontrar trabajo, sufrir *bullying* esto contribuye a bajar su autoestima y deteriorar su calidad de vida. El sobrepeso y la obesidad; son causadas por un consumo de energía (calorías) superior al gasto energético, lo que lleva a depositar la energía ingerida en exceso en forma de grasa, esto quiere decir que el gasto energético se debe a la disminución de la actividad física que se lleva en la vida actual por ejemplo cuando las personas pasan mucho tiempo sentadas viendo televisión o realizando otras actividades sedentarias tanto como en la escuela, trabajo, transporte, auto, etc) (FAO, 2019)

Desnutrición

Es un trastorno alimenticio originado por las carencias nutricionales. Las personas desnutridas tienen un bajo peso corporal y en los niños se produce un retraso del crecimiento y desarrollo psicomotor. Produce una disminución de la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas y aumenta el riesgo de mortalidad. En los escolares se traduce en una disminución del rendimiento escolar y en los adultos en falta de energía para trabajar y realizar actividades diarias (Coronel, 2010)

Entre las principales causas de la desnutrición están:

- Una alimentación insuficiente en calorías y proteínas debido a la falta de recursos económicos o la falta de conocimientos de alimentación y nutrición
- Malos hábitos de higiene personal y de manipulación de los alimentos

- Enfermedades como infecciones, diarreas, mismas que producen pérdidas de los nutrientes aportados por los alimentos (Vorvick, 2019).

La causa más frecuente de la desnutrición es una mala alimentación, en la que el cuerpo gasta más energía que la comida que consume. Existen patologías médicas que pueden desencadenar una mala absorción o dificultades en la alimentación causando así la desnutrición. O circunstancias sociales, ambientales o económicas pueden arrastrar a las personas a una desnutrición

Se puede decir que el 90% de los estados de desnutrición en nuestro medio, son ocasionados por una sola y principal causa: la sub-alimentación del sujeto, bien sea por deficiencia en la calidad o por deficiencia en la cantidad de los alimentos consumidos. El 10% restante de las causas que producen la desnutrición lo encontramos causado por las infecciones (Gómez, 2003)

Otras de las causas de la desnutrición, pueden ser:

- Una alimentación insuficiente en calorías y proteínas debido a la falta de recursos económicos o a la falta de conocimientos de alimentación y nutrición
- La falta de agua potable
- Malos hábitos de higiene personal y de manipulación de los alimentos
- Diarreas y otras infecciones que producen pérdida de los nutrientes aportados por los alimentos (FAO, 2015).

DIFERENCIA ENTRE DESNUTRICIÓN Y MALNUTRICIÓN

Es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros) (Rodríguez, 2020).

FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional, es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-

económicos y ambientales estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos (Figueroa, 2004) .

Conocer el estado nutricional del paciente deja en descubierto varios factores que lo determinan, son diferentes de una a otra persona porque dentro de ellas se encuentran los determinantes biológicos: como el hambre, apetito y sentido del gusto; determinante económico: como el gasto, ingresos y disponibilidad en el mercado; los determinantes físicos como el acceso, educación, capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible; así como los determinantes psicológicos como el estado de ánimo, estrés y culpa, actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación (EUFIC, 2006).

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por 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 (NOM-043, 2012).

Una de las principales causas del sobrepeso, obesidad y desnutrición son los hábitos alimentarios en la familia y son influidos por varios factores: el lugar geográfico donde viven, disponibilidad de alimentos en la región y diversas experiencias y costumbres que están presente en cada lugar, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta el momento en que los consumen.

Un hábito alimentario, son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias de cada persona. La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas, por ello es de gran importancia orientar a las personas a saber la importancia de una alimentación saludable (Hidalgo, 2012).

COSTUMBRES ALIMENTARIAS

Las costumbres alimentarias se basan generalmente por los conocimientos de cada comunidad; se aplican y transmiten de padres e hijos y van desde la manera en que se selecciona, prepara los alimentos hasta en la forma de consumirlos, en muchas regiones las personas acostumbran

consumir muchos antojitos en la comida y en la cena como tamales, empanadas, quesadillas, pozole, etc. y su porción de ingesta son grandes (OPS, 2012)

DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

En la familia depende de los productos que se encuentran en la región, dinero disponible para comprarlos, forma en que se acostumbran a combinarlos, manera en cómo se distribuyen entre sus miembros y preferencias al cocinarlos y comerlos. La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria) (FAO, 2007).

La disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de toda la población, ya sea produciéndolos en el país o importando de otros. Además, el uso eficiente y eficaz de los recursos destinados a la producción agropecuaria incide directamente sobre la producción de alimentos de calidad, tanto nutricional como de inocuidad.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria consiste en la disponibilidad de alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de consumo de la población en todo momento, incluso en épocas de escasa producción nacional o de condiciones económicas adversas. La cumbre mundial sobre la alimentación (CMA) adoptó la siguiente definición: “Que existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana” (CFS, 2012)

NIVEL DE INGRESO ECONÓMICO

En algunas familias, la alimentación se sujeta al ingreso económico que perciben. La alimentación correcta no necesita ser costosa y depende más bien, de una adecuada selección de los alimentos. La publicidad que se le da a ciertos productos o los empaques llamativos en los que se venden no hacen más nutritivo el alimento, pero sí más caro y es notorio que la persona con nivel socioeconómico más bajo existe una relación entre mayor consumo de golosinas y refrescos dañando su salud provocando sobrepeso y obesidad.

Para lograr que el dinero que tenemos destinado para la comida nos alcance es importante comprar sólo lo que realmente necesitamos y tener presente que una fruta puede ser sustituida por otra, una verdura por otra, el queso puede sustituir a la leche y un tipo de carne a otro, o bien ser reemplazada por huevo o una o combinación de leguminosas con cereales y verduras (OPS, 2012).

PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES

El programa de desayunos escolares contribuye el mejoramiento nutricional de la población infantil preescolar y escolar con desnutrición o en riesgo, a través de una ración alimenticia pertinente, para mejorar el aprovechamiento escolar y disminuir el ausentismo, involucrando a la familia de los escolares en el proceso para que sea sostenible.

La población objetivo que identifica el Programa son las niñas y niños con algún grado de desnutrición o en riesgo de padecerla, que asisten a planteles públicos de educación preescolar y primaria, ubicados en zonas indígenas, rurales y urbano marginadas, preferentemente. Para atender a dicha población los apoyos que otorga son alimentos perecederos y orientación alimentaria con lo que se busca contribuir la disminución o prevención de la desnutrición infantil, para así evitar un bajo rendimiento escolar (Soto Romero, 2008).

Alimentos básicos que da el DIF municipal de Mapastepec Chiapas como: la leche entera en polvo, frijol, atún, avena, aceite, lenteja, harina, barra de frutas, ensalada de verduras (enlatadas), sardina, sopa de coditos, carne precocida, arroz, leche en caja, despensas covid. Apoyos para el hogar como: estufas ecológicas, huertos familiares, sillas de rueda, muletas, aparatos auditivos, lentes, prótesis (DIF, 2018).

ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

El DIF municipal también proporciona la orientación alimentaria a las familias que es el conjunto de acciones que dan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales (NOM-043, 2012).

PROGRAMAS QUE IMPLEMENTA EL DIF MUNICIPAL DE MAPASTEPEC

Programa “manos a la siembra”

La importancia del programa es minimizar la crisis de alimentación, las amenazas y el impacto que puedan tener en nuestro país, evitar lo negativo de los cambios climáticos que afectan los suelos, la siembra y la biodiversidad y así eliminar los agro-tóxicos que perjudican la salud para una sustentabilidad y soberanía alimentaria. El propósito es que los beneficiarios promuevan en sus espacios escolares la importancia e instalación de un huerto, que permita a los niños experimentar con la naturaleza y alimentación sostenible, además complementar las preparaciones del desayuno escolar (Puente, 2013).

Beneficios y necesidades del huerto escolar

Los huertos escolares son aquellos que se implementan en espacios que proporcionan las escuelas, para inculcar a los niños conocimiento de la producción y el consumo de las hortalizas en el complemento del desayuno caliente. Son una herramienta para mejorar la calidad de la nutrición y la formación de los niños en la alimentación sostenible. En la actualidad, las ideas sobre los huertos escolares están cambiando en respuesta a la necesidad cada vez más urgente de alcanzar la seguridad alimentaria, proteger el medio ambiente, garantizar los medios de subsistencia y han conseguido inducir el establecimiento de huertos familiares semejantes y una buena alimentación de la familia (FAO, 2010).

ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD E INOCUIDAD ALIMENTARIA

Consiste en llevar a cabo un conjunto de acciones planificadas y sistematizadas necesarias para proporcionar la confianza de que los insumos alimentarios que se entregan a los beneficiarios no afecten su salud. Dichas acciones deben generar las condiciones necesarias de higiene y seguridad que eviten que existan riesgos de contaminación o deterioro para los insumos, en cada una de las etapas de la cadena alimentaria.

El Sistema estatal para el desarrollo integral de la familia (SEDIF) y el aseguramiento de la calidad en los programas alimentarios

El sistema estatal para el desarrollo integral de la familia consiste en contribuir el desarrollo integral de la población mediante el diseño de políticas públicas, la ejecución de programas y acciones de asistencia social, así como la coordinación del Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada, en favor de las familias y personas que, en sus diversas etapas de vida, enfrenten alguna condición de vulnerabilidad (DIF, 2019).

El aseguramiento de la calidad en los programas alimentarios, requiere llevar a cabo un conjunto de actividades bien definidas y controladas que garanticen que todos los insumos durante su manipulación, almacenamiento, distribución y preparación que sean aptos para su consumo.

Los controles de calidad de los programas alimentarios permiten garantizar la inocuidad de los insumos y alcanzar el equilibrio adecuado, a través de un conjunto de prácticas vinculadas para cada uno de los procesos de la operación.

Herramientas de control para el aseguramiento de la calidad alimentaria:

Implica controlar todos aquellos procesos que se requieren para que los apoyos alimentarios lleguen al beneficiario sin causarle algún daño. Las actividades de control tienen el objetivo de mantener los procesos, procedimientos y el comportamiento de las personas dentro de las tolerancias deseadas o bajo los límites establecidos, evaluar su rendimiento y tomar las acciones correctivas cuando sea necesario. Algunas de las herramientas de control que pueden utilizarse son: manuales, encuestas, quejas y sugerencias, diagrama de flujo, histograma, hojas de control que a continuación se especifican:

Manuales: Especifica y describe los procedimientos, requisitos y criterios que sirvan como guía para orientar a quienes se encargan de realizar las actividades dentro del aseguramiento de la calidad, para prevenir que los insumos se contaminen o sufran deterioro y puedan causar daños a la salud de los beneficiarios.

Encuestas, quejas y sugerencias: Es de suma importancia que los beneficiarios puedan manifestar su opinión sobre la calidad del servicio que se les otorga al entregarles un apoyo alimentario y, al mismo tiempo, se hacen partícipes del proceso de mejora.

Diagramas de flujo:

Los diagramas de flujo o flujogramas se basan en la utilización de diversos símbolos para representar operaciones específicas, es decir, es la representación gráfica de las distintas operaciones que se tienen que realizar para resolver un problema. Para ello, muestra el comienzo del proceso, los puntos de decisión y el final del mismo. Todo ello proporciona una visualización del funcionamiento del proceso, volviendo la descripción más intuitiva y analítica. Esta herramienta también expresa el flujo de la información, los materiales, las derivaciones del proceso y el número de pasos (Molina, 2019).

VENTAJAS DE LAS ACCIONES DE ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD:

- proteger la salud pública, reduciendo el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos en la población beneficiaria.
- Garantizar que la utilización de los recursos sea óptima.
- Mejora la comunicación a través de la cadena alimentaria, ya que representa un sistema común para todos los involucrados en la entrega de los apoyos.
- Mejora la planeación y operación de los programas alimentarios
- Previene la pérdida de inocuidad del insumo al identificar los peligros que pueden afectarla, justo en el momento en el que se presentan, evitando que se trasladen a la siguiente
- Proporciona evidencias de una manipulación segura y eficiente de los insumos alimentarios
- Crear y seguir estándares de trabajo que permitan uniformar las actividades
- Cumplimiento con los requisitos legales y aplicables a la inocuidad de los alimentos
- Protección de los beneficiarios al brindarles la confianza de que se les entregan los alimentos inocuos (DIF, 2018).

SELECCIÓN Y ADQUISICIÓN DE LOS INSUMOS ALIMENTARIOS

la adquisición de insumos alimentarios consiste en la compra de los productos que conforman los apoyos de los programas alimentarios, a través de un proceso de licitación. Esta etapa se considera clave, ya que de ella depende, en gran medida que los insumos alimentarios que se proporcionan sean de calidad e inocuos. El proceso de licitación consiste en diversas etapas o

diferentes procedimientos administrativos, donde el DIF u otra dependencia hacen una convocatoria para la contratación de un buen servicio con la finalidad de obtener la mejor calidad y precio de los proveedores (DIF, 2018).

Selección de insumos alimentarios

Es recomendable elaborar un diagnóstico que permita saber las necesidades alimentarias de la población objetivo, considerando los alimentos a los que tienen acceso, los que prefieren, los conocimientos y medios con los que cuentan para la preparación de alimentos y los principales problemas de salud que padecen, relacionados con la alimentación.

Asimismo, conocer las condiciones del mercado, tales como: proveedores y la capacidad de producción de los mismos. Este proceso debe hacerse con la finalidad de conseguir lo mejor para la salud y el bienestar de la población beneficiaria, por lo que se deben elegir insumos, a partir de la conformación de los apoyos alimentarios diseñados por cada Sistema estatal para el desarrollo integral de la familia (SEDIF), con base en los criterios de calidad nutricia (DIF, 2018).

DISTRIBUCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS APOYOS ALIMENTARIOS

Tiene como objetivo hacerlos llegar al beneficiario, en la cantidad, calidad, momento y lugar adecuado, según la cobertura y necesidades de cada SEDIF.

Canales de distribución:

El canal directo es cuando se proporciona los apoyos alimentarios directamente a los beneficiarios sin hacer uso de intermediarios. La ventaja de operar con este tipo de canal, es permitir un mayor control sobre los apoyos, ya que se asegura que los productos sean entregados exclusivamente a los beneficiarios y con las características establecidas previamente. El canal indirecto consiste en entregar los apoyos alimentarios a los beneficiarios, a través de intermediarios quienes, en su caso los entregan a otros intermediarios que los harán llegar a los beneficiarios (DIF, 2018).

ALMACEN: el almacén o bodega, es el sitio específico en donde el DIF resguardan los insumos alimentarios, para su conservación, custodia y futura entrega a los beneficiarios. El **almacenamiento** tiene como objetivo el reunir y resguardar diferentes apoyos alimentarios en un mismo espacio llamado almacén, a fin de conservar sus características de calidad e inocuidad intactas, donde se permite realizar de manera propia las actividades que se llevan a cabo dentro del almacén, independientemente de la propiedad de las instalaciones (DIF, 2018).

Inspección de los insumos alimentarios

verificar que los insumos alimentarios no estén colocados junto con otro tipo de materiales que por su naturaleza represente un riesgo de contaminación como: pinturas, materiales de construcción, productos químicos para limpieza o control de plagas, entre otros. En caso contrario debe devolverse al proveedor.

Los insumos no deben estar colocados directamente sobre el piso, deben estibarse y asegurarse, de modo tal que no presenten un peligro de caída. Los productos cuyos envases sean más resistentes a la compresión y que sean más pesados, deben estar en la parte baja de la carga, y los más livianos en la parte superior. Se constata que los insumos mantienen las características de calidad e inocuidad con las que fueron adquiridos, debe estar seguro del tipo, cantidad y destino del insumo alimentario a distribuir (DIF, 2018).

ENTREGA Y PREPARACIÓN DE LOS APOYOS ALIMENTARIOS

Concluyen su participación en la cadena alimentaria ya que en ella se hace entrega de los apoyos de los programas alimentarios en modalidad fría o caliente (DIF, 2018)

APOYO ALIMENTARIO, MODALIDAD FRÍA

los apoyos de la modalidad fría se componen de una dotación en su mayoría de insumos alimentarios no perecederos, empacados generalmente en cajas o bolsas. Estos insumos como se ha descrito a lo largo de esta guía, debieron pasar por una serie de controles en cada una de las etapas anteriores, a los beneficiarios, cumplan con al menos lo siguiente:

- Criterios de calidad nutricia
- Especificaciones técnicas de calidad establecidas
- Tener un envase primario y secundario resistente e integro
- Contar con la leyenda del presupuesto de egresos de la federación (DIF, 2018)

APOYOS ALIMENTARIOS, MODALIDAD CALIENTE

Los apoyos alimentarios en la modalidad caliente, además de cubrir los mismos requerimientos de calidad e inocuidad que los de la modalidad fría, se conforman por insumos perecederos, que

son manipulados directamente para entregarse como un alimento caliente. Para esta modalidad se establecen espacios específicos donde se llevan a cabo la preparación y consumo de los apoyos ya sea en un espacio alimentario en el plantel escolar o comunitario, de acuerdo a la manera de operar los programas alimentarios.

Hay que resaltar que, durante la preparación de alimentos, existe una mayor incidencia de contaminación y con ello, aumenta la posibilidad de causar enfermedades transmitidas por alimentos, atribuibles la mayoría de las veces a:

- Mala salud: o hábitos incorrectos de higiene por parte de quienes manipulan los insumos
- Contaminación de alimentos cocidos con alimentos crudos o con superficies contaminadas
- Mala cocción de los alimentos, que no permite la destrucción total de los microorganismos
- Enfriamiento, conservación y recalentamiento inadecuado
- Uso de equipos y utensilios sucios
- Presencia de plagas
- Productos químicos cerca de los alimentos, que pueden contaminarlos (DIF, 2018).

RECEPCIÓN DE LOS INSUMOS ALIMENTARIOS

Al momento de recibir los insumos que componen los apoyos alimentarios, el comité será el responsable de revisar:

- El color, olor, textura, apariencia
- Fecha de caducidad
- Envases y embalaje en buen estado, que no presenten agujeros, rasgaduras, mordeduras y/o excretas de roedor, así como insectos o parte de ellos y materia extraña (DIF, 2018)
- Verificar las características propias de cada tipo de alimento (carnes, lácteos, huevos, enlatados, etc.
- Es necesario que cada establecimiento cuente con un proveedor que cumpla con los requerimientos referentes al almacenamiento, transporte y especificaciones de calidad de cada producto.

- Observar si hay presencia de materiales extraños, productos dañados, envases rotos y olores extraños
- Revisar el etiquetado de toda la mercancía recibida con la finalidad de verificar las fechas de vencimiento de los productos por entregar o entregados (FAO, 2013).

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la selección, hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a transmisión de enfermedades se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de los alimentos.

ANTES DE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

se debe revisar que los equipos, utensilios de cocina y superficies donde se preparan los alimentos se encuentren limpios, libres de plaga o evidencia de actividad de la misma, y si se detecta, limpiar y desinfectar (DIF, 2018)

Claves para la inocuidad de los alimentos

- Mantener la limpieza
- Separar los alimentos crudos de los cocidos
- Cocinar perfectamente los alimentos
- Mantener los alimentos a temperatura seguras
- Desinfectar los alimentos a usar

CUANDO INICIO EL PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES:

Desayunos Escolares es un programa de alimentación escolar que le proporciona desayuno a 6.1 millones de personas que han sido beneficiadas al programa para obtener su apoyo alimentario. El programa de desayuno escolar es una de las intervenciones mediante las cuales México, país con una población de 112 millones esparcida en 31 Estados y un Distrito Federal, atiende la

doble carga de sobrepeso y desnutrición una combinación que aflige cada vez más a la población en países de ingreso medio (WFP, 2014)

ACCIONES SOBRE CÓMO PREVENIR EL SOBREPESO, OBESIDAD Y DESNUTRICIÓN

La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una alimentación desequilibrada y deficiente, por la presencia de alguna enfermedad en la que se vea comprometido el apetito o el metabolismo de nutrientes que pueden llevar a desarrollar deficiencias nutricionales importantes como la desnutrición.

Algunas de las acciones para prevenirlas son:

Tomar los alimentos en horarios regulares, evitar alimentos industrializados, comer despacio y masticar bien los alimentos, eso permite comer lo necesario para sentirse satisfecho.

Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales y frutos secos

Reducir la ingesta total de grasas y sustituir las grasas saturadas por las insaturadas

Mantener la actividad física mínimo 60 minutos diario de intensidad moderada o vigorosa que sea adecuada para la fase de desarrollo y conste de actividades diversas. Para controlar el peso puede ser necesaria una mayor actividad física (IMSS, 2018)

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema de salud pública mundial. En 2016, el 39% de la población adulta mundial tenía sobrepeso y el 13%, obesidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se estima que entre el 20% y el 25% de los niños y adolescentes en el mundo sufren este problema.

Ambas enfermedades se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud y se genera por un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas. Son factores de riesgo para diversas enfermedades como la diabetes, la infertilidad, enfermedades cardiovasculares, el cáncer, etc (Pharma , 2018)

Causas del sobrepeso y obesidad

Hay varios factores que contribuyen al aumento excesivo de peso, los más comunes son:

- Falta de actividad física

- Alimentación inadecuada: exceso en el consumo de alimentos procesados y con alta cantidad de grasa, así como, alta ingesta de refrescos y alcohol.
- Genética
- Estilo de vida: el sedentarismo no ayuda a controlar el peso.
- Algunas enfermedades y medicamentos administrados de forma periódica

Consecuencias

Aunque el síntoma más evidente del sobrepeso y la obesidad es el cambio en el aspecto físico de la persona, estas afecciones incrementan el riesgo de padecer otros trastornos de salud, ya que todo el organismo se ve afectado. Una persona con problemas de peso sufre cambios en su metabolismo, en sus sistemas óseo y muscular, en el corazón, en la respiración y en su manera de dormir.

QUE ES LA DIABETES

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos (OMS, 2020)

La diabetes mellitus son un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados.

A la glucosa que circula por la sangre se le llama glucemia.

El aumento de glucemia es el resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambas. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía (Colino, 2010)

Manifestaciones de la diabetes:

- Poliuria u orinar muchas veces. Al estar la glucosa alta en la sangre, ésta aparece en la orina. Para poder eliminarse, necesita disolverse en cantidades muy grandes de agua, por esta razón el diabético orina muchas veces.

- **Polidipsia.** Para compensar la pérdida de agua por la orina se tiene mucha sed, incluso a veces se necesita beber líquidos varias veces durante la noche.
- **Polifagia.** Al no poder utilizar la glucosa, las células reclaman energía y tratamos de compensarlo aumentando la cantidad de alimento.
- **Pérdida de peso.** Aunque se coma más, la glucosa no llega a las células y el niño con diabetes pierde peso.
- **Fatiga.**
- **Irritabilidad**
- **Visión borrosa**

TIPOS DE DIABETES

Diabetes mellitus tipo 1

La diabetes de tipo 1 (denominada anteriormente diabetes insulín dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1 y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

Síntomas

se incluyen la excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante, pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Los síntomas pueden aparecer de forma súbita.

Diabetes mellitus tipo 2

La diabetes de tipo 2 (denominada anteriormente diabetes no insulín dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a una utilización ineficaz de la insulina por el organismo. La mayoría de las personas con diabetes tienen la de tipo 2, que se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Síntomas

Pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero son a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede que se diagnostique varios años después de manifestarse los primeros síntomas, cuando ya han aparecido complicaciones.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad ocurre cada vez más en niños.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional se caracteriza por hiperglucemia con valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar la diabetes. Este tipo de diabetes aparece durante el embarazo.

Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto ellas como posiblemente sus hijos corren mayor riesgo de diabetes de tipo 2 en el futuro.

Se diagnostica mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiera síntomas.

Repercusiones en la salud

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

- Los adultos con diabetes tienen un riesgo de dos a tres veces superior de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.
- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementa el riesgo de úlceras en los pies, infección y, en última instancia, amputación.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es la consecuencia del daño de los vasos capilares de la retina acumulado a lo largo del tiempo. El 2,6% de los casos mundiales de ceguera es consecuencia de la diabetes.
- La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.

Prevención

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

- alcanzar y mantener un peso corporal saludable;

- realizar actividad física: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días. Para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa;
- consumir una dieta saludable, que evite el azúcar y las grasas saturadas; y
- evitar el consumo de tabaco, puesto que fumar aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Tratamiento

El tratamiento de la diabetes consiste en una dieta saludable y actividad física, junto con la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos. Para evitar las complicaciones también es importante dejar de fumar.

Entre las intervenciones que son factibles y económicas en los países de ingresos bajos y medianos cabe citar:

- el control de la glucemia, en particular en las personas con diabetes de tipo 1. Las personas con diabetes de tipo 1 necesitan insulina, mientras que las que tienen diabetes de tipo 2 pueden tratarse con medicamentos orales, aunque también pueden necesitar insulina;
- el control de la tensión arterial; y los cuidados podológicos (el paciente puede cuidarse manteniendo una buena higiene en los pies, con calzado adecuado y buscando atención profesional para el tratamiento de las úlceras y un examen periódico de los pies) (OMS, 2020).

DIFERENCIA ENTRE LA DIABETES TIPO 1 Y 2

Los dos tipos de diabetes son muy diferentes.

En la diabetes tipo 2 se asocian dos alteraciones: una disminución de la acción de la insulina, con una alteración de la función de la célula beta que inicialmente es capaz de responder con un aumento de la producción de insulina (de ahí que los niveles de ésta estén elevados o normales con el fin de compensar el déficit de su acción) pero posteriormente la producción de insulina se va haciendo insuficiente.

Sin embargo, en la diabetes tipo 1 la alteración se produce a nivel de las células beta, por ello los niveles de insulina son muy bajos.

Por ese mismo motivo los niveles de péptido C (que se segrega junto a la insulina) son normales o altos en la diabetes tipo 2 y en el tipo 1 suelen estar muy disminuidos.

Los anticuerpos anti insulina, antiGAD, IA2 e ICAs son positivos en la diabetes tipo 1, en el tipo 2 están ausentes.

La forma de debut de la enfermedad también es diferente. El 50% de los pacientes con diabetes tipo 1 debutan con cetoacidosis, sólo el 25% del tipo 2 lo hacen de este modo.

Prediabetes

Afección en la que el nivel de azúcar en sangre es elevado, pero no lo suficiente para ser diabetes tipo 2.

Causas

Se desconoce la causa exacta de la prediabetes. Pero los antecedentes familiares y la genética parecen jugar un papel importante. La falta de actividad física regular y el sobrepeso con exceso de grasa alrededor del abdomen también parecen ser factores importantes.

Lo que está claro es que las personas con prediabetes ya no procesan el azúcar (glucosa) correctamente. Como resultado, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de hacer su trabajo normal de dar energía a las células que componen los músculos y otros tejidos (IMSS, 2018)

Síntomas

La prediabetes no suele presentar ningún signo o síntoma. Un posible signo de prediabetes es el oscurecimiento de la piel en ciertas partes del cuerpo. Las áreas afectadas pueden incluir el cuello, las axilas, los codos, las rodillas y los nudillos. Los signos y síntomas clásicos que sugieren que has pasado de la prediabetes a la diabetes tipo 2 incluyen los siguientes:

- Aumento de la sed
- Micción frecuente

- Exceso de hambre
- Fatiga
- Visión borrosa

HIPÓTESIS

Los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec Chiapas, presentan obesidad y desnutrición esto está determinado por sus hábitos alimenticios, usos y costumbres y recursos económicos.

METODOLOGÍA

ÁREA DE ESTUDIO: El DIF Municipal está ubicado en el Municipio de Mapastepec Chiapas en AV. 1ª Sur S/N BARRIO DIF

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN: Este trabajo de investigación se realizó con un enfoque cualitativo porque permitió hacer un análisis interno utilizando diversas técnicas de una manera flexible y no se reduce a un número, permitiendo entender a los participantes que van a ser estudiados.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN: Esta investigación fue no experimental de tipo longitudinal prospectivo ya que permitió recabar los datos a través de un determinado periodo: 1 de Agosto 2020- 31 de Julio 2021

SELECCIÓN DE LA POBLACIÓN:

la población consta de 282 beneficiarios de diferentes edades y distintos programas alimentarios del DIF Municipal de Mapastepec Chiapas

Determinación de la muestra: se utilizó una muestra del 30% de la población

Forma de muestreo: No probabilístico: porque permitió seleccionar a las personas de estudio con el propósito de ver porque se presentó la problemática (desorden alimenticio)

Definición de los criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión: es la actitud, tendencia o política de integrar a todas las personas en la sociedad, con el objetivo de que estas puedan participar y contribuir; los beneficiarios del programa esta constituidos por madres solteras, lactantes, población en riesgo la mayoría de estas personas son mujeres. Según el informe de la institución la mayoría presenta sobrepeso y existen problemas de obesidad, se le proporcionan información cada 2 a 3 meses (según lleguen los insumos nuevos).

Exclusión: es la falta de participación de segmentos de la población en la vida cultural, económica y social.

Todos son diferentes y están condicionados a factores que influye en su alimentación, los padres inculcan hábitos alimenticios y también influenciados por el entorno donde viven.

IDENTIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE VARIABLES A MEDIR O CUALIFICAR:

En el caso de la hipótesis planteada la **variable dependiente:** es la obesidad y desnutrición y la **variable independiente:** es por sus hábitos alimentarios, usos y costumbres y recursos económicos.

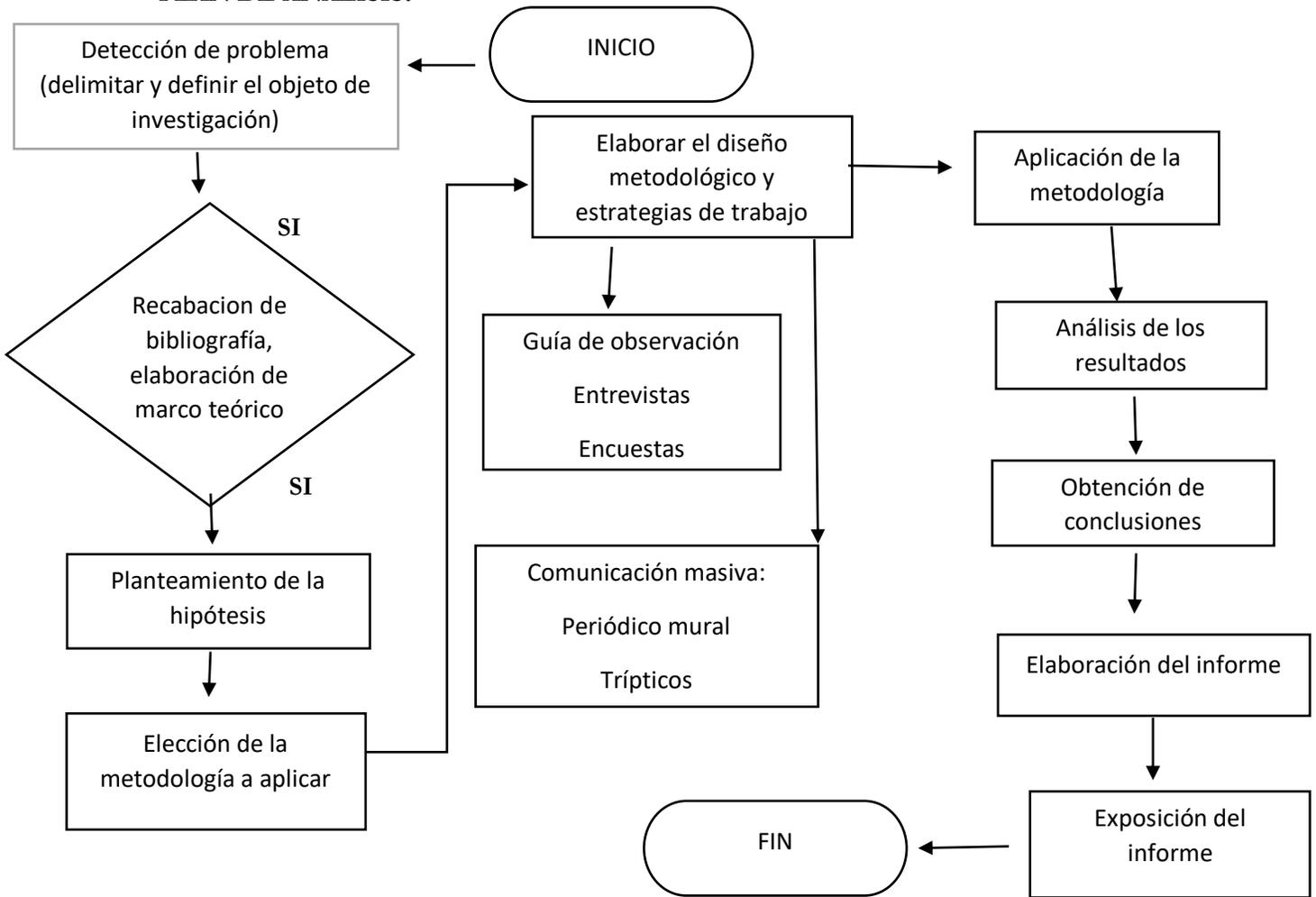
ANÁLISIS ESTADÍSTICOS:

Se aplicó las encuestas al 30% de población correspondiente a 282 beneficiarios, posteriormente se realizó el conteo de las respuestas obtenidas viendo la frecuencia de cada opción o inciso, se vació en una tabla de cotejo de encuestas (tabla 1) (Anexo 6) al termino se hará el concentrado de información en una tabla de doble columna de preguntas y respuestas interpretando de manera general las respuestas (tabla 2) (Anexo 7). Para concluir con la redacción del análisis detallado e interpretación de datos.

DEFINICIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS A USAR:

la observación es una de las técnicas que se tomó en cuenta para esta investigación porque consiste en visualizar o captar mediante la vista en forma sistemática cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en los beneficiarios del DIF Municipal de Mapastepec Chiapas, sobre su situación de salud. Otra de las técnicas es la entrevista porque permite recabar información con las personas que presenten problemas y la encuesta porque consiste obtener información de un grupo mayor.

PLAN DE ANÁLISIS:



TIPO DE ESTUDIO

Este trabajo de investigación se realizará con un enfoque cualitativo porque permitirá hacer un análisis interno utilizando diversas técnicas de una manera flexible y no se reduce a un número, permitiendo entender a los participantes que van a ser estudiados.

Observando el proceso en un lapso de tiempo sin interrumpir y alterar su punto de vista externo (Sampieri , 2014)

Este proyecto de investigación se enmarca con relación al estudio longitudinal de tipo prospectivo porque va a permitir describir el resultado de la investigación en la población que se permita atender por un tiempo determinado y así tratar de identificar ¿Cuáles son los factores que influyen en la alimentación de los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec y que repercuten en su salud de manera negativa?

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 1. Cotejo de encuestas aplicadas a la muestra de beneficiarios del Dif municipal de Mapastepec

| NUMERO DE PREGUNTAS | PREGUNTAS | OPCIONES | | | TOTAL DE ENCUESTADOS |
|---------------------|---|----------|----|----|----------------------|
| | | A) | B) | C) | |
| 1 | ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimenticios? | 7 | 66 | 11 | 84 |
| 2 | ¿Cuántas veces comes al día? | 10 | 63 | 11 | 84 |
| 3 | ¿Sueles comer comida chatarra? | 54 | 26 | 4 | 84 |
| 4 | ¿Qué sueles incluir en tu alimentación diaria con mayor frecuencia? | 28 | 9 | 47 | 84 |
| 5 | ¿Con que frecuencia tomas refrescos embotellados? | 42 | 32 | 10 | 84 |
| 6 | ¿Crees que mantienes un peso normal? | 11 | 73 | | 84 |
| 7 | ¿Cuál de estas enfermedades te han diagnosticado? | 8 | 75 | 1 | 84 |
| 8 | ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios? | 34 | 47 | 3 | 84 |
| 9 | ¿Qué factor intervienen negativamente para que tengas en tu hogar una buena alimentación? | 68 | 13 | 3 | 84 |
| 10 | ¿Qué factores intervienen para organizar tu comida diaria? | 66 | 9 | 9 | 84 |

Tabla 2. Concentrado de información obtenida de las encuestas aplicadas a las personas inscritas del programa desayunos escolares del Dif municipal de Mapastepec Chiapas

| PREGUNTAS | RESPUESTAS. |
|---|--|
| 1,- ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimenticios? | la mayoría de las personas encuestadas consideran que sus hábitos alimenticios son regulares |
| 2, ¿Cuántas veces comes al día? | De 84 personas encuestadas 63 mencionaron que comen 3 veces al día siendo la mayoría |
| 3,- ¿Sueles comer comida chatarra? | La mayoría de las personas encuestadas consideraron que si comen comida chatarra |
| 4.-¿Qué sueles incluir en tu alimentación diaria con mayor frecuencia? | En base a los resultados obtenidos de las personas encuestadas la mayoría comento que suele incluir con mayor frecuencia comida rápida |
| 5 ¿Con que frecuencia tomas refrescos embotellados? | 42 personas de 84 encuestas mencionaron tomar refrescos embotellados uno al día siendo la mayoría |
| 6 ¿Crees que mantienes un peso normal?. | Las personas encuestadas la mayoría menciona que no se considera con un peso normal |
| 7 ¿Cuál de estas enfermedades te han diagnosticado? | La mayoría de las personas encuestadas comentaron que han sido diagnosticadas de la enfermedad sobrepeso u obesidad |
| 8 ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios? | La mayoría de las personas encuestadas consideran que no pueden cambiar sus hábitos alimenticios porque les cuesta mucho |
| 9 ¿Qué factor intervienen negativamente para que tengas en tu hogar una buena alimentación? | Las personas encuestadas la mayoría comento que las tradiciones y costumbres son el factor que interviene negativamente en su hogar |
| 10 ¿Qué factores intervienen para organizar tu comida diaria? | De 84 personas 66 personas consideran que la falta de tiempo es el factor que interviene para organizarse |

Dentro del programa Barriguita llena corazón contento de regreso a casa “Desayunos escolares” existen 282 beneficiarios del municipio de Mapastepec, Chiapas; sin embargo debido a la pandemia que nos aqueja la dependencia DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, al igual que muchos otros organismos opto por reducir y controlar el número de personas dentro de las instalaciones, lo que repercutió fuertemente en el presente proyecto; ya que teniendo en cuenta esto, se cambió la forma de llevar a cabo la investigación, decidiendo que se aplicarían encuestas a los beneficiados con los que se pudiera tener contacto, resultando una aplicación a 84 de los 282 registrados lo que corresponde a un 30% del total; dichas encuestas fueron un muestreo no probabilístico en ellas se describieron las variables dependientes que es la obesidad y desnutrición e independientes que son sus hábitos alimentarios y recursos económicos.

El balance que se realizó fue conforme a la frecuencia de las respuestas con las evidencias encontradas se identifica la percepción que tienen sobre la alimentación: a continuación, se presenta los cuadros comparativos, la primera es la encuesta aplicada (Anexo 3), la segunda que refleja la frecuencia de las opciones elegidas (Anexo 6) y la tercera la interpretación de las respuestas (Anexo 7).

En base a la variable dependiente: que es obesidad y desnutrición según las encuestas aplicadas la mayoría de las personas se consideran que no poseen un peso normal, que tienen sobrepeso u obesidad y con relación a la variable independiente “sus hábitos alimentarios, tradiciones, costumbres y recursos económicos” manifiestan que sus hábitos son regulares ya que se rigen por la influencia de sus hogares; comen de 2 o 3 veces al día y también por sus tradiciones y costumbres porque consumen alimentos rápidos por falta de tiempo, así como comida chatarra para satisfacer sus gustos como refrescos embotellados y otros.

Mencionan que sus costumbres son factores determinantes por que comúnmente cenan antojitos. Por tal motivo según los resultados, la población se encontró que en un 30% presenta sobrepeso. Y en relación a los hábitos de consumo alimentario, se asocia a un bajo consumo de frutas por un alto consumo de alimentos calóricos, la influencia de los factores económicos y sus tradiciones y costumbres. Estando estos relacionados en un 100% afectan a su salud.

En la comunidad se identifica la percepción de alimentos como la comida rápida, en casi toda la calle principal especialmente en las noches. Influencia psicológica para la población que gusta de

comer quesadillas, tacos, empanadas, etc. Por consecuencia se dan los hábitos alimentarios inadecuados.

Partiendo de las respuestas opcionales de la pregunta ¿Qué factor interviene para organizar tu comida diaria? 66 personas de 84 encuestas aplicadas consideraron que el factor es la falta de tiempo siendo presa fácil para el consumo de lo que se ofrece en su medio.

por lo anterior se puede inferir que la población encuestada conoce y esta consiente de que su alimentación debe ser saludable y que es relevante y están informados sobre ese tema, pero hay factores como lo económico y el tiempo que les impide seguir un régimen adecuado y que su actuar para comer es solo para satisfacer su necesidad de hambre y que el consumo de antojitos es más alto.

CON RELACION A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS:

General

- Implementar estrategias a los beneficiarios del programa desayunos escolares del DIF Municipal de Mapastepec Chiapas en los meses Enero-abril para orientarlos a tener una mejor alimentación.

Específicos

- Caracterizar la percepción de los beneficiarios respecto a una alimentación saludable obteniendo información a través de encuestas.
- Diseñar estrategias para informar y orientar sobre la alimentación saludable y factores relacionados con el consumo de alimentos para cambiar la percepción de la selección y elección de sus alimentos en cantidad y calidad a través de periódicos murales, trípticos y pláticas.
- Estimar la relación entre el estado nutricional y el entorno social mediante la aplicación de encuestas.

En base a los objetivos pude analizar que las conductas alimentarias que poseen algunas personas y sus problemas que manifiestan están relacionadas con la forma en que comen y consumen sus alimentos, sus horarios, comen muy poco o en exceso y lo que pueden obtener de la mente que

los rodean, sujetándose a su economía y tiempo. En base a su percepción se implementaron estrategias donde se les dieron orientación para tener una mejor alimentación mediante pláticas, periódicos murales y trípticos.

No se pudo realizar la estimación nutricional al total de la población inscrita al programa debido al problema social que prevalece en todo el país (covid-19) pero si por medio de una encuesta aplicada a una muestra y recabando datos con apoyo de la información que me brindo de los archivos y concentrados que maneja la responsable del programa, esto hizo posible obtener el análisis y respuesta que los estados nutricionales de las personas inscritas tienen trastornos alimenticios como desnutrición y algunos con sobrepeso.

CONCLUSIONES

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, la promoción de la salud ha creado estrategias para el combate de las enfermedades como la obesidad y la desnutrición.

En el DIF Municipal de Mapastepec se ha seguido con uno de los programas para abatir este problema “Desayunos escolares”, en el cual he formado parte. Durante el desarrollo de mi servicio social se dio el estudio detallado del tema y análisis del mismo llegando a la conclusión que la hipótesis planteada al inicio de la investigación la mayoría de las personas afiliadas presentan obesidad y desnutrición y esto se origina debido a sus hábitos, tradiciones y costumbres principalmente por sus recursos económicos. La hipótesis ha sido aprobada en su mayoría porque los resultados de observación y de las encuestas aplicadas lo reflejan; las personas argumentan que sus hábitos son regulares porque son influenciados por las costumbres familiares y de la región para que establezcan su rutina alimentaria aunado a la situación económica dicen se les hace difícil cambiar por la falta de tiempo y dinero, aunque tienen conocimiento de cómo debe ser una alimentación.

Como apoyo y orientadora puedo observar y concluir que el papel del DIF Municipal de Mapastepec es fundamental dado que somos instancias que hemos ido trabajando directamente con los beneficiarios del programa impactando en las familias y comunidad.

Fui conociendo sobre las actividades que en ella se desarrolla y he constatado como ha llegado el apoyo a las familias, las despensas como recurso fundamental, así como las orientaciones que se han dado de forma masiva (periódico mural) por la situación que se está viviendo.

La comunicación que se le ha brindado a la comunidad de beneficiarios del programa desayunos escolares se sienta en la estrategia de comunicación mediante periódico mural por las medidas sanitarias que se han tenido que practicar. Se les proporciono ideas sobre cómo aprovechar su alimentación en el hogar porque el éxito de este programa depende de todos. Esas ideas están hechas de pensamientos, sensaciones y sentimientos sobre todo conciencia de nuestra nutrición por cada día y temporada.

El trabajo del programa es rico en su totalidad, pero los objetivos se logran dependiendo a la actitud que asuma los beneficiarios; sus valores y conductas así contribuirá a la adopción de buenos hábitos alimentarios.

En conclusión; si todos cumplimos nuestro compromiso con responsabilidad el programa lograra el objetivo y considero que la comunicación, los mensajes y orientación que se le dé a la comunidad, es la herramienta fundamental para favorecer los cambios que se pretende lograr en la salud de ellos.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Estas propuestas y recomendaciones están dirigidas a:

las personas afiliadas al programa “Barriguita llena corazón contento de regreso a casa (desayunos escolares”).

- Establecer tablas dietéticas adecuadas a su economía y además motivadoras para que retomen algunos platillos de la comunidad, balanceando su contenido nutricional.
- Dar a conocer a padres, maestros y personal responsable la importancia de saber que debemos comer y como debe planearse mediante periódicos murales
- Crear estrategias como platicas, talleres de desayunos, comidas y cenas saludables y sobre todo la importancia de las colaciones.

A la dependencia del DIF Municipal de Mapastepec:

- se sugiere que cuente con un espacio equipado para el área de nutrición con un especialista en el área, para que den seguimiento a los programas y fortalezca el desarrollo nutricional de las personas deseosas de llevar una vida saludable y así recibir orientación alimentaria profesional sobre las mejores alternativas alimentarias.

Exhorto a las personas a que cuiden su alimentación porque estamos viviendo tiempos difíciles en lo que la alimentación es la medicina de nuestro cuerpo. Ahora que hay tantas personas enfermas de covid-19. Los riesgos que corren se incrementan por las dietas poco saludables.

Considero que es un largo camino por recorrer, pero no imposible, que se crea en la población una mayor conciencia sobre el tipo de alimentos que deben consumir.

GLOSARIO

AEAL: Asociación española de afectados por linfoma, mieloma y leucemia

CALORIAS: Representan el valor energético de los alimentos (unidad de energía) expresados en la cantidad de calorías necesarias

DESAYUNOS ESCOLARES: Es un grupo alimentario que ayuda a contribuir al acceso y consumo de alimentos

DIF: Sistema nacional para el desarrollo integral de la familia

ENOA: Estrategia nacional de orientación alimentaria

EQUILIBRADA: Es la que se mantiene a un estado óptimo de salud y permite realizar con normalidad

EUFIC: Consejo europeo de información sobre la alimentación

FAO: Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura

GLUCEMIA: Glucosa que circula por la sangre

HISTOGRAMA: Es un gráfico de representación de distribuciones de frecuencias

IMC: índice de masa corporal

IMPLEMENTAR: Poner en funcionamiento o llevar a cabo una cosa determinada

IMSS: Instituto mexicano del seguro social

LICITACION: Sistema por el que se adjudica la realización de una obra o servicio

NOM: Norma oficial mexicana

NUDILLOS: Parte exterior de la articulación de cada uno de los dedos de la mano

NUTRIENTES: Son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos que participan de forma activa en las reacciones metabólicas.

OMS: Organización mundial de la salud

OPS: Organización panamericana de la salud

ORIENTACION ALIMENTARIA: Conjunto de acciones que proporcionan información básica

PERCEPCION: Es el primer proceso cognoscitivo, a través del cual los sujetos captan información

PODOLOGICOS: Estudio, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades

POLIDIPSIA: Sed excesiva

POLIFAGIA: Aumento del apetito

POLIURIA: Producción anormal de grandes cantidades de orina

RETINOPATIA DIABETICA: Complicación de la diabetes que afecta los ojos

SEXENALES: Lo que sucede o se repite en cada situación

SSA: Secretaria de salubridad y asistencia

VULNERABLE: Probabilidad de ser afectado por una sustancia o más de lo normal

WFP: Programa mundial de alimentos y sistema nacional para el desarrollo

REFERENCIAS DOCUMENTALES

¿En qué se diferencia la desnutrición de la malnutrición? [en línea]. Disponible en: www.youtube.com

Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia. AEAL. Disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/> fecha de consulta 20 de Febrero 2017

BERTRÁN, Miriam y Pedro. Antropología y Nutrición. 1ra.ed. México, D.F: Fundación Mexicana para la salud, 2006. ISBN: 968-5661-47-2

BONVECCHIO, A. Anabelle, Et al. Guías alimentarias y de Actividad Física [en línea]. 1ª ed. México:ANM, 2015.Disponible en: [https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_\(academia_nacional_de_medicinia\)-Guias-alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_(academia_nacional_de_medicinia)-Guias-alimentarias.pdf) ISBN 978-607-443-515-3

CEVERA, Pilar. Et al. Alimentación Y Dietoterapia. 4ª. Ed. España: McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U. 2004

CLEMENTE, V. Celin. Programa de la Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del sobrepeso, obesidad y diabetes [en línea]. 1ª ed. México: 2013. Disponible en: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/EstrategiaSO DChiapas.pdf>

COLINO, Esmeralda. Fundación para la diabetes. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/176/que-es-la-diabetes-ninos>

CORONEL, Samuel. Los Nutriólogos en México: un estudio de mercado laboral. 3ª. Ed. México, editorial trillas, 2006. 37 p. ISBN 968-24-7563-5

DAVILA, T. Javier, Et al. Panorama de la obesidad en México. Revista médica. 53(2):240-9, noviembre de 2014

El consejo europeo de información sobre la alimentación. EUFIC. Disponible en: www.eufic.org, fecha de consulta: 6 de junio 2006

Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria (ENOA) [en línea]. México: 2014, disponible en www.sitios.dif.gob.pdf

GOMEZ, Federico. Salud Publica. [en línea] SCIELO.ORG. México: 2003, Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/spm/2003.v45suppl4/576-582/>

HERNÁNDEZ, A. Mauricio, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [en línea] informe final de resultados, 2ª ed. México: ENSANUT, 2016. Disponible en: Ensanutmc2016.pdf.

HERNÁNDEZ, Rosa Isabel, Nutrición y Salud [en línea]. México: 2020, disponible en <https://www.5aldia.org>

HERNÁNDEZ, S. Roberto, Et al. Metodología de investigación. 6ª. Ed. Mexico: Mc Graw Hill, 2003. Pag. 58-125, cap. 4 y 6

HIDALGO, Kattia. Hábitos alimentarios. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>. Fecha de consulta: 6 de Febrero de 2012

Instituto mexicano del seguro social. IMSS. [en línea] Disponible en: <https://www.imss.gob.mx>.

Instituto mexicano del seguro social. IMSS. Disponible en: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf. Fecha de consulta: marzo 2019

LÓPEZ, Natalia. Et al. Periódico digital. [en línea] Disponible en: <http://www.miperiodicodigital.com/2018/grupos/elvalledelope-102/6-causas-una-mala-alimentacion-2870.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. [en línea] Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>.

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. FAO. Disponible en: www.fao.org. Fecha de consulta: 5 de mayo de 2007

Organización Mundial de la Salud. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Fecha de consulta 1 de abril de 2020

Organización mundial de la salud. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. Fecha de consulta: 8 de junio 2020

Organización panamericana de la salud. OPS. Disponible en: <https://www.guias-alimentarias.pdf>. Fecha de consulta marzo 2012

PEDRAZA, Dixis. Salud pública. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004>. Fecha de consulta: 8 de junio 2004

PHARMA, Khen. Como prevenir el sobrepeso y obesidad. Disponible en: <https://www.kernpharma.com/es/blog/como-prevenir-el-sobrepeso-y-la-obesidad>. Fecha de consulta: 21 de junio de 2018

Promover hábitos alimentarios saludables durante la vida. Nueva política de los huertos escolares. En [línea] : http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Nueva_pol%C3%ADtica_de_huertos_escolares_-_FAO.pdf

PUENTE, Karel. Todas las manos a la siembra. Disponible en: <http://calderondaviana.blogspot.com>. Fecha de consulta: 28 de abril de 2013

Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud. México: INN

Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud. México: INN, 2012. 4-7 p.

Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Disponible en: <http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. DIF. Disponible en: <http://www.pinos.gob.mx>

SOTO, Jorge. Et al. Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria. EIASA. Disponible en: http://sitios.dif.gob.mx/transparencia/transparencia_focalizada/planeacion_institucional/documentos/EIASA2007_Desayunos_escolaresFINAL24mar.pdf. Fecha de consulta: 24 de marzo 2008

VORVICK, Linda. Información para la salud. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000404.htm> Fecha de consulta: 13 de Mayo de 2019.

World food programme (programa mundial de alimentos). WFP. disponible en: http://www.securenutrition.org/sites/default/files/resources/attachment/spanish/WFP_mexico-desayunos-escolares-estudio-de-caso_2014-july.pdf

ANEXOS

ANEXO 1. PLATICA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER



ANEXO 2. PERIÓDICOS MURALES



ANEXO 3. FORMATO DE ENCUESTA



Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: A) Femenino B) Masculino

1. **¿Cómo consideras que son tus hábitos alimenticios?**

A) Buenos B) Regulares C) Malos

2. **¿Cuántas veces comes al día?**

A) 2 veces B) 3 veces C) 4 o 5 veces

3. **¿Sueles comer comida chatarra?**

A) Sí, casi diario B) solo en ocasiones C) Nunca

4. **¿Qué sueles incluir en tu alimentación diaria con mayor frecuencia?**

A) Carnes, frutas y verduras B) pastas C) comida rápida (hamburguesa, empanadas, etc.)

5. **¿Con que frecuencia tomas refrescos embotellados?**

A) Tomo uno al día B) 2 o 3 a la semana C) no tomo refresco

6. **¿Crees que mantienes un peso normal?**

A) Sí B) No

7. **¿Cuál de estas enfermedades te han diagnosticado?**

A) Diabetes B) sobrepeso u obesidad C) Desnutrición

8. **¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?**

A) Sí B) No, me cuesta mucho C) No, porque creo que están bien

9. **¿Qué factor intervienen negativamente para que tengas en tu hogar una buena alimentación?**

A) Tradiciones y costumbres B) económico C) psicológico y biológico

10. ¿Qué factores intervienen para organizar tu comida diaria?

- A) Falta de tiempo B) Dinero C) Costumbres

ANEXO 4. ENTREGA DE DESAYUNOS ESCOLARES



ANEXO 5. PARTICIPACIÓN AL EVENTO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



ANEXO 6. COTEJO DE ENCUESTAS APLICADAS A LA MUESTRA DE BENEFICIARIOS DEL DIF MUNICIPAL DE MAPASTEPEC

| NUMERO DE PREGUNTAS | PREGUNTAS | OPCIONES | | | TOTAL DE ENCUESTADOS |
|---------------------|---|----------|----|----|----------------------|
| | | A) | B) | C) | |
| 1 | ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimenticios? | 7 | 66 | 11 | 84 |
| 2 | ¿Cuántas veces comes al día? | 10 | 63 | 11 | 84 |
| 3 | ¿Sueles comer comida chatarra? | 54 | 26 | 4 | 84 |
| 4 | ¿Qué sueles incluir en tu alimentación diaria con mayor frecuencia? | 28 | 9 | 47 | 84 |
| 5 | ¿Con que frecuencia tomas refrescos embotellados? | 42 | 32 | 10 | 84 |
| 6 | ¿Crees que mantienes un peso normal? | 11 | 73 | | 84 |
| 7 | ¿Cuál de estas enfermedades te han diagnosticado? | 8 | 75 | 1 | 84 |
| 8 | ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios? | 34 | 47 | 3 | 84 |
| 9 | ¿Qué factor intervienen negativamente para que tengas en tu hogar una buena alimentación? | 68 | 13 | 3 | 84 |
| 10 | ¿Qué factores intervienen para organizar tu comida diaria? | 66 | 9 | 9 | 84 |

ANEXO 7. CONCENTRADO DE INFORMACIÓN OBTENIDA EN LA ENCUESTA A LOS BENEFICIARIOS DEL DIF MUNICIPAL DE MAPASTEPEC CHIAPAS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS. |
|---|-------------|
| 1,- ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimenticios? | |
| 2, ¿Cuántas veces comes al día? | |
| 3,- ¿Sueles comer comida chatarra? | |
| 4.-¿Qué sueles incluir en tu alimentación diaria con mayor frecuencia? | |
| 5 ¿Con que frecuencia tomas refrescos embotellados? | |
| 6 ¿Crees que mantienes un peso normal?. | |
| 7 ¿Cuál de estas enfermedades te han diagnosticado? | |
| 8 ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios? | |
| 9 ¿Qué factor intervienen negativamente para que tengas en tu hogar una buena alimentación? | |
| 10 ¿Qué factores intervienen para organizar tu comida diaria? | |

ANEXO 8. COLABORACIÓN EN LA FORMACIÓN DEL ALTAR ALUSIVO AL DÍA DE MUERTOS



ANEXO 9. COMO PREPARAR UN HUERTO

- Escoger el terreno que esté disponible dentro de la escuela
- Limpiar el terreno, eliminando cualquier material de desecho, piedras, maleza u otros
- Labrar el terreno unos 20 o 25 centímetros de profundidad
- Desmoronar y triturar muy bien la tierra
- Fertilizar el terreno preferiblemente con abono natural. Es recomendable utilizar fertilizantes naturales para evitar la contaminación.

